



# REGULAMIN

## VII OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW NARCIARSKICH

### SUSIEC

#### O „PUCHAR GRYFA”

#### Cel zawodów :

- ▶ popularyzacja narciarstwa biegowego
- ▶ wyłonienie najlepszych zawodników w powiecie tomaszowskim
- ▶ promocja Gminy Susiec i Powiatu Tomaszowskiego

#### Organizator :

- ▶ LUBELSKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK NARCIARSKI
- ▶ STAROSTWO POWIATOWE W TOMASZOWIE LUBELSKIM
- ▶ BURMISTRZ MIASTA TOMASZÓW LUB.
- ▶ WÓJT GMINY SUSIEC

#### przy współorganizacji:

- ▶ GMINNEGO OŚRODKA KULTURY W SUŚCU
- ▶ SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ŁOSINCU
- ▶ ZESPOŁU SZKÓŁ PUBLICZNYCH W SUŚCU



**Termin i miejsce: 9 luty 2013 r. (sobota)**

#### Trasa biegowa:

- start i meta w Suścu przy Pensjonacie\*\*\* „Sosnowe Zacisze” ul. Turystyczna 27 (ok. 400 m od GOK)

#### Uczestnictwo :

Prawo startu w zawodach mają zawodnicy i zawodniczki posiadający aktualne badania lekarskie i ubezpieczenie. Zawodnicy w biegu głównym startują na własną odpowiedzialność. Zgłoszenia do zawodów należy dokonać w terminie ostatecznym **9 lutego 2013 r. na pół godziny przed startem (z podaniem: Nazwisko, imię, rok urodzenia szkoła/klub/ miejscowość)** w biurze zawodów lub wcześniej na adres: Gminny Ośrodek Kultury w Suścu, ul. Tomaszowska 100, 22-672 Susiec, *Krzysztof Łagowski* tel. 84 6654410, 531-475-652, fax. 84 66 54517, email: [it@susiec.pl](mailto:it@susiec.pl).

#### Program zawodów:

<b>Wydawanie numerów pół godziny przed startem</b>						
data	godz.	Styl	dystans	kategoria wiekowa		uwagi
sobota 9 luty 2013	10 <sup>00</sup>	CL	10 km 5 km	senior – 1992 i starsi seniorki – 1992 i starsi juniorzy A I B 1996-1993 juniorzy A I B 1996-1993	CI – 10 km CI – 10 km CI – 5 km CI – 5 km	<b>Start:</b> Pensjonat *** Sosnowe Zacisze, ul. Turystyczna 27; kolejność startu i godzinę reguluje lista startowa – starty co 30 s.
sobota 9 luty 2013	10 <sup>00</sup>	CL	5 km	- młodzik C - 1999-1997 - młodziczka C - 1999-1997	CI – 5 km CI – 5 km	<b>Start:</b> Pensjonat *** Sosnowe Zacisze, ul. Turystyczna 27; kolejność startu i godzinę reguluje lista startowa – starty co 30 s.
sobota 9 luty 2013	10 <sup>40</sup>	CL	2,0 km	- bieg VIP - ów		<b>Start:</b> Pensjonat *** Sosnowe Zacisze, ul. Turystyczna 27; kolejność startu i godzinę reguluje lista startowa – starty co 30 sekund.
		CL	3,0 km	- dzieci starsze D 2001/00 chłopcy		
		CL	2,0 km	- dzieci młodsze E 2002/2003 chłopcy		
		CL	3,0 km	- dzieci starsze D 2001/00 dziewczynki		
		CL	1,0 km	- dzieci młodsze E 2002/2003 dziewczynki		
9 luty 2013	13 <sup>00</sup>	<b>Uroczyste zakończenie</b>				

#### NAGRODY:

Za pierwsze miejsca w każdej kategorii wiekowej puchary,  
a dla wszystkich pamiątkowe dyplomy.

#### Postanowienia końcowe :

- seniorzy opłata startowa 6 zł
- zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN  
organizator nie odpowiada za ewentualne nieszczęśliwe wypadki podczas zawodów, ubezpieczenie zawodników  
obowiązkowe we własnym zakresie

Informacja o zawodach regulamin na stronach: [www.susiec.pl](http://www.susiec.pl), [www.lozn.org.pl](http://www.lozn.org.pl)

**ORGANIZATORZY**