

Regulamin cyklu treningów zimowych biegu na orientację 2012/2013 ZIMA Z MAPĄ

Organizator:

Parafialno Uczniowski Klub Sportowy MŁODE ORŁY

05 – 101 Nowy Dwór Mazowiecki

ul. Młodzieżowa 1

tel. 797299800; email; jk@bno.org.pl

Zgłoszenia bezpośrednie do organizatorów poszczególnych treningów.

Zespół organizatorów:

Adam SZMULKOWSKI, Jakub PRASAŁ, Wojciech DUDEK, Iwona SKRZYPKOWSKA, Zuzanna KUBICKA, Karol GALICZ.

Forma:

Bieg na orientację na zróżnicowanych pod względem trudności trasach, na mapach w okolicach Nowego Dworu Mazowieckiego / Skierdy, Modlin, Legionowo, Cybulice, Nieporęt, Komornica,

Trasa A - dla początkujących „N”. (wyznakowana) **Trasa B** - trasa przebiegać będzie głównie po drogach. Dobry wybór dla rodziców z dziećmi. **Trasa C** - trasa o długości około 3000 m. **Trasa D** - długość około 4000 – 5000 m. **Trasa E** - długość około 6000 – 8000 m.

Terminy i miejsca treningów:

- 08.12.12 (sobota) godz. 11.00 mapa Szkółka Skierdy 1:10000 / w środku lasu przy drodze żużlowej / dojazd oznakowany od trasy Jabłonna – Nowy Dwór Maz. - **Adam SZMULKOWSKI** tel. 782168262
- 15.12.12 (sobota) godz. 11.00 mapa Modlin Twierdza skala 1:5000, ul. Ledóchowskiego /przy pomniku / - **Jakub PRASAŁ** tel. 530187944
- 05.01.13 (sobota) godz. 11.00 Legionowo / ul. Zakopiańska, skraj lasu /mapa Niwka 1:10000 – **Iwona SKRZYPKOWSKA** tel.505840964; 22 7848120
- 19.01.13 (sobota) godz. 11.00 mapa Kazuń Polski skala 1:10000 (strzelnica w Grochalach) – **Wojciech DUDEK** tel. 728612231
- 16.02.13 (sobota) godz. 11.00 mapa Las Nieporęcki skala 1:10000 (obok strzelnicy) dojazd oznakowany od trasy Legionowo – Zegrze/Serock, **Karol GALICZ** tel. 22 8356405; 668951626
- 03.03.13 (niedziela) godz. 11.00 Poniatów, mapa Komornica Płd. Skala 1:10000 /parking między rondami przy trasie Wieliszew – Nowy Dwór Maz. / – **Zuzanna KUBICKA** tel. 509067341

Potwierdzenie PK:

Treningi zostaną przeprowadzone z użyciem SI

Opłaty: 2 zł. do KM 14; 3 zł. KM 16 – 20; 4 zł. pozostali

Zgłoszenia:

Do godziny 24:00 dwa dni przed startem.

Zawodnicy nie zgłoszeni w terminie mogą osobiście wykreślić mapę na miejscu.

Inne informacje:

Szatnia „pod chmurką”

Uczestnicy biorą udział w treningu na własną odpowiedzialność.

Organizator nie zapewnia opieki lekarskiej na treningach.

Zawodnicy (uczestnicy) ubezpieczają się we własnym zakresie.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zawodników zaginione w trakcie trwania treningów.

ZAPRASZAMY CHĘTNYCH NA TRENINGI