



# TRENING W RAMACH PUCHARU KOZIOŁKA 2021 W BIEGU NA ORIENTACJĘ

NAŁĘCZÓW/PARCHATKA 27-28.03.2021 r.

[www.bnolublin.pl](http://www.bnolublin.pl)

## TERMIN I MIEJSCE TRENINGÓW

27.03.2021 r. Nałęczów – bieg średniodystansowy.

28.03.2021 r. Parchatka – bieg klasyczny

## START

**27.03.2021 r. (sobota) godz. 10:30 – 12:00** – bieg średniodystansowy;

**28.03.2021 r. (niedziela) godz. 10:30 – 12:00** - bieg klasyczny

## TRASY BIEGOWE

Proponowane długości tras (do wyboru przez trenerów lub zawodników):

A – **E1** 1500m ; **E2** - 2000 m dla początkujących, rodzinna (poziom sportowy kat. – K/M10 N/R );

B – **E1** 1800m ; **E2** - 2500 m (poziom sportowy kat. K/M – 12/ oraz początkujący K/M 14);

C – **E1** 2800m ; **E2** - 3500 m;

D – **E1** 3200 m; **E2** - 5000m;

E – **E1** 4000 m; **E2** - 7000 m;

## BIURO I CENTRUM TRENINGU

**27.03.2021 r.** (sobota) godz. 09:00 – 10:15

**Nałęczów** – teren stadionu LKS CISY ul. Ignacego Paderewskiego 9  
(GPS N:51.28923, E: 21.202315)

**28.03.2021 r.** (niedziela) godz. 09:30 – 10:15

**Parchatka** - parking przy wyciągu narciarskim ul. Sybiraków

## PROGRAM TRENINGÓW

### **Sobota - 27.03.2021:**

Start według listy startowej – interwał 2 minuty w kategorii.

Start – w godzinach 10:30-11:30.

Punkty kontrolne będą zbierane od godziny 12:30.

### **Niedziela - 27.03.2021:**

Start – w godzinach 10:30-12:00.

Start według listy startowej – interwał 3 minuty w kategorii.

Punkty kontrolne będą zbierane od godziny 14:00.

## OPLATA STARTOWA ZA TRENING

Zawodnicy w wieku:	2 treningi	1 trening
Do 16 lat	20 zł	10 zł
pozostali	30 zł	15 zł

Opłaty w biurze zawodów lub na konto Lubelskiego Związku Orientacji Sportowej nr **76 1240 1503 1111 0010 4353 5708** (wpłaty na konto do dnia 25.03.2021).  
W tytule przelewu prosimy o dopisek „Trening Puchar Koziółka” + nazwa klubu/nazwisko.

## ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia na adres mailowy [tarnolus64@tlen.pl](mailto:tarnolus64@tlen.pl) do dnia **24.03.2021 r.**

## POZOSTAŁE USTALENIA

Pozostałe ustalenia zgodne z komunikatem Pucharu Koziółka 2021.

## OBOSTRZENIA COVID-19

Treningi zostaną rozegrane w obowiązującym reżimie sanitarnym. **Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do ścisłego stosowania się do aktualnych zaleceń i rozporządzeń Ministra Zdrowia i Ministra Sportu obowiązujących w dniu rozegrania zawodów.**

Aktualne informacje i zalecenia: <https://www.gov.pl/koronawirus>

Ze względu na konieczność zachowania warunków bezpieczeństwa wynikających z zagrożeń wywołanych przez COVID-19 bardzo prosimy o ograniczenie do absolutnego minimum dokonywania formalności w biurze. Zawodnicy po pokonaniu trasy i odczytaniu chipa proszeni są o opuszczenie centrum treningu. W centrum nie będzie szatni, toalet i picia dla zawodników. Wyniki treningu umieszczone będą w Internecie.

W trosce o zdrowie i życie wszystkich uczestników treningu organizatorzy proszą o zaniechanie uczestnictwa w treningu wszystkich, u których w dniu treningu występować będzie podwyższona temperatura ciała i których samopoczucie może wskazywać na jakiegokolwiek infekcje dróg oddechowych, a także tych zawodników, którzy mieli w ostatnim czasie kontakt z osobami zarażonymi koronawirusem, bądź przebywającymi na kwarantannie. Do momentu rozpoczęcia rozgrzewki przed miejscem rozpoczęcia treningu (startem) i od chwili przybiegnięcia kończącego trening (meta), zawodnicy mają obowiązek noszenia maseczek zakrywających usta i nos oraz zachowania odpowiedniego dystansu.

**Liczymy na zrozumienie i życzymy powodzenia.**