

## KOMUNIKAT TECHNICZNY

### **ZAW-OR 2013**

**Legionowo Przystanek, 23.03.2013 r. (sobota)**  
**w 69 rocznicę Akcji pod Arsenalem**

**FORMA:** klasyk, dzienny bieg indywidualny, zawody B-RTZ, 20 runda  
XIX Zimowych Zawodów Kontrolnych

**CENTRUM :** Al. Róż na skrzyżowaniu z ul. Sadową, ok.650 m na płn. od stacji kolejowej PKP Legionowo Przystanek, skrzyżowanie Al. Róż z ul. Sadową.  
Dojazd od ul. Suwalnej.

#### **PARAMETRY TRAS (sugerowany podział kategorii)**

<b>A (zielona)</b>	<b>– 2,82 km,</b>	<b>5 PK,</b>	<b>kat. K-12,14,60+</b>	<b>M-12,65+</b>
<b>B (niebieska)</b>	<b>– 4,79 km,</b>	<b>8 PK,</b>	<b>kat. K-16,21B,45+</b>	<b>M-14,16,55+</b>
<b>C (czerwona)</b>	<b>– 6,38 km,</b>	<b>11 PK,</b>	<b>kat. K-18,35,40</b>	<b>M-21B,45,50</b>
<b>D (czarna)</b>	<b>– 8,18 km,</b>	<b>12 PK,</b>	<b>kat. K-20,21</b>	<b>M-18,20,2135,40</b>

**OPISY TRAS:** Brak opisów (!).

**MAPA:** „Przystanek 4”, 1 : 10 000 e = 2,5 m, aktualność: 2011,  
autor: J.Parzewski

**PK** lampion z perforatorem bez kodu.

**KARTY STARTOWE:** papierowe – prosimy o ich zabezpieczenie w przypadku opadów oraz o dokładne i czytelne wypełnienie **wszystkich (!)** rubryk.

**START:** godz. **10.00** (200 m na płn. od Centrum)

**META:** 100 m wcześniej niż start, ciepły napój i coś słodkiego

**ZAKOŃCZENIE:** z wręczeniem dyplomów i upominków na następnej imprezie „ANInO 2013”.

**UWAGA !** W tym samym miejscu będzie rozgrywany **DUATHLON na Orientację (bieg na orientację + rowerowa jazda na orientację na dystansie średnim)**. Trasy rowerowe zaliczane są do Mistrzostw Warszawy i Mazowsza na dystansie sprinterskim i średnim (wg oddzielnego regulaminu). Klasyfikacja duathlonu prowadzona będzie na podstawie sumy wyników biegu i dystansu średniego rjno w ramach tych samych tras (kolorów: np. zielona bno i zielona rjno).

**UDANEGO STARTU – ORGANIZATORZY**