



**REGULAMIN i KOMUNIKAT TECHNICZNY**  
**Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza**  
**w Narciarskim Biegu na Orientację 2013 (Runda VII)**  
**16 lutego 2013**

- Organizator:** Rafał Zaworonek
- Centrum zawodów:** Michałów-Reginaów (Strzelnica).  
Najlepiej do Centrum Zawodów dojechać samochodem z trasy Legionowo - Serock, w Michałowie-Reginowie, tuż za Legionowem, skręcamy w prawo w las (będzie wisiał lampion). Dalej leśną drogą ok. kilometra do CZ będą prowadziły faworki.
- Program:** 16.02.2013 (sobota) – dystans średni (start interwałowy w godz. 13:30-14:10)
- Trasy:**  
**ZIELONA** – krótka i łatwa  
**NIEBIESKA** – średnio długa i średnio trudna  
**CZERWONA** – dość długa i dość trudna
- Zalecane trasy:**
- | <b>Kategoria</b> | <b>Rok urodzenia</b> | <b>Kobiety</b> | <b>Mężczyźni</b> |
|------------------|----------------------|----------------|------------------|
| 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](http://www.orienteering.waw.pl)
- Parametry tras:**
- | <b>Start i meta w centrum zawodów</b> |        |       |
|---------------------------------------|--------|-------|
| <b>ZIELONA</b>                        | 4520 m | 9 PK  |
| <b>NIEBIESKA</b>                      | 6490 m | 14 PK |
| <b>CZERWONA</b>                       | 7320 m | 15 PK |
- Zgłoszenia:** Do 15.02.2013 do godziny 22:00 przy pomocy formularza na stronie [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl) lub na adres [verlin.domowy@wp.pl](mailto:verlin.domowy@wp.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:** Specjalistyczna mapa do narciarskiego biegu na orientację.  
Wola Aleksandra, 1:7500, e-2.5m, autor: Rafał Zaworonek.
- Potwierdzanie punktów:** Karta startowa

Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby posiadające narty biegowe.  
Więcej informacji na: [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl) oraz [www.team360.pl](http://www.team360.pl)