



REGULAMIN

X OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW NARCIARSKICH

O „PUCHAR GRYFA” SUSIEC 2019



Cel zawodów :

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

Organizator :

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

- ▶ GMINNEGO OŚRODKA KULTURY W SUŚCU
- ▶ ZESPOŁU SZKÓŁ PUBLICZNYCH W SUŚCU

Termin i miejsce: 3 luty 2019r. (niedziela)

Trasa biegowa:

- start i meta w Suścu przy Gminnym Ośrodku Kultury w Suścu , ul. Tomaszowska 100

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 należy dokonać w terminie ostatecznym **3 lutego 2019 r. na pół godziny przed startem (z podaniem: Nazwisko, imię , rok urodzenia szkoła/klub/ miejscowość)** w biurze zawodów Gminnym Ośrodku Kultury w Suścu, lub wcześniej na adres: Gminny Ośrodek Kultury w Suścu, ul. Tomaszowska 100, 22-672 Susiec, tel. 84 6654410, 531-475-652, e-mail: lt@susiec.pl.

Program zawodów:

godz.	dystans	kategoria wiekowa	uwagi
10:30	2 km	Juniorzy C - 2003/2004 dziewczynki i chłopcy	kolejność startu i godzinę regulująlista startowa -starty co 30 sek.
10:35	2 km	Juniorzy D - 2005/2006 dziewczynki i chłopcy	
10:45	1 km	Juniorzy E - 2007/2008 dziewczynki i chłopcy	
10:55	1 km	Juniorzy F - 2009/2010 dziewczynki i chłopcy	
10:00	10 km	Seniorzy I - 1998 - 1980 Seniorzy II - 1979 - 1970 Seniorzy III - 1969 - 1960 Seniorzy IV - 1959 i starsi Juniorzy AB - 2002 - 1999	
10:00	5 km	Seniorki - 1998 - 1990 Seniorki - 1989 - 1970 Seniorki - 1969 i starsze Juniorki AB - 2002 - 1999	
11:30		Uroczyste zakończenie	

UWAGA: W kategorii senior, seniorka jeżeli w kategoriach wystartuje i ukończy bieg 3 zawodników będzie prowadzona klasyfikacja w kategoriach wiekowych. Jeżeli nie będzie trzech zawodników to prowadzona będzie tylko klasyfikacja „open”. Kategorie wiekowe : grupa I 18-29 lat (1997-1989), grupa II 30-39 lat (1988-79), grupa III 40-49 lat (1978-69), grupa IV 50-59 lat (1968-59), grupa V 60 lat i więcej (1958 i starsi)

NAGRODY:

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

Postanowienia końcowe :

- seniorzy opłata startowa 10 zł (prowadzi LOZN)
 - zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN
- organizator nie odpowiada za ewentualne nieszczęśliwe wypadki podczas zawodów , ubezpieczenie zawodników obowiązkowe we własnym zakresie

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

ORGANIZATORZY