

J A N B.

Jedlińska **A**kademia **N**arciarska
„ **B**iegówkowo ” 2017



Centrum Kultury w Jedlinie-Zdroju

zaprasza na

**Cykliczne spotkania
z narciarstwem biegowym**

1. Cel i założenia

Popularyzacja narciarstwa biegowego i biegania, jako najprostszycch 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 Szelęgowicz - tel. 606 732 361

Prowadzący: Mariusz Kacprzyk – tel. 604 118 322

3. Termin i miejsce spotkań

Poszczególne spotkania odbędą się w okresie styczeń 2017 – luty 2017, według następującego harmonogramu:

- I spotkanie - 14 I 2017
- II spotkanie - 21 I 2017
- III spotkanie - 28 II 2017
- IV spotkanie - 11 II 2017 – po zmianie terminu

Spotkania odbywać się będą w godz. o godz. 12:00-14:00,

Jedlina-Zdrój – Kompleks Sportowo-Rekreacyjny przy ul. Kłodzkiej (activJedlina).

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



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 uzdrowskiego 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.

Sprzęt: Uczestnicy spotkań korzystają ze swoich nart, jeżeli osoba nie posiada swojego sprzętu narciarskiego, prosimy o kontakt z prowadzącym.

6. Partnerem spotkań jest:

- Partner techniczny:



PoMoc z Toyoty

7. Uwagi końcowe

Każdy uczestnik bierze udział w spotkaniach na własną odpowiedzialność (w przypadku osób niepełnoletnich - odpowiedzialność ponoszą rodzice lub prawni opiekunowie). Uczestnicy mają obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas spotkań. Organizator nie ubezpiecza uczestników na czas spotkań. Uczestnicy 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).