



INTERNATIONAL ORIENTEERING COMPETITION

X „LIMANOWA CUP“

27 – 29 lipca 2012r.



X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.



RANGA I FORMA ZAWODÓW:

Trzydniowe zawody indywidualne – ostatni etap handicapowy – klasyfikacja łączna za 3 dni.

Zawody Centralnego Terminarza Zawodów PZOS.

Etap I i II zaliczany do Rankingu PZOS w kategoriach KM12+.

BIURO ZAWODÓW:

26.07. godz. 18:00-21:00 – Internat Zespołu Szkół w Tymbarku

27.07. godz. 13:00-15:00 – Ośrodek Kempingowy „Pod Ostrą” w Starej Wsi

godz. 20:00-22:00 – Internat Zespołu Szkół w Tymbarku

28.07. godz. 8.30-9.30 – szczyt góry Paproć (obok krzyża Milenijnego)

godz. 15:30-16:30 – stadion KS Tymbark w Tymbarku

godz. 20:00-22:00 – Internat Zespołu Szkół w Tymbarku

29.07. godz. 7.30-8.30 – Internat Zespołu Szkół w Tymbarku

godz. 8:30-9:30 – stadion KS Tymbark w Tymbarku

Podczas akredytacji Kierownik każdej ekipy otrzyma wszystkie materiały i potrzebne informacje: miejsce noclegu, bloczki żywieniowe, numery startowe, karty parkingowe oraz wypożyczone karty SI.

CENTRUM ZAWODÓW:

1. ETAP I – Ośrodek Campingowy Stara Wieś

(N49°39'17.17" E20°23'31.62")

2. ETAP II – Szczyt góry Paproć, obok krzyża milenijnego – wjazd od Łososiny Górnej

(N49°43'52.95" E20°21'14.99")

3. ETAP III – stadion piłkarski KS „Tymbark” w Tymbarku

(N49°44'12.4" E20°19'25.72")

KATEGORIE WIEKOWE:

KM10R / KM10N / KM12 / KM14 / KM16 / KM18 / KM20 / KM21 /
KM35 / KM40 / KM45 / K50+ / M50 / M55 / M60 / M65+ / OPEN

OPISY PK:

Opisy PK będą na mapach oraz dodatkowo do ręki do pobrania w boksach przedstartowych.



X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.



TRENING:

W dniu 26.07.2012 r. od 18.00 do 21.00 oraz w dniu 27.07.2012 w godz. od 10.00 do 13.00 na mapie „Limanowa – Miejska Góra” –1:7500 , e – 5 m. – (dojazd w kierunku domków campingowych na Miejskiej Górze)
Charakterystyka terenu treningowego jest zbliżona do wszystkich biegów podczas Limanowa Cup. Punkty kontrolne oznakowane papierowymi lampionami.

NUMERY STARTOWE:

Każdy zawodnik otrzyma numer startowy. Numery na biegi przekazane zostaną Kierownikowi Ekipy podczas akredytacji. Do numerów będą dołączone agrafki. Numery na dodatkowy bieg sztafetowy (28.07 – Tymbark) – niezaliczany do klasyfikacji generalnej Limanowa Cup, Kierownicy Ekipy otrzymają podczas Etapu II na Górze Paproć w dn. 28.07 w godz. 10:00 – 14:00
Zawodnik bez numeru startowego nie zostanie dopuszczony do startu.

POTWIERDZANIE PK:

Zawody będą rozgrywane przy użyciu elektronicznego systemu potwierdzania SportIdent. W przypadku, gdy stacja SportIdent ulegnie awarii, punkt kontrolny należy potwierdzić w sposób klasyczny (perforatorem) w specjalnie przygotowanych polach [R] na mapie zawodów. Opłata za karty elektroniczne wypożyczone od organizatora wynosi 10 zł (całe zawody). Opłata za zgubienie chipa wynosi 120 – 200 zł.

ORGANIZACJA BIEGÓW INDYWIDUALNYCH:

Start podczas I i II etapu będzie wyłącznie interwałowy. Uczestnicy zawodów oczekują w trzech boksach przedstartowych.
W ostatnim boksie, po ostatnim, piątym, sygnale dźwiękowym wybiegają do miejsca, gdzie samodzielnie pobierają mapy.
Mapy ułożone są od najmłodszych do najstarszych kategorii, po lewej dla kobiet, po prawej dla mężczyzn.
Etap III start handicapowy (do 30 min straty do lidera po II etapach).



X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.

**ETAP 1:**

27.07.2012 (piątek) start – godz. 16.00, BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY
 mapa „Stara Wieś - Ośrodek” (1:7 500; e-5m), autor : Jacek Kozłowski
 (2012)

Organizacja etapu 1:

Start do tego biegu będzie miał miejsce w okolicach Ośrodka Campingowego „Pod Ostrą” – Stara Wieś (Centrum Zawodów) . Zawodnicy biorący udział w tym biegu muszą znaleźć się w strefie zamkniętej do godz. 16.20. Parking zlokalizowany jest ok. 200 m powyżej Ośrodka „Pod Ostrą”. Nie ma możliwości parkowania samochodów i autobusów w innym miejscu! Na parkingu prosimy o bezwzględne stosowanie się do poleceń parkingowych (teren Nadleśnictwa Limanowa). Po ukończonym biegu zawodnicy nie oddają map. Serdecznie zapraszamy wszystkich już na godz. 15.30 na uroczyste otwarcie X edycji Limanowa Cup w centrum zawodów. (250m od startu).

W ostatnim okresie prowadzono bardzo intensywne prace leśne. Stare drogi zwózkowe są mało widoczne z powodu bujnej roślinności (chwastów) zwłaszcza w przestrzeni, która zaznaczona jest na mapie symbolem 404.



Na mapie użyto symbolu do zaznaczenia świerków (2-6 m) w bukowym lesie. W miejscu występowania symbolu 404 – rzadko rosnące drzewa w terenie półotwartym – zwraca się uwagę na bardzo bogaty podszyt, który tworzą: młode drzewka, paprocie, jeżyny i inna bujna roślinność.

Teren pierwszego dnia zawodów obejmuje północne stoki góry Ostrej (925 m n.p.m.). Ostra to szczyt górski w Beskidzie Wyspowym, tworzący pasmo górskie o przebiegu równoleżnikowym. Ma zalesiony wierzchołek. Potoki spływające z Ostrej uchodzą do Jastrzębnika lub potoku Stara Wieś.

Południowa część terenu zawodów jest silnie poprzecinana jarami, niektóre z nich mają znaczną głębokość. Sieć dróg jest raczej uboga. Przebieżność lasu bardzo dobra w części zachodniej i słaba w części wschodniej – występuje tam młody, nasadzeniowy las. W kilku miejscach występuje płożąca się roślinność (niskie jeżyny) utrudniająca bieg. Tymczasowe drogi zwózkowe (po pracach leśnych) są oznaczone symbolem przecinki. Teren znany jest częściowo z Mistrzostw Polski na dystansie klasycznym w roku 2006 i Limanowa Cup 2006.

Limit – gomin.



X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.



ETAP 2:

28.07.2012 (sobota) start – godz. 10.00,
WYDŁUŻONY BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY O PROFILU GÓRSKIM
mapa „Paproć – Krzyż Milenijny”, autor : Piotr Pietroń (2012)
(dla kategorii M16, KM18-21– 1:10 000 ; dla pozostałych - 1:7 500; e-5m)

Organizacja etapu 2:

Od godz. 8.00 wszyscy zawodnicy gromadzą się na wyznakowanym parkingu obok Kościoła w Łososinie Górnej, skąd transportem organizatora (bezpłatnie) dowożeni będą do centrum zawodów na szczyt góry Paproć. Nie będzie możliwości wjazdu do centrum zawodów żadnym samochodem!!! Wjazd do centrum – wyłącznie samochody organizatora i służb porządkowych. Zawodnicy będą przewożeni 3 busami w kolejności minut startowych. Prosimy kierowników ekip o wyrozumiałość. Busy kursować będą co 20-25min tak więc wszyscy powinni zdążyć na swój start.

I kurs 8.00 – minuty od 00 do 15 (60 zawodników)

II kurs 8.25 – minuty od 16 do 30 (60 zawodników)

III kurs 8.50 – minuty od 31 do 45 (60 zawodników)

Kolejne kursy dla pozostałych zawodników –
godz. 9.15 , 9.45, 10.15, 10.45, 11.15

Odjazdy busów z centrum zawodów na parking:

11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30 , 13.50 , 14.10, 14.30

Dojście do startu z centrum zawodów 740 m. Do dyspozycji zawodników na tym etapie będzie mapka rozgrzewkowa, którą będzie można pobrać w biurze zawodów podczas akredytacji lub w centrum zawodów etapu 2.

Podczas tego biegu nie obowiązuje żadna strefa. Obowiązuje oddanie mapy po ukończonym biegu. Mapy te będą wydawane podczas pokazowych zawodów sztafetowych tego samego dnia w godz. 17.00 – 19.00 na stadionie KS Tymbark.



X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.

**Punkty i przebiegi widokowe:**

Podczas 2 etapu wszystkie kategorie poza KM10R, KM10N oraz KM12 będą miały punkt widokowy (przy krzyżu) w samym centrum zawodów.

Poprzedzać go będzie wyznakowany obowiązkowy przebieg od poprzedniego punktu zlokalizowanego na brzegu lasu. Po potwierdzeniu punktu widokowego zawodnicy opuszczą centrum zawodów kolejnym przebiegiem obowiązkowym, który doprowadzi ich aż do brzegu lasu, skąd trasa będzie kontynuowana w klasyczny sposób.

Trenerzy i inni obecni w centrum zawodów będą mogli obserwować jednocześnie zawodników biegnących do punktu widokowego i na dobiegu do mety znajdując się na drodze prowadzącej od krzyża na zachód.

Wszelkie szczegóły można poznać z mapki schematycznej centrum zawodów.

Teren: Teren drugiego dnia zawodów obejmuje praktycznie całą zalesioną część góry Paproć (645 m n.p.m.)

Paproć to szczyt górski w Beskidzie Wyspowym. Wzniesienie z wyrównanym szczytem w formie obszernego płaskowyzu, położone między Tymbarkiem i Łososiną Górną od północy a drogą 28 z Mszany Dolnej do Limanowej od południa. Na szczycie wznosi się Krzyż Milenijny upamiętniający 2000 lat chrześcijaństwa, a także Kaplica pw. Królowej Beskidów.

Góra Paproć z każdej strony ma dosyć strome zbocza. Na północnych zboczach jest kilka strumieni, z których część płynie w jarach. Sieć dróg w terenie jest gęsta. Praktycznie cały las jest dobrze przebieżny, gęstwiny występują w niewielkich skupiskach. W niektórych miejscach występują paprocie, jagody, lub jeżyny. Na tym terenie nigdy nie odbywały się zawody rangi krajowej

Limit – 120min.



X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.



„TYMBARK ORIENTEERING SHOW” 28.07.2012 (sobota) start – godz. 17
POKAZOWE ZAWODY SZTAFETOWE- BIEG SZTAFETOWY 4 – ZMIANOWY
mapa „Tymbark Stadion 2012” , (1:2 000; e-2,5m), autor : Jacek Kozłowski (2012)

Organizacja biegu sztafetowego:

Centrum zawodów sztafetowych zlokalizowane będzie na stadionie piłkarskim KS Tymbark. Zawody sztafetowe rozegrane zostaną w III kategoriach :

1. **MASTERS** – I zmiana(doKM14) ; II zmiana (do KM18) ; III zmiana (KM35+) IV zmiana(KM20+) ; - początek – godz. 17.00
2. **KOBIETY** – wyłącznie kobiety bez względu na kategorię wiekową – początek: godz. 17.30
3. **MEŹCZYŹNI** – wyłącznie mężczyźni bez względu na kategorię wiekową – początek godz. 18.00

Trasy wszystkich zmian we wszystkich kategoriach będą miały długość 1,1 km i 11 punktów kontrolnych do zaliczenia.



X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.

**ETAP 3:**

29.07.2012 (niedziela), godz. 10.00 - BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY
 mapa „TYMBARK – Góra Zęzów 2012” (1:7 500; e-5m), autor : Jacek
 Kozłowski (2012), start handicapowy

Organizacja etapu 3:

Start do tego biegu będzie miał miejsce w odległości ok. 1000m. od centrum zawodów (stadion KS Tymbark).

Nie będzie strefy zamkniętej dla uczestników zawodów. W związku z tym iż na drodze dojścia do startu trzeba przekraczać ulicę bardzo prosimy o zachowanie szczególnego bezpieczeństwa, w szczególności dzieci! Na start można będzie dojść z pomocą mapki treningowej.

W końcowej części trasy zawodnicy ponownie przekraczają ulicę dlatego też prosimy o rozwagę (przebieg przez ulicę będzie zabezpieczony przez odpowiednie służby).

Meta – W przypadku walki na finiszu wygrywa zawodnik, który pierwszy przebiegnie linię mety.

Teren: Teren trzeciego dnia zawodów obejmuje południowe stoki góry Zęzów (705 m n.p.m.) i fragment miejscowości Tymbark wraz ze stadionem klubu KS Tymbark.

Zęzów to wzniesienie w Beskidzie Wyspowym, w paśmie Zęzowa. Jest to niewielkie i niskie pasmo o równoleżnikowym przebiegu, wznoszące się w widłach Łososiny i jej dopływu – potoku Bednarka.

Zęzów jest w dużym stopniu zalesiony, ale dolną część stoków zajmują pola uprawne i zabudowania tych miejscowości. Masyw Zęzowa przecięty jest głębokimi jarami kilku potoków uchodzących do Łososiny i Bednarki. W szczególnie stromych stokach południowych nad miejscowością Tymbark, poniżej znajdującego się na grzbiecie osiedla Zęzów, a po zachodniej stronie spływającego spod niego do Łososiny potoku, znajduje się duże kamienne osuwisko. Jest to jedno z największych osuwisk skalnych w całym Beskidzie Wyspowym, będące dużą atrakcją geoturystyczną. W masywie Zęzowa jest jeszcze więcej takich geologicznych atrakcji. Poniżej osiedla Kopana Droga (na granicy z Piekiełkiem) rzeka Łososina podmywając jego brzegi odłoniła dużą część stoku.



X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.



W odsłonięciu tym obserwować można pofałdowane warstwy fliszu karpackiego budującego Beskid Wyspowy. W zalesionym grzbiecie między szczytem Zęzowa a przełęczą pod Stronią znajduje się rów grzbietowy pochodzenia tektonicznego. Procesy osuwiskowe są tutaj czynne również obecnie.

Teren na którym będą odbywać się zawody można podzielić ze względu zalesienia na dwie części: zachodnia część to jeden duży fragment leśny, natomiast wschodnią część mapy zajmują nieduże fragmenty lasu poprzedzielane łąkami - na niektórych polach znajdują się zabudowania. Teren jest górzysty, zbocza są trochę mniej strome niż na górze Paproć. Część terenu charakteryzuje mniej urozmaicona rzeźba natomiast jest kilka miejsc z ciekawym ukształtowaniem. Występuje tutaj las mieszany. W części zachodniej iglasty a w części wschodniej z przewagą drzew liściastych. Przebieżność terenu w większości jest bardzo dobra. W terenie nie występują obszary o bardzo złej przebieżności. Na mapie występuje bogata sieć dróg i ścieżek. Na tym terenie nigdy nie odbywały się zawody rangi krajowej - jedynymi rozgrywanymi tutaj zawodami były I edycja Limanowa Cup (2002 r.) i niektóre edycje Pucharu Tymbarku.

UWAGA!

Na końcówce etapu handicapowego, prosimy o ostrożność na utwardzonej drodze prowadzącej w dół do przedostatniego PK oraz na przebiegu przez drogę do ostatniego PK!

Limit – 90min.



INTERNATIONAL ORIENTEERING COMPETITION

X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.



E1:



E2:



E3:





INTERNATIONAL ORIENTEERING COMPETITION

X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.

ODLEGŁOŚCI:

ODLEGŁOŚCI			
ETAP I	STARA WIEŚ – OŚRODEK CAMPINGOWY		27.07.2012
z Młynnego	Z Limanowej	z Tymbarku	Z Sowlin
13km	7km	17km	10km
ODLEGŁOŚCI			
ETAP II	ŁOSOSINA GÓRNA - PAPROĆ		28.07.2012
z Młynnego	Z Limanowej	z Tymbarku	Z Sowlin
4km	8km	9km	5km
ODLEGŁOŚCI			
TYMBARK O-SHOW	STADION KS TYMBARK		28.07.2012
z Młynnego	Z Limanowej	z Tymbarku	Z Sowlin
10km	12km	700m	10km
ODLEGŁOŚCI			
ETAP III	STADION KS TYMBARK		29.07.2012
z Młynnego	Z Limanowej	z Tymbarku	Z Sowlin
10km	12km	700m	10km

DOJŚCIE NA START:

ETAP	Odległość / przewyższenie	Mapa rozgrzewkowa	Kolor oznakowania
E1	250 m / 20 m	Nie	Niebieski
E2	740 m / -60 m	Tak	
E3	1000 m / 70 m	Tak	

X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.



WYŻYWIENIE:

Śniadania i kolacje wydawane będą w miejscu zakwaterowania (wyłącznie internaty). Obiady po zakończonym II i III etapie wyłącznie w centrum zawodów (nie dotyczy tylko zawodników zgrupowania nr 1 - SWD oraz zgrupowania nr 2 – PUKS Młode Orły, OSIR Góra Kalwaria i Orkan Ostróda oraz zawodników mieszkających w Internacie ZS nr 1 w Limanowej – ul. Piłsudskiego 81.

Posiłki zapewniamy od obiadu w piątek 27 lipca do obiadu w niedzielę 29 lipca.

UWAGA! Posiłki wydawane będą wyłącznie na podstawie posiadanych bloczków otrzymanych od organizatora, dlatego proszę o tym pamiętać udając się w szczególności na zawody w drugim i trzecim dniu trwania imprezy.

UWAGA! Kolacja w dniu 28.07 (sobota) dla wszystkich, którzy zgłosili zapotrzebowanie wydawana będzie na stadionie KS Tymbark podczas Music Futbol Show (prosimy nie zapomnieć o bloczkach).

Bufet czynny będzie przez cały okres trwania zawodów na wszystkich etapach Limanowa Cup, a także podczas sztafet.

INNE:

1. Obowiązują ważne badania lekarskie.

2. Lekarz podczas imprezy znajduje się w Centrum Zawodów.

3. Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie – odpowiadają kierownicy ekip.

4. Za zachowanie zawodników podczas imprezy odpowiadają kierownicy ekip.

5. Prosimy bardzo zawodników o zachowanie szczególnej uwagi podczas rozgrywania biegu handicapowego – zawodnicy przebiegają ulicę.

6. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.

7. Kluby pokrywają wszelkie szkody materialne powstałe z winy ich zawodników.



X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.

HARMONOGRAM ZAWODÓW:

DZIEŃ 0 – 26.07.2012 r. /czwartek/		
18.00 - 21.00	Praca biura zawodów	Internat Zespołu Szkół w Tymbarku
18.00 - 21.00	Trening	Limanowa Miejska Góra
DZIEŃ 1 – 27.07.2012r. /piątek/		
10.00 - 13.00	Trening	Limanowa Miejska Góra
13.00 - 15.30	Praca biura zawodów	Ośrodek „Pod Ostrą”
13.00	Obiad w internatach	Wyłącznie zgrupowania sportowe
13.30 - 14.30	Obiad w centrum zawodów	Ośrodek „Pod Ostrą”
15.30	Uroczyste otwarcie X edycji Limanowa Cup	Ośrodek „Pod Ostrą”
16.00	Start I etapu Limanowa Cup	Ośrodek „Pod Ostrą”
20.00	Kolacja	W miejscu zakwaterowani a (wyłącznie internaty)
20.00 - 22.00	Praca biura zawodów	Internat Zespołu Szkół w Tymbarku



INTERNATIONAL ORIENTEERING COMPETITION

X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.

DZIEŃ 2 – 28.07.2012 r. /sobota/

6.45 – 7.15	Śniadanie	W miejscu zakwaterowania (wyłącznie internaty)
8.00	Pierwszy kurs busów do CZ etapu II na górę Paproć. Kursowanie następnych co 25min.	Szczyt góry Paproć
8.15 – 9.30	Praca biura zawodów	Szczyt góry Paproć
10.00	Start II etapu Limanowa Cup	Szczyt góry Paproć
10.00 – 12.00	Przyjmowanie zgłoszeń imiennych na bieg sztafetowy w ramach TYMBARK SHOW	W centrum zawodów
11.30 – 13.30	Obiad	W centrum zawodów
14.00 – 15.00	Obiad w internatach	Wyłącznie zgrupowania sportowe
15.30 – 16.30	Praca biura zawodów	Stadion piłkarski KS Tymbark
17.00 – 19.30	TYMBARK O-SHOW – pokazowe zawody sztafetowe, występy zespołów	Stadion piłkarski KS Tymbark
17.00 – 20.30	MUSIC FUTBOL SHOW – konkursy (nie tylko futbolowe) dla wszystkich chętnych, pokazy, występy zespołów, losowanie nagród	Stadion piłkarski KS Tymbark
18.30 – 19.30	Kolacja (wydawana podczas Music Futbol Show) – uwaga – prosimy o zabranie bloczków.	Stadion piłkarski KS Tymbark
20.30	Dekoracja najlepszych zespołów sztafetowych – TYMBARK O-SHOW	Stadion piłkarski KS Tymbark
20.00 – 22.00	Praca biura zawodów	Internat Zespołu Szkół w Tymbarku

INTERNATIONAL ORIENTEERING COMPETITION

X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.



DZIEŃ 3 – 29.07.2012 r. /niedziela/

8.30-9.30	Praca biura zawodów	Stadion piłkarski KS Tymbark
10.00	Start III etapu LIMANOWA CUP – bieg handicapowy	Tymbark
11.30 - 13.00	Obiad	W centrum zawodów
13.30	Uroczyste zakończenie X Jubileuszowej edycji „LIMANOWA CUP 2012”	Stadion KS Tymbark



INTERNATIONAL ORIENTEERING COMPETITION

X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.

PARAMETRY TRAS:

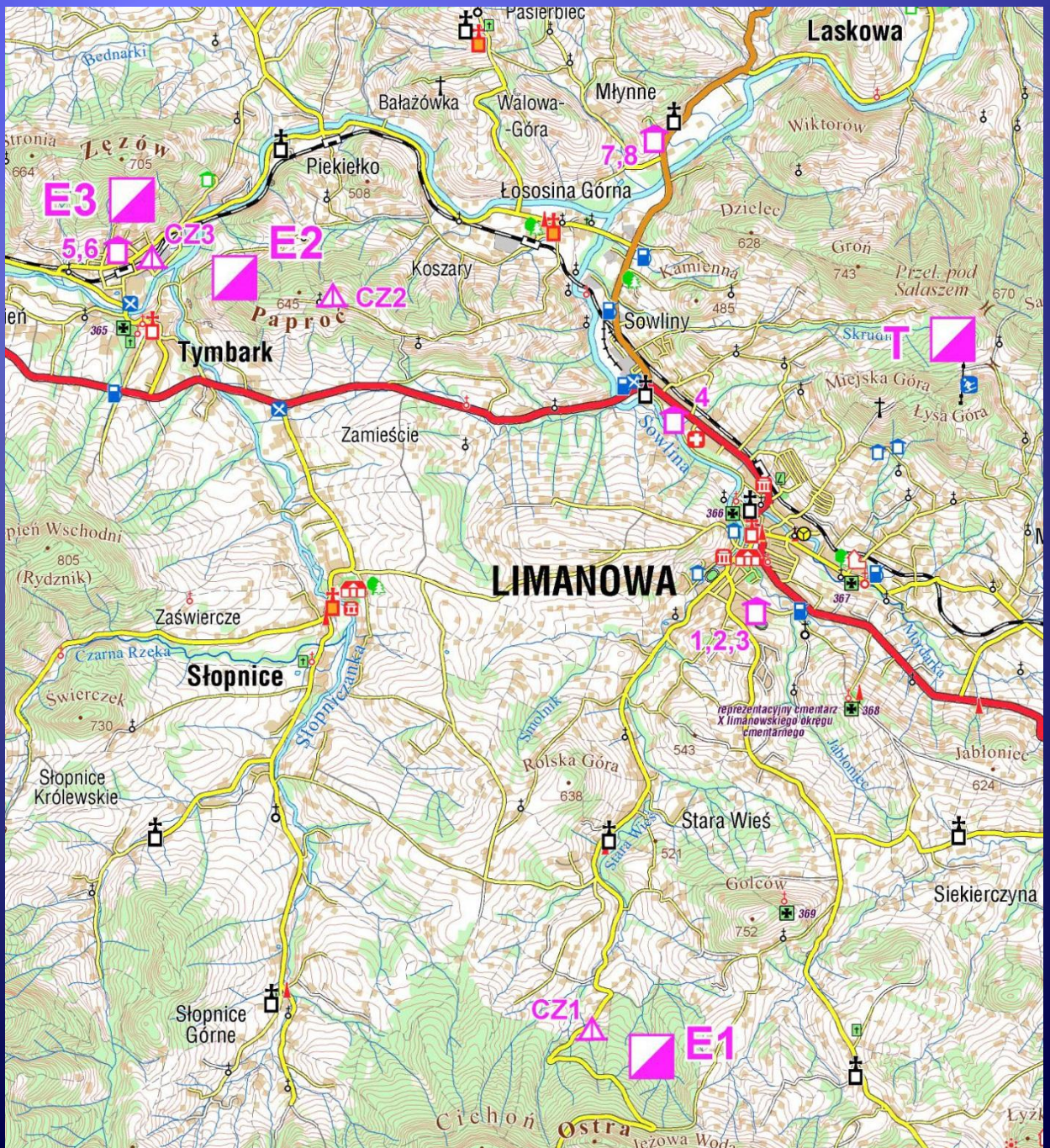
	I ETAP			II ETAP			III ETAP		
	DŁ	PK	PRZ	DŁ	PK	PRZ	DŁ	PK	PRZ
KM10R	1,8- 2,4	6	105	2,4- 3,0	5	195	2,3- 2,9	6	160
K10N	1,8- 2,4	6	105	2,4- 3,0	5	195	2,3- 2,9	6	160
K12	2,0	7	80	2,1	6	140	2,3	8	160
K14	2,4	11	140	2,8	12	235	2,9	11	190
K16	2,9	13	180	3,4	16	240	3,2	14	175
K18	3,0	14	160	4,4	17	400	3,5	17	200
K20	3,2	13	190	4,6	19	415	3,7	16	250
K21	3,6	16	220	5,0	20	425	3,7	19	225
K35	3,2	13	190	3,6	17	330	3,4	15	210
K40	2,9	12	170	3,1	14	225	3,2	212	210
K45	2,4	11	130	2,6	11	220	2,9	13	175
K50+	2,0	9	110	2,3	9	210	2,6	11	155
OPEN	2,7	11	150	3,0	12	190	2,9	11	190
M10N	1,8- 2,4	6	105	2,4- 3,0	5	195	2,3- 2,9	6	160
M12	1,9	13	140	2,4	7	165	2,3	8	160
M14	2,8	13	140	3,6	12	260	3,2	13	230
M16	3,4	14	180	4,3	18	395	3,6	16	245
M18	4,1	17	270	5,2	18	490	3,7	18	285
M20	4,3	19	265	5,6	24	515	4,4	21	340
M21	4,6	22	320	6,4	23	590	5,0	22	400
M35	4,3	18	275	5,1	18	475	4,5	20	365
M40	3,9	18	265	4,1	18	365	4,2	20	360
M45	3,5	15	230	3,7	16	330	4,0	20	300
M50	3,1	13	180	3,2	15	230	3,6	19	240
M55	2,9	12	180	2,7	10	195	3,4	17	240
M60	2,8	10	150	2,5	10	170	3,0	13	210
M65+	2,4	10	130	2,4	11	160	2,6	11	180

X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.



MAPKA SYTUACYJNA „LIMANOWA CUP 2012”:



INTERNATIONAL ORIENTEERING COMPETITION

X „LIMANOWA CUP”

27 – 29 lipca 2012r.



ZAPRASZAMY NA OFICJALNĄ STRONĘ
ZAWODÓW: <http://limanowacup.pl>

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ NA STRONĘ
KLUBU: www.patria_mlynnerepublika.pl

POLSKI ZWIĄZEK
ORIENTACJI SPORTOWEJ

PZOS

WOJCAS



INDECO

