

12 GZELSKI CROSS JESIENNY

16 Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych
9 Polsko-Czeski Puchar Biegowy RYBOST CUP
3. Grand Prix Energetyków w NW

- Organizator: Sekcja Biegów Długodystansowych ENERGETYK Rybnik
Kontakt: asia-sbd@wp.pl; tel. 669776757
- Dystans: bieg główny:
Bieg na dystansie 24 km (dwie pętle po 12km)
Biegi dodatkowe:
Bieg na dystansie 12km
Bieg na dystansie 5km
Nordic Walking na dystansie 12km
- Miejsce startu: Rybnik-Gzel
- Termin: niedziela **16.10.2016 r.**,
start biegu : **godz. 10:00**
start Nordic Walking : **godz. 10:05**
- Trasa: 12km - 1 pętla
24 km – 2 pętle
5 km – nawrót po 2,5km
Trasa oznakowana
- Profil: lekko pagórkowaty, pofałdowany
- Nawierzchnia: ścieżki leśne, żwirowe
- Punkty odżywcze: punkt odżywczy dla głównego biegu ok 12 km (w połowie trasy, w okolicach startu/mety) – zawierał będzie: woda, banany, cukier, czekolada (zależnie od temperatury)
- Limit czasowy: brak
- Limit wieku: brak

- Pomiar czasu: elektroniczny (TimeSport)
- Każdy zawodnik otrzyma **zwrotny chip**.
 - za zniszczenie lub zgubienie chipa jest pobierana opłata w wysokości 5 zł
 - Chip należy zamocować do buta ,prawidłowe zamocowanie chipa gwarantuje zaklasyfikowanie w wynikach
- Wpisowe: Wpisowe jest przeznaczone na wydatki poniesione na minimalne zabezpieczenie i przygotowanie imprezy biegowej pod względem sportowym.
- Minimalne wpisowe wynosi:
- | | |
|--------------|---|
| 35 zł | przy zgłoszeniu drogą internetową i opłacie dokonanej przelewem <u>w terminie do 9.10.2016</u> |
| 25 zł | młodzież do 18 lat oraz członkowie SBD przy zgłoszeniu drogą internetową i opłacie dokonanej przelewem do 9.10.2016r |
| 30 zł | Członkowie Rybnickiej Grupy Biegowej Pędzimy Razem, oraz Rybnickiego Klubu Nordic Walking – RKNW, przy zgłoszeniu drogą internetową do 9.10.2016 r. |
| 45 zł | opłata w dniu zawodów (bez względu wiek, czy przynależność klubową) |
| bezpłatnie - | dzieci do 10 lat oraz członkowie klubu SBD biorący udział w organizacji zawodów. |
- Płatność: przelewem na rachunek bankowy Fundacji EDF Polska:
- 77 1560 0013 2353 6765 9000 0006.**
- Ważne!**
- W tytule wpłaty wpisać: Cross Jesienny-Imię i Nazwisko**
- By otrzymać fakturę należy dodatkowo w tytule dopisać „faktura”
- Dane do FV proszę przesłać na adres mailowy organizatora (Asia-sbd@wp.pl)
- Faktura będzie do odbioru w dniu zawodów.
- Gotówką w biurze zawodów podczas weryfikacji w dniu biegu
- Biuro zawodów: w godz. **8.30 – 9.30** Rybnik – Chwałęcice, ul. Azaliowa 17 (dojazd ul.Gzelską)

Termin zgłoszeń: **do niedzieli 9.10.2016 r**

Przez stronę internetową:

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=2560>

Przyjęcie każdego zgłoszenia zostanie potwierdzone mailem zwrotnym.

Po tym terminie zgłoszenia przyjmowane będą jedynie na miejscu w biurze zawodów za naliczeniem podwyższonej opłaty startowej (nie ma limitu ilości startujących zawodników, każdy chętny wystartuje)

Nagrody:

za miejsca I-III w kategoriach **OPEN mężczyzn i kobiet – bieg dystans 24km-** puchary;
za miejsca I-III w kategoriach **OPEN mężczyzn i kobiet – bieg dystans 5km-** puchary;
za miejsca I-III w kategoriach **OPEN mężczyzn i kobiet – bieg dystans 12km-** puchary;
za miejsca I-III w kategoriach **OPEN mężczyzn i kobiet – NW dystans 12km-** puchary;

dla najmłodszych dzieci paczki

dla wszystkich uczestników – medal pamiątkowy

punkty do **16. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych,**

punkty do **3. Grand Prix Energetyków w NW,**

oraz do **9. RYBOST CUP**

Regulaminy GPE, GPE w NW oraz RYBOST CUP dostępne na naszej stronie internetowej:

<http://www.sbd-energetyk.pl/zawody2016>

Dodatkowo przyznany zostanie Puchar Prezessy za najwięcej wybieganych kilometrów w rywalizacji endomondo „Trenujemy z Energetykiem do 12 Gezlskiego Crossu Jesiennego”

Zwycięzca (osoba, która wybiega najwięcej kilometrów) otrzyma także darmowy start w naszych zawodach.

Dodatkowo wśród uczestników rywalizacji Endomondo zostanie wylosowana jeszcze jedna osoba, która otrzyma prawo darmowego startu.

Zostanie również przyznana dodatkowa nagroda w klasyfikacji NW, za najlepszą technikę chodu NW.

Kategorie wiekowe: Kategorie wiekowe dla biegów oraz dla NW (K-kobiety, M-mężczyźni):

- K,M-0 - (do 9 lat) - 2007 i młodsi
- K,M-1 - (11-19 lat) - 2006-1997
- K,M-2 - (20-39 lat) -1996-1977
- K,M-3 - (40-59 lat) - 1976-1957
- K,M-4 - (60 lat i więcej) – 1956 i starsi

Przy czym:

- Przy zaliczeniu do odpowiedniej kategorii wiekowej przyjmuje się rok urodzenia
- Zwycięzcy klasyfikacji Open nie będą uwzględniani w kategoriach wiekowych,
- W kategoriach wiekowych zwycięzcom wręczone zostaną oryginalne dyplomy (nie przewiduje się pucharów)
- Kategorie wiekowe nie mają wpływu na zliczanie punktów do rywalizacji GPE oraz RYBOSTU

Nordic Walking:

W ramach zawodów prowadzona będzie również klasyfikacja Nordic Walking. Impreza zaliczana jest do 3. Grand Prix Energetyków w NW.

Na trasie znajdować się będą sędziowie, którzy będą pilnować prawidłowej techniki chodu Nordic Walking, a w szczególności czy dochodzi do złamania zasad fair play zwłaszcza poprzez wszelkie formy podbiegania. Sędziowie mogą użyć upomnienia słownego, przyznać zawodnikowi żółtą kartkę z 3 minutową karą (maksymalnie zawodnik może otrzymać 2 żółte kartki, 3 kartka jest jednoznaczna z dyskwalifikacją zawodnika) oraz w jawnych przypadkach pobiegania od razu zdyskwalifikować zawodnika. Zdyskwalifikowany zawodnik nie będzie mógł ukończyć trasy zawodów. Decyzja sędziów jest niepodważalna i nie ma możliwości od niej odwołania.

Po biegu:

przyznanie medali (bezpośrednio po przekroczeniu linii mety);
dekoracja zwycięzców (w miejscu startu/mety) - wstępnie wręczanie nagród
przewidziane jest na godz. 13:00);

Posiłek regeneracyjny (grill) i spotkanie integracyjne biegaczy.

Uwagi:

Bieg ma charakter koleżeński i tylko w takiej formie należy go postrzegać.

Uczestnicy Biegu są zobowiązani do przestrzegania niniejszego regulaminu, przepisów Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, ogólnych zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń organizatorów.

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.

Organizator nie ubezpiecza zawodników w czasie trwania zawodów.

Zawodnicy biegną całkowicie na własną odpowiedzialność; potencjalne urazy, czy szkody wynikłe z udziału w zawodach nie będą powodem żadnych roszczeń wobec organizatora imprezy.

Pobranie numeru startowego jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.

W miejscu zawodów brak zaplecza sanitarnego (prysznic, przebieralni itp.), ale dla wszystkich chętnych, zarówno przed biegiem, jak i po nim, w pełni będą dostępne i przygotowane szatnie i natryski w Klubie Energetyka przy ul. Podmiejskiej tj. około 7 km (10 min samochodem) od miejsca startu/mety – dojazd indywidualnie na własną rękę. WC będzie dostępne.

Wszelkie sprawy sporne rozstrzyga Organizator.

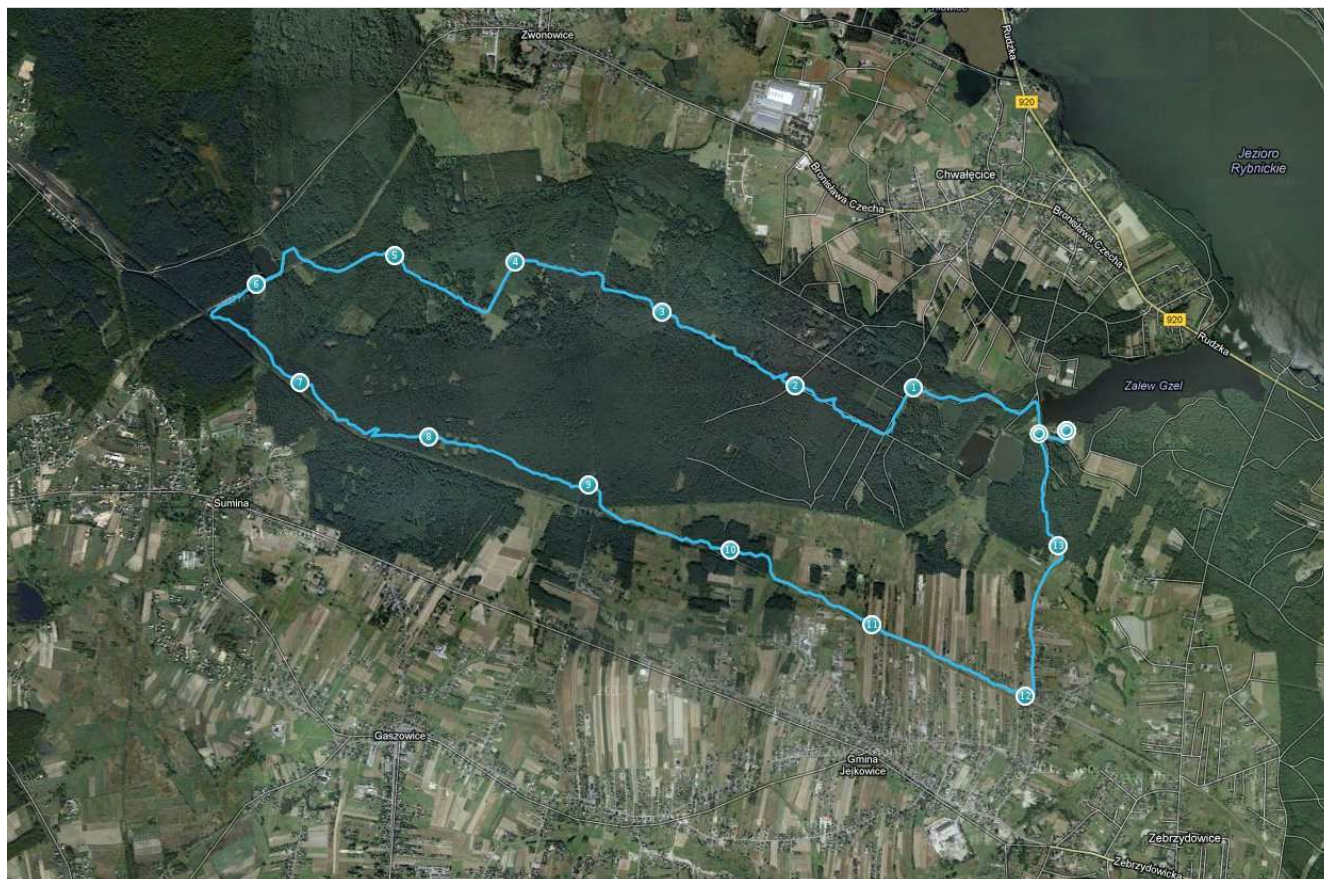
Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie.

Podczas odbioru pakietu startowego zawodnicy zobowiązani są do podpisania oświadczenia, że są świadomi zagrożeń mogących pojawić się w związku ze startem w biegu oraz że ich stan zdrowia pozwala na udział w tym biegu. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do swojego zdrowia i związanej z nim możliwości uczestnictwa w biegu, zawodnik obowiązany jest we własnym zakresie zasięgnąć przed startem opinii lekarza.

Odpowiedzialność za osoby niepełnoletnie biorące udział w biegu biorą ich rodzice lub opiekunowie podpisując w biurze zawodów stosowne oświadczenie.

zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie.

TRASA:



DOJAZD:

