



REGULAMIN

Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza w Narciarskim Biegu na Orientację 2013 (Runda II) 19-20 stycznia 2013

- Organizator:** Stowarzyszenie Team 360°
- Mecenat:** Urząd Dzielnicy Wawer m.st. Warszawa
- Centrum zawodów:** 19.01.2013 (sobota) – Szkoła Podstawowa nr 124, ul. Bartoszycka 45/47
20.01.2013 (niedziela) – Zespół Szkół nr 34, Wesoła, ul. Krótka 1
Biuro czynne od godz. 9:45
- Program:** 19.01.2013 (sobota), 11:30 – bieg narciarski+dystans średni (start masowy)
20.01.2013 (niedziela), 11:00 – dystans klasyczny (start interwałowy)
- Trasy:** **ZIELONA** – krótka i łatwa
NIEBIESKA – średnio długa i średnio trudna
CZERWONA – dość długa i dość trudna
W sobotę zawody zaczynają się od biegu narciarskiego (1.7, 3.4 lub 5.1 km) po ukończeniu którego wyrusza się z mapą na trasę dystansu średniego.
- Zalecane trasy:**
- | Kategoria | Rok urodzenia | Kobiety | Mężczyźni |
|------------------|----------------|---------|-----------|
| Młodzicy | 1999 i później | K14 | M14 |
| Juniorzy | 1995 – 1998 | K18 | M18 |
| Seniorzy | 1974 – 1994 | K21 | M21 |
| Weterani młodszy | 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
- Zgłoszenia:** Do 18.01.2013 do godziny 14:00 przy pomocy formularza na stronie www.orienteeing.waw.pl lub na adres 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:** Specjalistyczne mapy do rowerowej jazdy na orientację.
Falenica 2R i Las Sobieskiego, 1:10000 i 1:15000, e-2.5m.
Teren o gęstej sieci ścieżek i dróg.
- Zakończenie:** 20.01.2013 (niedziela), 13:30 – wręczenie dyplomów i drobnych upominków
- Potwierdzanie punktów:** Karta startowa

Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby posiadające narty biegowe.
Więcej informacji na: www.orienteeing.waw.pl oraz www.team360.pl