



MISTRZOSTWA POLSKI

PUCHAR POLSKI

MISTRZOSTWA KARKONOSZY W BIEGACH NA NARTOROLKACH

Jelenia Góra, 10 – 11.09.2016r.



KOMUNIKAT NR 3

1. Organizator: Dolnośląski Związek Narciarski 58-570 Jelenia Góra ul. Karkonoska 5
e – mail biuro@odzn.pl
2. Organizacje wspierające: Polski Związek Narciarski, Urząd Miasta w Jeleniej Górze, Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, Stowarzyszenie „Bieg Piastów” Jakuszyce, MKS „Karkonosze” Sporty Zimowe w Jeleniej Górze
3. Miejsce i termin: **Trasy biegowe** Transgranicznego Centrum Turystyki Aktywnej w Jeleniej Górze ul. Bronka Czecha 14 oraz Podgórzyn – Podzamcze – Zachełmie k/Jeleniej Góry
Jelenia Góra, 10 – 11.09.2016r.
4. Kierownik Zawodów: Zbigniew Stępień
5. Biuro Zawodów: Transgraniczne Centrum Turystyki Aktywnej 58-570 Jelenia Góra ul. Bronka Czecha 14 – MKS „Karkonosze” Sporty Zimowe
6. Zgłoszenia: **Zgłoszenia na drukach PZN poprzez formularz:**
(do pobrania <http://www.odzn.pl/zgloszenia>) e-mail: biuro@odzn.pl
do dnia **08.09.2016r. do godz. 15:00**
7. Cel zawodów: Popularyzacja narciarstwa biegowego, poprzez uczestnictwo w zawodach na nartorolkach, które są formą do przygotowanie do sezonu zimowego 2015 – 2016
8. Uczestnictwo:

<u>Kategoria</u>	<u>Rocznik</u>
– Seniorka /Senior	1996 i starsi
– Juniorka A/Junior A	1997 i 1998
– Juniorka B/Junior B	1999 i 2000
– Juniorka C/Junior C	2001 i 2002
– Juniorka D/Junior D	2003 i 2004
Amator – zgodnie z regulaminem PZN – 3 lata po zakończeniu zawodniczego uprawiania narciarstwa biegowego	
9. Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami NRS.

Program zawodów:

09.09.2016r. **Godz.18:00** – odprawa i losowanie w Biurze Zawodów: Transgraniczne Centrum Turystyki Aktywnej 58-570 Jelenia Góra ul. Bronka Czecha 14 – MKS „Karkonosze” Sporty Zimowe .

I dzień zawodów – start interwałowy – bieg techniką dowolną (FT)

10.09.2016r. **godz.10.00** **start pierwszej grupy zawodników**

10:00	Junior C	6 km	3 x 2 km
10:00	Junior D	6 km	3 x 2 km
10:30	Juniorka C	4 km	2 x 2 km
10:30	Juniorka D	4 km	2 x 2 km
11:00	Senior/Junior A	12 km	6 x 2 km
11:00	Junior B	12 km	6 x 2 km
12:00	Seniorka/Juniorka A	8 km	4 x 2 km
12:00	Juniorka B	8 km	4 x 2 km
13:00	Amatorzy	6 km	3 x 2 km
13:00	Amatorki	6 km	3 x 2 km

II dzień zawodów – start interwałowy – Bieg Pod Górę – 3600 m – bieg techniką dowolną (CT)

11.09.2016r.	11:00	Senior/Junior A
	11:30	Seniorka/Juniorka A
	12:00	Junior B/Junior C
	12:30	Juniorka B/Juniorka C
	13:00	Amatorka/Amator

1. Inne ustalenia:

- **Zawodnik musi posiadać aktualne badania lekarskie i ubezpieczenie.**
- W pierwszym dniu zawodów bieg odbędzie się **techniką dowolną (F)**.
- W drugim dniu zawodów bieg odbywać się będzie **techniką klasyczną (CL)**.
- Zawodnicy startują na sprzęcie organizatora /losowanie nartorolek/.
- **Nartorolki przygotowane są przez organizatora, przy zgłoszeniach proszę o podanie typu wiązań.**
- **Uczestnik zawodów zobowiązany jest do posiadania kasku ochronnego i okularów.**
- Za ubezpieczenie zawodników odpowiada zgłaszający **Klub, organizacja lub osobiście zgłoszony zawodnik** /Art. 52 ust. O Kult. Fiz. z dnia 19.01.1996r./
- Uroczystość dekoracji bezpośrednio po zakończeniu zawodów.

2. Nagrody:

- **I – III miejsce** – medal + dyplom + upominki
- **IV – V – VI** – dyplomy + upominki

3. Opłata startowa:

- **Obowiązuje opłata startowa** w wysokości: **25,00 PLN dla zawodników z licencjami** (Seniorka/Senior, Juniorka/Junior A, B, C, D)
- **Zawodnicy z grupy AMATOR – 30,00 PLN** – opłata pobierana przy odbiorze numerów startowych.
- **Opłata startowa pobierana przy odbiorze numerów startowych w dniu zawodów.**

4. Zgłoszenia do zawodów wyłącznie na obowiązujących drukach PZN.

5. Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z NRS i Wytycznymi na sezon 2014/2015

6. Start w zawodach na własną odpowiedzialność.

7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe w stosunku do uczestników zawodów, osób trzecich oraz ewentualne nieszczęśliwe wypadki podczas zawodów.

8. Uczestnik imprezy zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu zawodów. Nie przestrzeganie oraz niedostosowanie się do uwag i poleceń organizatora zawodów powoduje dyskwalifikację zawodnika.

9. Zawody będą odbywały się bez względu na panujące warunki atmosferyczne.

10. Wszystkie kwestie sporne dotyczące rozgrywanych zawodów oraz rywalizacji rozstrzyga organizator i Komisja Sędziowska/Jury Zawodów/zgodnie z wytycznymi PZN i NRS.

11. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie w przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych.

12. Kontakt i informacje:

- **Kierownik Zawodów – Stępień Zbigniew – 502 711 686 – e – mail z_stemp@wp.pl ; biuro@odzn.pl**

Organizator