



REGULAMIN

IV OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY NARCIARSKIE

TOMASZÓW LUBELSKI - SUSIEC

O „PUCHAR GRYFA”

Cel zawodów :

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

Organizator :

- ▶ WÓJT GMINY SUSIEC
- ▶ LUBELSKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK NARCIARSKI
- ▶ STAROSTWO POWIATOWE W TOMASZOWIE LUBELSKIM

przy współorganizacji :

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



Termin i miejsce: **28 luty 2010 r. (NIEDZIELA)**

Trasa biegowa:

BIEG GŁÓWNY- Tomaszów Lubelski start stadion OSiR - 15 km – CI
meta Susiec GOK

BIEGI od kategorii młodzik i młodsi – start i meta w Suścu przy Gminnym Ośrodku Kultury

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 dokonać w terminie ostatecznym **28 luty 2010 r. pół godziny przed startem (z podaniem: Nazwisko, imię, rok urodzenia szkoła/klub/ miejscowość)** w biurze zawodów lub wcześniej na adres :tom.tom60@wp.pl

Program zawodów:

Wydawanie numerów pół godziny przed startem

data	godz.	Styl	dystans	kategoria wiekowa	uwagi
niedziela 28 luty	10 ⁰⁰	CI	15 km	- senior – 1989 i starsi (15 CI) - seniorki – 1988 i starsi (15CI) - juniorki, juniorzy 1990-1993 (15 CI)	Start I- stadion OSiR „Tomasovia” – start wspólny
28 luty 2010 rok niedziela	11 ⁰⁰	CL	2,0 km	- bieg VIP - ów	Kolejność startu i godzinę reguluje lista startowa – starty co 30 sekund – start i meta przy GOK w Suścu
		CL	5,0 km	- młodzicy, młodziczki	
		CL	3,0 km	- dzieci starsze 1997/96 chłopcy	
		CL	2,0 km	- dzieci młodsze 1998/1999 chłopcy	
		CL	3,0 km	- dzieci starsze 1997/96 dziewczynki	
		CL	1,0 km	- dzieci młodsze 1998/1999 dziewczynki	
		CL	1,0 km	- skrzaty 2000 i mł	
28 luty 2010 r.	12 ⁰⁰	Uroczyste zakończenie			

NAGRODY:

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

Postanowienia końcowe :

- seniorzy opłata startowa 5 zł
- zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN

Informacja o zawodach regulamin na stronach: www.susiec.pl, www.lozn.org.pl

ORGANIZATORZY