

KOMUNIKAT TECHNICZNY

Puchar Warszawy i Mazowsza w RJnO (Runda VII)

SWIATOWY DZIEŃ WALKI Z PROKRASTYNACJĄ 06-07 WRZESIEŃ 2025

Zawody z kalendarza RTZ o współczynniku rankingowym 0,7

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

Organizator: UKS Falenica.

Centrum zawodów. **06-07.09.2025 Wiaty przy ścieżce edukacyjnej.** Parkowanie: parking przy CEL, w miarę możliwości przy centrum zawodów i parking przy wjeździe do lasu – patrz mapa na ostatniej stronie. GPS: <https://www.openstreetmap.org/#map=17/52.062076/21.417879>

Czytaj uważnie: Biuro czynne w oba dni zawodów od **10:30-14:30** ostatni start. **13:30 niedziela** Zamkniecie mety w **niedzielę o 14:30. Od 14:00 w niedzielę zdejmowanie PK z terenu.** Możliwość startu w sobotę po zamknięciu mety, ale należy pozostawić auto i rzeczy na zewnątrz Centrum Edukacji Leśnej i samemu dokonać pomiaru pokonania trasy. **UWAGA** Nie ma możliwości zwiedzania CEL w sobotę – odbywa się w nim zamknięta uroczystość – proszę o respektowanie tego zapisu.

Program: **06-07.09.2025 – W ciągu jednego dnia jest możliwość pokonania wszystkich tras. Sobota i niedziela – dystans: sprint, średni i klasyczny start od 10:30. Godzina 14:30 zamknięcie biura zawodów w oba dni zawodów. 07.09.2025 Niedziela po godzinie 14:00 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
2015 i później	K 10	M10	1976–1980	K45	M45
2013–2014	K12	M12	1971–1975	K50	M50
2011–2012	K14	M14	1966–1970	K55	M55
2008–2010	K17	M17	1961–1965	K60	M60
2005–2007	K20	M20	1956–1960	K65	M65
1986–2004	K21	M21	1951–1955	K70	M70
1981–1985	K40	M40	1950 i wcześniej	K75	M75



Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie www.orienteering.waw.pl

Zgłoszenia: **Do 04.09.2025 (czwartek)** do godziny 23:00 za pomocą formularza na stronie www.orienteeering.waw.pl lub na adres jcmto@gmail.com (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

Wpisowe: Zgłoszenia w terminie poprzez stronę www.orienteeering.waw.pl 20 zł/za 1 start
Osoby poniżej 18 roku życia 10 zł/za 1 start
Zgłoszenia po terminie lub w dniu zawodów odpowiednio 15 lub 30 zł/za 1 start

Parametry tras

SOBOTA	ZIELONA –	3500 m	6 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
06.09.2025	NIEBIESKA –	4800 m	9 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	6200 m	12 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
SPRINT	CZARNA –	8900 m	15 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
SOBOTA	ZIELONA –	5800 m	9 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
06.09.2025	NIEBIESKA –	9800 m	13 PK	mapa w skali 1:10 000	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	14200 m	16 PK	mapa w skali 1:12 500	format A-4
ŚREDNI	CZARNA –	16500 m	19 PK	mapa w skali 1:12 500	format A-4
NIEDZIELA	ZIELONA –	9000 m	10 PK	mapa w skali 1:12 500	format A-4
07.09.2025	NIEBIESKA –	15200 m	14 PK	mapa w skali 1:12 500	format A-3
DYSTANS	CZERWONA –	24300 m	18 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-3
KLASYCZNY	CZARNA –	28700 m	20 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-3

Mapy i teren: Fragment nowego terenu, mapa aktualizowana lato 2025. Specjalistyczne mapy do RJnO skala od 1:7 500 do 1:15 000, e-2,5 m. –

Świadczenia Pamiątkowa naklejka, napój na mecie, batonik Pawelek tylko 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: 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.

Potwierdzanie punktów: Karta startowa i perforator na punkcie kontrolnym.

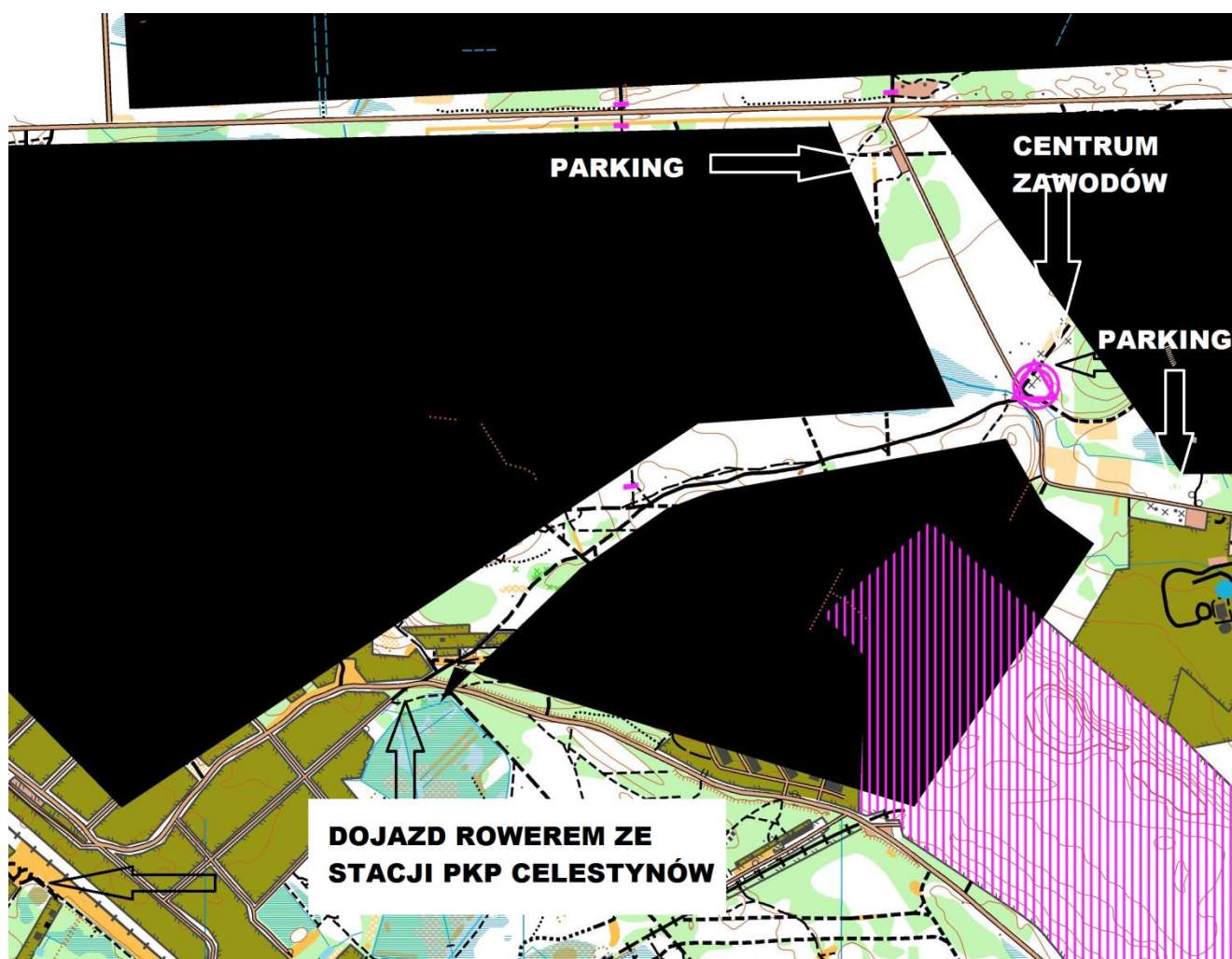
Klasyfikacja: Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminami Pucharu Warszawy i Mazowsza i Grand Prix Dzielnicy Wawer M. St. Warszawy zamieszczonym na stronie www.orienteeering.waw.pl

Nagrody: Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 09.11.2025 r. Losowanie roweru, dyplomy, medale zgodnie z regulaminem cyklu na 2025 rok.

Więcej informacji na: www.orienteeering.waw.pl,

MAPA DOJAZDU DO CENTRUM ZAWODÓW 06-07.09.2025

GPS: 52.062076, 21.417879



Dzień Walki z Prokrastynacją co roku obchodzimy 6 września.

Prokrastynacja to dość tajemniczo brzmiące pojęcie, ale jakże jest ona powszechna w naszym życiu. Oznacza bowiem tendencję związaną z odwlekaniem wszystkiego na później. Każdy z nas czasem to przerabia, ale co jeśli to nie są jednorazowe wyskoki?

Prokrastynacja nie jest synonimem lenistwa!

Co od razu warto wiedzieć: Prokrastynacja to nie jest żadna naukowa nazwa na lenistwo. Od pewnego czasu jest ona uważana za zaburzenie psychiczne. W skrócie polega ona na odkładaniu ważnej czynności na później, a w zasadzie zastępowanie jej sprawami w danej chwili nieistotnymi, trzeciorzędnymi. Np. mamy do napisania wypracowanie, a zamiast tego czytamy gazetę albo sprzątamy mieszkanie. Dla innych z kolei zadbanie o porządek może być właśnie tą czynnością, którą odkładamy na później.

Zjawisko to jest często nazywane syndromem studenta, bo w największym stopniu dotyczy tych, którzy uczą się do egzaminów w ostatniej chwili i ogólnie ludzi młodych. W przypadku wielu osób powodem prokrastynacji jest niechęć do wykonania jakiejś czynności, a uczenie się do egzaminu świetnie tu pasuje.

Prokrastynatorzy mają problemy ze skupieniem się, gospodarowaniem czasem, organizacją pracy, ustaleniem odpowiednich priorytetów dla zadań czy asertywnością. To nie jest tak, że nie chce im się czegoś robić – najczęściej wręcz przeciwnie, podejmują się ambitnie zbyt wielu zadań. Dopiero, gdy pojawia się strach przed poważnymi konsekwencjami związanymi z niewykonaniem jakiegoś działania, biorą się do pracy. Tutaj widać te różnice pomiędzy leniem a prokrastynatorem – kiedy ten pierwszy nie ma wyrzutów sumienia, drugi zadręcza się tym, że nie dopełnił obowiązków.