

ZAPROSZENIE - WARSAW ORIENT MEETING 2013

II Otwarte Mistrzostwa Warszawy w Sztafetach Sprinterskich



7.09.2013 – W-wa Ursynów

Centrum: SP 330, Mandarynki 1, Warszawa;
GPS: 52°08'40"N; 21° 03'40"E

Forma: Sztafety Sprinterskie, 2-osobowe, mieszane.

Kategorie:

KM-M: Młodzicy (do lat 14);

KM-J: Juniorzy (15-18);

KM-S: Seniorzy (od lat 19);

KM-W: Weterani (powyżej 35 lat);

Open: dowolna para biegaczy

Zgłoszenia: do 30.08.2013 roku – liczba sztafet;
do 4.09.2013 – składy imienne;

Wpisowe: 30zł za sztafetę; za 3-cią i kolejną sztafetę klubową w danej kategorii – 20zł.

Zakwaterowanie/wyżywienie: W przypadku klubów chętnych na zakwaterowanie i wyżywienie prosimy o wcześniejszy kontakt na adres p.patejko@spojnia.warszawa.pl, postaramy się załatwić tani nocleg na terenie Warszawy.

Po

Sztafetach Sprinterskich na terenie szkoły mogą zostać zorganizowane obiady w cenie 15zł.

Teren: Osiedle mieszkaniowe z początku lat 80 XX wieku – budynki wielopiętrowe z wielkiej płyty oraz zieleń między budynkami.

Nagrody: Nagrody rzeczowe i dyplomy dla 3 pierwszych sztafet w każdej kategorii.



ZAPROSZENIE - WARSAW ORIENT MEETING 2013

IV Klubowe Sztafety Mazowsza

WARSAW
ORIENT
MEETING



7-8.09.2013 - Malcanów

Centrum: SP 330 i wieś Malcanów

GPS: 52°08'55"N; 21°22'48"E

Forma: sztafety klubowe 7-zmianowe, w tym 3 nocne

Start masowy I zmian o 20:30 (lub co najmniej pół godziny po zachodzie słońce). Restart IV zmiany według strat po trzech nocnych zmianach w niedzielę o 9:30.

Zgłoszenia: do 30.08.2013 roku – liczba sztafet;
do 4.09.2013 – składy imienne

Wpisowe: 70zł za sztafetę

Teren: Zmiany 1-3 teren osiedlowy; zmiany 4-7 las otwarty, łatwo przebieżny ze sporymi wzniesieniami typu wydm, bogatą mikrorzeźbą i bogatą siecią dróg.

Nagrody: Puchar przechodni dla zwycięzcy Sztafet. Dyplomy i upominki dla zespołów z miejsc 1-3.

www.spojnia.warszawa.pl

p.patejko@spojnia.warszawa.pl

Mazowsze.
serce Polski

REGULAMIN SZTAFET

Sztafety Sprinterskie

Zespół składa się z dwóch osób: kobiety i mężczyzny. Sztafety są 4-zmianowe, zatem każdy z członków zespołu biega dwukrotnie.

Kolejność pokonywania tras jest następująca: kobieta-mężczyzna-kobieta-mężczyzna.

Sztafety rozgrywane będą w 4 kategoriach wiekowych: młodzicy, juniorzy, seniorzy, weterani i w kategorii otwartej Open. Dopuszcza się start 1 zawodnika młodszego w kategorii starszej oraz start weteranów (mogą być to obie osoby) w kategorii seniorów.

Sztafety Klubowe

| Zmiana | Pora dnia | Dopuszczone kategorie | Czas zwycięzcy |
|---------|-----------|-----------------------|----------------|
| Zm. I | noc | K14-20 i K40+ | 12-15' |
| Zm. II | noc | M14-20 i M40+ | 12-15' |
| Zm. III | noc | Open | 12-15' |
| Zm. IV | dzień | K | 20-25' |
| Zm. V | dzień | Do KM14 i od KM55 | 12-15' |
| Zm. VI | dzień | M | 20-25' |
| Zm. VII | dzień | Open | 25-30' |

Ten sam zawodnik może biegać w nocy (zmianę I-III) i w dzień (zmiany IV-VII) w jednej sztafecie.

**Zawody zaliczane do Centralnego
Kalendarza Zawodów.**

Przygotowanie i test przed MP oraz KMP