



Warszawska Olimpiada Młodzieży w Biegu na Orientację dystans średni i sztafety (współczynnik rankingu RTZ - 0,7) Nocna Wataha **Komunikat techniczny**

1. Cel imprezy

- Popularyzacja biegu na orientację
- Promocja aktywnego wypoczynku
- Integracja społeczności biegowej
- Wyłonienie Mistrzów Warszawy w średniodystansowym i sztafetowym BnO

2. Organizator

Bieleński Klub Sportowy „Wataha” Warszawa

3. Partnerzy

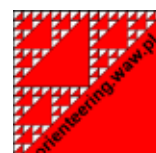
Warszawsko – Mazowiecki Związek Orientacji Sportowej
Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego
Nadleśnictwo Jabłonna
Leśnictwo Białostrzegi

4. Zespół organizacyjny

- Kierownik zawodów: Karol Galicz
- Sędzia główny: Grzegorz Doliński
- Kierownik startu: Elżbieta Kuźma
- Sekretariat: Karina Daniluk
- Budowa tras: Karol Galicz
- Kartograf: Karol Galicz
- Obsługa SI: ZAZU Sports

5. Termin, miejsce i godzina startu

26 kwietnia 2024, g. 20:00 – Nocna Wataha
27 kwietnia 2024, g. 11:00 – bieg średniodystansowy WOM
28 kwietnia 2024, g. 11:00 – bieg sztafetowy WOM
28 kwietnia, 2024 g. 12:00 - dodatkowy bieg indywidualny



6. Centrum Zawodów

26 kwietnia 2024 r. – parking wzdłuż szosy Biało-brzezi – Beniaminów
(GPS: 52.437802, 21.092968)

27 kwietnia 2024 r. – Dąbkowizna, parking leśny przy drodze z Dąbkowizny do Biało-brzegów (GPS: 52.429576, 21.080179)

28 kwietnia 2024 r. – Dąbkowizna, zatoczka przy przejeździe kolejowym
(GPS: 52.424314, 21.083280)

7. Dekoracje

Sobota, g. 13:00, po zakończeniu biegu średniodystansowego WOM

Niedziela, g. 13:30, po zakończeniu biegu sztafetowego WOM

8. Potwierdzanie punktów:

W zawodach zostanie użyty system potwierdzania punktów SportIdent, działający w trybie bezdotykowym. Na miejscu będzie możliwość wypożyczenia czipa dotykowego

9. Nocna Wataha (piątek):

a) mapa

Biało-brzezi

autor mapy: Karol Galicz

specyfikacja: ISOM 2017

skala: 1:10000

cięcie warstwowe: 2,5 m

format: A4

orientacja mapy: pozioma

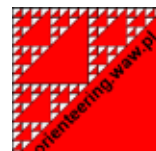
aktualność: 2024

b) teren zawodów

Terenem rywalizacji jest typowy mazowiecki sosnowy las o urozmaiconej i bogatej mikrorzeźbie, dobra i bardzo dobra przebieżność pozwala osiągać duże prędkości, a nowo nasadzone lasy tylko miejscami utrudniają przebieżność. Bogata sieć dróg pozwala obierać bezpieczne warianty na dłuższych przebiegach, jednak kluczem do zwycięstwa w tym terenie będzie umiejętność biegania na kierunek i doczytywania szczegółów rzeźby terenu na dużej prędkości biegu.

c) dojście na start – 750 m

Dojście na start wyznakowane odblaskami



d) procedura startowa

Zawodnik przechodzi procedurę taką, jak na imprezach treningowych BKS Wataha – **samo-dzielnie** czyści czipa przy pierwszym lampionie (CLEAR), sprawdza przy drugim (CHECK), oraz startuje przy trzecim lampionie, który umiejscowiony jest w miejscu trójkąta na mapie.
Uwaga! Stacja start ustawiona będzie w trybie dotykowym

e) minuta zerowa – g. 20:30

f) limit czasu – 75 minut

g) parametry tras

AMATOR - 1,78 km / 5 PK
MANIAC – 3,12 km / 13 PK
WKREĆCONY – 4,86 km / 20 PK
CHOJRAK – 6,59 km / 24 PK

Budowa tras: Karol Galicz

10. Bieg średniodystansowy WOM (sobota)

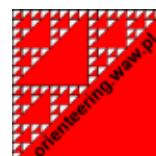
a) mapa

DĄBKOWIZNA

autor mapy: Karol Galicz
specyfikacja: ISOM 2017
skala: 1:10000 / 1:7500 dla kategorii K65, M65, M75
cięcie warstwiczne: 2,5 m
format: A4
orientacja mapy: pozioma
aktualność: luty 2024

b) teren zawodów

Teren zawodów zlokalizowany jest na południe od terenu biegu nocnego. Las bardzo dobrze przebieżny, z bogatą, choć nieregularną siecią ścieżek, tylko miejscami przebieżność utrudniona. Bogata mikrorzeźba i kilka wydm śródlądowych skutecznie uatrakcyjnią nawigację w tym szybkim do biegania terenie



c) dojdzie na start: 750 m

d) procedura startowa

- zawodnik wchodzi do pierwszego boksu na 3 minuty przed swoją minutą startową
- w drugim boksie będą do pobrania opisy punktów na rękę (dostępne również na mapie)
- w trzecim boksie zawodnik po wybiciu swojego czasu startu pobiera mapę i rusza na trasę biegu
- dobieg od ostatniego boksu do startu – 90 m, wyznakowany taśmami
- interwał startowy dla wszystkich kategorii – 2 minuty
- punkt startu (trójkąt) oznakowany lampionem oraz banerem „START”

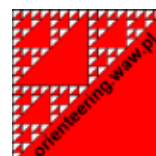
e) minuta zerowa – g. 11:00

f) limit czasu – 120 minut

g) parametry tras

K12 -	2,24 km / 7 PK
K14 -	2,77 / 12
K16 -	3,65 / 16
K18 -	4,46 / 17
K21 -	5,58 / 24
K35 -	4,91 / 20
K45 -	4,11 / 17
K55 -	3,54 / 14
K65 -	2,55 / 11
M12 -	2,34 / 9
M14 -	3,18 / 14
M16 -	4,42 / 17
M18 -	5,58 / 24
M21 -	6,45 / 31
M35 -	5,58 / 24
M45 -	4,71 / 20
M55 -	4,11 / 17
M65 -	3,54 / 14
M75 -	2,55 / 11
Open K -	2,54 / 11
Open D -	4,11 / 18

Budowa tras: Karol Galicz



11. Bieg sztafetowy WOM / dodatkowy bieg indywidualny (niedziela)

a) mapa

DĄBKOWIZNA

autor mapy: Karol Galicz
specyfikacja: ISOM 2017
skala: 1:10000
cięcie warstwiczne: 2,5 m
format: A4
orientacja mapy: pozioma
aktualność: luty 2024

b) teren zawodów

Teren zawodów zlokalizowany jest na południe od terenu biegu nocnego. Las bardzo dobrze przebieżny, z bogatą, choć nieregularną siecią ścieżek, tylko miejscami przebieżność utrudniona. Bogata mikrorzeźba i kilka wydm śródlądowych skutecznie uatrakcyjnią nawigację w tym szybkim do biegania terenie

c) pokaz zmian – 10:45 w Centrum Zawodów. Uczestnicy sztafet zobowiązani są do przebywania tylko przy torach w Centrum Zawodów i w drodze pomiędzy punktem widokowym a wejściem do strefy zmian od godziny 10:30

d) punkt widokowy

Dla wszystkich kategorii – zlokalizowany przy drodze, ok 200 m od strefy zmian, na ok. 3-5' przed finiszem

e) procedura zmian

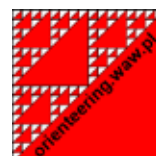
Po pojawieniu się partnera ze swojej drużyny na punkcie widokowym, zawodnik oczekujący na zmianie wchodzi do strefy zmian. Na wejściu do strefy znajdują się stacje CLEAR i CHECK oraz sędzia – prosimy pamiętać o wyczyszczeniu i sprawdzeniu czipa. Po wejściu do strefy zmian, zawodnik pobiera mapę ze swoim numerem startowym, trzymając ją zwiniętą. Zawodnik biegnący po podbiciu ostatniego punktu zbiega do mety wzdłuż wyznakowanego dobiegu. Następnie podbija stację mety, wyrzuca mapę i dotyka swojego zmiennika.

f) start masowy I zmian: 11:00. Dobieg do trójkąta startu – 190 m

g) start masowy - II zmiany: 12:15, **III zmiany:** 13:00. Uwaga! Godziny startu mogą ulec zmianie, prosimy o śledzenie komunikatów Sędziego Głównego

h) początek startów biegu indywidualnego – 12:00

i) dojście na start biegu indywidualnego – 300 m



Dojście na start biegu indywidualnego wyznakowane faworkami koloru pomarańczowego. Zawodnicy mogą się rozgrzewać wzdłuż drogi lub po południowej stronie torów

j) procedura startowa – bieg indywidualny

- zawodnik przechodzi procedurę taką, jak na imprezach treningowych BKS Wataha – samodzielnie czyści czipa przy pierwszym lampionie (CLEAR), sprawdza przy drugim (CHECK), oraz startuje przy trzecim lampionie, który umiejscowiony jest w miejscu trójkąta na mapie. Uwaga! Stacja start ustawiona będzie w trybie dotykowym

k) ilość zgłoszonych sztafet:

K12	1
K14	5
K16/18	1
K21	2
K105	1
K140	0
M12	1
M14	7
M16/18	4
M21	2
M105	2
M140	0
M175	1

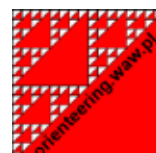
l) parametry tras – bieg sztafetowy:

K12 - 2,4 km / 10 PK
K14 - 2,9 / 12-13
K16/18 - 4,7 km / 17-19
K21 - 5,6 / 20
K105 - 4,6 / 18-20
K140 - 3,7 / 15
M12 - 2,4 / 10
M14 - 3,5 / 13
M16/18 - 5,7 / 21
M21 - 7 / 26
M105 - 5,6 / 21
M140 - 4,6 / 18-20

Budowa tras: Karol Galicz

m) parametry tras – bieg dodatkowy:

AMATOR - 2,37 km / 10 PK
MANIAC - 3,89 / 16



WKREĆCONY - 5,81 / 21
CHOJRAK - 7,74 / 28

Budowa tras: Karol Galicz

12. Opłaty startowe:

- 30 zł – bieg indywidualny zawodnicy pełnoletni
- 20 zł – bieg indywidualny zawodnicy niepełnoletni
- 20 zł – bieg indywidualny zawodnicy którzy ukończyli 70 rok życia
- 80 zł – sztafeta
- 5 zł – wypożyczenie czipa

Zawodnicy kategorii KM12 – KM 18 z opłaconą składką WMZOS, w biegu średniodystansowym oraz sztafetowym startują bez opłat

13. Parking

PIĄTEK – 26 kwietnia

Parking możliwy wzdłuż szosy przy centrum zawodów

SOBOTA – 27 kwietnia

Parking możliwy wzdłuż szosy przy centrum zawodów. Bardzo prosimy o stawianie samochodów wyłącznie po wschodniej stronie jezdni, z zachowaniem dogodnego miejsca na przejazd auta. Prosimy o przyjeżdżanie na zawody od strony południowej (od strony Dąbkowizny) i opuszczanie zawodów w kierunku północnym (w stronę Białobrzegów / Beniaminowa)

NIEDZIELA – 28 kwietnia

Parking możliwy wzdłuż drogi, od przejazdu kolejowego w kierunku północnym. Kilka miejsc do zaparkowania znajduje się również na południe od torów

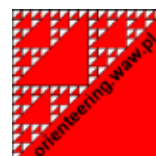
14. Nagrody

Medale i dyplomy dla kategorii KM12-KM75

Pamiątkowe upominki dla pierwszych trójek każdej kategorii w biegu indywidualnym

12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie
- organizator zapewnia elektroniczny pomiar czasu, opiekę medyczną (drużyna ratownictwa medycznego), wodę na mecie
- zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami IOF (International Orienteering Federation) oraz PZOS (Polski Związek Orientacji Sportowej)
- mapa wykonane zgodnie ze specyfikacją leśną ISOM 2017-2
- mapy będą zabezpieczone przed wilgocią
- zawody będą odbywać się w terenie leśnym



- zawodnik zobowiązany jest do posiadania ubioru niezbędnego do bezpiecznego biegania w terenie leśnym
- zawodnicy startują na własną odpowiedzialność i nie mogą mieć przeciwwskazań do wysiłku fizycznego
- zawodnicy niepełnoletni startują wyłącznie za zgodą rodziców / opiekunów prawnych
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów
- wszystkie sytuacje sporne rozstrzyga sędzia główny
- uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach, zdjęciach, w mediach oraz materiałach promocyjnych
- ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do kierownika zawodów
- uczestnik zawodów zobowiązany jest bezwzględnie stosować się do postanowień niniejszego regulaminu
- wyniki będą publikowane na bieżąco na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/>
- mail kontaktowy do organizatorów: pucharbielan@gmail.com

