



# WARSZAWSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY (WOM)

## bieg średniodystansowy RTZ 0,7 i sztafetowy

### IX PUCHAR BIELAN W BIEGU NA ORIENTACJĘ (PB)

#### bieg sprinterski

## Biuletyn 2 - Komunikat Techniczny

### 1. Cel imprezy

- Wyłonienie Mistrzów Warszawy w średniodystansowym i sztafetowym BnO
- Popularyzacja biegu na orientację
- Promocja aktywnego wypoczynku
- Integracja społeczności biegowej

### 2. Organizator

Bielanski Klub Sportowy „Wataha” Warszawa

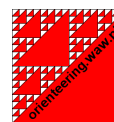
### 3. Partnerzy

- Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego
- Unia Związków Sportowych Warszawy i Mazowsza
- Dzielnica Bielany m.st. Warszawy
- Warszawsko – Mazowiecki Związek Orientacji Sportowej
- KOS Azymut Nowy Dwór Mazowiecki
- KOS Warszawa
- ZAZU Sport
- Nadleśnictwo Jabłonna
- Leśnictwo Białobrzegi
- Leśnictwo Bagno
- Lasy Miejskie Warszawa

### 4. Zespół organizacyjny

- Kierownik zawodów: Józef Kmiecński
- Sędzia główny: Grzegorz Doliński
- Kierownik startu: Ryszard Piekarski
- Sekretariat: Izabela Michalska
- Budowa tras: Karol Galicz
- Kartograf: Karol Galicz / Jacek Morawski / Jerzy Parzewski
- Obsługa SI: ZAZU Sports

## Biuletyn 2



## 5. Termin, miejsce i godzina startu

5 maja 2023, g. 20:00 – bieg sprinterski PB - AWF

6 maja 2023, g. 14.00 – bieg sztafetowy WOM - Białobrzegi

7 maja 2023, g. 15:30 – bieg średniodystansowy WOM - Las Buchnik

## 6. Centrum Zawodów

5 maja - AWF Warszawa, teren przy wejściu do Hali Gier (GPS: 52.287378, 20.957119)

6 maja - Białobrzegi – Leśne Ranczo (GPS: 52.453746, 21.087066)

7 maja – Las Buchnik – Warszawa Białołęka / Jabłonna (GPS: 52.362223, 20.925971)

## 7. Dekoracje

Niedziela, g. 17:30, po zakończeniu biegu średniodystansowego WOM

## 8. Potwierdzanie punktów

W zawodach zostanie użyty system potwierdzania punktów SportIdent, działający w trybie bezdotykowym. Na miejscu będzie możliwość wypożyczenia czipa dotykowego

## 9. Puchar Bielany (piątek)

### a) mapa

AWF WARSZAWA

autor mapy: Jacek Morawski / aktualizacja: Karol Galicz

specyfikacja: ISSprOM 2019

skala: 1:4000

cięcie warstwowe: 2,5 m

format: A4

orientacja mapy: pozioma

aktualność: kwiecień 2023

### b) teren zawodów

Teren rozgrywania Pucharu Bielany w BnO to kampus Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Teren charakteryzuje się urozmaiconymi zabudowaniami, licznymi terenami parkowo – leśnymi oraz wieloraką infrastrukturą sportową – boiska, korty, hale.

## Biuletyn 2



### c) dojdzie na start – 100 m

Dojdzie na start wyznakowane faworkami koloru pomarańczowego.

### d) procedura startowa

- zawodnik wchodzi do pierwszego boksu na 3 minuty przed swoją minutą startową
- w drugim boksie będą do pobrania opisy punktów na rękę (dostępne również na mapie)
- w trzecim boksie zawodnik po wybiciu swojego czasu startu pobiera mapę i rusza na trasę biegu
- dobieg od ostatniego boksu do startu – 30 m, wyznakowany taśmami
- interwał startowy dla wszystkich kategorii wynosi 1 minutę
- punkt startu (trójkąt) oznakowany lampionem oraz banerem „START”

### e) minuta zerowa – g. 20:00

### f) limit czasu – 60 minut

### g) parametry tras

AMATOR - 1,3 km / 8 PK  
MANIAC - 2,43 km / 16 PK  
WKREĆCONY - 3,27 km / 22 PK  
CHOJRAK - 4,08 km / 28 PK

Budowa tras: Karol Galicz

## 10. Bieg sztafetowy WOM / dodatkowy bieg indywidualny (sobota)

### a) mapa

BIAŁOBRZEGI

autor mapy: Karol Galicz  
specyfikacja: ISOM 2017  
skala: 1:10000  
cięcie warstwowe: 2,5 m  
format: A4  
orientacja mapy: pionowa  
aktualność: kwiecień 2022

### b) teren zawodów

Terenem rywalizacji jest typowy mazowiecki sosnowy las o urozmaiconej i bogatej mikrorzeźbie, dobra i bardzo dobra przebieżność pozwala osiągać duże prędkości, a nowo nasadzone lasy tylko miejscami utrudniają przebieżność. Bogata sieć dróg



pozwała obierać bezpieczne warianty na dłuższych przebiegach, jednak kluczem do zwycięstwa w tym terenie będzie umiejętność biegania na kierunek i doczytywania szczegółów rzeźby terenu na dużej prędkości biegu.

**c) pokaz zmian** – 13:45 w Centrum Zawodów. Uczestnicy sztafet zobowiązani są do przebywania tylko na polanie w Centrum Zawodów od godziny 13:45

#### **d) punkt widokowy**

Dla wszystkich kategorii – zlokalizowany na polanie w centrum zawodów, na ok. 2-3' przed finiszem

#### **e) procedura zmian**

Po pojawieniu się partnera ze swojej drużyny na punkcie widokowym, zawodnik oczekujący na zmianę wchodzi do strefy zmian. Na wejściu do strefy znajdują się stacje CLEAR i CHECK oraz sędzia – prosimy pamiętać o wyczyszczeniu i sprawdzeniu czipa. Zawodnik biegnący po podbiciu ostatniego punktu zbiega do mety wzdłuż wyznakowanego dobiegu. Następnie podbija stację mety, wyrzuca mapę i dotyka swojego zmiennika. Zawodnik rozpoczynający swoją zmianę biegnie po wytaśmowanym korytarzu, pobiera mapę ze swoim numerem zmiany (XX.2 dla drugich zmian, XX.3 dla trzecich zmian, gdzie XX to numer sztafety) i dobiega do punktu startu oddalonego o 100 m, gdzie rozpoczyna nawigację

**f) start masowy I zmiany:** 14:00. Dobieg do trójkąta startu – 150 m

**g) start masowy - II zmiany:** 15:15, III zmiany: 15:30. Uwaga! Godziny startu mogą ulec zmianie, prosimy o śledzenie komunikatów Sędziego Głównego

**h) początek startów biegu indywidualnego – 15:30**

**i) dojdęcie na start biegu indywidualnego – 370 m**

Dojdęcie na start biegu indywidualnego wyznakowane faworkami koloru pomarańczowego. Zawodnicy mogą się rozgrzewać na terenie centrum zawodów, w drodze na start, oraz na drodze dojazdowej do centrum zawodów.

#### **j) procedura startowa – bieg indywidualny**

zawodnik przechodzi procedurę taką, jak na imprezach treningowych BKS Wataha – samodzielnie czyści czipa przy pierwszym lampionie (CLEAR), sprawdza przy drugim (CHECK), oraz startuje przy trzecim lampionie, który umiejscowiony jest w miejscu trójkąta na mapie. Uwaga! Stacja start ustawiona będzie w trybie dotykowym



## k) ilość zgłoszonych sztafet:

kategoria	ilość zgłoszeń
K12	5
K14	1
K16-18	3
K21	2
K105	0
K140	1
M12	5
M14	5
M16-18	3
M21	4
M105	3
M140	3

## l) parametry tras – bieg sztafetowy:

- K12 - 2,3 km / 10 PK
- K14 - 3 km / 12 PK
- K16-18 - 3,6 km / 13 PK
- K21 - 5,6 km / 18 PK
- K105 - 4,8 km / 15 PK
- K140 - 3,7 km / 11 PK
- M12 - 2,4 km / 11 PK
- M14 - 4,2 km / 14 PK
- M16 - 4,7 km / 18 PK
- M21 - 5,9 km / 18 PK
- M105 - 5,6 km / 18 PK
- M140 - 4,7 km / 15 PK

Budowa tras: Karol Galicz

## m) parametry tras – bieg średniodystansowy:

- MANIAC - 3,65 km / 11 PK
- WKREŃCONY - 7,69 km / 26 PK

Budowa tras: Karol Galicz

## 11. Bieg średniodystansowy WOM (niedziela)

### a) mapa

LAS BUCHNIK

autor mapy: Jerzy Parzewski  
specyfikacja: ISOM 2017  
skala: 1:5000

Biuletyn 2



cięcie warstwowe: 2,5 m  
format: A4  
orientacja mapy: pozioma  
aktualność: kwiecień 2021

## b) teren zawodów

Terenem rywalizacji biegu średniodystansowego WOM jest mieszany lasek o dobrej przebieżności, zlokalizowany na granicy Warszawy i Jabłonna. Liczna, nieregularna sieć ścieżek, z pewnością będzie ułatwiać nawigację, natomiast bogata mikrorzeźba jak i miejscami utrudniona przebieżność i widoczność postawią uczestnikom poprzeczkę nawigacyjną wysoko. Na każdej trasie uczestnika czeka duża ilość punktów kontrolnych i liczna zmiana kierunków, która będzie mogła zakręcić w głowie nawet doświadczonym zawodnikom

## c) dojście na start – 800 m

Dojście na start wyznakowane faworkami koloru pomarańczowego. Zawodnicy mogą się rozgrzewać na drodze dojazdowej do centrum zawodów oraz na wyznakowanym dojściu na start.

## d) procedura startowa

- zawodnik wchodzi do pierwszego boksu na 3 minuty przed swoją minutą startową
- w drugim boksie będą do pobrania opisy punktów na rękę (dostępne również na mapie)
- w trzecim boksie zawodnik po wybiciu swojego czasu startu pobiera mapę i rusza na trasę biegu
- dobieg od ostatniego boksu do startu – 70 m, wyznakowany taśmami
- interwał startowy dla wszystkich kategorii – 2 minuty
- punkt startu (trójkąt) oznakowany lampionem oraz banerem „START”

## e) minuta zerowa – g. 15:30

## f) limit czasu – 120 minut

## g) parametry tras

- K12 - 1,9 km / 8 PK
- K14 - 2,59 km / 14 PK
- K16 - 3,48 km / 23 PK
- K18 - 3,82 km / 26 PK
- K21 - 4,4 km / 28 PK
- K35 - 3,73 km / 28 PK
- K45 - 3,6 km / 22 PK
- K55 - 2,99 km / 21 PK
- M12 - 2,06 km / 10 PK

## Biuletyn 2



- M14 - 2,76 km / 15 PK
- M16 - 3,77 km / 24 PK
- M18 - 4,32 km / 31 PK
- M21 - 5,49 km / 37 PK
- M35 - 4,73 km / 29 PK
- M45 - 4,53 km / 28 PK
- M55 - 4,11 km / 27 PK
- M65 - 3,51 km / 22 PK
- AMATOR - 2,01 km / 9 PK
- MANIAC - 3,83 km / 24 PK

Budowa tras: Karol Galicz

## 12. Opłaty startowe:

- 25 zł – bieg indywidualny zawodnicy pełnoletni
- 15 zł – bieg indywidualny zawodnicy niepełnoletni
- 15 zł – bieg indywidualny zawodnicy którzy ukończyli 70 rok życia
- 60 zł – sztafeta
- 5 zł – wypożyczenie czipa

## 13. Parking

Sprint AWF – parking na terenie AWF płatny – 30 zł / do 3 godzin. Zalecamy dojazd komunikacją miejską (tramwaj 6, 17 lub autobusy 103, 121, 181) lub parkowanie wzdłuż ulicy Marymonckiej

Sztafety BIAŁOBRZEGI – teren przy Leśnym Ranczu oraz wzdłuż drogi dojazdowej. Brak możliwości dojazdu autokarów pod Leśne Ranczo – dojście od wjazdu 1200 m

Średniodystansowy LAS BUCHNIK – przy drodze w okolicach Centrum Zawodów, kierując się w stronę Wisły

## 14. Nagrody

- Medale i dyplomy dla kategorii KM12-KM18
- Pamiątkowe upominki dla najlepszych „trójek” w każdej kategorii
- Statuetki dla zwycięzców Pucharu Bielany w każdej kategorii

## 15. Postanowienia końcowe

- zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie
- organizator zapewnia elektroniczny pomiar czasu, opiekę medyczną (drużyna ratownictwa medycznego), wodę na mecie
- zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami IOF (International Orienteering Federation) oraz PZOS (Polski Związek Orientacji Sportowej)

Biuletyn 2



- mapa wykonane zgodnie ze specyfikacją leśną ISOM 2017 oraz sprinterską ISSprOM 2019
- mapy będą zabezpieczone przed wilgocią
- zawody będą odbywać się w terenie leśnym oraz w terenie zurbanizowanym
- zawodnik zobowiązany jest do posiadania ubioru niezbędnego do bezpiecznego biegania w terenie leśnym
- zawodnicy startują na własną odpowiedzialność i nie mogą mieć przeciwwskazań do wysiłku fizycznego
- zawodnicy niepełnoletni startują wyłącznie za zgodą rodziców / opiekunów prawnych
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów
- wszystkie sytuacje sporne rozstrzyga sędzia główny
- uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach, zdjęciach, w mediach oraz materiałach promocyjnych
- ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do kierownika zawodów
- uczestnik zawodów zobowiązany jest bezwzględnie stosować się do postanowień niniejszego regulaminu
- wyniki będą publikowane na bieżąco na stronie <http://www.orientering.waw.pl/>
- mail kontaktowy do organizatorów: [pucharbielan@gmail.com](mailto:pucharbielan@gmail.com)

**ZAPRASZAMY SERDECZNIE!**

Biuletyn 2

