

Biegi narciarskie O Puchar Prezesa Lubelskiego Okręgowego Związku Narciarskiego –2010



Cel :

- ▶ promocja miasta Tomaszów Lubelski w kraju i województwie
- ▶ „walory zdrowotne” - stworzenie możliwości zdrowego rozwoju poprzez udział w zawodach
- ▶ promocja walorów turystycznych Roztocza
- ▶ prowadzenie szkolenia sportowego w narciarstwie biegowym

Organizator :

- ▶ Lubelski Okręgowy Związek Narciarski

przy współpracy :

- ▶ MULKS „Tomaszów Lubelski”

Termin i miejsce: **7 marzec 2010 r. (niedziela)**

Trasy biegowe: Uroczyska „Siwa Dolina” start i meta stadion tor nartorolkowy
ZBOSiR „Tomasovia” w Tomaszowie Lubelskim ul. Al. Sportowa 8

Uczestnictwo :

Prawo startu w zawodach mają zawodnicy i zawodniczki posiadający **aktualne badania lekarskie i dokument potwierdzający datę urodzenia.**

Pobranie numerów startowych i zgłoszenie na pół godziny przed planowanym startem w biurze zawodów .

Program zawodów: **technika dowolna – F**

Trasa zawodów - 2 500 m kolor czerwony

godz.	Styl	dystans	kategoria wiekowa
11:00	F	4 x 2,5 km	Senior mężczyźni - roczniki: 1989 i starsi Juniorzy A i B chłopcy - roczniki: 1990/1991/1992 /1993
11:01	F	2 x 2,5 km	Juniorzy A i B dziewczęta - roczniki: 1990/1991/1992 /1993 Seniorzy kobiety- roczniki: 1989 i starsi
12 ⁰⁰			Dekoracje zakończonych biegów. Podsumowanie zawodów.

Postanowienia końcowe :

- ▶ zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN

nagrody :

1. puchary za miejsca I-III w kategorii „open” / juniorzy, seniorzy /
2. dyplomy dla wszystkich startujących.

- ▶ uwaga : wpisowe - senior 5 zł , juniorzy 0,00 zł

Informacje o zawodach regulamin, wyniki-galeria zdjęć na stronach : <http://www.lozn.org.pl>

Zapraszamy