



Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację



Urząd Marszałkowski
Województwa
Podkarpackiego



Gmina i Miasto
Pruchnik



UKS „AZYMUT” Dębów



Komunikat techniczny

Bieg nocny,
sztafety sprinterskie,
bieg klasyczny

27-29 września 2013, Pruchnik - Helusz

<http://www.mpbno.pl/>



Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację – Podkarpackie 2013

Bieg nocny, sztafety sprinterskie, bieg klasyczny

27-29 września 2013

1. Organizator

Podkarpacki Okręgowy Związek Orientacji Sportowej

2. Współorganizator

- Ministerstwo Sportu i Turystyki RP
- Polski Związek Orientacji Sportowej
- Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego
- Burmistrz Miasta Pruchnika
- Uczniowski Klub Sportowy „AZYMUT” Dębów
- Nadleśnictwo Kańczuga
- Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Pruchniku

3. Patron medialny

- TVP Rzeszów
- Radio Centrum
- Gazeta Jarosławska
- TV Twoja

4. Zespół organizacyjno - sędziowski

- **Kierownik Zawodów** – Stanisław Leśnicki
- **Sędzia Główny** – Lech Trzpil S1
- **Z-ca SG** – Maria Ziętek-Leśnicka S2
- **Budowniczy tras** – Kostiantyn Majasow(klasyk i sztafety) , Jacek Morawski(nocny)
- **Kierownik Startu** – Hubert Kamecki S3
- **Kierownik Mety** – Marcin Leśnicki S2
- **Obsługa SI** – Marcin Leśnicki
- **Biuro zawodów** – Elżbieta Kiełbasa





Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację – Podkarpackie 2013

Bieg nocny, sztafety sprinterskie, bieg klasyczny

27-29 września 2013

5. Obsługa medyczna

- Obsługę medyczną na zawodach zabezpiecza firma FALCK-Medycyna
- Punkt medyczny mieścić się będzie w CZ poszczególnych etapów. Będzie to zespół ratowników medycznych w samochodzie sanitarnym.

6. Centrum i biuro zawodów

27.09.2013r (piątek)	Ośrodek Rekolekcyjno-Szkoleniowy na Heluszu	BZ czynne w godzinach 16.00-20.30
28.09.2013 (sobota)	Rynek w Pruchniku	BZ czynne w godzinach 11.00-12.00, oraz w ORS na Heluszu w godzinach 16.00 – 17.30 i 20.00 – 21.00
29.09.2013 (niedziela)	Ośrodek Rekolekcyjno-Szkoleniowy na Heluszu	BZ czynne w godzinach 9.30 – 14.00

7. Potwierdzanie i wyposażenie punktów kontrolnych

W zawodach zostanie użyty elektroniczny system potwierdzania punktów kontrolnych SportIdent
Wypożyczenie chipa - 6zł, zgubienie chipa – 120zł

Punkty kontrolne wyposażone będą oprócz stacji SI w perforatory, przy punktach dla zabezpieczenia PK zostanie wysypane konfetti (kolor żółty – bieg nocny; kolor pomarańczowy – bieg klasyczny).

PK w biegu nocnym wyposażone będą tylko w odblaski.

8. Losowanie minut i numerów startowych

Losowanie minut startowych i numerów sztafet odbędzie się w środę 25.09.2013r o godz. 20.00 w biurze Podkarpackiego OZOS, Przeworsk ul. Piłsudskiego 8, a następnie listy zostaną opublikowane na stronie zawodów.

9. Wyniki zawodów

Tablica wyników, strona internetowa zawodów.

W Centrum Zawodów będzie dostępna sieć WiFi z dostępem do wyników on-line.



wykonanie **HarpersOFT**
IT-solutions



Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację – Podkarpackie 2013

Bieg nocny, sztafety sprinterskie, bieg klasyczny

27-29 września 2013

10. Komunikat techniczny dla poszczególnych biegów

Bieg nocny – 27.09.2013 (piątek)

Centrum Zawodów	Ośrodek Rekolekcyjno-Szkoleniowy na Heluszu				
Mapa	Mapa „Helusz”, skala 1: 10000 (dla wszystkich kategorii wiekowych); wykonanie lato 2013; autorzy: K.Majasow, J.Morawski, S.Usenko, P.Pietroń				
Start zawodników	Godz. 20.00				
Interwał startowy	4 minuty				
Dojście do startu z CZ	2200 m wyznaczone od CZ przez odbłaski i tabliczki kierunkowe				
Limit czasu	180 minut				
Strefa	brak				
Organizacja startu i mety	<p>Boks 1 – sprawdzanie listy startowej Boks 2 – pobieranie dodatkowych opisów: po stronie prawej kategorie: K21(wariant A i B), M21(wariant A i B); po stronie lewej pozostałe kategorie Boks 3 – podzielony na 2 kanały startowe. Kanał prawy kategorie: K21, M21; kanał lewy pozostałe kategorie</p> <p>Mapy kategorii K21, M21 wydawane będą zawodnikom przez sędziego w momencie startu. Mapy dla pozostałych kategorii będą znajdowały się w kieszeniach(kieszenie górne kategorie K, kieszenie dolne kategorie M).</p> <p>Zawodnicy na sygnał startu samodzielnie pobierają mapę i wybiegają na trasę. Odległość od boks startowego do startu mapowego wynosi 130m.</p>				
Parametry tras	Kat.	Długość (m)	Przewyższenie (m)	Liczba PK	Wodopój
	K16	4100	235	11	25%
	K18	5100	270	12	-
	K20	6000	280	12	20%
	K21	7500	360	17	60%, 70%
	K35	4200	230	11	25%
	K40/45	3500	205	8	30%
	K50+	3100	160	8	-
	M16	5600	325	15	20%, 65%
	M18	7200	360	14	75%
	M20	8700	430	17	80%
	M21	11800	565	22	20%, 80%
	M35	8000	395	16	80%
	M40	7100	310	12	15%
	M45	6000	270	13	25%
	M50	5500	245	13	15%, 45%





Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację – Podkarpackie 2013

Bieg nocny, sztafety sprinterskie, bieg klasyczny

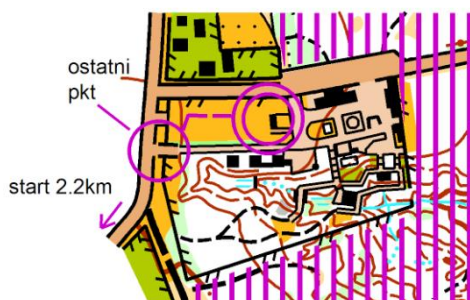
27-29 września 2013

M55	4700	230	10	65%
M60	4000	205	11	30%
M65+	3400	170	7	-

UWAGA!!! W kategorii K21 i M21 zastosowano system separacji zawodników(tzw.motyłki)

Przebiegi obowiązkowe	Nie występują
Punkt widokowy	brak

Mapa sytuacyjna CZ biegu nocnego



Bieg sztafetowy – 28.09.2013 (sobota)

Centrum Zawodów	Rynek w Pruchniku
Mapa	Mapa „Pruchnik”, skala 1:4000 (dla wszystkich sztafet); wykonanie lato 2013; autor: M.Leśnicki, kontrola K.Majasow
Start zawodników	Start w trzech grupach: Grupa 1- S16 i SV100 – godz. 12.05 Grupa 2 - S18 i SV70 po ukończeniu biegu gr.1, Grupa 3 – S21 po ukończeniu gr. 2
Interwał startowy	brak
Dojście do startu z CZ	Start i meta w tym samym miejscu
Limit czasu	35 minut dla sztafety
Strefa	Wszyscy zawodnicy startujący w biegu sztafetowym muszą się znajdować na terenie Rynku w Pruchniku. Strefa zamykana jest o godzinie 11.30
Organizacja startu i mety	Sztafety na 10 minut przed startem swojej grupy wchodzi do strefy rozgrzewkowej przez korytarz sprawdzający. Zawodnicy 1 zmian ustawiają się na linii startu, otrzymują mapę pod nogę i na sygnał sędziego startu ruszają na trasę. W tym czasie zawodnicy 2 zmian przebywają w strefie rozgrzewkowej. Procedura dokonywania zmian: Zawodnik kończący swoją zmianę przebiega linię mety, podbija „finisz”, oddaje swoją mapę, a następnie klepieniem przekazuje zmianę swojemu partnerowi, który po pobraniu mapy ze stojaka wybiega na trasę. Zawodnik zmiany, który ukończył bieg przechodzi wyznaczonym korytarzem do odczytu chipa i po „clear’owaniu” chipa ponownie wchodzi do strefy rozgrzewki. Procedura przekazywania zmian zostanie zaprezentowana na 5 min przed startem I grupy.





Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację – Podkarpackie 2013

Bieg nocny, sztafety sprinterskie, bieg klasyczny

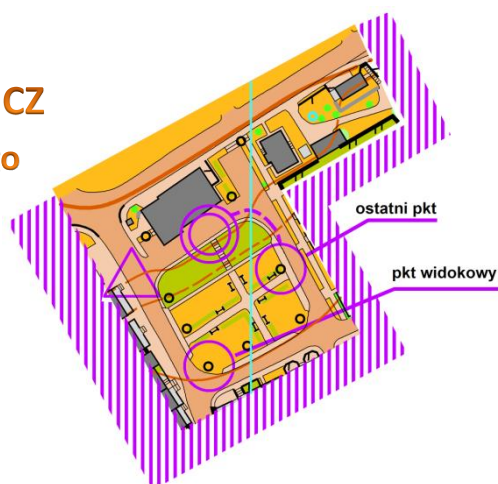
27-29 września 2013

O kolejności sztafet decyduje moment przecięcia klatką piersiową linii mety.

Parametry tras	Zmiana	Długość (m)	Przewyższenie (m)	Liczba PK	Pkt. Widokowy
	I	1200	30	11	60%
	II	1200	30	11	60%
	III	1300	20	11	50%
	IV	1300	20	11	50%

Przebiegi obowiązkowe	Tak
Punkt widokowy	Tak

Mapa sytuacyjna CZ biegu sztafetowego



Bieg klasyczny – 29.09.2013 (niedziela)

Centrum Zawodów	Ośrodek Rekolekcyjno-Szkoleniowy na Heluszu
Mapa	Mapa „Helusz”, skala 1:15000 (kat. KM16-KM40), skala 1: 10000 (dla pozostałych kategorii); wykonanie lato 2013; autorzy: K.Majasow, J.Morawski, S.Usenko, P.Pietroń
Start zawodników	godz. 10.00
Interwał startowy	3 minuty
Dojście do startu z CZ	1000m wyznaczone od CZ biało-czerwonymi faworkami
Limit czasu	180 minut
Strefa	brak
Organizacja startu i mety	Boks 1 – sprawdzanie listy startowej Boks 2 – pobieranie dodatkowych opisów: po stronie prawej kategorie: K21 (wariant A i B), M21 (wariant A,B,C,D); po stronie lewej pozostałe kategorie Boks 3 – podzielony na 2 kanały startowe. Kanał prawy kategorie: K21, M21; kanał lewy pozostałe kategorie



Mapy kategorii K21, M21 wydawane będą zawodnikom przez sędziego w momencie startu. Mapy dla pozostałych kategorii będą znajdowały się w kieszeniach(kieszenie górne kategorie K, kieszenie dolne kategorie M).

Zawodnicy na sygnał startu samodzielnie pobierają mapę i wybiegają na trasę.

Odległość od boksu startowego do startu mapowego wynosi 75m

Parametry tras	Kat.	Długość (m)	Przewyższenie (m)	Liczba PK	Wodopój	Punkt widokowy
	K16	4500	210	11	65%	65%
K18	5700	240	14	65%	65%	
K20	6700	250	14	65%	65%	
K21	8800	420	20	30%, 80%	80%	
K35	5700	210	13	70%	70%	
K40	4100	190	9	-	-	
K45	3700	180	9	-	-	
K50	3500	170	10	-	-	
K55+	3400	160	8	-	-	
M16	6100	230	13	60%	60%	
M18	7900	320	14	70%	70%	
M20	10000	420	19	35%, 80%	80%	
M21	13500	600	28	40%, 80%	80%	
M35	8300	350	15	40%, 75%	75%	
M40	7700	300	17	70%	70%	
M45	7100	260	14	70%	70%	
M50	6600	220	14	75%	75%	
M55	5700	200	14	75%	75%	
M60	4200	180	8	-	-	
M65+	3500	160	8	-	-	

Podczas biegu klasycznego dostępna będzie mapka rozgrzewkowa. Którą będzie można pobrać w biurze zawodów.

UWAGA!!! W kategorii K21 i M21 zastosowano system separacji zawodników(tzw.motyłki)

Przebiegi obowiązkowe	Tak
Punkt widokowy	Tak

Dojście do startu i mapka rozgrzewkowa



Mapa sytuacyjna CZ biegu klasycznego





Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację – Podkarpackie 2013

Bieg nocny, sztafety sprinterskie, bieg klasyczny

27-29 września 2013

UWAGA!!! Zawodnicy niektórych kategorii będą przekraczać drogę gminną po której odbywa się niewielki ruch pojazdów. Dlatego należy zwrócić szczególną uwagę i zachować ostrożność podczas przebiegania przez drogę. Miejsce to będzie zabezpieczone tablicami informacyjnymi i obsługą zawodów

11. Program zawodów

27 września 2013r (piątek)

godz. 19.00 - otwarcie Mistrzostw Polski i Pucharu Weteranów
godz. 20.00 – 24.00 Bieg nocny

28 września 2013r (sobota)

godz. 12.00 – 14.00 sztafety sprinterskie Rynek w Pruchniku
godz. 17.30 Dekoracja zwycięzców biegu nocnego i sztafet sprinterskich
godz. 18.30 – 19.00 bieg dla trenerów „50tka Prezesa”
godz. 19.00 – 21.00 konkurs karaoke i disco (prowadzący: leader zespołu „Arlon” Paweł Szykuła)

29 września 2013r (niedziela)

godz. 10.00 – 14.00 bieg klasyczny
godz. 14.00 Dekoracja zwycięzców biegu klasycznego i zakończenie zawodów

12. Nagrody

- **Mistrzostwa Polski**
Medale ufundowane przez Polski Związek Orientacji Sportowej za miejsca I – III
Dyplomy za miejsca I-VI
- **Puchar Weteranów**
Medale za miejsca I – III (w przypadku biegu nocnego będą to statuetki)
Dyplomy za miejsca I – III
- W sztafetach sprinterskich zespoły, które zajmą miejsca I – III w MP i PW otrzymują dodatkowo puchary ufundowane przez Burmistrza Miasta Pruchnik.





Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację – Podkarpackie 2013

Bieg nocny, sztafety sprinterskie, bieg klasyczny

27-29 września 2013

13. Postanowienia końcowe

▪ Parking

Opłata za parkingi jest jednorazowa i wynosi dla samochodów osobowych – 10zł, dla autobusów i busów (pow. 9os.) – 20zł, należy ją uregulować w biurze zawodów przy rejestracji.

Parking na bieg nocny i klasyczny znajduje się przy Ośrodku na Heluszu. Podczas biegu sztafetowego w Pruchniku parkujemy na parkingu przy gimnazjum.

▪ Wyżywienie

Wyżywienie: tylko za okazaniem kuponu otrzymanego od organizatora.

Ośrodek Rekolekcyjno-Szkoleniowy na Heluszu

Piątek 27.09 – kolacja 18.00-18.30

Sobota 28.09 – śniadanie 8.00-8.30 ; obiad 14.45-15.45; kolacja 19.00-19.30

Niedziela 29.09 – śniadanie 7.15-7.45; obiad 13.00-14.00

Gimnazjum w Pruchniku

Sobota 28.09 – obiad 14.30 – 15.30

▪ Badania lekarskie i oświadczenia o stanie zdrowia

Zawodnicy startujący w Mistrzostwach Polski muszą posiadać ważne badania lekarskie, które będą sprawdzane podczas rejestracji w BZ.

Zawodnicy startujący w Pucharze Weteranów podczas rejestracji podpisują oświadczenie o swoim stanie zdrowia. Nie posiadanie ważnych badań lekarskich lub nie złożenie w/w oświadczenia będzie skutkowało niedopuszczeniem zawodnika do startu.

▪ Usytuowanie umywalni i WC

Piątek i niedziela – na terenie Ośrodka Rekolekcyjno-Szkoleniowego na Heluszu

Umywalnie i WC w budynku na wprost wejścia, na półpiętrze lub na zewnątrz (patrz plan ośrodka).

Sobota – WC w budynku UM Pruchnik (podpiwniczenie -wejście od strony ul. Rynek)

- **Organizator MP i PW informuje, że obowiązuje bezwzględny zakaz wchodzenia w obuwie z kolcami do budynku Ośrodka Rekolekcyjno-Szkoleniowego na Heluszu i na salę gimnastyczną Gimnazjum w Pruchniku. Łamanie tego zakazu skutkowało będzie obciążeniem zawodników kosztami naprawy.**

- Mapy z biegu sztafetowego będą do odebrania w BZ w dniu 28.09.2013r po ceremonii dekoracji zwycięzców. Mapy z biegu nocnego i klasycznego będą do odebrania po zakończeniu biegu klasycznego.





Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację – Podkarpackie 2013

Bieg nocny, sztafety sprinterskie, bieg klasyczny

27-29 września 2013

14. Inne

Za ubezpieczenie zawodników odpowiadają kluby

Za szkody wyrządzone przez zawodników startujących w MP organizator nie bierze odpowiedzialności

Zawody zostaną rozegrane zgodnie z obowiązującymi przepisami PZOS

Wszystkie informacje dotyczące zawodów publikowane będą na stronie internetowej Mistrzostw:

<http://www.mpbno.pl/>



wykonanie *HarpersOFT*
IT-solutions