

16. Cross Wiosenny 02.04.2017r

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
Osoba odpowiedzialna : Asia Fojcik

Komunikat specjalny: Ponieważ Prezessa zmienia kategorię wiekową bieg będzie wyjątkowy ze specjalną słodką niespodzianką 😊

Kontakt: sbdenergetyk@gmail.com; tel. 793 687 666
asia-sbd@wp.pl; tel. 669 776 757

Dystans: bieg główny: dystans 15 km
bieg dodatkowy: dystans 5km
Nordic Walking: dystans 5 km
Bieg z psem: dystans 5km
Bieg z psem: dystans: 15km

Miejsce startu: **Rybnik-Paruszowiec, ul. Wielopolska, szkółka Nadleśnictwa Rybnik**

Biuro zawodów: w godz. **8:30 – 9:30** w miejscu startu, szkółka leśna Nadleśnictwa Rybnik, bezpośrednio za wiaduktem kolejowym przy ul. Mikołowskiej;

Parking: w rejonie miejsca startu (bezpłatny);

Termin: niedziela **02.04.2017 r.**,
start biegu 15km i 5 km: **godz.10:00**
Start Nordic Walking 5km: **godz. 10.05**

Trasa: „do punktu i z powrotem”, leśna ścieżka rowerowa w kierunku na Kamień, aż do Książenic, nawrót przy cmentarzu, powrót tą samą drogą;
oznakowany każdy kilometr trasy
Dla dystansu 5 km nawrót odpowiednio wcześniej.

Nawierzchnia: leśna, piaszczysta, **całkowity brak asfaltu** (uwaga: w zależności od pogody – możliwe błoto!)

Profil: pofałdowany, długie, ale lekkie podbiegi i zbiegi

Punkty odżywcze: brak

- Limit czasowy: brak
- Limit wieku: brak
- Limit zgłoszeń: brak
- Pomiar czasu: elektroniczny (Time Sport)
- Każdy zawodnik otrzyma zwrotny chip.
 - za zniszczenie lub zgubienie chipa jest pobierana opłata w wysokości 5 zł
 - Chip należy przypiąć do pasa startowego bądź też do koszulki obok numeru startowego wykorzystując przygotowane do tego otwory w chipie
- Wpisowe: **35,-zł przy zgłoszeniu drogą internetową i opłacie dokonanej przelewem w terminie do 26.03.2017r:**
25,-zł dzieci i młodzież do 18 lat oraz członkowie SBD przy zgłoszeniu drogą internetową i opłacie dokonanej przelewem do 26.03.2016r
45,-zł opłata w dniu zawodów (bez względu na 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 Wiosenny - Imię i Nazwisko
By otrzymać fakturę należy dodatkowo w tytule dopisać „faktura”
Dane do FV proszę przesać na adres mailowy organizatora.
Faktura będzie do odbioru w dniu zawodów bądź też wysłana pocztą
 - Gotówką (podwyższona opłata) w biurze zawodów podczas weryfikacji w dniu biegu
- Termin zgłoszeń: **do niedzieli 26.03.2017r**
- Przez stronę internetową:
<http://time-sport.pl/bieg/16-cross-wiosenny/>
- 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: za miejsca I-III w kategoriach **OPEN mężczyzn i kobiet – bieg 15 km** puchary;
za miejsca I-III w kategoriach **OPEN mężczyzn i kobiet – bieg 5 km** puchary;
za miejsca I-III w kategoriach **OPEN mężczyzn i kobiet – NW 5 km** puchary;
za miejsca I-III w kat. Bieg z Psem mężczyzn i kobiet – oba dystanse - dyplomy

Medale pamiątkowe dla wszystkich uczestników

dla najmłodszych dzieci paczki

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

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

oraz do **10. RYBOST CUP**

Regulaminy GPE oraz RYBOST CUP dostępne na naszej stronie internetowej:

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

Regulaminy GPE 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 16 Crossu Wiosennego” oraz taka sama nagroda w rywalizacji dla nordic walking.

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 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 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.

CROSS WIOSENNY Z PSEM

✓ Do crossu 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 wściekliznie (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 crossie

- 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 w portalu maratony-polskie.pl, a także 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 miejscu startu/mety około godz. 12:15 – 12:30

a także ognisko z pieczeniem kiełbasek 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 biegają 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.

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 (około 4 km od miejsca startu/mety) – dojazd indywidualnie na własną rękę.

Partnerzy:



Fundacja EDF Polska



Nadleśnictwo Rybnik

