

# 17 Potworny Bieg Zimowy 11.02.2018r

18 Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych  
11 Polsko-Czeski Puchar Biegowy RYBOST CUP  
5 Grand Prix Energetyków w Nordic Walking



Organizator: Sekcja Biegów Długodystansowych ENERGETYK Rybnik  
tel. 793 687 666; [sbdenergetyk@gmail.com](mailto:sbdenergetyk@gmail.com)

669 776 757 [asia-sbd@wp.pl](mailto:asia-sbd@wp.pl)

Dystans: bieg główny:

Bieg na dystansie 10 km

Biegi dodatkowe:

Bieg na dystansie 5km

Nordic Walking na dystansie 5 km

Bieg z psem na dystansie 5 km

Bieg z psem na dystansie 10 km

Biuro zawodów: Fundacja PGE Energia Ciepła - Klub Energetyka, ul. Podmiejska, Rybnik-Rybnicka  
Kuźnia;  
czynne w dniu biegu od godz. 8:15 do godz. 9:30

Parking: parking przy Klubie Energetyka/Pływalni krytej (bezpłatny);

Zaplecze socjalne: Zapewniamy szatnie, prysznice oraz depozyt.

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

Termin: **niedziela 11.02.2018r**

**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**

**10:20 start ostry dla NW**

- Trasa: 2 pętla wałami rzeki Ruda (dystans 10 km)  
1 pętla wałami rzeki Ruda (dystans 5 km)  
(pętla: tor speedrowerowy przy ul. Podmiejskiej/Św.Maksymiliana – mostek przy gimnazjum nr 4 – wał rzeki Ruda - most na ul. Gliwickiej – powrót drugą stroną rzeki Ruda z powrotem do toru speedrowerowego)
- Nawierzchnia: żwirowa, leśna, trawiasta, śladowa ilość asfaltu (w przypadku śniegu/błota – coś trzeba lecieć i szlak przecierać :-)
- Profil: praktycznie płaski
- Punkt odżywczy: brak
- Limit czasowy: brak
- Limit wieku: brak
- Limit uczestników: brak
- Pomiar czasu: elektroniczny (Time Sport)
- Każdy zawodnik otrzyma zwrotny chip (przytwierdzany do buta bądź wbudowany w zwrotny numer startowy)
  - za zniszczenie lub zgubienie chipa jest pobierana opłata w wysokości 5 zł
- Wpisowe: **35 zł przy zgłoszeniu drogą internetową i opłacie dokonanej przelewem w terminie do 04.02.2018r**  
**25 zł dzieci i młodzież do 18 lat oraz członkowie SBD przy zgłoszeniu drogą internetową i opłacie dokonanej przelewem do 04.02.2018r**  
**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 PGE Energia Ciepła:  
**77 1560 0013 2353 6765 9000 0006.**  
**Ważne!**  
**W tytule wpłaty wpisać: Potworny Bieg Zimowy - Imię i Nazwisko**  
**By otrzymać fakturę należy dodatkowo w tytule dopisać „faktura”**  
**Dane do FV proszę przesyłać na adres mailowy organizatora.**  
**Faktura będzie do odbioru w dniu zawodów.**
  - Gotówką (podwyższona opłata) w biurze zawodów podczas weryfikacji w dniu biegu

Termin zgłoszeń: **do niedzieli 04.02.2018r**

Przez stronę internetową:

<http://time-sport.pl/bieg/2183/>

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

I-III miejsca w kategoriach Bieg z Psem mężczyzn i kobiet – dyplomy

Ewentualne „spontaniczne kategorie” również nagrodzimy dyplomami ;)

**Medale pamiątkowe dla wszystkich uczestników**

**dla najmłodszych dzieci paczki**

punkty do **18. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych,**

punkty do **5. Grand Prix Energetyków w NW,**

oraz do **11. RYBOST CUP**

Regulaminy GPE oraz RYBOST CUP dostępne na naszej stronie internetowej:

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

Dodatkowo przyznany zostanie Puchar Prezessy oraz darmowy udział w zawodach za najwięcej wybieganych kilometrów w rywalizacji endomondo „Trenujemy z Energetykiem do 17 Potwornego Biegu Zimowego” (bieg K i M) oraz taka sama nagroda w rywalizacji 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) - 2009 i młodsi

- K10/M10 - (10-15 lat) – 2008 -2003

- K16/M16 - (16-19 lat) - 2000-1999

- K20/M20 - (20-29 lat) - 1998-1989

- K30/M30 - (30-39 lat) -1988-1979

- K40/M40 - (40-49 lat) -1978-1969

- K50/M50 - (50-59 lat) - 1968-1959

- K60/M60 - (60-69 lat) - 1958-1949

- K70/M70 - (70 lat i więcej) - 1948 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 5 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.

#### Potworny Bieg Zimowy 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 linie 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> oraz w portalu maratonypolskie.pl, a także na dedykowanym wydarzeniu na naszym fan page'u.
- Po biegu:** przyznanie medali (bezpośrednio po przekroczeniu linii mety);  
dekoracja zwycięzców (w miejscu startu/mety) - wstępnie wręczenie nagród przewidziane jest ok godz. 12:30)  
Ciepły posiłek regeneracyjny i spotkanie integracyjne biegaczy przy ciastkach, kawie, herbacie.
- 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.  
**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:



Fundacja PGE  
Energia Ciepła



TIMESPORT



Trasa:

