

Regelsæt Bevæg Dig For Livet vinter cross.

- 1. Den sønderjyske Crossløbsserie** i DGI afvikles hvert år i perioden oktober – marts. Serien består af syv runder, hvoraf de 3 første afvikles før jul og de sidste 4 efter nytår. Afviklingsplanen for den kommende sæson udsendes senest 1½ måned før 1. runde.

For at kunne deltage i serien, skal man være medlem af en DGI lokalforening, eller være godkendt som "prøvedlem" af DGI Sønderjyllands Atletikudvalg.

Ikke medlemmer kan deltage på dagkort.

De Sønderjyske Crossmesterskaber afholdes sammen med 5. runde

Deltagere fra foreninger uden for DGI Sønderjylland kan deltage i de sønderjyske crossmesterskaber, men kan ikke blive sønderjysk mester.

Dato: 17. september 2018

DGI Sønderjylland & Sydvest
Kystvej 18
6200 Aabenraa
Tlf. 7940 4507
Tina.markvart@dgi.dk
dgi.dk

- 2. Aldersgrupper** – Aldersgruppe bestemmes af fødselsår ved afsluttende løb i serien som anført nedenfor:

Drenge/piger	indtil 7 år
Drenge/piger	8-9 år
Drenge/piger	10-11 år
Drenge/piger	12-13 år
Drenge/piger	14-15 år
Drenge/piger	16-17 år
Mænd/damer	18-19 år
Mænd/damer	20-29 år
Mænd/damer	30-34 år
Mænd/damer	35-39 år
Mænd/damer	40-44 år
Mænd/damer	45-49 år
Mænd/damer	50-54 år
Mænd/damer	55-59 år
Mænd/damer	60-64 år
Mænd/damer	65-69 år.
Mænd/damer	70-74 år.
Mænd/damer	75+

3. Distancer:

Drenge/piger indtil 13 år:	2- 2,5 km	(1 omg.)
Drenge 14-15 år:	4,5 km	(2 omg.)
Øvrige piger/damer:	4,5 km	(2 omg.)
Mænd 75 og ældre	4,5 km	(2 omg.)
Mænd 16-74 år:	6- 7,5 km	(3 omg.)

4. Tilmelding m.m.

- 4.1 **Tilmelding:** Deltagerne tilmelder sig serien senest 18 dage før første løbsdag, efterfølgende tillægges ekstra administrationsgebyr.
- 4.2 **Startgebyr:** Gebyret opkræves ved tilmeldingen
- 4.3 **Startnumre:** Hver tilmeldt løber får tildelt et startnummer (via klublederen). Løberne beholder det tildelte startnummer i alle runder. Den enkelte løber er selv ansvarlig for at medbringe startnummeret ved hver runde. Det er ved beskæring eller foldning ikke tilladt at ændre på størrelsen af startnummeret.
En løber, der kommer i mål uden startnummer, kan ikke blive registreret som deltager.

Mærkning af løbere, som løber 1 eller 2 omgange:

Den enkelte forening skal sørge for at disse løberes startnummer markeres således:

- grønt startnr. / for alle løbere, der løber 1 omgang
- rødt startnr. / for alle løbere, der løber 2 omgange
- sort startnr. / for alle løbere, der løber 3 omgange

4.4 **Aldersklasse-markering**

skal bæres på ryggen. Det er den enkelte forenings (holdlederens) ansvar, at påse dette.

5. Afvikling:

- 5.1 **Resultater og pointgivning:** Til vinderen i den enkelte aldersgruppe gives

Nr. 1 70 point

2 64 point

3 58 point

4 53 point

5 50 point

6 48 point

7 46 point

8 44 point

9 42 point

10 41 point

11 40 point osv. ned til 1 point. Ved flere end 50 i en gruppe får resten 1 point.

5.1.2 **Placering og protest**

I tilfælde hvor chippen giver en placering, som er dårligere end den visuelle, er det løberne selv som skal gøre Cross udvalget opmærksom på dette, begge løbere skal være enige om det.

5.1.3 **Protest**

Protesten skal indsendes senest 24 timer efter løbet til soenderjylland@dgi.dk.

5.2 **Præmier:**

5.2.1 **Holdkonkurrence:**

1. Der er vandrepokal til den forening, hvis løbere tilsammen har opnået det største antal point sammenlagt fra alle 7 runder. Der er præmier til de foreninger, der opnår hhv. næsthøjeste og tredjehøjeste totalpoint.

2. Vandrepokal til bedste "Top 3"-forening, beregnet efter summen af point fra de 3 første i hver aldersklasse i alle 7 løb.

5.2.2 **Individuel konkurrence:**

Der er, i alle aldersklasser, præmier til nr. 1-2-3, som findes ved at sammelægge højeste point i 5 ud af 7 løb. Præmierne tildeles uanset antal deltagere i gruppen, men man skal have gennemført mindst tre løb

I tilfælde af pointlighed mellem to løbere afgøres placeringen på grundlag af følgende prioritering:

1. Placering i sidste runde.
2. hvis ingen af dem er med i sidste runde, er det tidligere runde der er gældende.

6. **Praktiske oplysninger:**

6.1 Den arrangerende klub sørger for opsætning af start område og mål.

6.2 **Resultatliste** vil kunne ses på DGI Sønderjyllands hjemmeside: Her placeres et link til Race Result

7. **Foreningsskifte**

under en igangværende crossløbsserie kan ikke lade sig gøre.

8. Sønderjysk Mesterskab

8.1 En konkurrence som afvikles som en del af 5. runde.

Kun for deltagere fra sønderjyske klubber.

Der konkurreres individuelt og i hold.

8.2 **Individuel konkurrence:**

Der er præmier til nr. 1-2-3 i alle aldersklasser

8.3 **Hold konkurrence:**

Et hold består af 3 løbere fra samme klub fra samme aldersgruppe.

Den samlede tid på alle 3 løbere er afgørende. M70 udregnes manuelt.

Der er guldmedalje til 1. pladsen

Ved minimum 4 hold er der sølv til 2. pladsen.

Ved minimum 6 hold er der bronze til 3. pladsen

Holdgrupper:

Drenge/piger	indtil 7 år
Drenge/piger	8 - 9 år
Drenge/piger	10-11 år
Drenge/piger	12-13 år
Drenge/piger	14-15 år
Drenge/piger	16-17 år
Mænd/damer	18-19 år
Mænd/damer	20-29 år
Mænd/damer	30-39 år
Mænd/damer	40-49 år
Mænd/damer	50-59 år
Mænd/damer	60-69 år
Mænd/damer	70 år - .