

Regelsæt for: Bevæg Dig For Livet vinter cross.

1. Den sønderjyske Crossløbsserie

Afvikles hvert år i perioden oktober – marts. Serien består af syv afdelinger, hvoraf de 4 første afvikles før jul og de sidste 3 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. Ikke medlemmer kan deltage i serien, men kan ikke deltage i holdkonkurrencen og kan heller ikke opnå placering i Sønderjyske Crossmesterskaber.

De Sønderjyske Crossmesterskaber afholdes sammen med 5. afdeling.

2. Aldersklasser

Aldersklassen bestemmes af fødselsår ved afsluttende løb i serien som anført nedenfor:

Aldersklasser m/k:

0-7 år	(1 runde)
8-10 år	(1 runde)
11-14 år	(Max. 2 runder)
15-17 år	
18-39 år	
40-49 år	
50-59 år	
60-69 år	
70 år +	

3. Pointsystem

Der gives point i hver afdeling, som tæller i den samlede stilling.

Point i hver aldersklasse fordeles således:

70 point til vinderen

64 til nr. 2

58 til nr. 3

53 til nr. 4

50 til nr. 5

48 til nr. 6

46 til nr. 7

44 til nr. 8

42 til nr. 9

41, 40, 39, 38... osv.

Ved flere end 50 deltagere i en gruppe får resten 1 point.

4. Starttid/distancer

Alle vælger frit en af følgende distancer:

Kl. 11:00 5,0 km (2 runder)

Kl. 11:04 2,5 km (1 runde)

Kl. 11:30 7,5 km (3 runder)

5. Tilmelding m.m.

5.1 **Tilmelding:** Deltagerne tilmelder sig serien senest 10 dage før første løbsdag, efterfølgende tillægges ekstra administrationsgebyr.

5.2 **Startgebyr:** Gebyret opkræves ved tilmeldingen

5.3 **Startnumre / Aldersklassemarkering:** Hver tilmeldt løber får udleveret et startnummer (via sin forening). Løberne beholder det tildelte startnummer i alle afdelinger. 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. Aldersklassemarkeringen skal bæres synligt på ryggen. En løber, der kommer i mål uden startnummer eller aldersklassemarkering, vil ikke blive registret som gennemførende og vil ikke fremgå på resultatlisten ved pågældende afdeling.

Mærkning af løbere, som løber 1, 2 eller 3 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

6. Afvikling

6.1.1 Ændring af distancer/deltagelse på de enkelte afdelinger eller hele serien:

Der er mulighed for ændring af distance undervejs i serien. Når man skifter distance, vil man ikke længere opnå en placering på den distance man skifter fra og man vil blive slettet på ranglisten under den pågældende distance. Dvs. ens point vil blive annulleret og man starter med at optjene point på den nye distance. Ønsker man at ændre sin distance, skal man kontakte tidstageren min. 7 dage før en af løbsafdelingerne. Der pålægges et gebyr ved ændring af distance. Man kan kun deltage på én distance ved samme afdeling.

6.1.2 Placering og protest

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

Protesten skal indgives straks til arrangøren.

6.1.3 Opvarmning

Opvarmning på ruten efter første start er ikke tilladt, og kan medføre diskvalifikation.

6.2 Præmier:

6.2.1 Holdkonkurrence, for foreninger som er medlem af DGI Sønderjylland:

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

2. Vandrepokal (lille) og præmie til bedste "Top 3"-forening, beregnet efter summen af point fra de 3 første i hver aldersklasse i alle 7 løb. Der er præmier til de foreninger, der opnår hhv. næsthøjeste og tredjehøjeste point.

6.2.2 Individuel konkurrence, for alle deltagere:

Der er, i alle aldersklasser, præmier til nr. 1-2-3, som findes ved at sammelægge højeste point i 5 ud af 7 løbsafdelinger. Præmierne tildeles uanset antal deltagere i aldersklassen, 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 afdeling.
2. Hvis ingen af dem er med i sidste afdeling, er det tidligere afdeling der er gældende.

7. Praktiske oplysninger:

6.1 Den arrangerende forening sørger for afviklingen, herunder etablering af ruten med start/mål, indhentning af tilladelser etc.

6.2 Resultatliste vil kunne ses online.

8. Foreningsskifte

under en igangværende crossløbsserie kan ikke lade sig gøre.

9. Sønderjysk Mesterskab

9.1 En konkurrence som afvikles som en del af 5. afdeling.

Kun for deltagere fra foreninger under DGI Sønderjylland.
Der konkurreres individuelt og i hold.

9.2 Individuel konkurrence:

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

9.3 Hold konkurrence:

Et hold består af 3 løbere fra samme forening, fra samme aldersklasse og fra samme distance.

Den samlede tid på alle 3 løbere er afgørende.

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

Aldersklasser m/k:

0-7 år (1 runde)
8-10 år (1 runde)
11-14 år (Max. 2 runder)
15-17 år
18-39 år
40-49 år
50-59 år
60-69 år
70 år +