



### KOMUNIKAT TECHNICZNY

## PWiM w RJnO 2016 (Runda XIII) RAZEM z PODKURKIEM ŚWIATOWY DZIEŃ OSÓB JAKAJĄCYCH 22-23 PAŹDZIERNIK 2016

- Organizator:** Stowarzyszenie Team 360°, UKS Falenica.
- Centrum zawodów:** I Liceum Ogólnokształcące im. Wacława Nałkowskiego ul. Sasina 33 (wejście od podwórza) Koordynaty: 52 20 58 N i 21 13 27 E  
Biuro czynne od godz. 11:30 w sobotę 22.10 oraz od 9:00 w niedzielę 23.10..
- Program:** 22.10.2016 (sobota) – dystans Klasyczny (start interwałowy od 12:00-14:00)  
Możliwość wzięcia udziału w Podkurekowych atrakcjach – konkurs rzutu jajem od 14:30, a na 14:00 można zamówić obiad wszystko w centrum zawodów. Prawdziwy Piknik.  
Szczegóły : [www.podkurek.pl](http://www.podkurek.pl) tam trzeba zgłaszać zamówienia na obiad tanio i smacznie.  
23.10.2016 (niedziela) – dystans Scorelauf (start interwałowy 09:00-10:30)
- Trasy:** **ZIELONA** – krótka i łatwa  
**NIEBIESKA** – średnio długa i średnio trudna  
**CZERWONA** – dość długa i dość trudna  
**CZARNA** – bardzo długa i bardzo trudna

Zalecane trasy:	Rok urodzenia	Panie	Panowie	Rok urodzenia	Panie	Panowie
	2004 i później	<b>K 10/12</b>	<b>M10/12</b>	1967–1976	<b>K40</b>	<b>M40</b>
	2002–2003	<b>K14</b>	<b>M14</b>	1957–1966	<b>K50</b>	<b>M50</b>
	1999–2001	<b>K17</b>	<b>M17</b>	1947–1956	<b>K60</b>	<b>M60</b>
	1996–1998	<b>K20</b>	<b>M20</b>	1946 i wcześniej	<b>K70</b>	<b>M70</b>
	1977–1995	<b>K21</b>	<b>M21</b>	Kategoria Rodzinna	<b>OTR</b>	

Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl)

**Zgłoszenia:** Do 21.10.2016 (**piątek**) do godziny 16:00 za pomocą formularza na stronie [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl) lub na adres [jan\\_cegielka@sggw.pl](mailto:jan_cegielka@sggw.pl) (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

**Wpisowe:** Mieszkańcy Dzielnicy Wawer start bezpłatnie – należy się jednak zgłosić.  
Zgłoszenia w terminie poprzez stronę [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl) 10 zł/za 1 start  
Zgłoszenia w terminie poprzez e-mail [jan\\_cegielka@sggw.pl](mailto:jan_cegielka@sggw.pl) 15 zł/za 1 start  
Zgłoszenia w dniu zawodów /w miarę posiadanych map/ 20 zł/za 1 start  
Osoby zgłoszone, a nie startujące 5 zł/za 1 start

<b>Parametry tras SOBOTA 22.10.2016 DYSTANS KLASYCZNY</b>	<b>ZIELONA</b> –	4900 m	7 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
	<b>NIEBIESKA</b> –	12500 m	15 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4
	<b>CZERWONA</b> –	18700 m	20 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4
	<b>CZARNA</b> –	24800 m	25 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-3

<b>NIEDZIELA 23.10.2016 DYSTANS SCORELAUF</b>	<b>ZIELONA</b> –	4800 m	7 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
	<b>NIEBIESKA</b> –	11500 m	15 PK	mapa w skali 1: 15 000	format A-4
	<b>CZERWONA</b> –	15200 m	20 PK	mapa w skali 1: 15 000	format A-4
	<b>CZARNA</b> –	22600 m	25 PK	mapa w skali 1: 15 000	format A-4

**Mapy i teren:** Specjalistyczne mapy do rowerowej jazdy na orientację w skali od 1:7 500 do 1:15 000, e-2.5m. Aktualność: LATO 2016.

**Numer startowy:** Każdy zawodnik otrzyma imienny numer startowy, który obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 10 PLN.

**Obowiązki uczestników:** Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 10 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych.

**Potwierdzenie punktów:** Karta startowa

**Klasyfikacja:** Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminem Pucharu Warszawy i Mazowsza zamieszczonym na stronie [www.orienteing.waw.pl](http://www.orienteing.waw.pl)

**Nagrody:** Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 06.11.2016 r. Specjalna nagroda w postaci losowania jednego lub dwóch rowerów firmy Wheeler wśród osób, które wystartują w minimum jednym etapie w 10 rundach cyklu, za każdy start powyżej, zawodnik otrzymuje dodatkowy kupon biorący udział w losowaniu. Jedna osoba maksymalnie może mieć 5 kuponów biorących udział w losowaniu. rowerów.

**Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby posiadające rower.**

**Więcej informacji na:** [www.orienteing.waw.pl](http://www.orienteing.waw.pl), [www.mtbo.pl](http://www.mtbo.pl) oraz [www.team360.pl](http://www.team360.pl)



### Ciekawostka!

Jąkanie jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń mowy. Na świecie jąka się ok. 40 mln. ludzi, a w Polsce ok. 400 tys.

Źródło: <http://www.jakanie.com.pl>

### Sławni jąkający się:

Demostenes  
Arystoteles  
Izaak Newton  
Charles Darwin  
Wergiliusz  
Lewis Carroll  
Marilyn Monroe  
Anthony Quinn  
Julia Roberts  
Bruce Willis

Źródło: <http://www.jakanie.waw.pl>

