



5 BIEG KOPERNIKA

- Organizator: IV Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika w Rybniku
- Kontakt: wf@ivlorybnik.pl tel. 509 166 320 Marek Kowalczyk
- Dystans: Bieg 5 km (1 pętla) lub 10 km (2 pętle), Nordic Walking 5 km (1 pętla)
- Miejsce startu: Rybnik-Paruszowiec, ul. Wielopolska, szkółka Nadleśnictwa Rybnik, start i meta w tym samym miejscu.
- Termin: **sobota 23.03.2019 r. Start biegu: godz.10.00,**
Nordic Walking: godz. 10.05
- Trasa: Mapa trasy dostępna na stronie www.ivlorybnik.pl, (od 1 lutego 2019) oznakowany każdy kilometr trasy.
- Nawierzchnia: Leśna, piaszczysta, całkowity brak asfaltu (uwaga: w zależności od pogody – możliwe błoto!).
- Profil terenu: Pofalowany, długie, ale lekkie podbiegi i zbiegi.
- Punkt z wodą: W okolicach startu/mety oraz w miejscu rozpoczęcia drugiej pętli w biegu na 10 km.
- Pomiar czasu: Elektroniczny.
- Termin zgłoszeń: Drogą elektroniczną przez formularz zgłoszeniowy najpóźniej do poniedziałku 18.03.2019 lub w dniu biegu w biurze zawodów
- Wpisowe: Młodzież i pracownicy szkół ponadgimnazjalnych – 10 zł,
pozostali zawodnicy: do 17 lutego 20 zł
do 18 marca 30 zł
W dniu zawodów – 40 zł

- Płatność:** Drogą elektroniczną najpóźniej **do dnia 18.03.2019** na konto Rady Rodziców przy IV Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika w Rybniku ul. 1 Maja 91A, 44-206 Rybnik, nr konta: **32 1240 4357 1111 0000 5323 7387** lub gotówką w biurze zawodów podczas rejestracji.
- Biuro zawodów:** Otwarte w godz. 8.00 – 9.30 w miejscu startu, szkołka leśna Nadleśnictwa Rybnik, bezpośrednio za wiaduktem kolejowym przy ul. Mikołowskiej.
- Parking:** W rejonie miejsca startu (bezpłatny).
- Nagrody:** Za miejsca I-III w kategoriach OPEN mężczyzn i kobiet w biegach na obydwu dystansach oraz w Nordic Walking – puchary, za miejsca I-III (tylko na dystansie 5 km) w kategoriach chłopców i dziewcząt dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych – dyplomy oraz Nagroda Dyrektora IV LO dla zawodnika, który pierwszy przebiegnie „GRECKĄ PREMIĘ” po dystansie 4219,5 m. Dodatkowo pamiątkowe medale dla wszystkich zawodników kończących bieg oraz nagroda dla najstarszej zawodniczki i zawodnika.
- Po biegu:** Przyznanie medali bezpośrednio po przekroczeniu linii mety i czas na ciepły posiłek. Dekoracja zwycięzców oraz wręczenie nagród 15 min. po dotarciu na metę ostatniego zawodnika.
- Uwaga:** Uczestnicy biegną wyłącznie na własną odpowiedzialność. Pobranie numeru startowego jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu. Każdy uczestnik zobowiązany jest do złożenia własnoręcznego podpisu na wydrukowanej przez organizatora karcie zgłoszenia i pobrania numeru startowego w dniu zawodów w biurze zawodów lub wypisania karty na miejscu podczas rejestracji najpóźniej do godz. 9.30.
W miejscu zawodów dostępny będzie depozyt ale brak zaplecza sanitarnego (prysznic, przebieralni itp.)

Wszelkie sprawy sporne rozstrzyga Organizator.