



## KOMUNIKAT TECHNICZNY

### ZAW-OR na Solo 2020

#### trasa na czas zarazy

21.03. – 26.04.2020 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.-26.04.2020 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.

Mapa do uzyskania po wysłaniu e-maila na adres organizatora z HKT „TREP”  
PTTK [imprezy@treklub.waw.pl](mailto:imprezy@treklub.waw.pl) z zamówieniem na konkretną trasę.

**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](mailto:imprezy@treklub.waw.pl) 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 755

**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.