



**REGULAMIN i KOMUNIKAT TECHNICZNY**  
**Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza**  
**w Narciarskim Biegu na Orientację 2013 (Runda XII)**  
**Młociny Nocą, 26 lutego 2013**

**Organizator:** Stowarzyszenie Team 360°  
**Centrum zawodów:** Restauracja [Przystanek Młociny](#), ul. Żubrowa 17. Biuro czynne od godz 18:00  
**Program:** 26.02.2013 (wtorek) – zawody nocne, dystans średni (start interwałowy w godz. 18:00-19:30)

**Trasy:**  
**ZIELONA** – krótka i łatwa  
**NIEBIESKA** – średnio długa i średnio trudna  
**CZERWONA** – dość długa i dość trudna

Zalecane trasy:	Kategoria	Rok urodzenia	Kobiety	Mężczyźni
	Młodzicy	1999 i później	K14	M14
	Juniorzy	1995 – 1998	K18	M18
	Seniorzy	1974 – 1994	K21	M21
	Weterani młodsi	1959 – 1973	K40	M40
	Weterani	1944 – 1958	K55	M55
	Weterani starsi	1943 i później	K70	M70

Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej.  
Szczegóły klasyfikacji generalnej Mistrzostw można znaleźć w regulaminie na stronie [www.orienteeing.waw.pl](http://www.orienteeing.waw.pl)

Parametry tras:	Start i meta w centrum zawodów	
<b>ZIELONA</b>	2.7 km	4 PK
<b>NIEBIESKA</b>	4.6 km	7 PK
<b>CZERWONA</b>	7.7 km	10 PK

**Zgłoszenia:** Do 26.02.2013 do godziny 15:00 przy pomocy formularza na stronie [www.orienteeing.waw.pl](http://www.orienteeing.waw.pl) lub na adres [jan\\_cegielka@sggw.pl](mailto:jan_cegielka@sggw.pl) (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia).

**Wpisowe:** 10 PLN za każdy start na trasie **CZERWONEJ** i **NIEBIESKIEJ**  
5 PLN za każdy start na trasie **ZIELONEJ**

**Mapy i teren:** Specjalistyczna mapa do biegu na orientację.  
Las Młociny, 1:10000, e-2.5m

**Potwierdzanie punktów:** Karta startowa

Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby posiadające narty biegowe.  
Więcej informacji na: [www.orienteeing.waw.pl](http://www.orienteeing.waw.pl) oraz [www.team360.pl](http://www.team360.pl)