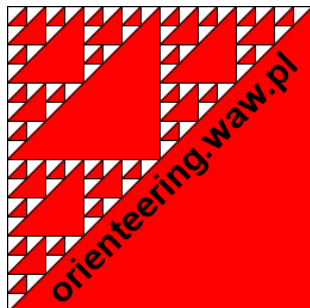




REGULAMIN

Mistrzostwa DZIELNICY WAWER m. st. WARSZAWY w Narciarstwie Biegowym IV Runda Cyklu "Cztery Pory Roku 2015"

Organizator	Urząd Dzielnicy Wawer m. st. Warszawy
Termin	24 styczeń 2016 r.
Centrum	Szkoła Podstawowa nr 124, ul. Bartoszycka 45/47 czynne od 8:15 do 9:45.
Program	10 : 15 start na dystansie 600 m. 10 : 30 start na dystansie 1,2 km. 10 : 50 start na dystansie 3,0 km 11 : 30 start na dystansie 4,8 i 7,2 km 12 : 40 uroczyste zakończenie. W Szkole Podstawowej 124.

Zawody rozegrane zostaną biegiem w stylu dowolnym na przygotowanej oznakowanej w terenie pętli o długości 600 metrów oraz 1200 metrów w następujących kategoriach wiekowych:

- do lat 9 dziewcząt i chłopców 0,6 km /1 okrążenie trasa niebieska/
- do lat 12 dziewcząt i chłopców 1,2 km /2 okrążenia trasa niebieska/
- do lat 16 dziewcząt i chłopców 3,0 km /5 okrążeń trasa niebieska/
- do lat 19 dziewcząt i chłopców 4,8 km /4 okrążenia trasa niebieska i czerwona/
- do lat 40 kobiet i mężczyzn 7,2 km /6 okrążenia trasa niebieska i czerwona/
- do lat 60 kobiet i mężczyzn 4,8 km /4 okrążenia trasa niebieska i czerwona/
- powyżej lat 60 kobiet i mężczyzn 3,0 km /5 okrążeń trasa niebieska/

Organizatorzy zastrzegają sobie inny podział kategorii w sytuacji małej ilości uczestników.

O zaliczeniu do kategorii wiekowej decyduje liczba lat ukończonych przez zawodnika w 2016 roku kalendarzowym.

Trasa	Patrz mapka około 1,1 km od szkoły oznakowana w terenie, przygotowane trasa do biegu stylem dowolnym – dojazd ze szkoły na nartach lub pieszo /około 7-15 minut/ po białe -czerwonych faworkach
Zgłoszenia	Zgłoszenia na adres jan.cegielka@sggw.pl do 22.01.2016 z podaniem roku urodzenia lub w Centrum zawodów do godziny 9:45 w dniu biegu.
Wpisowe	Bez opłat.
Narty	Wypożyczalnia „Nartoteka”:nart biegowych, kijków i butów, ul. Bartoszycka 26 strony internetowej www.nartoteka.pl Rezerwacje mailowo biuro@nartoteka.pl
Trasa	Wyznakowana w terenie namalowane na drzewach oznakowania tras.
Nagrody	Medale za I – III miejsce we wszystkich kategoriach wiekowych w których wystartują co najmniej 4 osoby.

Uwaga – jeśli warunki pogodowe uniemożliwią nam rozegranie zawodów o nowym terminie powiadomimy Państwa na stronie internetowej Urzędu Dzielnicy Wawer m.st.Warszawy.

Więcej informacji i regulamin: <http://czworboj.wawer.warszawa.pl/regulamin/>

Serdecznie zapraszamy do udziału.

CENTRUM ZAWODÓW ORAZ TRASA BIEGU

