



Biegi narciarskie o Puchar Prezesa Lubelskiego Okręgowego Związku Narciarskiego - 2014

Cel :

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



Organizator :

- ▶ Lubelski Okręgowy Związek Narciarski

przy współpracy :

- ▶ Ośrodka Sportu i Rekreacji „Tomasovia” w Tomaszowie Lubelskim

Termin i miejsce: 02 luty 2014 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 – CL / starty grupowe –wspólne/*

Trasa zawodów - 2500 m/ 2000 m,/ 1000 m

Program zawodów: Biuro zawodów stadion OSiR „Tomasovia”

02.02.2014 r. niedziela	godz. 14 ⁰⁰	- seniorzy / 1993 +/+juniorzy / 1994-1997/ : 7,5 km /3 , 2,5 km/ <i>ze zjazdem do Karczmy,</i>
	godz. 14 ⁰⁵	- seniorki /1993 +/ + juniorki /1994-1997/: 5,0 km 2 x 2,5 km <i>ze zjazdem do Karczmy,</i>
	godz. 14 ⁴⁰	- juniorzy C /1998-1999/ - juniorzy D /2000-2001/ 2,5 km <i>ze zjazdem do Karczmy,</i>
	godz. 14 ⁴⁵	- juniorki C /1998-1999/ - juniorki D /2000-2001/ 2,5 km <i>ze zjazdem do Karczmy,</i>
	godz. 15 ¹⁵	- juniorzy E /2002 -2003 / : 2,0 km <i>ze zjazdem do Karczmy,</i>
	godz. 15 ²⁰	- juniorki E : /2002-2003/ : 2,0 km <i>ze zjazdem do Karczmy,</i>
	godz. 15 ³⁵	- juniorzy F /2004-2005 / :1 km,
	godz. 15 ⁴⁰	- juniorki F /2004-2005 / - 1 km /
	godz. 15 ⁵⁰	- juniorzy G /2006 i młodzi / 500 m - juniorki G /2006 i młodzi / 500 m
godz. 16.00 Zakończenie imprezy		

Postanowienia końcowe :

- ▶ zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN
- ▶ nagrody :
 1. dyplomy dla wszystkich startujących
- ▶ wisowe :seniorzy 10 zł , dzieci 2 zł.

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

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

Zapraszamy