



18 marca



Europejski Dzień Mózgu

Używaj mózgu częściej kochany, bo organ ten zanika gdy nieużywany!



KOMUNIKAT TECHNICZNY

Puchar Warszawy i Mazowsza w RJnO 2017 (Runda I) GRAND PRIX DZIELNICY WAWER w RJnO (Runda I) EUROPEJSKI DZIEŃ MÓZGU 18-19 MARZEC 2017

- Organizator:** Urząd Dzielnicy Wawer M. St. Warszawy, Stowarzyszenie Team 360°, UKS Falenica.
- Centrum zawodów:** 18.03.2017 Warszawa Falenica, Szkoła Podstawowa 124, ul. Bartoszycka 45/47
19.03.2017 Warszawa Falenica ul. Brücknera skrzyżowanie z ul. Wiejska i Tyszowiecką
współrzędne GPS: 52°9'32.82"N, 21°14'7.774"E.
Biuro czynne o Sobota od godziny 12:30, niedziela od godziny 9:15.
- Program:** 18.03.2017 (sobota) – dystans Medium (start interwałowy od 12:45-13:30)
19.03.2017 (niedziela) – dystans Sprint i Średni (start interwałowy 09:30-11:00)
- 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
	2005 i później	K 10/12	M10/12	1968–1977	K40	M40
	2003–2004	K14	M14	1958–1967	K50	M50
	2000–2002	K17	M17	1948–1957	K60	M60
	1997–1999	K20	M20	1947 i wcześniej	K70	M70
	1978–1996	K21	M21	Kategoria Rodzinna	OTR	



Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie www.orienteing.waw.pl

Zgłoszenia: Do 17.03.2017 (piątek) do godziny 16:00 za pomocą formularza na stronie www.orienteing.waw.pl lub na adres 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.orienteing.waw.pl 10 zł/za 1 start
Zgłoszenia w terminie poprzez e-mail 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

Parametry tras
SOBOTA

18.03.2017	ZIELONA –	3800 m	6 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
DYSTANS	NIEBIESKA –	10700 m	12 PK	mapa w skali 1:12 500	format A-4
MEDIUM	CZERWONA –	15800 m	16 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4
	CZARNA –	22700 m	20 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4

NIEDZIELA 19.03.2017	ZIELONA –	2900 m	5 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
DYSTANS	NIEBIESKA –	4500 m	9 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
SPRINT	CZERWONA –	5000 m	11 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
	CZARNA –	6600 m	14 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4

NIEDZIELA 19.03.2017	ZIELONA –	4200 m	7 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
DYSTANS	NIEBIESKA –	9100 m	12 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
ŚREDNI	CZERWONA –	12400 m	16 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
	CZARNA –	15300 m	19 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4

Mapy i teren: Specjalistyczne mapy do RJnO skala od 1:7 500 do 1:15 000, e-2,5 m.

Świadczenia Pamiątkowa naklejka, napój na mecie w miarę możliwości inne niespodzianki.

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 i perforator na punkcie kontrolnym.

Klasyfikacja: Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminem Pucharu Warszawy i Mazowsza zamieszczonym na stronie www.orienteing.waw.pl

Nagrody: Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 05.11.2017 r. Specjalna nagroda w postaci losowania jednego roweru firmy Wheeler wśród osób, które wystartują w minimum jednym etapie w 9 rundach cyklu, za każdy start powyżej, zawodnik otrzymuje dodatkowy kupon biorący udział w losowaniu. Jedna osoba maksymalnie może mieć 4 kupony biorące udział w losowaniu. roweru.

W sobotę prosimy o zostawianie rowerów na zewnątrz, gdzie są zainstalowane specjalnie do tego celu stojaki. Odbiór kart startowych oraz numerów w świetlicy w szkole. Start i Meta w szkole.

Więcej informacji na: www.orienteering.waw.pl, www.mtbo.pl oraz www.team360.pl