



Małopolska



## Mistrzostwa Polski i Puchar Weteranów w Długodystansowym Biegu na Orientację Kraków - Las Wolski, 13 października 2013

### ORGANIZATOR

**WKS Wawel**

sekcja biegu na orientację

ul. Podchorążych 3, 30-084 Kraków

[www.wawelbno.pl](http://www.wawelbno.pl)



### PARTNER PRZEDSIĘWZIĘCIA

**Województwo Małopolskie**

ul. Basztowa 22, 31-156 Kraków

[www.malopolskie.pl](http://www.malopolskie.pl)

Partnerem przedsięwzięcia jest Województwo Małopolskie



Małopolska

### WSPÓŁORGANIZATORZY

Polski Związek Orientacji Sportowej

Al. Jerozolimskie 30/21, Warszawa 00-024



Małopolski Związek Stowarzyszeń Kultury Fizycznej

ul. Śląska 5/1, 30-003 Kraków



Małopolski Związek Orientacji Sportowej

ul. Podchorążych 3, 30-084 Kraków



Wydawnictwo Kartograficzne "Compass"

ul. Podchorążych 3; 30-084 Kraków

[www.compass.krakow.pl](http://www.compass.krakow.pl)



Orienteering

ul. Forteczna 1, 32-086 Węgrzce k. Krakowa

[www.tworzymyeventy.pl](http://www.tworzymyeventy.pl)



### PATRONAT MEDIALNY

Dziennik Polski

[www.dziennikpolski24.pl](http://www.dziennikpolski24.pl)

DZIENNIK POLSKI



Ogród  
Zoologiczny  
w Krakowie

Centrum Turystyki Aktywnej



zelazko - jura.pl



## ZESPÓŁ ORGANIZATORÓW

Kierownik zawodów	Paweł Biederman
Sędzia Główny	Andrzej Olech
Budowniczy tras	Włodzimierz Dyzio
Kierownik biura zawodów	Joanna Sobas
Sędzia startu	Małgorzata Marchlik
Sędzia mety	Małgorzata Wicha
Obsługa SI	Marcin Fastyn
Logistyka	Mateusz Miśtał
Kontroler zawodów	Michał Motąła

## RANGA I RODZAJ ZAWODÓW

Mistrzostwa Polski - zawody indywidualne rangi mistrzowskiej, Puchar Weteranów - impreza otwarta. Zawody zaliczane do Rankingu PZOS ze współczynnikiem 1,3. Start masowy.

## BIURO ZAWODÓW

12.10 (sobota) - godz. 13:00 - 22:00, WKS Wawel, ul. Podchorążych 3, Kraków

13.10 (niedziela) - godz. 7:45 - 8:30, centrum zawodów - w oznakowanym namiocie przy mecie.

## CENTRUM ZAWODÓW

Las miejski, dojazd w kierunku ZOO ul. Leśną do parkingów (płatnych). Wyznakowane dojście do centrum zawodów ok. 1400 m. - wstążki koloru różowego

## PARKING

Lokalizacja parkingów na mapie poniżej. Parkingi płatne bez pośrednictwa organizatora. Najbliższy parking od CZ - nr 1 - cena całonocna płatna 15 zł. Parking nr 2 - cena 5 zł. Dojście wyznakowane wstążkami koloru różowego

**Parking nr 2** -----300 m----->**Parking nr 1** -----1400 m----->**CZ**



## POTWIERDZENIE I WYPOSAŻENIE P.K.

Zawody będą rozgrywane przy użyciu elektronicznego systemu potwierdzania Sportident. Ze względu na dużą liczbę punktów kontrolnych w niektórych kategoriach prosimy stosowanie chipów o odpowiedniej pojemności.

Wypożyczenie - 3 zł, zgubienie - 120-200 zł

Punkty kontrolne wyposażone w lampion, perforator, stację SI. Numer PK umieszczony będzie zarówno na stacji SI jak również na stelazie. W celu zabezpieczenia przy każdym PK będzie wysypane konfetti .

## WYNIKI

Dostępne w CZ na tablicy wyników. Podczas trwania zawodów będą dostępne wyniki online na stronie [www.wawelbno.pl](http://www.wawelbno.pl)

## GPS TRACKING

Podczas zawodów zostanie użyty system GPS. Przed zawodami zostanie podana lista zawodników wyposażonych w nadajniki. Zmagania wybranych osób będzie można śledzić na żywo w specjalnie przygotowanym namiocie oraz bezpośrednio na stronie internetowej [www.wawelbno.pl](http://www.wawelbno.pl)

Pobór nadajników w biurze zawodów na 30 min. przed startem.

Ze względu na upublicznienie map w momencie startu zabrania się przekazywania jakichkolwiek informacji biegającym zawodnikom pod groźbą dyskwalifikacji.

## ZAWODY - INFORMACJE TECHNICZNE

### 1. Centrum zawodów



przebieg obowiązkowy

## 2. Start masowy

Godzina startu dla wszystkich kategorii wiekowych o **godz. 9.00**. Zawodnicy zobowiązani są do umieszczenia numeru startowego, otrzymanego w biurze zawodów, w widocznym miejscu z przodu.

## 3. Lokalizacja mety oraz organizacja startu i przebiegu zawodów

Start oraz meta znajdują się w centrum zawodów, zawodnicy startują w formule startu masowego, trasy z pętlami i motylkami; w niektórych kategoriach nastąpi zmiana map (patrz tabela z parametrami tras), która również będzie miała miejsce w centrum zawodów.

Do **godz. 8.50** każdy zawodnik ma obowiązek pojawić się w strefie startu masowego. Przed wejściem do strefy znajdować się będą stacje SI - czyszczące CLEAR oraz na początku strefy - stacje sprawdzające - CHECK. Uczestnicy zawodów zostaną ustawieni w kilku rzędach wg kategorii wiekowych: M21, M20, M18, K21, K20, K18 a następnie od M35 do M70 i K35 do K55. Na 2 minuty przed startem zawodnicy otrzymają „pod nogę” swoją mapę. Do każdej mapy dodatkowo zostaną przypięte opisy, które można będzie umieścić w „opisnikach”. Start nastąpi na wyraźny sygnał sędziego.

Miejsce startu masowego jest początkiem nawigacji - trójkąt na mapie znajduje się na początku strefy startowej.



#### 4. Parametry tras

Kategoria	Długość (m)	Przewyższenie (m)	Liczba PK	Punkt odżywczy Punkt widokowy (m)	Zmiana mapy po przebiegnięciu (m)
K 18	9 470	515	25	4 000	-
M 18	12 680	760	33	9 190	-
K 20	10 450	630	23	7 130	-
M 20	13 770	760	28	9 450	-
K 21	12 090	735	32	4 200, 8 500	-
M 21	19 200	1 200	41	8 160, 15 400	8 260
K 35	8 900	490	22	5 530	-
M 35	13 470	745	29	6 650, 10 170	6 750
K 40/45	7 680	450	22	4 550	-
M 40	12 470	725	29	6 200, 10 800	6 300
M 45	12 800	710	26	5 550, 10 900	5 650
K 50/55	6 340	330	16	4 500	-
M 50	10 700	540	26	7 400	-
M 55	10 460	640	26	6 500	-
M 60	8 670	510	23	3 200	-
M 65	8 300	430	21	5 250	-
M 70	5 900	300	16	4 380	-

#### 5. Limit czasu

240 minut.

#### 6. Meta

Po zakończeniu biegu potwierdzamy stację META - w przypadku walki na finiszu o kolejności decyduje przecięcie linii mety. Sędzia mety określa kolejność zawodników.

#### 7. Przebiegi obowiązkowe

Każda kategoria wiekowa poza dobiegiem do mety z ostatniego PK posiada wyznakowany przebieg obowiązkowy od punktu widokowego przez punkt odżywczy, przez strefę zmiany map (dla niektórych kategorii) do banneru START.

#### 8. Punkt widokowy

Zlokalizowany jest po południowo-zachodniej stronie Kopca Piłsudskiego (patrz mapka).

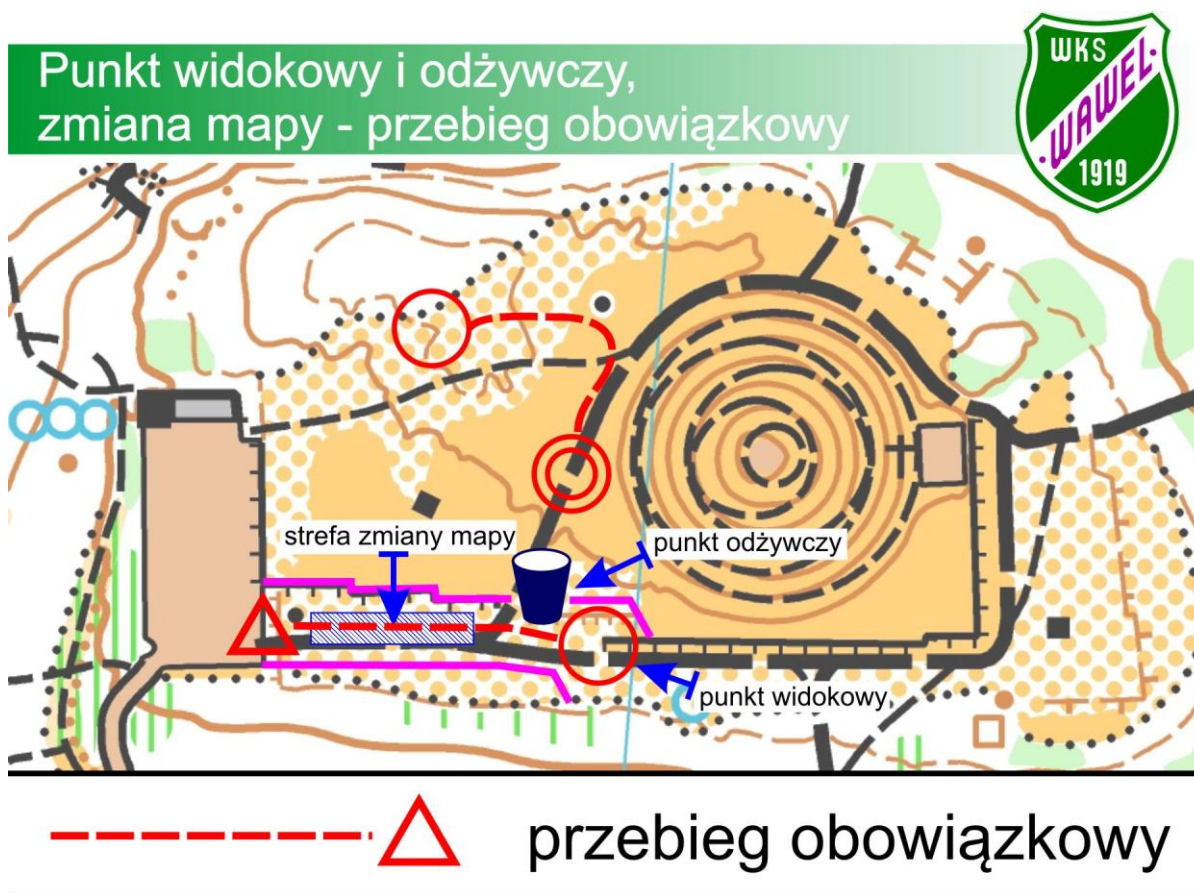
#### 9. Punkt odżywczy

Zlokalizowany jest po południowo-zachodniej stronie Kopca Piłsudskiego obok punktu widokowego (patrz mapka). Na punkcie organizator zapewnia napoje izotoniczne 4Move oraz czekoladę. Dodatkowo na trasie będą zlokalizowane „wodopoje” zgodnie z przepisami PZOS.

#### 10. Procedura zmiany map

Kategorie wiekowe M21, M35, M40 i M45 dokonują zmiany mapy po pierwszym punkcie widokowym (patrz tabelka z parametrami). Mapy są oznaczone z tyłu numeracją określającą kolejność

pobierania map tzn. nr 1 i nr 2. Zawodnicy po potwierdzeniu punktu widokowego przebiegają wyznakowaną trasą do strefy zmiany mapy (patrz mapka poniżej) i pobierają nową mapę z palika oznaczonego numerem startowym. Nawigacja rozpoczyna się na końcu przebiegu obowiązkowego oznaczonego banerem START.



## PROGRAM ZAWODÓW

12.10.2013 (sobota)

13:00 - 22:00 przyjmowanie ekip

15:00 - 18:00 zawody towarzyszące - sprint - Park Jordana

13.10.2013 (niedziela)

8.00 - oficjalne rozpoczęcie MP i PW w długodystansowym BnO

9:00 - start masowy zawodników MP i PW w długodystansowym BnO

10:00 - start zawodów towarzyszących

12:45 - dekoracja - zawody towarzyszące

13.00 - dekoracja zawodników PW i MP

14.00 - oficjalne zakończenie zawodów

## ZAWODY TOWARZYSZĄCE

Podczas MP i PW w długodystansowym BnO odbędą się zawody towarzyszące w formule otwartej.

12.10.2013

- zawody sprinterskie w 4 kategoriach (w zależności od umiejętności).

**START:** dowolna minuta pomiędzy 15:00 a 18:00 (start z puszki)

**WPISOWE:** 5zł, zapisy na miejscu

**TRASY:**

**A** - niecały 1km - idealna dla dzieci, lub osób po raz pierwszy trzymających mapę w ręku

**B** - ok. 2km - dla średnio zaawansowanych orientalistów, dzieci

**C** - ok. 4km - trudna trasa dla profesjonalistów.

Centrum zawodów zlokalizowane w Parku Jordana w okolicach Błot pomiędzy ulicami Reymonta i 3 Maja  
- dojście oznakowane z każdej bramy wejściowej do parku.

13.10.2013

- zawody otwarte - start godz. 10.00 - lokalizacja - Centrum Zawodów

**START:** Interwałowy od godziny 10:00

**WPISOWE:** 20zł do środy poprzedzającej bieg (płatność przelewem na konto), lub 25zł na miejscu. Zapisy w zakładce „Zgłoszenia” na stronie [www.krakowbiega.pl](http://www.krakowbiega.pl)

**TRASY:**

**2km** - dla dzieci (głównie przy ścieżkach)

**4km** - dla początkujących (głównie przy ścieżkach)

**6km** - dla zaawansowanych (normalna trasa BnO o średnim stopniu trudności)

**9km** - dla profesjonalistów (trudna technicznie i fizycznie)

Szczegółowe informacje odnośnie zawodów towarzyszących oraz zgłoszenia na stronie internetowej [www.krakowbiega.pl](http://www.krakowbiega.pl)

## NAGRODY

Zawodnicy Mistrzostw Polski

- miejsca 1-3 w każdej kategorii - medale Mistrzostw Polski,  
- miejsca 1-6 - dyplomy

Zawodnicy Pucharu Weteranów

- miejsca 1-3 w każdej kategorii - pamiątkowe statuetki,  
- miejsca 1-6 - dyplomy  
- zwycięzcy kategorii wiekowych otrzymają vouchery pobytowe do Centrum Turystyki Aktywnej w Żelazku  
- miejsca 2-3 - drobne nagrody rzeczowe

Zawody towarzyszące

- najlepsza kobieta i najlepszy mężczyzna w każdej kategorii otrzymają pamiątkową statuetkę

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- **Catering**

W sobotę podczas zawodów towarzyszących dostępne są ogólnodostępne bufety i kawiarnie w obrębie Parku Jordana.

W niedzielę w CZ dostępny będzie bufet z gorącymi napojami, ciastem oraz drobnym posiłkiem na ciepło.

- W CZ będzie możliwość zakupu żeli, batonów i odżywek energetycznych firmy **ENERVIT**.
- **WC i mycie** - zlokalizowane w zachodniej części polany CZ - na parking. Istnieje również możliwość umycia się pod prysznicem na hali klubu WKS Wawel.
- **Obowiązuje zakaz wchodzenia na Kopiec Piłsudskiego poza wyznaczonymi ścieżkami!**

## INNE

- Rozegranie zawodów zgodnie z obowiązującymi przepisami PZOS.
- Zawodnicy MP muszą posiadać ważne badania lekarskie.
- Zawodnicy PW podczas rejestracji podpisują oświadczenie o swoim stanie zdrowia.
- Nie posiadanie ważnych badań lekarskich lub nie złożenie w/w oświadczenia będzie skutkować nie dopuszczeniem zawodnika do startu.
- Za ubezpieczenie zawodników odpowiadają macierzyste kluby.
- Organizator posiada polisę OC.
- Za szkody i straty wyrządzone przez uczestników MP, PW oraz Zawodów Towarzyszących organizator nie bierze odpowiedzialności.

Szczegółowe i bieżące informacje umieszczane będą na stronie internetowej zawodów:

<http://www.wawelbno.pl/>



