



REGULAMIN i KOMUNIKAT TECHNICZNY

Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza w Narciarskim Biegu na Orientację 2013 (Runda V) 9-10 lutego 2013

- Organizator:** Stowarzyszenie Team 360°
- Centrum zawodów:** 09.02.2013 (sobota) – Warszawa Wesoła, ul. Jana Pawła II 240, Serwis Rowery/narty Cyklon. Możliwość wypożyczenia nart (www.cyklon.eu, mail: info@cyklon.eu, tel: 602 535 076). Biuro czynne od godz. 13:00.
10.02.2013 (niedziela) – Otwock, stadion OKS, ul. Androlego. Biuro czynne od godz. 11:00
- Program:** 09.02.2013 (sobota) – dystans średni (start interwałowy, 13:30-14:10)
10.02.2013 (niedziela) – dystans klasyczny (start interwałowy, 11:20-12:00)
- Trasy:**
ZIELONA – krótka i łatwa
NIEBIESKA – średnio długa i średnio trudna
CZERWONA – dość długa i dość trudna
- Zalecane trasy:**
- | Kategoria | Rok urodzenia | Kobiety | Mężczyźni |
|-----------------|----------------|---------|-----------|
| Młodzicy | 1999 i później | K14 | M14 |
| Juniorzy | 1995 – 1998 | K18 | M18 |
| Seniorzy | 1974 – 1994 | K21 | M21 |
| Weterani młodsi | 1959 – 1973 | K40 | M40 |
| Weterani | 1944 – 1958 | K55 | M55 |
| Weterani starsi | 1943 i później | K70 | M70 |
- Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej.
Szczegóły klasyfikacji generalnej Mistrzostw można znaleźć w regulaminie na stronie www.orienteering.waw.pl
- Parametry tras:**
- | | Sobota | Niedziela |
|------------------|----------------|-----------------|
| ZIELONA | 3.5 km / 5 PK | 5.3 km / 6 PK |
| NIEBIESKA | 6.2 km / 8 PK | 10.8 km / 12 PK |
| CZERWONA | 9.8 km / 11 PK | 18.4 km / 17 PK |
- Start i meta w centrum zawodów**
- Zgłoszenia:** Do 08.02.2013 do godziny 22:00 przy pomocy formularza na stronie www.orienteering.waw.pl lub na adres jan_cegielka@sggw.pl (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)
- Wpisowe:** 10 PLN za każdy start na trasie **CZERWONEJ** i **NIEBIESKIEJ**
5 PLN za każdy start na trasie **ZIELONEJ**
- Mapy i teren:** Specjalistyczne mapy do rowerowej jazdy na orientację.
09.02.2013 (sobota) – Lotnisko Góraszka, 1:10000 i 1:15000, e-2.5m
10.02.2013 (niedziela) – Pogorzel Warszawska, 1:10000 i 1:15000, e-2.5m
- Potwierdzanie punktów:** Karta startowa

Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby posiadające narty biegowe.
Więcej informacji na: www.orienteering.waw.pl oraz www.team360.pl