



KOMUNIKAT TECHNICZNY

ZAW-OR na Solo 2020

trasa na czas zarazy

21.03. – 24.05.2020 r.

FORMA: indywidualne marsze i biegi na orientację dla zainteresowanych

CENTRUM : Warszawa Białoleka Dworska – Michałówek, miejsce parkingowe przy ul. Wąsuszewskiej, **koordynaty:** 52.349375 , 21.009256

PARAMETRY TRAS – klasyk i scorelauf (przykładowe konfiguracje)

A – 3,35 km, 8 PK, PK 1,2,3,4,5,16,17,18

B – 4,60 km, 11 PK, PK 1,2,3,4,5,6,14,15,16,17,18

C – 6,30 km, 14 PK, PK 1,2,3,4,5,12,13,7,14,6,15,16,17,18

D – 8,40 km, 18 PK, PK 1-18

TO – ok. 7,86 km, 18 PK, PK 1-18 (scorelauf)

TRASY: **dostępne w dn. 21.03.-24.05.2020 r.**

OPISY: brak

MAPA: „Kępa 2”, 1 : 10 850 e = 2,5 m, aktualność: 2003 autor: J. Parzewski
W kilku miejscach przebieżność jest lepsza, a na grzbietach wydm pojawiły się ścieżki. Zmiany te nie powinny mieć większego wpływu na pokonywanie trasy.

TEREN: w większości o dobrej przebieżności i wydmowy

PK trójpolowe znaczniki z kodem

KARTA STARTOWA: naniesiona na mapę

POTWIERDZANIE PK: poprzez wpisanie kodu z PK za pomocą własnego pisaka w pole karty startowej o tym samym numerze (ułatwi sprawdzanie)

START i META: także oznaczone w terenie znacznikiem

POMIAR CZASU: za pomocą własnego stopera i wpisanie do karty startowej, wyniki będą udostępnione tym uczestnikom, którzy prześlą swoje wyniki przed upływem terminu funkcjonowania trasy.

KONKURS FOTOGRAFICZNY: zadanie fotograficzne z trasy – „Na którym PK zostało wykonane prezentowane zdjęcie?”

ZAKOŃCZENIE: każdy kto zechce przesłać mms lub scan swojej karty startowej do organizatora na imprezy@treklub.waw.pl w przewidzianym terminie otrzyma (w późniejszym czasie) pamiątkową naklejkę oraz upominek jeśli poda prawidłową odpowiedź na zadanie fotograficzne.

UWAGA! Jeśli ktoś pragnie wesprzeć organizatora w poniesionych kosztach może wpłacić kwotę 3 zł na konto: 32 1160 2202 0000 0000 6084 7552

UDANEGO STARTU – O R G A N I Z A T O R Z Y



ZASADY DOBREGO ZACHOWANIA się podczas startu SOLO

Ponieważ przyszło nam się zmagać z pandemią koronawirusa i dlatego starajmy się przestrzegać wszystkich zasad sanitarnych z tym związanych.

Bieg na Orientację jest dyscypliną indywidualną i w tych trudnych czasach może być dobrym sposobem na prowadzenie aktywności fizycznej.

1. Na miejsce startu zalecamy przyjechać tuż przed startem i być przygotowanym do uczestnictwa (mapa, ubiór itp.).
2. Ponieważ PK będą w postaci trójpolowego znacznika z kodem literowym, dlatego jedynym sposobem potwierdzenia będzie wpisanie kodu z PK do karty startowej umieszczonej na mapie, za pomocą własnego pisaka (nie zapomnij o tym).
3. Pomiar czasu jest dokonywany samodzielnie na własnym sprzęcie i wpisywany do karty startowej. Jeśli zainteresowani uczestnicy prześlą scany lub mms swojej karty startowej będą mieli dostęp do wyników tak samo zainteresowanych uczestników oraz otrzymają pamiątkową naklejkę w terminie późniejszym.
4. W miejscu startu i mety oraz na trasie nie pozostawiamy po sobie żadnych przedmiotów. Nie dotykamy lampionów (znaczników).
5. W przypadku napotkania innego uczestnika na trasie należy zachować bezpieczną odległość (min. 1,5 m, a najlepiej ok. 4 m).
6. W przypadku spotykania innych osób na leśnych drogach sugeruje się wykorzystanie umiejętności biegu na azymut.
7. Na trasie i mecie wskazane jest używanie napojów przeznaczonych tylko dla siebie.
8. Należy pamiętać, że intensywny wysiłek (bieg) obniża odporność organizmu, a zwłaszcza wśród początkujących uczestników. Dlatego w tych warunkach należy o tym pamiętać i wysiłek dostosować do własnych możliwości organizmu.
9. Pamiętajmy by poruszanie się w terenie przynosiło nam radość, robimy to dla siebie przy zachowaniu spokoju i chłodnej głowy.
10. W przypadku jakichkolwiek objawów złego samopoczucia należy pozostać w domu.

Jeśli ktoś chciałby się podzielić innymi cennymi radami i praktycznymi rozwiązaniami to można je jeszcze dopisać do tej listy i propagować.

Życzymy zdrowego i aktywnego udziału.