



Lubelski Okręgowy Związek Narciarski  
z siedzibą w Tomaszowie Lubelskim  
22-600 Tomaszów Lubelski, ul. Al. Sportowa 8  
<http://www.lozn.org.pl> mail: tom.tom60@wp.pl

## REGULAMIN - ZAPOWIEDŹ ZAWODÓW „5. Puchar Roztocza-2010” w biegach narciarskich

### Organizator :

- ▶ Lubelski Okręgowy Związek Narciarski
- przy współpracy :
- ▶ Lubelskiej Unii Sportu
- ▶ Urzędu Miasta w Tomaszowie Lubelskim
- ▶ Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim

### Jury :

Delegat Techniczny PZN : Mirosław Drzewosz

Asystent DT : Piotr Korkosz

Kierownik Zawodów : Waldemar Kołcun

Sędzia Główny : Henryk Ostrykiewicz

**Termin i miejsce:** **29 stycznia – 31 stycznia 2010 r. ( piątek - sobota-niedziela)**  
Tomaszów Lubelski - trasy biegowe: „Siwa Dolina” w Tomaszowie Lubelskim.

### Uczestnictwo :

Prawo startu w zawodach mają zawodnicy i zawodniczki posiadający aktualne licencje PZN badania lekarskie i ubezpieczenie NW. Weryfikacje zawodników zgodnie z wytycznymi PZN przeprowadza DT PZN. Zgłoszenia do zawodów na oficjalnych drukach PZN należy dokonać w terminie do **29.01.2010 r. do godz. 12<sup>00</sup>** pocztą elektroniczną na adres email : [tom.tom60@wp.pl](mailto:tom.tom60@wp.pl).

**Program zawodów:** Biuro zawodów sala konferencyjna Urzędu Miasta ul. Lwowska 57



<b>Veryfikacja piątek 29 styczeń 2010 roku od godziny 16<sup>00</sup> do godziny 19<sup>00</sup> . Odprawa techniczna I dnia zawodów</b> <b>- piątek 29 styczeń 2009 r. / godz. 19<sup>00</sup> / Biuro zawodów sala konferencyjna Urzędu Miasta ul. Lwowska 57</b>		
29.01.2010 r.	godz. 10 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	- trening na trasie zawodów : trasy biegowe: „Siwa Dolina” w Tomaszowie Lubelskim.
	godz. 16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	- weryfikacja zawodników w biurze zawodów.
	godz. 18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	- odprawa techniczna i losowanie – biuro zawodów
	godz. 20 <sup>00</sup>	- odprawa techniczna sędziów - biuro zawodów
30.01.2010 r. sobota  Styl klasyczny	godz. 10 <sup>00</sup>	- seniorzy: 10 km - juniorzy A: 10 km
	godz. 10 <sup>35</sup>	- seniorki – 5 km - juniorki A: 5 km
	godz. 10 <sup>50</sup>	- juniorzy B - 5 km
	godz. 11 <sup>15</sup>	- juniorki B - 5 km
	godz. 11 <sup>40</sup>	- juniorzy C - 3 km
	godz. 12 <sup>10</sup>	- juniorki C - 3 km
	godz. 12 <sup>40</sup>	- juniorzy D /1996-1997 / : 3 km, juniorki D /1996-1997 : 3 km
	godz. 13 <sup>00</sup>	-seniorki „amator” – 5 km , seniorzy „amatorzy” -10 km
	godz. 13 <sup>30</sup>	- juniorzy E /1998 -1999 / :2 km, juniorki E :2km /rocz.1997 i młodzi/Puchar Lubelszczyzny
	godz. 13 <sup>40</sup>	- juniorzy F /2000 i młodzi / :1 km, juniorki F /2000 i młodzi / - 1 km Puchar Lubelszczyzny
godz. 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> odprawa techniczna i losowanie do II dnia zawodów – biuro zawodów		
31.01.2009 r. niedziela  Styl dowolny	godz. 10 <sup>00</sup>	- seniorzy: 15 km - juniorzy A: 15 km
	godz. 10 <sup>35</sup>	- seniorki – 10 km - juniorki A: 10 km- juniorki B - 10 km
	godz. 10 <sup>50</sup>	- juniorzy B - 10 km
	godz. 11 <sup>15</sup>	- juniorzy C - 5 km
	godz. 11 <sup>40</sup>	- juniorki C - 5 km
	godz. 12 <sup>10</sup>	- juniorzy D: 3 km, juniorki D : 3 km
	godz. 12 <sup>40</sup>	-seniorki „amator” – 5 km , seniorzy „amatorzy” -10 km
	godz. 13 <sup>00</sup>	- juniorzy E /1998 -1999 / :2 km, juniorki E :2km /rocz.1997 i młodzi/ Puchar Lubelszczyzny
godz. 13 <sup>15</sup>	- juniorzy F /2000 i młodzi / :1 km, juniorki F /2000 i młodzi / - 1 km Puchar Lubelszczyzny	
<b>godz. 13.30 Zakończenie imprezy stadion ZB OSiR</b>		

### Postanowienia końcowe :

- ▶ zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN
- ▶ organizator nie odpowiada za ewentualne nieszczęśliwe wypadki podczas zawodów i ubezpieczenie zawodników obowiązkowe we własnym zakresie,
- ▶ nagrody : w każdej konkurencji za trzy pierwsze miejsca puchary, za miejsca I-VI dyplomy.
- ▶ opłata startowa od zawodnika wynosi 20 zł – płatne w biurze zawodów przed odprawą techniczną lub przelewem na konto LOZN .
- ▶ Informacje o zawodach regulamin, wyniki-galeria zdjęć na stronach : <http://www.lozn.org.pl/>

Ostateczna decyzja odnośnie przeprowadzenia zawodów zapadnie w ŚRODĘ 27.01.2010 r. PO GODZINIE 14.00 i uzależniona jest od warunków śniegowych. Informacja na stronie internetowej LOZN.

Sprawy logistyczne zakwaterowanie i wyżywienie do poniedziałku 25.01.2009 rok . / [tom.tom60@wp.pl](mailto:tom.tom60@wp.pl) /

Po tym terminie nie odpowiadamy za pomoc przy pobycie, każdy lokuje się mna własną rękę.

Szukaj na stronie LOZN : <http://www.lozn.org.pl/> lub w poczcie elektronicznej.

!!! Wyslij wstepnie pozdrowienia –na poczte : [tom.tom60@wp.pl](mailto:tom.tom60@wp.pl) , a dostawac bedziesz najnowsze informacje o zawodach „ 5. Puchar Roztocza ” z pierwszej ręki.

Za Komitet Organizacyjny Waldemar Kołcun