



REGULAMIN - ZAPOWIEDŹ ZAWODÓW

## Biegi narciarskie O Puchar Ziemi Tomaszowskiej

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”
- ▶ ZB OSiR „Tomasovia” - trasy

Termin i miejsce: **19 grudnia 2010 r. (niedziela)**

Trasy biegowe: Uroczyska „Siwa Dolina” start i meta stadion  
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/ mapa strona [www.lozn.org.pl](http://www.lozn.org.pl) - 2 500 m kolor czerwony  
- 2 000 m kolor pomarańczowy  
- 1 000 m kolor żółty

19.12.2010 r. niedziela  Styl dowolny	godz. 10 <sup>00</sup>	- seniorzy: 10,0 km - juniorzy A i B : 10 km / 4 x 2,5 km /
	godz. 10 <sup>05</sup>	- seniorki – 5,0 km - juniorki A: 5,0 km- juniorki B - 7,5 km
	godz. 11 <sup>00</sup>	- juniorzy C - 5,0 km / 2 x2,5 km /
	godz. 11 <sup>05</sup>	- juniorki C - 5,0 km / 2 x2,5 km /
	godz. 11 <sup>30</sup>	- juniorzy D 1997-1998 : 2,5 km, juniorki D 1997-1998 : 2,5 km
	godz. 12 <sup>00</sup>	- juniorzy E /1999 -2000 / :2 km /płaska/, juniorki E : 2km /płaska/ /roc.1999/2000
	godz. 12 <sup>30</sup>	- juniorzy F /2001 i młodsi / :1 km płaski, juniorki F /2001 i młodsi / - 1 km /

Postanowienia końcowe:

- ▶ zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN nagrody:

1. Dyplomy dla wszystkich startujących.

- ▶ uwaga : wpisowe - senior 5 zł , dzieci 2,00 zł

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

**Zapraszamy**