



## REGULAMIN i KOMUNIKAT TECHNICZNY

### Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza w Narciarskim Biegu na Orientację 2013 (Runda III) 26 stycznia 2013

- Organizator:** Rafał Zaworonek
- Centrum zawodów:** Wola Aleksandra, ul Gajowa.  
Dojazd przez Legionowo (skręcić w lewo za szkołą policji) albo ulicą Płochocińską do Rembelszczyzny (drugi zjazd na drugim rondzie).
- Program:** 26.01.2013 (sobota), 11:30 – jednoosobowa sztafeta Motala (start masowy)
- Zasady:** Zawodnik w zależności od kategorii wiekowej otrzymuje na starcie 2, 3 lub 4 mapy i pokonuje trasę z każdej mapy w kolejności otrzymania map na starcie.
- 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 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.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl)
- Parametry tras:**
- | Start i meta w centrum zawodów |                  |       |             |
|--------------------------------|------------------|-------|-------------|
| <b>ZIELONA</b>                 | 2130 m (2 pętle) | 15 PK | mapa 1:5000 |
| <b>NIEBIESKA</b>               | 4375 m (3 pętle) | 32 PK | mapa 1:5000 |
| <b>CZERWONA</b>                | 5605 m (4 pętle) | 40 PK | mapa 1:5000 |
- Zgłoszenia:** Do 24.01.2013 do godziny 14:00 przy pomocy formularza na stronie [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.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 narciarskiego biegu na orientację.  
U Kornelki, 1:5000, e-2.5m, autor: Rafał Zaworonek.
- Potwierdzanie punktów:** Karta startowa

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