

J A N B.

Jedlińska **A**kademia **N**arciarska
„ **B**iegówkowo ” 2016



Centrum Kultury w Jedlinie-Zdroju

zaprasza na

**Cykliczne spotkania
z narciarstwem biegowym**

1. Cel i założenia

Popularyzacja narciarstwa biegowego i biegania, jako najprostszyc form rekreacji fizycznej. Propagowanie wśród lokalnej społeczności zdrowego trybu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu. Prezentacja terenów leśnych Jedliny-Zdroju. Poznanie się i integracja uczestników oraz promocja Półmaratonu Górskiego Jedlina-Zdrój.

2. Organizator

Centrum Kultury w Jedlinie-Zdroju

Koordinator:

Laura Szelegowicz – tel. 606 73 23 61

3. Termin i miejsce spotkań

Poszczególne spotkania odbędą się w okresie styczeń 2016 – luty 2016, według następującego harmonogramu:

- 18 I 2016 (SMAROWANIE NART)

Początek o godz. 18:30

Jedlina-Zdrój – Gimnazjum Miejskie przy ul. Słowackiego 5

- 23 I 2016, 30 I 2016, 6 II 2016 (SPOTKANIA BIEGOWE)

Początek o godz. 10:00.

Jedlina-Zdrój – Kompleks Sportowo-Rekreacyjny przy ul. Kłodzkiej.

Podczas pierwszego spotkania przewidziano „smarowanie nart”, dlatego też prosimy o przyniesienie własnego sprzętu. Zajęcia na nartach biegowych odbędą się w przypadku odpowiednich warunków śniegowych. Jeżeli będą one niewystarczające wówczas proponujemy wspólny trening biegowy.

Organizator ma prawo zmienić miejsce i godzinę spotkania powiadamiając o tym uprzednio uczestników.

4. Trasy narciarstwa biegowego w Jedlinie-Zdroju



Prosimy o zapoznanie się z regulaminami, które są dostępne na stronach www.nartyjedlina.pl i www.ckjedlina.pl

 **DOLNY ŚLĄSK**
projekt dofinansowany ze środków
Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

Trasa biegowa I – PROMENADA SŁONECZNA – Długość trasy ok. 2.000 m

Jest to najłatwiejsza trasa z przeznaczeniem dla początkujących, seniorów i młodzieży.

Trasa ta jest praktycznie płaska, co stanowi ogromną zaletę dla mało wprawnych biegaczy, ma doskonałą infrastrukturę (parking, toaleta), ma wspaniały widok na góry i ma przewagę nad większością innych tras w Polsce – jest oświetlona.

Trasa biegowa II – PARK POŁUDNIOWY – Długość trasy ok. 2.000 m

Jest to łatwa trasa z przeznaczeniem dla początkujących i młodzieży.

Trasa przez park południowy, znajduje się przy Stoku narciarskim „Czarodziejska Góra”, gdzie łatwo można zaparkować i wybrać się także na zjazdy na nartach.

Trasa biegowa III – SZLAK UZDROWISKOWY – Długość trasy ok. 3.000 m

Jest to trudna trasa z przeznaczeniem dla wprawionych biegaczy narciarskich.

Trasa ta przebiega wzdłuż szlaku uzdrowiskowego przez las. Na trasie jest kilka trudniejszych podbiegów i zjazdów, ale to właśnie te elementy są atrakcyjne dla wprawionych biegaczy narciarskich. Wejść na trasę można w trzech miejscach: od strony parkingu przy wyjeździe z serpentyn, przy źródelku oraz przy stoku narciarskim „Czarodziejska Góra”.

5. Przebieg spotkań

Spotkania mają charakter otwarty, nie są prowadzone zapisy, uczestnictwo jest bezpłatne.

Na pierwszym spotkaniu zorganizowana zostanie akcja – „smarowanie nart”.

Spotkania biegowe (23 I, 30 I, 6 II) - w przypadku braku śniegu, alternatywnie wyjazd do Andrzejóвки.

Sprzęt: Uczestnicy spotkań korzystają ze swoich nart, jeżeli osoba nie posiada swojego sprzętu narciarskiego, prosimy o kontakt z instruktorem (J. Marciniuk, tel. 692 250 857).

6. Partnerami spotkań są:

- Partner techniczni:



PoMoc z Toyoty

- Patron medialny:



Radio Wrocław

7. Uwagi końcowe

Każdy uczestnik bierze udział w spotkaniach na własną odpowiedzialność (w przypadku osób niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów). Uczestnicy mają obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas spotkań. Organizator nie ubezpiecza uczestników na czas spotkań. Uczestnicy zawodów ubezpieczają się we własnym zakresie. Organizator nie zapewnia depozytu. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania spotkań. Uczestnicy spotkań proszeni są o niezaśmiecanie trasy i szczególną troskę o środowisko naturalne. Koszty noclegów i dojazdów każdy uczestnik pokrywa we własnym zakresie.

Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji regulaminu i prawo do jego zmiany (www.ckjedlina.pl).