



MISTRZOSTWA POLSKI SENIORÓW
w biegach narciarskich
MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW A
w biegach dystansowych

Istebna - Kubalonka, 20-25.03.2013 r.

Komunikat nr 1.

- 1. Organizator:** - Polski Związek Narciarski,
- Śląsko-Beskidzki Związek Narciarski,
- 2. Miejsce i termin:** trasy biegowe PZN - Istebna Kubalonka, 20 - 25.03.2013 r.
- 3. Delegat Techniczny PZN:** Wojciech Gawor
- 4. Kierownik Zawodów:** Mirosław Gazurek
- 5. Sędzia Główny :** Jacek Suszka
- 6. Biuro zawodów:** Obiekt PZN – Istebna Kubalonka
- 7. Zgłoszenia:** na oficjalnych drukach PZN na adres e-mail : biuro@nks.com.pl
do dnia 20.03.2013 r. do godz. 15.00
- 8. Uczestnictwo:** Prawo startu w Mistrzostwach Polski Seniorów w konkurencjach biegowych mają zawodnicy posiadający aktualną II klasę sportową, posiadający licencje zawodnicze, badania lekarskie i ubezpieczenie.
Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami NRS oraz
Wytycznymi Sportowymi PZN na sezon 2012 / 13

Zakwaterowanie i wyżywienie zawodników oraz trenerów na koszt własny.
Organizator nie odpowiada za ewentualne nieszczęśliwe wypadki podczas zawodów.

Obecność na odprawie kierowników ekip obowiązkowa.

Dekoracja zwycięzców odbędzie się każdego dnia po zawodach.

Organizator.

PROGRAM ZAWODÓW

20.03.2013 środa	Godz.12.00-15.00	Trening wolny
	Godz.17.00-17.45 Godz.18.00	Weryfikacja zawodników - biuro zawodów Odprawa techniczna - biuro zawodów
21.03.2013 czwartek	Godz. 10.00	Sprint – CI Kwalifikacyjna Kobiet i Mężczyzn
	Godz. 12.00	Sprint – CI FINAŁY Kobiet i Mężczyzn
	Godz. 18.00	Odprawa techniczna - biuro zawodów
22.03.2013 piątek	Godz. 10.00	Bieg stylem F - start interwałowy Kobiety - 5 km
	Godz. 11.00	Mężczyźni - 10 km
	Godz.18.00	Odprawa techniczna - biuro zawodów
23.03.2013 sobota	Godz.9.00-12.00	Trening wolny
24.03.2013 niedziela	Godz. 10.00	Bieg stylem CI - start wspólny Kobiety - 15 km , Juniorki A – 15 km
	Godz. 11.30	Mężczyźni - 30 km , Juniorzy A – 30 km
	Godz.18.00	Odprawa techniczna - biuro zawodów
25.03.2013 poniedziałek	Godz. 10.00	TEAM SPRINTY - F Sprinty drużynowe stylem F