



Biegi narciarskie Siwa Dolina

Cel :

- ▶ popularyzacja narciarstwa biegowego,
- ▶ promocja miasta Tomaszów Lubelski,
- ▶ „walory zdrowotne” - stworzenie możliwości zdrowego rozwoju poprzez udział w zawodach,
- ▶ promocja walorów turystycznych Roztocza,

Organizator : MULKS „Tomaszów Lubelski”

przy współpracy z :

Ośrodkiem Sportu i Rekreacji „Tomasovia” w Tomaszowie Lubelskim

patronat :

Lubelski Okręgowy Związek Narciarski

Termin i miejsce: 23 grudnia 2012 r. (niedziela)

Trasy biegowe: Uroczyska „Siwa Dolina” start i meta stadion OSiR „Tomasovia” w Tomaszowie Lubelskim ul. Al. Sportowa 8

Uczestnictwo :

Prawo startu w zawodach mają wszyscy chętni posiadający aktualne badania lekarskie i dokument potwierdzający datę urodzenia.

Pobranie numerów startowych i zgłoszenie na pół godziny przed planowanym startem w biurze zawodów .

Program zawodów: **technika klasyczna – C!**

Trasa zawodów - 2 000 m kolor pomarańczowy

Program zawodów: Biuro zawodów stadion OSiR „Tomasovia”

Trasa czerwona 2,0 km - starty interwałowe co 30 sekund

16 grudnia 2012 r. niedziela	godz. 11 ⁰⁰	- seniorzy /1992 +/ + juniorzy /1993-1996/, C /1997-1998/ : 6,0 km
	godz. 11 ¹⁵	- seniorki /1992 +/ + juniorki /1993-1996/ ,C /1997-1998/ : 4,0 km
	godz. 11 ³⁰	- juniorzy D: 2,5 km, juniorki D /rocz. 1999/2000/ : 2,0 km
	godz. 12 ⁰⁰	- juniorzy E : 2 km /2001-2002 / - juniorki E : 2 km /2001-2002/
Styl dowolny	godz. 12 ¹⁵	- juniorzy F /2003-2004 / :1 km, - juniorki F /2003-2004 / : 1 km,
	godz. 12 ²⁰	- juniorki i juniorzy G / 2005 i młodsi / - 500 m
godz. 12.30 Zakończenie imprezy		

- **ostatecznie program,-trasa zawodów, godziny startów, lista startowa - będzie podana na 30 minut przed startem w dniu zawodów po posiedzeniu Jury Zawodów.**

Postanowienia końcowe :

▶ zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne zaistniałe nieszczęśliwe wypadki podczas trwania imprezy oraz zastrzega sobie prawo zmiany programu zawodów. Uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 (Dz.U. Nr 101 poz.1095). Uczestnictwo w zawodach oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz użycie wizerunku zawodnika.

▶ wpisowe dzieci i młodzież 3 zł, dorośli 6 zł

Nagrody : Dyplomy dla wszystkich startujących

Szczegółowe informacje o zawodach / regulamin, wyniki-galeria zdjęć / na stronach :

<http://www.lozn.org.pl>

Zapraszamy