

8. Jesienny Cross ERBUD-u

zaliczany do 5. RYBOST CUP oraz do 12. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych.

- dystans główny – **25 km**
- dystanse dodatkowe – 21 km, 17 km, 13 km, 7 km; leśne ścieżki edukacyjne dla dzieci – 4 km, 2 km;
- termin - **niedziela 07.10.2012 r.**, start o godz. 12:00!
- termin zgłoszeń - **do dnia 01.10.2012 r.**, po tym terminie skrzynka mailowa nie będzie sprawdzana, zapis wciąż będzie możliwy w dniu biegu na miejscu zawodów, za wyższą opłatą startową;
- zgłoszenie powinno zawierać - imię, nazwisko, klub i rok urodzenia zawodnika; no i oczywiście zamiary na kontakt! Na każde przesłane zgłoszenie odpowiadamy mailowym potwierdzeniem przyjęcia zgłoszenia. Po braku odpowiedzi dłuższej niż 3 dni – prosimy interweniować!
- zgłoszenia przysyłać na adres **sh68@tlen.pl**, ewentualnie SMS-em na numer 609 668 317; pod tymi zamiarami będą też rozwiewane wszelkie wątpliwości związane z udziałem w zawodach! Proszę nie dzwonić po 23:00! Ani przed 6:15 rano... :)
- miejsce spotkania - Rybnik-Gzel, ul. Gzelska, rybaczkówka PSP za leśniczówką Leśnictwa Chwałęcice (wszystko w lesie!:))
- dojazd - z Rybnika należy kierować się na miejscowość Rudy, jednakże na rozwidleniu, gdzie pokaże się na drogowskazie miejscowość "Zwonowice", skręcić na Zwonowice (jadąc od strony Rybnika – w lewo); 300 metrów od tego rozwidlenia - skręt w lewo, to będzie ulica Gzelska, asfaltowa, ale dziurawa trochę; dojechać nią, aż będzie się nad wodą (zalew). Zaraz za wodą - jedyny budynek to leśniczówka, miejsce startu jest 100 m za nim (skręcając z drogi w lewo). Dojazd prosty, brzmi tylko tak skomplikowanie:))
- wpisowe dla osób zgłoszonych do 01.10.2012 wynosi 20 zł (młodzież i dzieci - 50% zniżki); przy zgłoszeniu po terminie - odpowiednio 30 zł i 15 zł.
- wpisowe, bez względu na termin zgłoszenia, wpłacane będzie na miejscu w biurze zawodów bezpośrednio przed startem - nie ma wymogu wcześniejszego przesyłania go na jakiegokolwiek konto!
- bieg ma charakter towarzyski - biegniemy na własną odpowiedzialność, nie ma osób porządkowych, nie ma obsługi medycznej;
- bieg ma charakter towarzyski, więc nie ma nagród za zajęte miejsca, nie ma kategorii wiekowych!
- nagrody - przewidujemy puchary dla najlepszych w 3 kategoriach OPEN: kobiet, mężczyzn i dzieci (do lat 15), wszyscy uczestnicy otrzymają dyplomy uczestnictwa.
- konkurs (losowanie) nagród wśród wszystkich uczestników (na jednakowych zasadach bez względu na wynik na mecie, ani na pokonany dystans) ma podkreślić towarzyski charakter zawodów! Największą atrakcją i nagrodą jest niesamowicie malowniczy przebieg trasy, co szczególnie będzie widać, jeśli dopisze pogoda!
- profil trasy – lekko pofałdowany, pagórkowaty,
- nawierzchnia – żwirowa (50%), asfaltowa (50%).
- przebieg trasy - dwie pętle: mała pętla - 7,5 km (w 2/3 asfaltowa), reszta - nawierzchnia leśna, przebiegająca przez Chwałęcice, Jejkowice, Orzepowice i Zebrzydowice; duża pętla 17,5 km (w 1/3 asfaltowa, reszta -

- nawierzchnia żwirowo-leśna), przebiegająca przez lasy Chwałęcic, Suminy, Jejkowic. Generalnie rzecz ujmując - zdecydowana większość trasy przebiega po terenie leśnym, z dala od zabudowań.
- trasa będzie oznakowana i wytyczona, oznaczony będzie każdy kilometr,
 - **brak limitu czasowego!** Czekamy na ostatniego zawodnika, jednakże ewentualną akcją poszukiwawczą rozpoczniemy dopiero o świcie dnia następnego:))
 - brak limitu ilości zawodników uczestniczących w zawodach;
 - nie ma żadnych wymagań w stosunku do uczestników; chętnie widzimy udział całych rodzin z dziećmi, wszystko odbywa się w plenerze, meta na terenie ogrodzonym, z dala od innych zabudowań; dystans tak naprawdę jest dowolny i wybierany samodzielnie przez zawodnika; nie ma osób towarzyszących ani kibiców
 - wszyscy wybiegają/wychodzą na trasę!
 - będziemy się bardzo cieszyć z wszelkich uczestników startujących z kijkami Nordic Walking! Zapraszamy!
 - klasyfikacja - o klasyfikacji decyduje w pierwszej kolejności pokonany dystans (podstawowo - dystans główny - równe 25 km), potem uzyskany czas;
 - zawody zaliczane są do polsko-czeskiego pucharu biegowego 5. RYBOST CUP oraz do 12. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych;
 - po biegu - wspólne integracyjne posiedzenie przy ognisku w lesie, rożno, kiełbaski, napoje oraz to wszystko, co jest charakterystyczne dla imprez organizowanych przez SBD ENERGETYK Rybnik - rodzinna atmosfera, konkurs z nagrodami dla wszystkich uczestników biegu, nauka języka czeskiego przy ognisku etc. Uwaga! Po biegu planujemy pozostać wspólnie co najmniej do zmroku, więc prosimy o wkalkulowanie takiego czasu w swój plan pobytu na zawodach!
 - prosimy wziąć ze sobą agrafki i środki odstraszające na komary! :)))