

10. Gzelski Cross Jesienny

zaliczany do 7. RYBOST CUP oraz do 14. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych.

- organizator: Sekcja Biegów Długodystansowych ENERGETYK Rybnik
- partnerzy: Fundacja Elektrowni Rybnik
EDF Polska SA o/Rybnik
PPUH Świat Wody, Rybnik
PSP Rybnik
Nadleśnictwo Rybnik
- dystans główny – **25 km (bieg) i 21 km (Nordic Walking)**
- dystanse dodatkowe – 21 km, 17 km, 13 km, 7 km; leśne ścieżki edukacyjne dla dzieci – 4 km, 2 km;.
- termin - **niedziela 05.10.2014 r.**, start o godz. 11:00!
- termin zgłoszeń – mailem **do poniedziałku 29.09.2014 r.** lub bezpośrednio w biurze zawodów w dniu biegu; zgłoszenie mailowe dokonane w terminie honorowane będzie niższą opłatą startową! zgłoszenia dokonane po 29.09.2014 będą traktowane jak zgłoszenie w biurze zawodów;
- zgłoszenie powinno zawierać - imię, nazwisko, klub i rok urodzenia zawodnika; na każde przesłane zgłoszenie odpowiadamy mailowym potwierdzeniem – przy braku odpowiedzi dłuższej niż 3 dni prosimy interweniować!
- zgłoszenia przesyłać na adres **sh68@tlen.pl**, pod tym adresem udzielane są wszelkie informacje związane z udziałem w zawodach!
- miejsce spotkania - Rybnik-Gzel, ul. Gzelska 17, rybacówka PSP za leśniczówką Leśnictwa Chwałęcice (wszystko w lesie, bezpośrednio nad jeziorem Gzel:); parking – bezpośrednio przy rybacówce;
- dojazd - z Rybnika należy kierować się na miejscowość Rudy, jednakże na rozwidleniu, gdzie pokaże się na drogowskazy 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 29.09.2014 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 całkowicie 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 za miejsca I-III w kategoriach OPEN biegu: kobiet, mężczyzn; wszyscy uczestnicy (zarówno bieg, jak i Nordic Walking) otrzymają dyplomy uczestnictwa, punkty do RYBOST, posiłek po zawodach – własnoręcznie upieczone kielbaski na ognisku;

- 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;
- klasyfikacja - o klasyfikacji decyduje w pierwszej kolejności pokonany dystans, potem uzyskany czas;
- zawody zaliczane są do polsko-czeskiego pucharu biegowego 7. RYBOST CUP, do 14. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych oraz 1. GPE w Nordic Walking
- 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 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 odstrasżające komary! :)))