

**Dofinansowano ze środków Województwa Śląskiego, Gminy Istebna,
Śląsko Beskidzkiego Związku Narciarskiego**

Od godz. 18.00 odprawa techniczna w budynku głównym zlokalizowanym na trasach narciarskich na Kubalonce

sobota /10.09.2022 / od godz. 8.30 otwarta trasa do rozgrzewki przed rozgrywanym „crossem”, odprawa techniczna do biegów na nartorolkach po skończonej ceremonii dekoracji za cross na trasach narciarskich COS na Kubalonce

sobota /10.09.2022 /od godz. 15;00 przy Szkole Podstawowej nr. 1 w Jaworzynce im. Jana Twardowskiego skąd zawodnicy zostaną przewiezieni na start godzinę przed startem samochodami zapewnionymi przez organizatora.

8. Program zawodów:

10.09.2022 godz. 9³⁰ Start interwałowy kategorii chłopiec, dziewczynka, chłopiec młodszy, dziewczynka młodsza, chłopiec nadzieja

Ceremonia dekoracji dla w/w kategorii odbędzie się w Jaworzynce Centrum po zakończonych biegach na nartorolkach.

godz. 11³⁰ Start kategorii open mężczyzn (Senior, Junior, Junior młodszy),

godz. 11⁵⁰ Start kategorii open kobiet (Seniorka, Juniorka, Juniorka młodsza),

godz. 12¹⁵ Start kategorii młodzika

godz. 12³⁵ Start kategorii młodziczka

(Po ceremonii dekoracji za kategorie Open mężczyzn oraz kobiet, młodzika i młodziczki odbędzie się odprawa dotycząca zawodów na nartorolkach).

10.09.2022 godz. 15.00 trening oficjalny

godz. 16.00 start kategorii Open mężczyzn

godz. 16.40 start kategorii Open kobiet

godz. 17.20 start kategorii młodzik

godz. 17.50 start kategorii młodziczka

godz. 18.30/19.00 wręczenie nagród i zamknięcie zawodów

9. Uczestnictwo:

w zawodach mogą brać udział zawodnicy według następujących grup wiekowych:

W sobotę 10.09.2022 r. Cross na Kubalonce

Kategoria Open mężczyzn i kobiet (Senior, Junior, Junior młodszy, Seniorka, Juniorka, Juniorka młodsza):

Senior	mężczyźni – rocznik	2002 i starsi	dystanse	3 km
Junior	chłopcy – rocznik	2003 i 2004	dystanse	3 km
Junior młodszy	chłopiec – rocznik	2004 i 2006	dystanse	3 km
Młodzik	chłopiec – rocznik	2007 i 2008	dystanse	2 km
Chłopiec	chłopiec – rocznik	2009 i 2010	dystans	1 km



Patronat medialny :



Dofinansowano ze środków Województwa Śląskiego, Gminy Istebna,
Śląsko Beskidzkiego Związku Narciarskiego

Chłopiec młodszy	chłopiec – rocznik	2011 i 2012	dystans	1 km
Chłopiec nadzieja	chłopiec – rocznik	2013 i młodszy	dystans	1 km
Seniorka	kobieta – rocznik	2002 i starsze	dystanse	3 km
Juniorka	dziewczeta – rocznik	2003 i 2004	dystanse	3 km
Juniorka młodsza	dziewczeta – rocznik	2005 i 2006	dystanse	3 km
Młodziczka	dziewczeta – rocznik	2007 i 2008	dystanse	2km
Dziewczynka	dziewczeta – rocznik	2009 i 2010	dystans	1 km
Dziewczynka młodsza	dziewczeta – rocznik	2011 i 2012	dystans	1 km
Dziewczynka nadzieja	dziewczeta – rocznik	2013 i młodszy	dystans	1 km

W sobotę popołudniu 10.09.2021. Zawody w biegu na nartorolkach zaliczane do PP PZN MARWE CUP - 2022

Senior	mężczyźni – rocznik 2002 i starsi	dystans 5 km
Junior	chłopiec – rocznik 2003 i 2004	dystans 5 km
Junior młodszy	chłopiec – rocznik 2005 i 2006	dystans 5 km
Młodzik	chłopiec – rocznik 2007 i 2008	dystans 3,5 km

Seniorka	kobieta – rocznik 2002 i starsi	dystans 5 km
Juniorka	dziewczeta – rocznik 2003 i 2004	dystans 5 km
Juniorka młodsza	dziewczeta – rocznik 2005 i 2006	dystans 5 km
Młodziczka	dziewczeta – rocznik 2007 i 2008	dystans 3,5 km

Klasyfikacje zgodnie NRS i Wytycznymi Sportowymi PZN

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 piątek godz. 17:00

10. Zgłoszenia:

Zgłoszenia do zawodów są dokonywane na oficjalnych drukach PZN :

<http://pzn.pl/strefapzn/dokumenty/zgloszenia-do-zawodow> , na adres kontakt@time4sport.pl do dn.

07.09.2022r. do godziny 16.00. Na zgłoszeniu obowiązkowo należy wpisać rodzaj wiązań. Zawodnicy zgłoszeni po upływie terminu nie mają prawa startu. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do zawodów jest posiadanie aktywnej licencji PZN, aktualnych badań sportowych.

11. Sprzęt:

1. Uczestnicy startują na sprzęcie przygotowanym przez PZN. Obowiązuje losowanie nartorolek.
2. **Zawodnicy obowiązkowo startują w kaskach i okularach.** Zaleca się zastosowanie ochraniaczy.



Patronat medialny :



Dofinansowano ze środków Województwa Śląskiego, Gminy Istebna,
Śląsko Beskidzkiego Związku Narciarskiego

12. Opłata startowa: 20 zł od uczestnika za dwa starty / młodsze kategorie 15 złotych/ , płatne w Biurze Zawodów przy odbiorze numerów startowych.

13. Nagrody: Indywidualnie w poszczególnych grupach: za bieg crossowy dla kategorii open mężczyzn oraz kobiet, młodzika i młodziczki - I – III miejsce: kwiaty. Dla młodszych kategorii medal + dyplom + nagroda rzeczowa.

Dla uczestników biegu na nartorolkach w kategorii Open mężczyzn oraz Open Kobiet nagroda finansowa – I – III miejsca, Nagrody finansowe również z podziałem na poszczególne kategorie (Senior, Seniorka, Junior, Juniorka, Junior młodszy, Juniorka młodsza, Młodzik, Młodziczka) + medal oraz dyplom

14. Postanowienia końcowe:

1. Zawody przeprowadzone będą zgodnie z postanowieniami NRS i niniejszego regulaminu.
2. Zawody odbędą się na trasie ulicznej długości 7 i 4 km.
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. Zainteresowane kluby, organizacje miejscem na regenerację oraz pobyt pomiędzy zawodami prosimy o kontakt do 04.09.22r. zostanie udostępniona hala gimnastyczna na której będzie można odpoczywać, zostaną udostępnione materace.
6. Posiłek regeneracyjny dla uczestników w formie obiadu będzie znajdował się na terenie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Istebnej Dzielec.
<https://goo.gl/maps/ifqeuYt36orMiFPU6>
7. 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.
8. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
9. Dla wszystkich startujących **organizator zabezpieczy gorący posiłek po biegu crossowym pierwszą część posiłku oraz po biegu na nartorolkach druga część posiłku w formie grilla.**

Szczegóły, galeria zdjęć, wyniki : **FB MKS Istebna**

Prosimy o powiadomienie zaprzyjaźnionych klubów.

Z narciarskim pozdrowieniem

Za Komitet Organizacyjny

Mikołaj Michałek wiceprezes MKS Istebna



Patronat medialny :



**Dofinansowano ze środków Województwa Śląskiego, Gminy Istebna,
Śląsko Beskidzkiego Związku Narciarskiego**