

Program zawodów

NPRBN XIII Puchar Roztocza - Bieg na Igrzyska Mistrzostwa Polski Młodzików Ogólnopolskie zawody UKS –ów w biegach narciarskich w kategoriach junior D i E

Czwartek, 15.02.2018

- 14:00 - 15:30 - trening wolny

Piątek, 16.02.2018: Biegi stylem klasycznym, start interwałowy co 30sek.

- 11:00 - Odprawa techniczna kierowników drużyn/sala konferencyjna OSiR Tomaszów
– 1 piętro Hotelu ul. Aleja Sportowa 8
- 14:05 - 3.0 km CI Młodzik (1 x 3,0 km)
- 14:35 - 3.0 km CI Młodziczka (1 x 3,0 km)
- 15:10 - 2.5 km CI Junior D (1 x 2.5km)
- 15:40 - 2.5km CI Juniorka D (1x 2.5km)
- 16:10 – 2,0 km CI Juniorka E (1x 2.0km)
- 16:40 – 2,0 km CI Juniorka E (1x 2.0km)
- 19:00 – omówienie I dnia zawodów - spotkanie trenerów i kierowników ekip /stołówka OSiR/

Sobota, 17.02.2018: Biegi stylem dowolnym, start interwałowy co 30sek.

- 11:55 – 5,0 km F Młodzik (2 x 2,5 km)
- 12:30 – 5,0 km F Młodziczka C (2 x 2,5 km)
- 13:10 – 2,5 km F Junior D (1 x 2,5km)
- 13:45 – 2,5 km F Juniorka D (1 x 2,5 km)
- 14:00 – 2,0 km F junior i juniorka E (1 x 2,0km)
- 14:30 – dekoracja za dwa dni sala widowiskowa Tomaszowskiego Domu Kultury ul. Lwowska 72

Niedziela, 18.02.2018 : Biegi rozstawne – sztafeta MIX / dwie pierwsze zmiany stylem klasycznym dwie kolejne stylem dowolnym.

- 9:30 – 4 x 3,0 km sztafet MIX Młodzików / ROCZNIKI 2002,2003,2004/
- 10:20 - 4 x 3,0 km sztafet MIX Młodziczek / ROCZNIKI 2002,2003,2004/
- 11:10 – 4 x 2,5 km F sztafet MIX DZIECI chłopcy / ROCZNIK 2005 i młodsi /
- 11:50 – 4 x 2,5 km F sztafet MIX DZIECI dziewczynki / ROCZNIK 2005 i młodsi /
- godz. 12:30 – dekoracje Mistrzostwa Polski w biegach rozstawnych na trasach zawodów.
- godz. 12:30 - start dla seniorów w ramach Amatorskiego XIII Puchar Roztocza / bieg masowy 10,0 km mężczyźni i 5,0 km kobiety z podziałem na kategorie wiekowe/

Uwagi :

- ostatecznie przypadku biegów indywidualnych dokładną godzinę startu reguluje lista startowa
- Organizator zastrzega sobie 15 minutowa tolerancję w przypadku innych punktów programu godzinowego przebiegu Pucharu Roztocza i MPM.