



Lubelski Okręgowy Związek Narciarski
z siedzibą w Tomaszowie Lubelskim
22-600 Tomaszów Lubelski, ul. Al. Sportowa 8
<http://www.lozn>



REGULAMIN - ZAPOWIEDŹ ZAWODÓW

Bieg Sylwestrowy -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”
- ▶ ZB OSiR „Tomasovia” - trasy

Termin i miejsce: **31 grudnia 2010 r. (piątek)**

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. Losowanie na 10 minut przed startem grupy startowej.

Program zawodów: **styl klasyczny – CI**

Trasa zawodów/ mapa strona www.lozn.org.pl - 2 500 m kolor czerwony
- 2 000 m kolor pomarańczowy
- 1 000 m kolor żółty

31.12.2010 r. piątek	godz. 10 ⁰⁰	- seniorzy: 7,5 km - juniorzy A i B : 7,5 km / 3 x 2,5 km / - seniorki – 5,0 km / 2x 2,5 / - juniorki A: 5,0 km / 2x 2,5 /- juniorki B - 5,0 km/ 2x 2,5 /
	godz. 11 ⁰⁰	- juniorzy C - 2,5 km / 1 x2,5 km / - juniorki C - 2,5 km / 1 x2,5 km /
	godz. 11 ³⁰	- juniorzy D 1997-1998 : 2,0 km, juniorki D 1997-1998 : 2,0 km
	godz. 12 ⁰⁰	- juniorzy E /1999 -2000 / :2,0 km /płaska/, juniorki E : 2,0 km /płaska/ /roc.1999/2000 - 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

