



Bieg amatorów o Puchar Starosty Tomaszowskiego w ramach Biegu na Igrzyska Tomaszów Lubelski 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 :

- ▶ Firmy AKPOL i Starostwa Tomaszowskiego

Termin i miejsce: **08 luty 2014 r. (sobota)**

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

Uczestnictwo :

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

Program zawodów: ***technika klasyczna – CL / starty interwałowe 30 sekund/***

Trasa zawodów - 2500 m

Program zawodów: Biuro zawodów stadion OSiR „Tomasovia” . Biuro TKS w głównym budynku

08.02.2014 r. niedziela	godz. 15 ⁰⁰ *	- seniorzy amatorzy: 10 km /4 x 2,5 km/ <i>ze zjazdem do Karczmy,</i>
08.02.2014 r. niedziela	godz. 15 ¹⁵ *	- seniorki amatorki: 5 km /2 , 2,5 km/ <i>ze zjazdem do Karczmy,</i>
godz. 16.00 Zakończenie imprezy		

**Ostateczne godziny startu proszę znaleźć na listach startowych do sobotnich / 8.02.2014 / biegów Biegu na Igrzyska*

Postanowienia końcowe :

- ▶ zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN
- ▶ nagrody :
 1. dyplomy dla wszystkich startujących.
 2. Puchary za miejsca 1-3 open bez podziału na kategorie wiekowe.
- ▶ wpisowe :seniorzy 10 zł ,

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

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

Zapraszamy