



MISTRZOSTWA POLSKI AMATORÓW  
W BIEGACH NARCIARSKICH  
POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

Lubelski Okręgowy Związek  
Narciarski  
z siedzibą w Tomaszowie  
Lubelskim  
22-600 Tomaszów Lubelski, ul.  
Al. Sportowa 8  
<http://www.lozn.org.pl>  
mail: tom.tom60@wp.pl

# Zawody Narciarskie O Puchar Gryfa 2011

## 6.Edycja Amatorskich Mistrzostw Polski Polskiego Związku Narciarskiego

### Cel zawodów

- ▶ popularyzacja biegów narciarskich, sportu i rekreacji,
- ▶ promocja aktywności ruchowej i biegów narciarskich jako formy aktywnego i zdrowego spędzania czasu wolnego na wolnym powietrzu,
- ▶ uzyskanie punktów do klasyfikacji Mistrzostw Polski Amatorów w biegach masowych
- ▶ promocja walorów turystycznych Roztocza i Tomaszowa Lubelskiego
- ▶ prowadzenie szkolenia sportowego w narciarstwie biegowym

### Organizator :

- ▶ Lubelski Okręgowy Związek Narciarski

*Pod patronatem : Polskiego Związku Narciarskiego*

### *przy współpracy :*

- ▶ Urzędu Miasta w Tomaszowie Lubelskim
- ▶ Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim

*Zabezpieczenie techniczne zawodów :*

- ▶ ZBOSiR „Tomasovia”

### Termin i miejsce:

**20 luty 2011 roku ( niedziela )**

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

### Uczestnictwo :

- impreza ma charakter otwarty, prawo startu mają osoby zrzeszone w klubach i amatorzy.
- uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 12.09.2001 r.(Dz.U.Nr101 poz.1095)
- dzieci i młodzież, która nie ukończyła 18 rok życia, dodatkowo zobowiązani są do posiadania zgody rodziców lub opiekunów prawnych.
- uczestnictwo w biegu oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz użycie wizerunku zawodnika dla potrzeb organizatora Biegu Gryfa
- w biegu na dystansie 15 km prawo startu mają osoby, które ukończyły 16 lat/ rocznik 93 i starsi /

### Program zawodów: styl klasyczny – CI

Oficjalna strona internetowa Biegu: [www.lozn.org.pl](http://www.lozn.org.pl)

**godz. 9<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup> – przyjmowanie zgłoszeń do biegu i wydawanie numerów startowych – stadion**

20 luty 2011 r.  Styl klasyczny	godz. 10 <sup>00</sup>	- juniorzy F /2001 i młodsi / :1 km płaski, juniorki F /2001 i młodsi / - 1 km / - juniorzy E /1999 -2000 / :2,0 km /płaska/, juniorki E : 2,0 km /płaska/ /rocz.1999/2000	
	godz. 10 <sup>30</sup>	- juniorzy D 1997-1998 : 2,0 km, juniorki D 1997-1998 : 2,0 km	
	godz. 11 <sup>00</sup>	- juniorzy C/B/A - 2,5 km / 1 x2,5 km / - juniorki C/B/A - 2,5 km / 1 x2,5 km /	
	dystans 15 km CL	K 1, M1 rocznik	1993-1980
		K 2, M2 rocznik	1981-1970
		K 3, M3 rocznik	1971-1960
K 4, M4 rocznik		1961-1950	
	K 5, M5 rocznik	1951-1940	
	K 6, M6	1939 i starsi	

Zgłoszenia można dokonać:

- w formie elektronicznej, z podaniem imienia nazwiska rocznika - miasta, klubu pod adresem poczty elektronicznej : [tom.tom60@wp.pl](mailto:tom.tom60@wp.pl)
- osobiście w dniu zawodów w godz. 9.00 do 11.00
- **Zgłoszenia zbiorowe przyjmowane są do dnia 19-01-2011 r.**
- **Rozpoczęcie wydawania numerów startowych, w biurze zawodów po opłaceniu wpisowego od godz. 9<sup>00</sup> do godz. 11<sup>00</sup>**

### **Postanowienia końcowe :**

#### **► zawodnicy**

Zawody Powszechne organizowane są dla przyjemności zawodników biorących w nich udział. Zawody te dają możliwość wykazania się całym wachlarzem zdolności i doświadczenia uczestników. W przeciwieństwie do innych zawodów istotne jest wykazanie się przygotowaniem sportowym i uprzejmością. Zawodnik zachowujący się nie sportowo lub postępujący wbrew przepisom może zostać zdyskwalifikowany przez Jury.

Podczas zawodów powszechnych zawodnicy muszą:

- przestrzegać przepisów Narciarskiego Regulaminu Sportowego PZN,  
a szczególnie:

- biec od startu do mety wzdłuż wyznaczonej trasy i przejść przez wszystkie punkty kontrolne,
- pokonać całą trasę na nartach, nie korzystając z obcej pomocy – ukończyć ją o własnych siłach,
- nie utrudniać biegu i nie przeszkadzać innym zawodnikom,
- nie utrudniać wyprzedzania zawodnikom szybszym. Zawodnicy słabsi powinni zajmować prawa stronę trasy ,zawodnicy szybsi jej lewą stronę.
- pokonywać trasę zawodów techniką, która obowiązuje na danych zawodach.

#### **► zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS oraz wytycznymi PZN**

#### **► nagrody :**

1. Dyplomy dla wszystkich startujących
2. W kategorii „open” puchary za miejsca 1-6
3. W kategoriach wiekowych i dzieci i młodzieży medale za miejsca 1-3

Organizator czyni starania o pozyskanie nagród finansowych i rzeczowych.

#### **► uwaga : wpisowe - bieg 15 km - 10 zł , dzieci 2,00 zł**

**► uwaga :** W przypadku ograniczonej ilości lub braku śniegu dopuszcza się bieg na skróconej pętli, krótszym dystansie.

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

***Zapraszamy***