

# 17 BIEG WOKÓŁ ZALEWU RYBNICKIEGO

17 Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych  
10 Polsko-Czeski Puchar Biegowy RYBOST CUP  
4. Grand Prix Energetyków w NW



- Organizator: Sekcja Biegów Długodystansowych ENERGETYK Rybnik
- Kontakt: sbdenergetyk@gmail.com ; tel. 793 687 666  
asia-sbd@wp.pl; tel. 669776757
- Biuro zawodów: w godz. **8.00 – 9.30** Rybnik, Rybnicka Kuźnia, ul. Podmiejska – Klub Energetyka
- Parking: bezpłatny przy Klubie Energetyka/pływalni
- Zaplecze socjalne: Zapewniamy depozyt, szatnie oraz prysznice. W bezpośredniej bliskości biura zawodów znajduje się kryta pływalnia z której można skorzystać – niestety na własny koszt ;-)
- Dystans: bieg główny:  
Bieg na dystansie 11 km  
Biegi dodatkowe:  
Bieg na dystansie 5km  
  
Nordic Walking na dystansie 11km
- Miejsce startu: Rybnik-Grabownia ul. Poloczka/ul. Skowronków ( mapa na dole Regulaminu, dojazd podstawionymi autobusami)
- Termin: niedziela **10.12.2017 r.**  
**WYJAZD AUTOBUSÓW NA MIEJSCE STARTU Z BIURA ZAWODÓW**  
**godz. 10:00**  
start biegu : **godz. 10:15 (po dotarciu na miejsce startu)**

start biegu z psem: **godz. 10:18 (po dotarciu na miejsce startu)**

start Nordic Walking : **godz. 10:20 (po dotarciu na miejsce startu)**

**Uwaga: meta będzie w miejscu Biura Zawodów – czyli powrót biegiem do miejsca gdzie Zawodnicy będą mogli wcześniej zostawić depozyt, samochód, kubiców ;-)**

Start biegu 5km : bezpośrednio z miejsca Biura Zawodów (bez wycieczki autobusem) Planuje się start o tej samej godz. jak start biegu gł. czyli ok. 10:15

Trasa: 11 km – pętla wokół Zalewu Rybnickiego, przebiegająca przez dzielnice Rybnika: Golejów, Stodoły (koroną zapory wodnej), Chwałęcice, Orzepowice i Rybnicką Kuźnię.  
5 km – start z mety w odwrotnym kierunku do biegu głównego, nawrót po 2,5 km i powrót na metę.

Profil: lekko pagórkowaty, pofałdowany

Nawierzchnia: urozmaicona, crossowa (ścieżki leśne i żwirowe), asfalt

Punkty odżywcze: brak

Limit czasowy: brak

Limit wieku: brak

Limit zgłoszeń: brak

Pomiar czasu: elektroniczny (TimeSport)

- Każdy zawodnik otrzyma **zwrotny chip**.
- za zniszczenie lub zgubienie chipa jest pobierana opłata w wysokości 5 zł

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

w terminie do 03.12.2017

25 zł młodzież do 18 lat oraz członkowie SBD przy zgłoszeniu drogą internetową i opłacie dokonanej przelewem do 03.12.2017r  
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 Rybnik:

**77 1560 0013 2353 6765 9000 0006.**

**Ważne!**

**W tytule wpłaty wpisać: Bieg wokół Zalewu -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 bądź wysłana pocztą po zawodach**

Gotówką (podwyższona opłata) w biurze zawodów podczas weryfikacji w dniu biegu

Termin zgłoszeń: **do niedzieli 03.12.2017 r**

Przez stronę internetową:

<http://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=3499>

**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 11km-** 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 – NW dystans 11km-** puchary;  
za miejsca I-III w kategoriach **Bieg z Psem mężczyzn i kobiet – dyplomy**

dla najmłodszych dzieci paczki

dla wszystkich uczestników – medal pamiątkowy

punkty do **17. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych,**

punkty do **4. Grand Prix Energetyków w NW,**

oraz do **10. RYBOST CUP**

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

<http://www.sbd-energetyk.pl/zawody2017>

Dodatkowo przyznany zostanie Puchar Prezessy oraz darmowy udział w zawodach za najwięcej wybieganych kilometrów w rywalizacji endomondo „Trenujemy z Energetykiem do 17 Biegu wokół Zalewu Rybnickiego” (z podziałem na kobiety i mężczyzn) oraz za najwięcej wychodzonych kilometrów dla nordic walking (bez podziału na płeć).

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

- K0/M0 - (do 9 lat) - 2008 i młodsi
- K10/M10 - (10-15 lat) – 2007 -2002
- K16/M16 - (16-19 lat) - 2001-1998
- K20/M20 - (20-29 lat) - 1997-1988
- K30/M30 - (30-39 lat) -1987-1978
- K40/M40 - (40-49 lat) -1977-1968
- K50/M50 - (50-59 lat) - 1967-1958
- K60/M60 - (60-69 lat) - 1957-1948
- K70/M70 - (70 lat i więcej) - 1947 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

- W kategorii Bieg z Psem nie przewiduje się kategorii wiekowych

Nordic Walking: W ramach zawodów prowadzona będzie również klasyfikacja Nordic Walking. Impreza zaliczana jest do 4 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 podbiegania od razu zdyskwalifikować zawodnika. Zdyskwalifikowany zawodnik nie będzie mógł ukończyć trasy zawodów. Decyzja sędziów jest niepodważalna i nie ma możliwości od niej odwołania.

W przypadku startu w słuchawkach zawodnik musi mieć przynajmniej jedno ucho odkryte (bez słuchawki), tak by było możliwe upomnienie słowne sędziego. Ponieważ zawody mają charakter koleżeński i mają zachęcać do uprawiania NW oraz starów w zawodach wszystkich (zarówno tych zaawansowanych jak również amatorów, którzy nie ukończyli kursów poprawnej techniki chodu) sędziowie surowszym okiem będą patrzeć na zawodników z czołówki, natomiast łagodniej potraktują zawodników ze środka stawki i dalszych.

Zawodnik, który wykaże się najlepszym stylem podczas zawodów, niezależnie od zajętej pozycji zostanie wyróżniony i otrzyma puchar.

#### BIEG WOKÓŁ ZALEWU RYBNICKIEGO Z PSEM:

Do biegu dopuszcza się każdego psa, który:

- ma powyżej 1 roku, ale nie osiągnął wieku 9 lat; jeżeli pies jest starszy lub młodszy, może wystartować tylko po okazaniu zaświadczenia od lekarza weterynarii o braku przeciwwskazań do startu na określonym dystansie;
- prowadzony jest na smyczy lub na lince z amortyzatorem, w szelkach lub obroży
- posiada aktualne szczepienie przeciw wściekliźnie (do wglądu organizatorów przy stracie)
- w przypadku suk zabrania się: startu suk w ciąży, suk do 6 tygodni po porodzie, suk w okresie rui
- nie wykazuje przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w biegu

Przez cały czas trwania imprezy tj. od przybycia zawodnika na miejsce, aż po wyjazd, zawodnik ma obowiązek trzymać psa/psy na smyczy. Każdy zawodnik odpowiada za zachowanie swojego psa oraz ewentualne szkody przez niego wyrządzone.

Podczas zawodów zabronione jest zmuszanie psa do marszu oraz jakiegokolwiek działania powodujące ból lub stres u zwierzęcia. W przypadku braku możliwości kontynuowania zawodów przez psa zawodnik ma obowiązek zejść z trasy i powiadomić o tym organizatora. Zabrania się startu psa w kagańcu, kolczatce lub obroży zaciskowej!

Wyniki: zostaną zamieszczone na stronie <http://time-sport.pl>, naszej klubowej stronie <http://www.sbd-energetyk.pl/zawody2017> oraz na dedykowanym wydarzeniu na naszym fan page'u. Wyniki wydrukowane i wywieszane na miejscu mają charakter klasyfikacji wstępnej.

Po biegu: przyznanie medali (bezpośrednio po przekroczeniu linii mety); dekoracja zwycięzców (w Klubie Energetyka) - wstępnie wręczenie nagród przewidziane jest na godz. 13.00); Posiłek regeneracyjny i spotkanie integracyjne biegaczy (zapewniamy kawę, herbatę, ciastka niemniej można przybyć z własnym „prowiantem”). Ceremonia zakończenia połączona będzie z podsumowaniem i wręczeniem pucharów biegowych w GPE, jak i RYBOST;

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. 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.

Wszelkie sprawy sporne rozstrzyga Organizator i zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie.

Partnerzy:



Nadleśnictwo Rybnik



Pomiar czasu



Catering









Biuro zawodów: Rybnik, ul. Podmiejska

szerokość geograficzna		długość geograficzna -	
N50° 7' 42.2385"	GPS DMS lub	E18° 31' 17.668"	GPS DMS lub
50.12839957	Google DD	18.52157445	Google DD

zoom [17]

Przenieś marker na mapie do współrzędnych

dopasuj wysokość mapy do okna



Start biegu: Rybnik, ul. Wiktora Poloczka/Skowronków

szerokość geograficzna		długość geograficzna -	
N50° 8' 28.98"	GPS DMS lub	E18° 30' 58.8969"	GPS DMS lub
50.14138333	Google DD	18.51636024	Google DD

zoom [17]

Przenieś marker na mapie do współrzędnych

dopasuj wysokość mapy do okna



