

# 13. Bieg wokół Zalewu Rybnickiego

## Finał 13. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych

### Finał 6. Polsko-Czeskiego Pucharu Biegowego RYBOST CUP

organizator:	<b>Sekcja Biegów Długodystansowych ENERGETYK Rybnik (Fundacja Elektrowni Rybnik)</b>
współpraca:	EDF Polska SA Oddział Rybnik Nadleśnictwo Rybnik SDSW TAO Rybnik/Radlin BestFit Club Rybnik Świat Wód Rybnik
kontakt, informacje:	tel. 609 668 317 mail: sh68@tlen.pl
data:	<b>08.12.2013 r.</b> , niedziela start godz. 10:00
biuro zawodów:	Rybnik-Rybnicka Kuźnia Klub Energetyka, ul. Podmiejska weryfikacja: godz. 8:00 – 9:30
dystans:	około <b>12 km</b> – pętla wokół Zalewu Rybnickiego, przebiegająca przez teren elektrowni, później dzielnice Rybnika: Golejów, Stodoły (koroną zapory wodnej), Chwałęcice, Orzepowice i Rybnicką Kuźnię. UWAGA: fragment trasy przebiega po terenie elektrowni, który na co dzień jest niedostępny dla ruchu.
profil:	lekką pagórkowaty, nieznaczna różnica wzniesień
nawierzchnia:	crossowa, urozmaicona – ścieżki leśne i żwirowe (7,5 km), asfalt (4 km), trylinka (0,5 km)
klasyfikacja:	generalna kobiet i mężczyzn, <b>nie ma kategorii wiekowych!!</b>
limit czasowy:	brak limitu
wpisowe:	20 zł (płatne w biurze zawodów podczas weryfikacji!)
zgłoszenia:	<b>do wtorku 03.12.2013 r. (imię, nazwisko, adres, mail/telefon, rok urodzenia, klub)</b> zgłoszenia prosimy przesyłać na <b>sh68@tlen.pl</b> lub tel. <b>609 668 317</b> (SMS) <b>po tym terminie zgłoszenie możliwe tylko w biurze zawodów – wpisowe wynosi wtedy 30 zł.</b>
nagrody:	za 4 najlepsze miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn – puchary i dyplomy każdy zawodnik otrzyma – dyplom, posiłek oraz weźmie udział w konkursie (losowaniu) nagród i gadżetów sponsorskich; uczestnicy zawodów uzyskują punkty do 13. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych oraz do 6. Polsko-Czeskiego Pucharu Biegowego RYBOST CUP,
ceremonia zakończenia:	odbędzie się o godz. 13:00 w sali teatralnej Klubu Energetyka (ul. Podmiejska) i połączona będzie z zakończeniem i podsumowaniem pucharów biegowych – zarówno GPE, jak i RYBOST;
inne:	po biegu – odbędzie się konkurs z nagrodami dla wszystkich uczestników biegu (każdy coś wygrywa!), po biegu – spotkanie integracyjne przy kawie, herbacie, ciastkach, po biegu – posiłek regeneracyjny (bigos z bułką), po biegu – pokaz sztuk walki w wykonaniu SDSW TAO z Rybnika/Radlina, organizator nie ubezpiecza zawodników w czasie trwania zawodów, organizator nie zapewnia permanentnej obecności służb medycznych w czasie trwania zawodów, każdy z uczestników startuje na własną odpowiedzialność (wymagane będzie podpisanie stosownego oświadczenia podczas weryfikacji), organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu i do wprowadzania w nim zmian (z odpowiednim wyprzedzeniem).
program minutowy:	8:00 otwarcie biura zawodów 9:30 <b>zamknięcie rejestracji do biegu</b> 9:45 wspólna rozgrzewka – prowadzenie M.Gastołek (BestFit Club Rybnik) 10:00 start do biegu 12:30 posiłek po biegu, kawa, herbata, ciastka 13:00 uroczyste zakończenie, dekoracja najlepszych kobiet i mężczyzn biegu na 12 km 13:15 <b>pokaz kung-fu wu-shu w wykonaniu SDSW TAO</b> 13:45 dekoracja najlepszych zawodników pucharów biegowych: GPE oraz RYBOST 14:00 <b>konkurs-losowanie nagród wśród wszystkich uczestników biegu</b> 15:00 planowany koniec imprezy

