

# REGULAMIN

## Nazwa:

**VII RUN-CROSS 10km**

## Organizator:

LUKS „ROSPONDEK” przy PSP Żyrowa  
Stowarzyszenie „Nasze Dziedzictwo”

## Partnerzy

Starostwo Powiatowe Krapkowice  
Urząd Miasta Zdzeszowice  
„STARTER” Zdzeszowice  
KS „KOZIOŁEK” Kędzierzyn-Koźle  
GRUPA KAPIJA SPORT Zdzeszowice  
TRIBike Kędzierzyn-Koźle



## Cel imprezy:

Propagowanie biegów górskich na terenie Opolszczyzny  
Popularyzacja i upowszechnianie biegów przełajowych  
Promocja wsi Żyrowa  
Ukazanie piękna Parku Krajobrazowego GÓRA Św. ANNY  
Możliwość spędzenia aktywnie czasu z całymi rodzinami

## Termin i miejsce:

12.05. 2018r. (sobota) Start: 16:00 Biuro zawodów od 14:30 do 15:30  
Żyrowa (w pobliżu Zdzeszowic), Aleja Kasztanowców – powyżej Kościoła

## Warunki Uczestnictwa:

Udział w Biegu na 10 km „DYCHA” dla osób powyżej 16 roku życia po uprzedniej rejestracji internetowej na [www.maratonympolskie.pl](http://www.maratonympolskie.pl) pod linkiem:

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=3795>

i uiszczeniu opłaty startowej w kwocie 40zł na konto:

LUKS „ROSPONDEK” ul. Wojska Polskiego 4 Żyrowa, 47-330 Zdzeszowice

**Raiffeisen Bank** nr konta: **68 1750 0012 0000 0000 3349 8896**

Tytułem: VII RUN-CROSS imię nazwisko i rocznik (osoby biorącej udział w zawodach)

Wpłaty i rejestracja internetowa do dnia: **07.05.2018r.** (poniedziałek)

**Osoby wpłacające przelewem, powinny okazać w biurze zawodów dowód wpłaty.**

**Organizator ustala limit startujących na 150 osób.**

W ramach wpisowego uczestnicy mają zagwarantowane:

- pomoc medyczną,
- pomiar czasu,
- zabezpieczenie trasy,
- poczęstunek
- dobrą zabawę (Szczęśliwy numer - wesole nagrody... )
- po ukończeniu trasy okolicznościowy **MEDAL**

Na trasie będzie punkt żywieniowy + woda oraz punkt kontrolny.

## **UWAGA**

Istnieje możliwość zapisów i wpłaty 12.05.2018r. bezpośrednio w biurze zawodów do godziny 14:30 do 15:30

Oplata startowa w dniu zawodów: 50zł.

Każdy zawodnik podpisuje oświadczenie woli o starcie na własną odpowiedzialność.

## Trasa:

94% drogi polne i dukty leśne

6% asfalt i beton, odcinek specjalny przy amfiteatrze skalnym: schody ok. 100m.

Trasa urozmaicona podbiegi - zbiegi (anglosaska) technicznie trudna!!!

Jedna pętla, start i meta w tym samym miejscu. Bez limitu czasu...

## Klasyfikacja „RUN CROSS” (10 km):

Kat. wiekowe mężczyzn:

M20 - 16-29 lat

M30 - 30-39 lat

M40 - 40-49 lat

M50 - 50-59 lat

M60+ - 60 lat i więcej

Kat wiekowe kobiet:

K20 - 16-29 lat

K30 - 30-39 lat

K40 - 40-49 lat

K50+ - 50 lat i więcej

## Nagrody:

Miejsca I-III pamiątkowe puchary - statuetki

„Szczęśliwy numer” nagrody wśród uczestników po dekoracji zwycięzców

## Program zawodów:

14:30- otwarcie biura zawodów

15:30- zakończenie weryfikacji zawodników

15:45- odprawa techniczna (wejście do strefy startu)

15:55- oficjalne otwarcie imprezy

16:00 START VII RUN CROSS na 10 km

ok. 18:00 Ceremonia rozdania nagród

## Postanowienia końcowe:

Zawody odbędą się bez względu na warunki pogodowe

Trasa może ulec zmianie

Trasa oznakowana co 1 km.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność

Impreza będzie zabezpieczona medycznie (ambulance)

Noclegi na własną rękę (osobiście polecam Dom Pielgrzyma na Górze Św. Anny Tel. 77 4625301)

Wszelkich informacji udzielają: **Piotr Orian tel. 604 589 483 oraz Anna Orian tel. 602 534 780**

## Coś dla siłaczy!!!

**W ramach wolnej chwili dla tych, którym będzie mało biegania zorganizujemy start na mini dystansie ok. 50 metrów z człowiekiem na rękach lub na plecach...**

### UWAGA:

Istnieje możliwość startu w pełnej Gali Sportu:

Tego samego dnia zapraszamy na 10:00 odbędzie się Cross Duathlon „Żyrowik” (bieg + rower) 32 km

Natomiast dzień wcześniej tj. w piątek można wystartować na 4km w Anno górskich Biegach Przełajowych.

### **PAKIET PROMCYJNY OPŁATY za trzy starty tj.**

Piątek: 12:00 4km bieg.

Sobota: 10:00 Cross Duathlon oraz 16:00 Bieg 10km = **60 zł.**



To będzie trudny bieg, ale WARTO!!!