



## KOMUNIKAT TECHNICZNY

**Puchar Warszawy i Mazowsza w RjNo (Runda I)**

**DZIEŃ METALOWCA 29-30 MARZEC 2025**

Zawody z kalendarza RTZ o współczynniku rankingowym 0,7

**UWAGA TRASY PRZEBIEGAJĄ PO DROGACH LOKALNYCH NALEŻY PODCZAS JAZDY PRZESTRZEGAĆ ZASAD RUCHU DROGOWEGO**

**Organizator:** UKS Falenica , Stowarzyszenie Team 360°.

**Centrum zawodów:** 29-30.03.2024 Chotomów, ul. Sportowa, parking przy Szkole Podstawowej nr. 1  
GPS: 52,396134, 20,894105. Nowe miejsce centrum zawodów – duży parking.  
Biuro czynne w oba dni zawodów od 10:30-12:30 ostatni start. 14:00 sobota i niedziela zamknięcie mety. Niedziela od 14:00 zdejmowanie PK z terenu. .

**Program:** 29-30.03.2025 – Jest możliwość startu w ciągu jednego dnia na wszystkich trzech dystansach, zarówno w sobotę jak i w niedzielę.  
Sobota – sprint i dystans średni start od 10:30 -12:30 ostatni start dystans sprint i dystans średni. 14:00 koniec pracy biura zawodów – Po tej godzinie należy samemu zmierzyć sobie czas pokonania trasy i przesłać wynik do organizatora e-mailem.  
Niedziela dystans klasyczny pierwszy start o 10:30 – ostatni start o 12:30. O 14:00 zamknięcie biura zawodów i zbieranie punktów z terenu zawodów.

**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
	2015 i później	<b>K 10</b>	<b>M10</b>	1976–1980	<b>K45</b>	<b>M45</b>
	2013–2014	<b>K12</b>	<b>M12</b>	1971-1975	<b>K50</b>	<b>M50</b>
	2011-2012	<b>K14</b>	<b>M14</b>	1966–1970	<b>K55</b>	<b>M55</b>
	2008–2010	<b>K17</b>	<b>M17</b>	1961–1965	<b>K60</b>	<b>M60</b>
	2005–2007	<b>K20</b>	<b>M20</b>	1956-1960	<b>K65</b>	<b>M65</b>
	1986–2004	<b>K21</b>	<b>M21</b>	1951-1955	<b>K70</b>	<b>M70</b>
	1981–1985	<b>K40</b>	<b>M40</b>	1950 i wcześniej	<b>K75</b>	<b>M75</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 27.03.2025 (czwartek)** do godziny 23:00 za pomocą formularza na stronie [www.orienteeing.waw.pl](http://www.orienteeing.waw.pl) lub na adres [jcmto@gmail.com](mailto:jcmto@gmail.com) (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

**Wpisowe:** Zgłoszenia w terminie poprzez stronę [www.orienteeing.waw.pl](http://www.orienteeing.waw.pl) 20 zł/za 1 start  
Osoby poniżej 18 roku życia 10 zł/za 1 start  
Zgłoszenia po terminie lub w dniu zawodów odpowiednio 15 lub 30 zł/za 1 start

#### Parametry tras

<b>SOBOTA</b>	<b>ZIELONA</b> –	4500 m	9 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
<b>29.03.2025</b>	<b>NIEBIESKA</b> –	5800 m	11 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>CZERWONA</b> –	7400 m	13 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
<b>SPRINT</b>	<b>CZARNA</b> –	9200 m	15 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
<b>SOBOTA</b>	<b>ZIELONA</b> –	5800 m	10 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
<b>29.03.2025</b>	<b>NIEBIESKA</b> –	9800 m	13 PK	mapa w skali 1:10 000	format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>CZERWONA</b> –	14200 m	16 PK	mapa w skali 1:10 000	format A-4
<b>ŚREDNI</b>	<b>CZARNA</b> –	16500 m	18 PK	mapa w skali 1:10 000	format A-4
<b>NIEDZIELA</b>	<b>ZIELONA</b> –	9000 m	11 PK	mapa w skali 1:10 000	format A-4
<b>30.03.2025</b>	<b>NIEBIESKA</b> –	15200 m	15 PK	mapa w skali 1:12 500	format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>CZERWONA</b> –	24300 m	20 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4
<b>KLASYCZNY</b>	<b>CZARNA</b> –	28700 m	22 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4

**Mapy i teren:** Specjalistyczne mapy do RJnO skala od 1:7 500 do 1:15 000, e-2,5 m. – Spora część nowego terenu głównie zurbanizowanego.

**Świadczenia** Pamiątkowa naklejka, napój na mecie, **batonik Pawelek tylko w niedzielę.**

**Numer startowy:** Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykonanie numeru startowego na którym jest imię i nazwisko osoby zgłoszonej. Numer obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Osoby nie zgłoszone oraz zgłoszone po terminie nie otrzymają numeru startowego. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 10 PLN.

**Obowiązki uczestników:** Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 12 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych. Podczas pokonywania tras należy przestrzegać zasad ruchu drogowego.

**Potwierdzenie punktów:** Karta startowa i perforator na punkcie kontrolnym.

**Klasyfikacja:** Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminami Pucharu Warszawy i Mazowsza i Grand Prix Dzielnicy Wawer M. St. Warszawy zamieszczonym na stronie [www.orienteeing.waw.pl](http://www.orienteeing.waw.pl)

**Nagrody:** Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 09.11.2025 r. Losowanie roweru, dyplomy, medale zgodnie z regulaminem cyklu na 2025 rok.

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