



## ZAPOWIEDŹ I REGULAMIN ZAWODÓW



Samorząd Województwa Śląskiego,  
Ministerstwo Sportu i Turystyki  
Śląski Związek Narciarski  
Polski Związek Narciarski  
zapraszają do uczestnictwa w  
**OGÓLNOPOLSKIM  
SPOTKANIU UKS-ów  
w BIEGACH narciarskich**



**Ministerstwo  
Sportu i Turystyki**

**Kierownik zawodów:** Aleksandra PUSTOŁKA  
**Miejsce zawodów:** Wisła- Kubalonka  
**Termin zawodów:** 08 - 12. 03. 2010 r.  
**Konkurencja:** biegi narciarskie  
**Biuro zawodów:** DOM WCZASOWY POTOK Wisła ul. Kopydło 42 43-460 Wisła

### **Cel zawodów:**

- popularyzacja narciarstwa biegowego wśród dzieci i młodzieży,
- propagowanie aktywnego, zdrowego stylu życia
- propozycja przyjemnego sposobu spędzania czasu wolnego
- integracja środowiska narciarskiego
- wyłonienie najlepszego zawodnika w poszczególnych kategoriach wiekowych.

### **Program zawodów:**

08. 03. 10, godz.: 16:00 - 17.00 weryfikacja zawodników

08. 03 10. godz. 17.00 - odprawa techniczna i losowanie w biurze zawodów

**09. 03. 10, godz.: 10:00 - start pierwszego zawodnik**

- Juniorzy C 3km cl
- Juniorka C 3 km cl
- Juniorzy D 3 km cl
- Juniorki D 3km cl
- Juniorzy E 2 km cl
- Juniorki E 2 km cl

09.03.10 godz. 17:00 – odprawa techniczna, losowanie

**10.03.10 , godz.: 10 :00 - start pierwszego zawodnika**

- Junior C 5 km F
- Juniorka C 5 km F
- Junior D 3 km F
- Juniorka D 3 km F
- Junior E 2 km F
- Juniorka E 2 km F

**10.03.10 godz. 17:00 - uroczyste zakończenie zawodów w biegach indywidualnych.  
Wisła rynek Plac B. Hoffa**

11.03.10. godz. 17:00 odprawa i losowanie w biurze zawodów biegów sztafetowych

**12.03.10. godz 9.30 Biegi sztafetowe**

Kategoria : Junior C rocznik (1994,95,96) 4x 3 km  
Juniorka C rocznik (1994,95,96) 4 x 3 km  
Dzieci CH rocznik (1997,98,i młodsi)4x 2 km  
Dzieci DZ rocznik [1997,98,i młodsze) 4x 2 km

Sztafety biegają – dwie pierwsze zmiany techniką klasyczną, dwie pozostałe zmiany techniką dowolną.

**Bezpośrednio po zakończeniu biegów sztafetowych odbędzie się uroczyste zakończenie zawodów na trasach Kubalonki**

**Uczestnictwo:**

Każdy zawodnik musi posiadać licencję PZN- junior / juniorka C ,pozostali zawodnicy legitymację szkolną lub dowód potwierdzający rocznik, aktualne badania lekarskie i ubezpieczenie NW

**Zgłoszenia:**

zgłoszenia zawierające:

1. imię i nazwisko zawodnika,
2. rok urodzenia,
3. pełną nazwę i adres klubu,

oraz imię, nazwisko i podpis osoby zgłaszającej należy przesłać pocztą , mailem na adres: [ola.pustolka@op.pl](mailto:ola.pustolka@op.pl) (w tym przypadku należy przywieźć na zawody opieczętowany i podpisany oryginał zgłoszenia) lub Fax nr. 0324550028 fax Gimnazjum w Markłowicach **najpóźniej do dnia 04.03.2010 r.** (liczy się data wpływu zgłoszenia). Zgłoszenia powinny być zredagowane **CZYTELNIE.**

**Opłata startowa:**

20 zł od uczestnika za całe zawody, płatne w Biurze Zawodów.

**Nagrody:**

Zwycięzca do trzeciego miejsca w poszczególnych kategoriach otrzymują puchary i medale oraz do szóstego miejsca dyplomy.

**Postanowienia końcowe :**

- Zawody przeprowadzone zostaną zgodnie z wytycznymi sportowymi na rok 2009/2010 oraz NRS
- Organizator nie odpowiada za ewentualne nieszczęśliwe wypadki podczas zawodów i zaleca ubezpieczenie zawodników we własnym zakresie
- Organizator w razie złych warunków atmosferycznych, zastrzega sobie prawo zmiany terminu zawodów oraz poszczególnych konkurencji.
- W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem rozstrzyga organizator.
- Osoba z którą można się kontaktować Ola Pustolka 601742281.

Organizator