



**RAZ NA 100 LAT W KWIETNIU NA NARTACH w WRASZAWIE
PO MEDALE**

REGULAMIN i KOMUNIKAT TECHNICZNY

XI Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza w Narciarskim Biegu na Orientację

Organizator	Stowarzyszenie Team 360 stopni
Termin	05-07 kwietnia 2013
Centrum	05.04 Nartoteka, ul. Bartoszycka 26 czynne od 19:00 – 19:45 06-07.04 j.w. czynne od 9:45 Parking przy Kościele na ul. Bartoszyckiej /nie ma zbyt dużych możliwości parkowania przy centrum zawodów/.
Program	05.04.2013 Zawody nocne start interwałowy 06.04.2013 dystans sprint i dystans średni start interwałowy 07.04.2013 Dystans klasyczny /start masowy /

Trasy: ZIELONA – krótka i łatwa

NIEBIESKA – średnio długa i średnio trudna

CZERWONA – dość długa i dość trudna

CZARNA – bardzo długa i bardzo trudna

Zalecane trasy: Rok urodzenia Panie Panowie Rok urodzenia Panie Panowie

2001 i później **K12 M12** 1964–1973 **K40 M40**

1999–2000 **K14 M14** 1954–1963 **K50 M50**

1996–1998 **K17 M17** 1944–1953 **K60 M60**

1993–1995 **K20 M20** 1943 i później **K70 M70**

1974–1992 **K21 M21**

Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej.

PARAMETRY TRAS: 05.04 nocny. 06.04 sprint 06.04.średni 07.04 klasyczny

ZIELONA – 1,5 km 4 PK 1,7 km 4 PK 3,1 km 4 PK 4,2 km 5 PK

NIEBIESKA – 2,5 km 5 PK 2,9 km 5 PK 4,5 km 6 PK 6,4 km 7 PK

CZERWONA – 3,6 km 7 PK 3,8 km 7 PK 5,9 km 8 PK 10,4 km 12 PK

CZARNA – 5,1 km 9 PK 4,7 km 9 PK 8,7 km 10 PK 15,5 km 18 PK

Zgłoszenia do 05.04.2013 /do godziny 10:00/przy pomocy formularza zgłoszeniowego na stronie www.orienteering.waw.pl lub na adres jan_cegielka@sggw.pl
zgłoszenie jest ważne po otrzymaniu potwierdzenia jego przyjęcia..

Wpisowe 10.00 PLN za każdy start.

Start 05.04.– dystans średni 19:20 interwałowy z nartoteki

06.04.– dystans sprint 10:30 do 11:00 interwałowy wiata koło SP 124-0,5 km. dojścia

06.04.– dystans średni od 11:00-11:30 interwałowy wiata koło SP 124-0,5 km. dojścia

07.04.– dystans klasyczny 11:00 start masowy wiata koło SP 124-0,5 km. dojścia

Mapy i teren Falenica 1:5000, 1: 10 000 i 1:15 000, e-2,5 m,

Specjalistyczne mapy do RJO, skala mapy będzie podana na mapie..

Nagrody Medale za miejsca 1-3 na każdej trasie z podziałem na kobiety i mężczyźni za każdy start indywidualny osobno. Dyplomy za miejsca 1-3.

Potwierdzenie PK Karta startowa

Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby posiadające rower.

Aktualne informacje na: : www.orientering.waw.pl i www.mtbo.pl