



Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików – bieg sprinterski, sztafetowy oraz klasyczny VII Puchar Bielany w biegu na orientację – bieg sprinterski oraz średniodystansowy Warszawska Olimpiada Młodzieży w średniodystansowym BnO **KOMUNIKAT TECHNICZNY**

1. Cel imprezy

- Wyłonienie Międzywojewódzkich Mistrzów Młodzików dla makroregionu B (lubelskie – łódzkie – mazowieckie – podlaskie) w sprinterskim, sztafetowym oraz klasycznym biegu na orientację
- Popularyzacja biegu na orientację
- Promocja aktywnego wypoczynku
- Integracja społeczności biegowej
- Wyłonienie Mistrzów Warszawy w średniodystansowym BnO

2. Organizator

Bieleński Klub Sportowy „Wataha” Warszawa

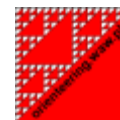
3. Partnerzy

Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego
Unia Związków Sportowych Warszawy i Mazowsza
Dzielnica Bielany m.st. Warszawy
Warszawsko – Mazowiecki Związek Orientacji Sportowej
Nadleśnictwo Jabłonna
Leśnictwo Białostrzegi
Lasy Miejskie Warszawa

4. Zespół organizacyjny

- Kierownik zawodów: Karol Galicz
- Sędzia główny: Konrad Janowski
- Sekretariat: Monika Dolińska, Krystyna Galicz
- Budowa tras: Karol Galicz
- Kartograf: Karol Galicz
- Obsługa SI: ZAZU Sports

MMM w BnO Sprint, Sztafety, Middle • VII Puchar Bielany • Komunikat Techniczny



5. Termin, miejsce i godzina startu

2 października 2021,	g. 10:00 – bieg sprinterski MMM / bieg sprinterski PB
2 października 2021,	g. 15:30 – bieg sztafetowy MMM
	g. 16.15 – bieg średniodystansowy PB
3 października 2021,	g. 10:30 – bieg klasyczny MMM / bieg średniodystansowy WOM

6. Centrum Zawodów

2 października 2021 - bieg sprinterski:

ORLIK CRS BIELANY przy SP nr 53, ul. Rudzka 6.

GPS: [52.280533](#), [20.974432](#)

2 października 2021 – bieg sztafetowy / średniodystansowy:

Polana turystyczna w Parku Młocińskim

GPS: [52.320510](#), [20.919047](#)

3 października 2021 – bieg klasyczny, i średni WOM:

Białobrzegi - Leśne Ranczo

GPS: [52.453746](#), [21.087066](#)

7. Dekoracje

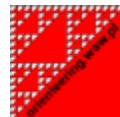
Sobota, 2 X 2021, g. 18:30 – Szkoła Podstawowa nr 77 w Warszawie,
ul. Samogłoska 9 (bieg sprinterski MMM, bieg sztafetowy MMM oraz Puchar Biele)

8. Potwierdzanie punktów

W zawodach zostanie użyty system potwierdzania punktów SportIdent, działający w trybie bezdotykowym. Na miejscu będzie możliwość wypożyczenia czipa typu SIAC lub czipa dotykowego. Uwaga! Ilość dostępnych czipów SIAC jest ograniczona!

9. SKŁADY IMIENNE SZTAFET

UWAGA. Składy imienne sztafet należy zgłosić na formularzu najpóźniej do godziny 12.00 w sobotę w biurze zawodów.



8. Bieg Sprinterski MMM / bieg sprinterski PB

a) Mapa

OSIEDLE RUDA



autor mapy: Karol Galicz
specyfikacja: ISSprOM 2019
skala: 1:4000
cięcie warstwowe: 2 m
format: A4
orientacja mapy: pionowa
aktualność: wrzesień 2021
nr katalogowy PZOS: 2021-051-2768-MAZ

b) Teren zawodów

Terenem rywalizacji jest leżące przy granicy z Żoliborzem, bielańskie Osiedle Ruda, arena zmagañ pierwszej edycji Pucharu Bielani, rozgrywanej w 2015 roku, gdzie znajdziecie liczne wysokie bloki, o dość nieregularnym rozmieszczeniu, jak również ogrodzone parkingi i tereny zielone. Fragment parkowe pozwalają osiągać maksymalne prędkości, zaś wejście pomiędzy bloki zmusza zawodnika do szybkiego wyboru wariantu na dużym zmęczeniu. Zachowajcie szczególną ostrożność podczas pokonywania osiedlowych uliczek – ruch na nich jest otwarty, choć nie powinien być intensywny

c) dojdzie na start – 500 m

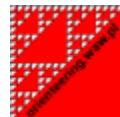
Dojdzie na start wyznakowane faworkami koloru pomarańczowego. Zawodnicy mogą się rozgrzewać na terenie centrum zawodów oraz w drodze na start. UWAGA! Obowiązuje zakaz wchodzenia na teren zawodów pod karą dyskwalifikacji

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 boks do startu – 35 m, wyznakowany taśmami
- interwał startowy dla wszystkich kategorii wynosi 1 minutę
- punkt startu (trójkąt) oznakowany lampionem oraz banerem „START”
- kategorie OPEN K oraz OPEN D startują ze stacji START w dowolnej minucie startowej pomiędzy 70' a 90'

e) minuta zerowa – g. 10:00

MMM w BnO Sprint, Sztafety, Middle • VII Puchar Bielani • Komunikat Techniczny



f) limit czasu – 50 minut

g) parametry tras

kategoria	dystans [km]	PK	kategoria	dystans [km]	PK
K14	1,95	18	M14	2,2	19
KD	1,14	10	MD	1,33	13
KJ	2,39	18	MJ	2,63	23
KS	2,6	22	MS	2,94	25
KM	2,41	21	MM	2,64	26
KV	1,98	17	MV	2,12	19
OPEN K	1,15	11	OPEN D	2,22	20

Budowa tras: Karol Galicz

9. Bieg sztafetowy MMM / bieg średniodystansowy PB

a) mapa

PARK MŁOCIŃSKI - PÓŁNOC



autor mapy: Karol Galicz
specyfikacja: ISSprOM 2019
skala: 1:4000
cięcie warstwowe: 2 m
format: A4
orientacja mapy: pozioma
aktualność: wrzesień 2021
nr katalogowy PZOS: 2021-052-2769-MAZ

b) teren zawodów

Teren biegu sztafetowego to północna część Parku Młocińskiego, którą stanowi z jednej strony ciekawie pofałdowany teren leśny o dobrej i umiarkowanej przebieżności, z bogatą siecią małych ścieżek, a z drugiej płaski teren pomiędzy głównymi alejami Parku z bardzo subtelną mikrorzeźbą terenu. Bogata rzeźba terenu, bardzo duża ilość punktów kontrolnych, częste zmiany kierunku oraz liczne rozbicia sprawiają że mimo stosunkowo krótkich dystansów do pokonania, rywalizacja będzie atrakcyjna zarówno dla zawodników głównej kategorii MMM startujących w sztafetach, jak również dla biegaczy startujących w Pucharze Białan.

MMM w BnO Sprint, Sztafety, Middle • VII Puchar Białan • Komunikat Techniczny



c) dojscie do Centrum Zawodów

Dojscie z SP 77 do CZ – 1,1 km – wyznakowane wstążkami koloru niebieskiego. Uwaga – podczas dojscia przechodzimy drogę krajową nr 7 – prosimy o stosowanie się do przepisów ruchu drogowego, zachowanie ostrożności oraz opiekę osoby dorosłej podczas dojscia do CZ

d) pokaz zmian – 15:15 w Centrum Zawodów. Uczestnicy sztafet zobowiązani są do przebywania tylko na polanie w Centrum Zawodów od godziny 15:00

e) punkt widokowy

Dla kategorii KM14 – zlokalizowany na granicy polany turystycznej, na ok. 3-5' przed finiszem

f) 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 120 m, gdzie rozpoczyna nawigację.

g) start masowy I zmian: 15:30

h) start masowy - II zmiany: 16:15, III zmiany: 16:45.

Uwaga! Godziny startu mogą ulec zmianie, prosimy o śledzenie komunikatów Sędziego Głównego i spikera

i) początek startów biegu indywidualnego – 16:15

j) dojscie na start biegu indywidualnego – 430 m

Dojscie na start biegu indywidualnego wyznakowane faworkami koloru pomarańczowego. Zawodnicy mogą się rozgrzewać na terenie centrum zawodów oraz w drodze na start.

k) procedura startowa – bieg indywidualny

- 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 2 minuty
- punkt startu (trójkąt) oznakowany lampionem oraz banerem „START”
- kategorie OPEN K oraz OPEN D startują ze stacji START w dowolnej minucie startowej pomiędzy 15' a 45' (16:30-17:00)



l) ilość zgłoszonych sztafet:

zespół	M14	K14
BKS Wataha Warszawa	3	0
KU AZS UMCS Lublin	1	0
PUKS Młode Orły	1	0
Team360	1	1
UKS Azymut Pabianice	2	0
UKS Azymut Siedliska	3	2
UKS Orientuś Łódź	4	2
UNTS Warszawa	3	3
województwo łódzkie	1	1
SUMA	19	9

m) parametry tras – bieg sztafetowy:

kategoria	dystans [km]	PK	kategoria	dystans [km]	PK
K14	2,3-2,4	20-21	M14	2,6-2,7	26-27

Budowa tras: Karol Galicz

n) parametry tras – bieg średniodystansowy:

kategoria	dystans [km]	PK	kategoria	dystans [km]	PK
KD	0,97	9	MD	1,05	10
KJ	2,67	19	MJ	3,06	27
KS	3,35	29	MS	4,85	44
KM	3,17	29	MM	4,44	40
KV	2,28	20	MV	2,96	25
OPEN K	1,13	12	OPEN D	2,68	23

Budowa tras: Karol Galicz

o) dekoracja najlepszych szóstek MMM w biegu sprinterskim oraz sztafetowym MMM, a także najlepszych zawodników Pucharu Bielany w kategoriach KD, KJ, KS, KM, KV, MD, MJ, MS, MM, MV odbędzie się w 2 X 2021, w Szkole Podstawowej nr 77, o godzinie 18:30. Zapraszamy wszystkich uczestników na dekoracje i drobny poczęstunek



10. Bieg klasyczny MMM / bieg średniodystansowy WOM

a) mapa

BIAŁOBRZEGI



autor mapy: Karol Galicz
specyfikacja: ISOM 2017
skala: 1:10000
cięcie warstwicowe: 2,5 m
format: A4
orientacja mapy: pionowa
aktualność: wrzesień 2021
nr katalogowy PZOS: 2021-053-2770-MAZ

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 pozwala 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. Uwaga! W pobliżu mety prowadzone są obecnie prace leśne, możliwe nieznaczne zmiany terenu względem mapy, nie wpływające jednak na przebieg rywalizacji (okolice ostatniego punktu i dobiegu do mety)

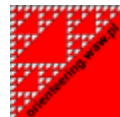
c) dojsście na start – 700 m

Dojsście na start wyznakowane faworkami koloru pomarańczowego. Zawodnicy mogą się rozgrzewać na drodze dojazdowej do centrum zawodów oraz na wyznakowanym dojsściu na start. **UWAGA!** Obowiązuje zakaz wchodzenia na teren zawodów (opuszczanie oznakowanego faworkami dojsścia na start) pod karą dyskwalifikacji

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 – 110 m, wyznakowany taśmami
- interwał startowy dla kategorii KM14 wynosi 3 minut, dla pozostałych kategorii – 2 minuty
- punkt startu (trójkąt) oznakowany lampionem oraz banerem „START”
- kategorie OPEN K oraz OPEN D startują z puszki startu w dowolnej minucie startowej pomiędzy 120' a 150'

MMM w BnO Sprint, Sztafety, Middle • VII Puchar Bielani • Komunikat Techniczny



e) minuta zerowa – g. 10:30

f) limit czasu – 150 minut KM 14 / 120 minut pozostałe kategorie

g) parametry tras

kategoria	dystans [km]	PK	kategoria	dystans [km]	PK
K10	1,86	7	M10	2,09	9
K12	2,46	10	M12	2,51	12
K14	3,58	16	M14	4,35	18
K16	3,49	16	M16	3,96	20
K18	4	20	M18	5,07	24
KS	5,68	26	MS	7,09	32
KM	4,74	21	MM	6,14	27
KV	3,08	15	MV	4,33	20
OPEN K	1,99	8	OPEN D	3,97	18

Budowa tras: Karol Galicz

h) zakończenie MMM planowane o godzinie 14:30, zakończenie WOM o godzinie 15:00.
W centrum zawodów będzie ognisko oraz możliwość upieczenia kiełbaski!

11. Opłaty startowe:

kategorie	opłata za 1 bieg	opłata za 3 biegi
K14, M14	bez opłat	bez opłat
KD,KJ,MD,MJ	15	30
KS,KM,KV,MS,MM,MV	25	70
OPEN (do 18 r.ż.)	15	45
OPEN (dorośli)	25	70
wypożyczenie czipa	5	10

12. Parkingi

Sprint OSIEDLE RUDA – zalecane parkowanie na wewnętrznych parkingach osiedlowych

Sztafety / średni PARK MŁOCIŃSKI – parking SP 77 oraz przyległe parkingi przy UKSW

Klasyk / średni BIAŁOBRZEGI – teren przy Leśnym Ranczu oraz wzdłuż drogi dojazdowej.
Brak możliwości dojazdu autokarów pod Leśne Ranczo – dojdzie od wjazdu 1200 m, oznaczone lampionami.



13. Nagrody

Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików – medale miejsca 1-3, dyplomy miejsca 1-6

Puchar Bielani – puchary dla zwycięzców, pamiątkowe upominki

Warszawska Olimpiada Młodzieży – medale miejsca 1-3, dyplomy miejsca 1-3 w kategoriach KM10-KM18

Każdy zawodnik otrzyma w pakiecie pamiątkowy gadżet z Zawodów

12. 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)
- mapa wykonane zgodnie ze specyfikacją leśną ISOM 2017 oraz sprinterską ISSprOM 2019
- mapy będą zabezpieczone przed wilgocią
- 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 ONLINE:** <http://sportident.com.pl/puchar-bielan-mmm-dla-polski-centralnej/>
- wyniki będą publikowane na bieżąco na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/>
- mail kontaktowy do organizatorów: pucharbielan@gmail.com
- zawody odbędą się z zachowaniem obowiązujących zasad sanitarnych, prosimy o przestrzeganie zasad dystansu społecznego

ZAPRASZAMY SERDECZNIE!!!

MMM w BnO Sprint, Sztafety, Middle • VII Puchar Bielani • Komunikat Techniczny

