

15 Potworny Bieg Zimowy 07.02.2016r

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
tel. 669 77 67 57 asia_fojcik@wp.pl
- Dystans: bieg główny:
Bieg na dystansie 10 km
Biegi dodatkowe:
Bieg na dystansie 5km
Nordic Walking na dystansie 5 km
- Biuro zawodów: Klub Energetyka, ul. Podmiejska, Rybnik-Rybnicka Kuźnia;
czynne w dniu biegu od godz. 8:00 do godz. 9:30
- Termin: **niedziela 07.02.2016 r.,**
10:00 start honorowy
(wspólne przejście spod Klubu Energetyka na miejsce ostrego startu).
Start ostry przy torze speedrowerowym
(obok sklepu Biedronka przy ul. Św Maksymiliana 28) :
10: 15 start ostry dla biegaczy
10: 16 krótka prezentacja prawidłowej techniki chodu Nordic Walking oraz
przybliżenie/omówienie zasad sędziowania na trasie.
10:25 start ostry dla NW
- Trasa: 2 pętle wałami rzeki Ruda
(pętla: tor speedrowerowy przy ul. Podmiejskiej/Św.Maksymiliana – mostek przy gimnazjum nr 4 – most na ul. Gliwickiej – powrót drugą stroną rzeki z powrotem do toru speedrowerowego)
- Nawierzchnia: żwirowa, leśna, trawiasta, całkowity brak asfaltu (jeśli napada śnieg, to pierwsi biegacze będą przecierać szlak :-)
- Klasyfikacja: o kolejności na liście wyników biegu najpierw decyduje pokonany przez zawodnika dystans (10/5 km), potem uzyskany przez niego czas;
dla Nordic Walking przewidziana jest odrębna klasyfikacja (tylko 5 km)
- Limit czasowy: brak
- Limit wieku: brak
- Limit uczestników: 250
- Profil: całkowicie płaski
- Punkt odżywczy: brak
- Pomiar czasu: ręczny

- Wpisowe:
- 35,-zł** przy zgłoszeniu drogą internetową i opłacie dokonanej przelewem w terminie do 31.01.2016r:
 - 20,-zł** dzieci i młodzież ucząca się oraz członkowie SBD przy zgłoszeniu drogą internetową i opłacie dokonanej przelewem do 31.01.2016r
 - 25 zł** członkowie Rybnickiego Klubu Nordic Walking – RKNW, przy zgłoszeniu drogą internetową do 31.01.2016 r. – oraz dokonaniu opłaty najpóźniej w dniu zawodów, w biurze organizacyjnym (można również dokonać wcześniejszej opłaty internetowej do 31.01.2016 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

UWAGA:

31.01.2016r ZOSTANIE ZAMKNIĘTA LISTA ZAPISÓW DROGĄ INTERNETOWĄ. JEŚLI OSOBY BEZ DOKONANEJ OPŁATY NIE POTWIERDZĄ DO DNIA 5.02.2016r TELEFONICZNIE LUB MAILOWO (669776757, asia_fojcik@wp.pl) UCZESTNICTWA W ZAWODACH (Z OPŁATĄ W BIURZE ZAWODÓW) TO ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ, ŻE W PRZYPADKU PRZEKROCZENIA LIMITU UCZESTNIKÓW MOGĄ NIE OTRZYMAĆ MOŻLIWOŚCI STARTU W ZAWODACH – W DNIU ZAWODÓW DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ!

- Płatność:
- przelewem na rachunek bankowy Fundacji EDF Polska:
77 1560 0013 2353 6765 9000 0006.
Ważne!
W tytule wpłaty wpisać: wpisowe na Potworny Bieg Zimowy-Imię i Nazwisko
 - Gotówką w biurze zawodów podczas weryfikacji w dniu biegu

Termin zgłoszeń: **do niedzieli 31.01.2016 r**

Przez stronę internetową:

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=2070>

Przyjęcie każdego zgłoszenia zostanie potwierdzone mailem zwrotnym.

Po tym terminie zgłoszenia przyjmowane będą jedynie na miejscu w biurze zawodów za naliczeniem podwyższonej opłaty startowej

Nagrody: I-III miejsca w biegu na 10 km w kategorii OPEN mężczyzn, kobiet – puchary
I-III miejsca w biegu na 5 km w kategorii OPEN mężczyzn, kobiet – puchary
I-III miejsca w Nordic Walking w kategorii OPEN mężczyzn, kobiet – puchary
Medale pamiątkowe dla wszystkich uczestników
punkty do **16. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych,**
punkty do **3. Grand Prix Energetyków w NW,**
oraz do **9. RYBOST CUP**

Dodatkowo przyznany zostanie Puchar Prezessy za najwięcej wybieganych kilometrów w rywalizacji endomondo „Trenujemy z Energetykiem do 15 Potwornego Biegu Zimowego

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

Kategorie wiekowe: brak

Wyniki: zostaną zamieszczone na portalu maratonyPolskie.pl, stronie internetowej <http://www.sbd-energetyk.pl/zawody2016>, oraz na naszym fan page'u

Posiłek regeneracyjny: ok. 11:00 w Sali Teatralnej Klubu Energetyka.

Zapraszamy na miłe spotkanie towarzyskie po biegu ☺

Dekoracja: sala teatralna Klubu Energetyka, ok. godz. 12:00

Zaplecze socjalne: Zapewniamy szatnie oraz prysznice.

W bezpośredniej bliskości biura zawodów znajduje się kryta pływalnia z której można skorzystać – niestety na własny koszt ;-)

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 załamania 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.

Uwagi:

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

Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.

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

Pobranie numeru startowego jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.

Numery startowe należy umieszczać w widocznym miejscu:

bieg z przodu, NW z przodu oraz z tyłu.

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.

Zawodnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność. Organizator nie ubezpiecza uczestników biegu od następstw nieszczęśliwych wypadków. Wskazany jest ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.

Wszelkie sprawy sporne rozstrzyga Organizator.

Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie.

Partnerzy:





Fundacja EDF Polska



Nadleśnictwo Rybnik

