

# Puchar Polski w biegach na nartorolkach 2023



Polski Związek Narciarski  
Lubelski Okręgowy Związek Narciarski, Województwo Lubelskie  
Powiat Tomaszowski, Miasto Tomaszów Lubelski

zaprasza do uczestnictwa w zawodach:

**III Letni Bieg Hetmański w biegach na nartorolkach w ramach Pucharu Polski PZN-2023**  
**SPRINT 100 m o X PUCHAR KRISMARA. Otwarte Mistrzostwa Województwa Lubelskiego**  
data : 02-03.09.2023 r.

## 1. Cele i zadania:

- popularyzacja uprawiania sportu : biegu na nartorolkach,
- propozycja przyjemnego sposobu spędzania czasu wolnego,
- integracja środowiska narciarskiego,
- przeciwdziałanie agresji, patologiom społecznym i innym zagrożeniom cywilizacyjnym poprzez udział w zawodach,
- wyłonienie najlepszego zawodnika w poszczególnych kategoriach wiekowych w klasyfikacji generalnej Pucharu Polski w biegach na nartorolkach.
- promocja Roztocza, Tomaszowa Lubelskiego i Gminy Tomaszów Lubelski jako atrakcyjnych terenów do uprawiania biegów na nartorolkach i innych dyscyplin sportowych.

## 2. Organizator :

Organizator Regionalny  
Współorganizatorzy

Polski Związek Narciarski  
Lubelski Okręgowy Związek Narciarski  
Województwo Lubelskie, Starostwo Powiatowe w Tomaszowie Lubelskim,  
Miasto Tomaszów Lubelski , Gmina Tomaszów Lubelski,

**Partnerem wydarzenia są Lasy Państwowe.**

**Zabezpieczenie techniczne :** Ośrodek Sportu i Rekreacji „Tomasovia”

**5. Jury Zawodów :** Delegat Techniczny PZN : **Piotr Korkosz**  
Asystent Delegat Technicznego : **Ewelina Mróz**  
Kierownik Zawodów: **Waldemar Kołcun**

## 6. Miejsce zawodów:

- **02.09.2023** tor nartorolkowy OSIR Tomasovia - stadion miejski
- **03.09.2023** Tomaszów Lubelski – trasa uliczna Ruda Żelazna – Łaszczówka  
start przy parkingu w Rudzie Żelaznej

**7. Konkurencje:** **02.09.2023** Biegi sprinterskie stylem dowolnym /F/



Lasy Państwowe



Gmina  
Tomaszów Lubelski

**KRISMAR**

**lubelskie**  
Smakuj życie!

Dofinansowano ze środków Województwa Lubelskiego, Miasta Tomaszów Lubelski i Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim. **Partnerem wydarzenia są Lasy Państwowe.**

# Puchar Polski w biegach na nartorolkach 2023



03.09.2023 Biegi na nartorolkach ze startu interwałowego - styl klasyczny (CI)

8. Biuro zawodów -sobota /02.09.2023 / od godz. 14<sup>00</sup>

-niedziela / 03.09.2023 / od godz. 8:30 przy starcie Ruda Żelazna 20  
parking turystyczny współrzędne : 50°24'44.783"N, 23°28'55.158"E

## 9. Program zawodów:

**02.09.2023** godz.: 15<sup>00</sup> start pierwszego zawodnika  
godz.: 16<sup>00</sup> **Puchar Krismara / bieg 100 metrów na czas/**  
godz.: 16<sup>30</sup> Biegi Finałowe  
godz.: 18<sup>00</sup> wręczenie nagród i zamknięcie zawodów

**03.09.2023** godz.: 9<sup>30</sup> start pierwszego zawodnika  
godz.: 12<sup>30</sup> wręczenie nagród i zamknięcie zawodów

## 10. Uczestnictwo:

w zawodach mogą brać udział zawodnicy według następujących grup wiekowych:

**W sobotę 02.09.2023 r. wszystkie kategorie PP biegi sprinterskie stylem dowolnym 1000 m.**

**W niedzielę 03.09.2023 r. Zawody o 16. Puchar Lubelszczyzny zaliczane do PP PZN 2023**

<b>Senior</b>	kobiety i mężczyźni - roczniki:	2003 i starsi	dystanse: M -15 km CL, K -10 km CL
<b>Junior</b>	dziewczęta i chłopcy - roczniki:	2004 i 2005	dystanse: M- 15 km CL, K -10 km CL
<b>Junior młodszy</b>	dziewczęta i chłopcy – rocz.	2006 i 2007	dystanse: M i K 15 km /CI/
<b>Młodzik</b>	dziewczęta i chłopcy – rocz.	2008 i 2009	dystanse: 5 km CL

Klasyfikacje zgodnie NRS i Wytycznymi Sportowymi PZN .

## **Ogólnopolskie Zawody Dzieci III Letni Bieg Hetmański w biegach na nartorolkach**

**W sobotę 02.09.2023 r biegi sprinterskie stylem dowolnym 1000 m**

**Dzieci starsze 2** : dziewczęta i chłopcy - roczniki: 2010 dystans : 1000 m

**Dzieci starsze 1** : dziewczęta i chłopcy - roczniki: 2011 dystans : 1000 m

**Dzieci młodsze 2** : dziewczęta i chłopcy - roczniki: 2012 dystans : 1000 m

**Dzieci młodsze 1** : dziewczęta i chłopcy - roczniki: 2013 dystans : 1000 m

**Skrzaty** : dziewczęta i chłopcy - roczniki: 2014 dystans : 1000 m

**Senior „Amator”** kobiety i mężczyźni – bez licencji PZN dystans : 1000 m - styl dowolny /III letni Bieg Hetmański/

**W niedzielę 03.09.2023 roku stylem klasycznym :**

**Dzieci starsze 2** : dziewczęta i chłopcy - roczniki: 2010 dystans : 3000 m

**Dzieci starsze 1** : dziewczęta i chłopcy - roczniki: 2011 dystans : 3000 m

**Dzieci młodsze 2** : dziewczęta i chłopcy - roczniki: 2012 dystans : 2000 m

**Dzieci młodsze 1** : dziewczęta i chłopcy - roczniki: 2013 dystans : 2000 m

**Skrzaty** : dziewczęta i chłopcy - roczniki: 2014 dystans : 2000 m

**Senior „Amator”** kobiety i mężczyźni – bez licencji PZN dystans : 15 000 m - styl klasyczny /III letni Bieg Hetmański/



Lasy Państwowe



Gmina Tomaszów Lubelski

**KRISMAR**

**lubelskie**  
Smakuj życie!

Dofinansowano ze środków Województwa Lubelskiego, Miasta Tomaszów Lubelski i Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim. Partnerem wydarzenia są Lasy Państwowe.

# Puchar Polski w biegach na nartorolkach 2023



Klasyfikacja w kategoriach, gdy więcej niż 3 zawodników w kategorii.

**Dokładne godziny startu reguluje program minutowy i lista startowa ustalona po zamknięciu listy zgłoszeń.** Każdy zawodnik musi posiadać aktualną licencję, badania lekarskie i ubezpieczenie. Weryfikacja w sobotę godz. 14:00 w niedzielę od godz. 8:00.

11. Zgłoszenia indywidualne tylko internetowo : <https://tiny.pl/cwkjx>

Zgłoszenie klubowe na druku zawierające: imię i nazwisko zawodnika, rok urodzenia, pełną nazwę i adres klubu, oświadczenie o posiadanych badaniach lekarskich oraz potwierdzenie ubezpieczenia, **rodzaj wiązania na jakich zawodnik startuje /SNS , NNN/** oraz imię, nazwisko i podpis osoby zgłaszającej należy przesłać e-mailem na adres: **tom.tom60@wp.pl** najpóźniej do dnia **01.09.2023 r. godz. 18:00.** Zgłoszenia powinny być zredagowane **CZYTELNIE**\_druk PZN- format exel. <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1fHuLZxiseoo2hdV2INcR8opEAUf9yYMu/edit?usp=sharing&uid=111003949847629324573&rtpof=true&sd=true>

Lista zgłoszonych : <https://tiny.pl/cwkpm>

## 12. Sprzęt:

1. Uczestnicy Pucharu Polski startują na sprzęcie przygotowanym przez PZN. Obowiązuje losowanie nartorolek.
2. **Zawodnicy obowiązkowo startują w kaskach i okularach.** Zaleca się zastosowanie ochraniaczy.
3. **Amatorzy startują na swoich nartorolkach** : styl dowolny koła gumowe 100 mm, styl klasyczny . Styl klasyczny koła czarne, gumowe o średnicy do 80mm i szerokości od 38 do 45 mm, w których przynajmniej na jednym kole każdej nartorolki zamontowane jest łożysko jednokierunkowe

**13. Opłata startowa tylko amatorzy w II Biegu Hetmańskim** 80 zł od uczestnika za dwa dni / jeden dzień 40 złotych / , płatne w Biurze Zawodów przy odbiorze numerów startowych lub dowody wpłaty na rachunek – Lubelski Okręgowy Związek Narciarski, 22-600 Tomaszów Lubelski, ul. Al. Sportowa 8 Nr konta : Nr konta 39 1600 1462 1871 6875 7000 0001 BGŻ BNP Paribas S.A. Oddział w Tomaszowie Lubelskim

**14. Nagrody:** Indywidualnie w poszczególnych grupach: - I – III miejsce: puchar + dyplom, + pozostali dyplomy.

**W III Biegu Hetmańskim nagrody finansowe – stylem klasycznym 15 km .**

Wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkową koszulkę z logo zawodów. Przy większej liczbie zgłoszonych pierwszych 120 zawodników – decyduje kolejność zgłoszeń.

**Organizator czyni starania w celu pozyskania nagród rzeczowych dla najlepszych i do rozlosowania.**

## 15. Postanowienia końcowe:

1. Zawody przeprowadzone będą zgodnie z postanowieniami NRS i niniejszego regulaminu.
2. Zawody odbędą się na trasie ulicznej długości 3.3 km i torze nartorolkowym 500 m.
3. W przypadku różnicy zdań w sprawie interpretacji przepisów, rozstrzygające jest stanowisko Delegata Technicznego
4. Organizator nie pokrywa kosztów dojazdu i noclegów. Zainteresowanych noclegiem bezpłatnym na swoich materacach i śpiworach prosimy o kontakt.
5. Za ubezpieczenie zawodników odpowiada zgłaszający klub, organizacja lub osobiście zgłoszony uczestnik (Art.52 ust o Kult. Fiz. Z dnia 19.01.1996r.) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe w stosunku do uczestników zawodów oraz osób trzecich. Uczestnik imprezy zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu zawodów.
6. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
7. Dla wszystkich startujących **organizator zabezpieczy gorący posiłek w formie grilla.**

Szczegóły, galeria zdjęć, wyniki : [www.lozn.org.pl](http://www.lozn.org.pl). Prosimy o powiadomienie zaprzyjaźnionych klubów.

Z narciarskim pozdrowieniem Za Komitet Organizacyjny Waldemar Kołcun – Prezes LOZN.



Lasy Państwowe



Gmina  
Tomaszów Lubelski

**KRISMAR**

**Lubelskie**  
Smakuj życie!

Dofinansowano ze środków Województwa Lubelskiego, Miasta Tomaszów Lubelski i Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim. Partnerem wydarzenia są Lasy Państwowe.