



10. ZAWODY W NARCIARSTWIE BIEGOWYM O PUCHAR PREZESA LUBELSKIEGO OKRĘGOWEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

Cel zawodów :

- ▶ popularyzacja narciarstwa biegowego
- ▶ wyłonienie najlepszych zawodników w powiecie tomaszowskim
- ▶ promocja MIASTA Tomaszów Lubelski

Organizator : ▶ **Lubelski Okręgowy związek Narciarski**

przy współpracy :

- ▶ Polski Związek Narciarski
- ▶ Miasta Tomaszów Lubelski

Przygotowanie techniczne : ▶ Ośrodek Sportu i Rekreacji „Tomasovia”



Termin i miejsce: **21 stycznia 2018 r. (niedziela)**

Trasy biegowe Siwa Dolina w Tomaszowie Lubelskim ul. Aleja Sportowa 8
- start i meta początek zawodów godz. 11⁰⁰ -stadion

**BIURO ZAWODÓW : WYDAWANIE NUMERÓW STARTOWYCH
WYPOŻYCZALNIA NART W ZIELONYCH KONTENERACH.**

Uczestnictwo :

Prawo startu w zawodach mają zawodnicy i zawodniczki posiadający aktualne badania lekarskie i ubezpieczenie. Zgłoszenia do zawodów należy dokonać w terminie 30 minut przed rozpoczęciem konkurencji. Zawodnik przed startem wypełnia oświadczenie. W przypadku osoby niepełnoletniej oświadczenie podpisuje rodzic lub opiekun prawny.

Program zawodów: styl dowolny – F starty interwałowe co 30 sek.

data	godz.	dystans	kategoria wiekowa	uwagi
21 stycznia 2018 rok	11 ⁰⁰	7,5 km / 6 x 1,2 km /	- seniorzy – 1997 i starsi - juniorzy AB- 2001/1998	trasa bez zjazdów długości 1,2
	11 ⁰⁰	7,5 km / 6 x 1,2 km /	- seniorki – 1997 i starsze - juniorki AB – 2001/1998	trasa bez zjazdów długości 1,2
	11 ⁴⁰	5,0 km / 4 x 1,2 km /	- Juniorzy C – 2002/2003 dziewczęta i chłopcy	trasa bez zjazdów długości 1,2
	12 ¹⁰	3,0 km / 3 x 1,2 km /	- Juniorzy D - 2004/2005 dziewczynki i chłopcy	trasa bez zjazdów długości 1,2
	12 ¹⁵	1,2 km / 1 x 1,2 km /	- Juniorzy E - 2006/2007 dziewczynki i chłopcy	trasa bez zjazdów długości 1,2
	12 ²⁵	1,2 km / 1 x 1,2 km /	- Juniorzy F - 2008/2009 dziewczynki i chłopcy	trasa bez zjazdów długości 1,2
	12 ³⁰	400 m dookoła toru nartorolkowego	- Juniorzy G - 2010 i młodszy dziewczynki i chłopcy	
21 stycznia 2018 rok	12 ⁴⁰	Uroczyste zakończenie –przy kontenerach.		

Postanowienia końcowe :

- ▶ zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN;
- ▶ zwycięzca w danej kategorii otrzymuje Puchar Prezesa LOZN Tomaszów Lubelski; miejsca I-III medale , wszyscy startujący dyplomy;
- ▶ dla wszystkich „tomaszowski grill”
- ▶ będzie prowadzona klasyfikacja w kategoriach wiekowych Pucharu Polski Amatorów jeśli w danej kategorii wystąpi minimum 3 zawodnikó(a)
- ▶ opłata startowa od seniora wynosi 10 zł, a w kategoriach dzieci i młodzieży od juniora i młodszy : 3 zł

Informacje o zawodach regulamin, galeria zdjęć i wyniki na stronie :

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