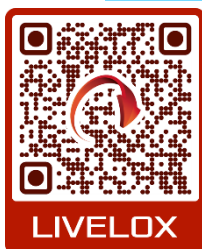


Lasek



## KOMUNIKAT TECHNICZNY

Puchar Warszawy i Mazowsza w RJnO (Runda II)

**DZIEŃ ŻELKÓW 28-29 MARZEC 2026**

**UWAGA TRASY PRZEBIEGAJĄ PO DROGACH LOKALNYCH  
PODCZAS JAZDY NALEŻY PRZESTRZEGAĆ ZASAD RUCHU  
DROGOWEGO**



- Organizator:** Stowarzyszenie Team 360°, UKS Falenica.
- Patronat:** Sołtys Wsi Lasek Anna Oskroba
- Centrum zawodów:** 28-29.03.2026 Lasek, Wiata gościnna we wsi Lasek, GPS: 52.051260, 21.361044  
Biuro czynne od 10:30. **Jest możliwość startu na wszystkich dystansach w sobotę i niedzielę. 35% to nowy teren na którym jeszcze nie było PWiM w RJnO. Mapa centrum zawodów na ostatniej stronie komunikatu.**
- Program:** 28.03.2026 (sobota) – sprint start od 10:30 -11:30 ostatni start dystans sprint, dystans średni start od 10:30 do 12:45 ostatni start dystans średni).  
29.03.2026 (niedziela) – dystans klasyczny start od 10:30 do 12:00 ostatni start dystans klasyczny). 14:00 koniec pracy biura i zdejmowanie punktów z terenu.
- 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
	Rok urodzenia	Panie	Panowie	Rok urodzenia	Panie	Panowie
	2016 i później	<b>K 10</b>	<b>M10</b>	1977–1981	<b>K45</b>	<b>M45</b>
	2014–2015	<b>K12</b>	<b>M12</b>	1972–1976	<b>K50</b>	<b>M50</b>
	2012–2013	<b>K14</b>	<b>M14</b>	1967–1971	<b>K55</b>	<b>M55</b>
	2009–2011	<b>K17</b>	<b>M17</b>	1962–1966	<b>K60</b>	<b>M60</b>
	2006–2008	<b>K20</b>	<b>M20</b>	1957–1961	<b>K65</b>	<b>M65</b>
	1987–2007	<b>K21</b>	<b>M21</b>	1952–1956	<b>K70</b>	<b>M70</b>
	1982–1986	<b>K40</b>	<b>M40</b>	1951 i wcześniej	<b>K75</b>	<b>M75</b>



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

**Zgłoszenia:** Do 26.03.2026 (czwartek) do godziny 23:00 za pomocą formularza na stronie [www.orienteing.waw.pl](http://www.orienteing.waw.pl) lub na adres [jcmto@gmail.com](mailto:jcmto@gmail.com) (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

**Wpisowe:** Mieszkańcy wsi Lasek start bez opłat – prosba tylko o zgłoszenie w terminie  
Zgłoszenia w terminie poprzez stronę [www.orienteing.waw.pl](http://www.orienteing.waw.pl) 20 zł/za 1 start  
Osoby poniżej 18 roku życia 10 zł/za 1 start  
Zgłoszenia w dniu zawodów /w miarę posiadanych map/ 25 zł/za 1 start

**Parametry tras**

**SOBOTA** **ZIELONA** – 4200 m 7 PK mapa w skali 1:7 500 format A-4

**28.03.2026** **NIEBIESKA** – 5500 m 10 PK mapa w skali 1:7 500 format A-4

**DYSTANS** **CZERWONA** – 6800 m 12 PK mapa w skali 1:7 500 format A-4

**SPRINT** **CZARNA** – 7500 m 14 PK mapa w skali 1:7 500 format A-4

**SOBOTA** **ZIELONA** – 5700 m 9 PK mapa w skali 1: 7 500 format A-4

**28.03.2026** **NIEBIESKA** – 9500 m 12 PK mapa w skali 1:10 000 format A-4

**DYSTANS** **CZERWONA** – 13800 m 15 PK mapa w skali 1:12 500 format A-4

**ŚREDNI** **CZARNA** – 16200 m 17 PK mapa w skali 1:12 500 format A-4

**NIEDZIELA** **ZIELONA** – 8700 m 10 PK mapa w skali 1:10 000 format A-4

**29.03.2026** **NIEBIESKA** – 14800 m 15 PK mapa w skali 1:12 500 format A-4

**DYSTANS** **CZERWONA** – 21300 m 18 PK mapa w skali 1:15 000 format A-4

**KLASYCZNY** **CZARNA** – 25700 m 20 PK mapa w skali 1:15 000 format A-4

**Świadczenia** Pamiątkowa naklejka, napój na mecie, **Batonik Pawełek w niedzielę.**

**Numer startowy:** **Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykonanie numeru startowego na którym jest imię i nazwisko osoby zgłoszonej.** Numer obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Osoby nie zgłoszone oraz zgłoszone po terminie nie otrzymają numeru startowego. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 10 PLN.

**Obowiązki uczestników:** **PODCZAS POKONYWANIA TRASY UCZESTNIKÓW OBOWIAZUJE PRZESTRZEGANIE ZASAD RUCHU DROGOWEGO.**  
Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 12 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych. Podczas pokonywania tras należy przestrzegać zasad ruchu drogowego.

**Potwierdzenie** Karta startowa i perforator na punkcie kontrolnym.

**Klasyfikacja:** Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminem Pucharu Warszawy i Mazowsza zamieszczonym na stronie [www.orienteing.waw.pl](http://www.orienteing.waw.pl)

**Nagrody:** Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 24.10.2026 r. Losowanie roweru, dyplomy, medale zgodnie z regulaminem cyklu na 2026 rok.  
**Więcej informacji na:** [www.orienteing.waw.pl](http://www.orienteing.waw.pl), oraz [www.team360.pl](http://www.team360.pl)

## Mapa Sytuacyjna Centrum Zawodów 28-29.03.2026

