

## 9. Jesienny Cross ERBUD-u

zaliczany do 6. RYBOST CUP oraz do 13. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych.

- organizator: Sekcja Biegów Długodystansowych ENERGETYK Rybnik
- sponsor: Przedsiębiorstwo Remontowo Budowlane ERBUD Sp. z o.o.
- partnerzy: Fundacja Elektrowni Rybnik  
Ustronianka  
PPUH Świat Wody  
PSP Rybnik  
Nadleśnictwo Rybnik
- 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 06.10.2013 r.**, start o godz. 11:00!
- termin zgłoszeń – mailem **do poniedziałku 30.09.2013 r.** lub bezpośrednio w biurze zawodów w dniu biegu; zgłoszenie mailowe dokonane w terminie honorowane będzie niższą opłatą startową! zgłoszenia dokonane po 30.09.2013 będą traktowane jak zgłoszenie w biurze zawodów;
- zgłoszenie powinno zawierać - imię, nazwisko, klub i rok urodzenia zawodnika; na każde przesłane zgłoszenie odpowiadamy mailowym potwierdzeniem przyjęcia zgłoszenia - przy braku odpowiedzi dłuższej niż 3 dni – prosimy interweniować!
- zgłoszenia przesyłać na adres **sh68@tlen.pl**, pod tym adresem udzielamy wszelkich informacji związanych z udziałem w zawodach!
- miejsce spotkania - Rybnik-Gzel, ul. Gzelska, rybaczkówka PSP za leśniczówką Leśnictwa Chwałęcice (wszystko w lesie, bezpośrednio nad jeziorem Gzel!)
- 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 – ostry skręt w lewo, to będzie ulica Gzelska, asfaltowa; dojechać nią, aż do zalewu (będzie po lewej stronie drogi). 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 30.09.2013 wynosi 20 zł (młodzież, dzieci i członkowie SBD - 50% zniżki); przy zgłoszeniu po terminie (i w biurze zawodów) - odpowiednio 30 zł (bez zniżek).
- wpisowe, bez względu na termin zgłoszenia, wpłacane będzie na miejscu w biurze zawodów bezpośrednio przed startem - nie ma wymogu wcześniejszego przesyłania pieniędzy!

- bieg ma charakter koleżeński - biegniemy na własną odpowiedzialność, nie ma osób porządkowych, nie ma obsługi medycznej;
- bieg ma charakter koleżeński, więc nie ma nagród za zajęte miejsca, nie ma kategorii wiekowych!
- nagrody - przewidujemy puchary dla najlepszych w kategoriach OPEN: kobiet, mężczyzn; wszyscy uczestnicy otrzymają dyplomy uczestnictwa, punkty do RYBOST, posiłek po zawodach, udział w losowaniu nagród.
- 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 2/3 żwirowa, leśna; reszta - nawierzchnia asfaltowa), przebiegająca przez lasy Chwałęcic, Suminy, Jejkowic. Generalnie - zdecydowana większość trasy przebiega po terenie leśnym, z dala od zabudowań.
- trasa będzie oznakowana i wytyczona (postaramy się też, by oznaczony został każdy kilometr),
- **brak limitu czasowego!** Czekamy na ostatniego zawodnika, jednakże ewentualną akcję poszukiwawczą rozpoczniemy nie wcześniej niż 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;
- będziemy się bardzo cieszyć z wszelkich uczestników startujących z kijkami Nordic Walking! Zapraszamy!
- klasyfikacja - o klasyfikacji decyduje w pierwszej kolejności pokonany dystans, potem uzyskany czas;
- zawody zaliczane są do polsko-czeskiego pucharu biegowego 6. RYBOST CUP oraz do 13. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych;
- po biegu - wspólne integracyjne spotkanie 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! :)))