

## 13. Potworny Bieg Zimowy

14. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych

1. Grand Prix Energetyków w NORDIC WALKING

7. Polsko-Czeski Puchar Biegowy RYBOST CUP

Organizator:	Sekcja Biegów Długodystansowych ENERGETYK Rybnik tel. 609 668 317; sh68@tlen.pl
Dystans:	10 km – bieg główny; alternatywnie – bieg 5 km; Nordic Walking 5 km
Biuro zawodów:	Klub Energetyka, ul. Podmiejska, Rybnik-Rybnicka Kuźnia; czynne w dniu biegu od godz. 8:45.
Termin:	niedziela 09.02.2014 r., 10:00 start honorowy (spod Klubu Energetyka), 10:15 start ostry (parking przy torze speedrowerowym w Rybnickiej Kuźni)
Trasa:	2 pętle wałami rzeki Ruda (pętla: tor speedrowerowy przy ul. Podmiejskiej – mostek przy gimnazjum nr 4 – most na ul. Gliwickiej – powrót drugą stroną rzeki z powrotem do toru speedrowerowego)
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:	brak
Nawierzchnia:	żwirowa, leśna, trawiasta, całkowity brak asfaltu (jeśli napada śnieg, to pierwsi biegacze będą przecierać szlak:)
Profil:	całkowicie płaski
Punkt odżywczy:	brak
Pomiar czasu:	ręczny
Wpisowe:	<b>przy zgłoszeniu dokonany w terminie:</b> 25,- zł (dzieci i młodzież ucząca się oraz członkowie SBD – 15 zł; dzieci do 10 lat – bezpłatnie); <b>przy zgłoszeniu w biurze zawodów:</b> 35,- zł – bez względu wiek, czy przynależność klubową
Płatność:	gotówką w biurze zawodów podczas weryfikacji w dniu biegu (dotyczy również zawodników zgłoszonych mailowo w terminie)

- Termin zgłoszeń: **do środy 05.02.2014 r** – pisemnie na adres mailowy: [sh68@tlen.pl](mailto:sh68@tlen.pl)  
W zgłoszeniu proszę podać imię, nazwisko, przynależność klubową (miasto), rok urodzenia.  
**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: I-IV miejsca w biegu w kategorii OPEN mężczyzn, kobiet – puchary, dyplomy;  
I-IV miejsca w Nordic Walking w kategorii OPEN mężczyzn, kobiet – dyplomy;  
nie przewiduje się innych nagród za zajęte miejsca;  
dyplomy dla wszystkich uczestników zawodów;  
drobne nagrody dla wszystkich uczestników zawodów, przydzielane w formie konkursu w czasie trwania dekoracji po biegu (wymagana osobista obecność);  
punkty do pucharów biegowych GPE oraz RYBOST, a także do pucharu GPE Nordic Walking
- Kategorie wiekowe: brak
- Wyniki: zostaną rozesłane na adresy mailowe uczestników  
zostaną zamieszczone na portalu maratonympolskie.pl
- Po biegu: posiłek (bigos), napoje, sympatyczne spotkanie towarzyskie z kawą i ciastkami;
- Dekoracja zawodników: sala teatralna Klubu Energetyka, godz. 12:30
- Inne: Organizator nie ubezpiecza zawodników w czasie trwania zawodów  
Organizator nie zapewnia obecności służb medycznych w czasie biegu  
**Uczestnicy zawodów startują wyłącznie na własną odpowiedzialność**  
Przyjęcie numeru startowego oznacza akceptację warunków niniejszego regulaminu  
Organizator ma prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie
- Uwaga: bieg ma charakter koleżeński i tylko w takiej formie należy go postrzegać.  
Z uwagi na organizację zakończenia zawodów w bezpośrednim sąsiedztwie krytej pływalni, chętni mogą wziąć pod uwagę zabranie strojów kąpielowych i wkalkulowanie popływania po zawodach w ramach „sportowej niedzieli”:)  
Niestety, na koszt własny...