



## KOMUNIKAT TECHNICZNY

### Puchar Warszawy i Mazowsza w RjNo 2019 (Runda IX) DZIEŃ FIZJOTERAPEUTY 7-8 WRZEŚNIA 2019

**Organizator:**

Adam Wojciechowski, Stowarzyszenie Team 360°.

**Centrum zawodów:**

7.09.2019 – Sękocin, parking leśny przy drodze wojewódzkiej 721 (52.101637, 20.8724278)

8.09.2019 – Magdalenka, wiata przy polanie rekreacyjnej obok Górek Piaskowych przy ulicy Brzozowej (52.092463, 20.912583)

Mapka dojazdu na oba dni zawodów na końcu komunikatu.

**Biuro zawodów czynne od godziny 9:30 oba dni zawodów.**

**Program:**

7.09.2019 (sobota) – dystans KLASYCZNY start interwałowy 09:45 do 11:00

8.09.2019 (niedziela) – dystans SPRINT i ŚREDNI start interwałowy 09:45 do 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

<b>Zalecane trasy:</b>	<b>Rok urodzenia</b>	<b>Panie Panowie</b>	<b>Rok urodzenia</b>	<b>Panie Panowie</b>
	2007 i później	<b>K 10/12 M10/12</b>	1970–1979	<b>K40 M40</b>
	2005–2006	<b>K14 M14</b>	1960–1969	<b>K50 M50</b>
	2002–2004	<b>K17 M17</b>	1950–1959	<b>K60 M60</b>
	1999–2001	<b>K20 M20</b>	1949 i wcześniej	<b>K70 M70</b>
	1980–1998	<b>K21 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.orienteing.waw.pl](http://www.orienteing.waw.pl)

**Zgłoszenia:** **Do 6.09.2019 (piątek) do godziny 12:00 za pomocą formularza na stronie [www.orienteing.waw.pl](http://www.orienteing.waw.pl) lub na adres [pwim.rjno@gmail.com](mailto:pwim.rjno@gmail.com)** (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

**Wpisowe:** Zgłoszenia w terminie poprzez stronę [www.orienteing.waw.pl](http://www.orienteing.waw.pl) 10 zł/za 1 start  
 Zgłoszenia w terminie poprzez e-mail [pwim.rjno@gmail.com](mailto:pwim.rjno@gmail.com) 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

<b>SOBOTA</b> <b>07.09.2019</b>	<b>ZIELONA</b> –	4800 m	8 PK	mapa w skali 1:5 000 format A-4
	<b>NIEBIESKA</b> –	14300 m	17 PK	mapa w skali 1:10 000 format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>CZERWONA</b> –	22400 m	26 PK	mapa w skali 1:12 500 format A-4
<b>KLASYCZNY</b>	<b>CZARNA</b> –	29000 m	30 PK	mapa w skali 1:12 500 format A-3
<b>NIEDZIELA</b> <b>08.09.2019</b>	<b>ZIELONA</b> –	3300 m	6 PK	mapa w skali 1:5 000 format A-4
	<b>NIEBIESKA</b> –	6000 m	10 PK	mapa w skali 1:5 000 format A-3
<b>DYSTANS</b>	<b>CZERWONA</b> –	7200 m	13 PK	mapa w skali 1:5 000 format A-3
<b>SPRINT</b>	<b>CZARNA</b> –	9500 m	16 PK	mapa w skali 1:5 000 format A-3
<b>NIEDZIELA</b> <b>08.09.2019</b>	<b>ZIELONA</b> –	4200 m	6 PK	mapa w skali 1:7 500 format A-4
	<b>NIEBIESKA</b> –	11900 m	13 PK	mapa w skali 1: 10 000 format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>CZERWONA</b> –	15200 m	18 PK	mapa w skali 1: 10 000 format A-4
<b>ŚREDNI</b>	<b>CZARNA</b> –	18000 m	19 PK	mapa w skali 1: 10 000 format A-3

**UWAGA - PRZEZ MAPE I WOKÓŁ NIEJ PRZEBIEGAJĄ DROGI ASFALTOWE NALEŻY ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ I PRZESTRZEGAC ZASADY RUCHU DROGOWEGO PODCZAS ICH PRZEKROCZANIA.**

**Mapy i teren:** Specjalistyczne mapy do rowerowej jazdy na orientację w skali od 1:5 000 do 1:10 000, e-2.5m. Mapy zaktualizowane latem 2019

**Numer startowy:** Każdy zawodnik otrzyma imienny numer startowy, który obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 5 PLN.

- Świadczenia:** Każdy zawodnik otrzyma pamiątkową kolorową naklejkę z zawodów, na mecie woda.
- Obowiązki uczestników:** Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 10 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych.
- 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 całego cyklu Pucharu i wręczenie nagród nastąpi w dniu 03.11.2019r. Specjalna nagroda w postaci losowania jednego roweru firmy Wheeler wśród osób, które wystartują w minimum jednym etapie w 9rundach cyklu, za każdy start powyżej zawodnik otrzymuje dodatkowy kupon biorący udział w losowaniu. Jedna osoba maksymalnie może mieć 5 kuponów biorących udział w losowaniu roweru.
- Potwierdzenie punktów:** Karta startowa

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)

## Dojazd na start zawodów:



- autem: z Warszawy trasą S7 do zjazdu w Magdalence. W sobotę skręcamy w prawo, parking leśny po prawej stronie za około 1 km. W niedzielę skręcamy w lewo do Magdalence, po niecałych 2 km, w prawo w ulicę Lipową, a następnie w drugą w lewo – Brzożową. Obok niedzielnej bazy jest niewielki parking, w przypadku braku miejsca stawiamy auta na przyległych ulicach.
- komunikacją publiczną: najbliższa stacja PKP – Nowa Iwiczna, położona jest około 7 km od Magdalence, skąd prowadzi do miejscowości droga asfaltowa. Opcjonalnie można skorzystać z przewozu rowerów w autobusach ZTM. Linie 707, 721 i 728 dojeżdżają w pobliżu startu w oba dni.