

# Regulamin cyklu treningów zimowych biegu na orientację 2013/2014 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](mailto:jk@bno.org.pl)

Zgłoszenia bezpośrednio do organizatorów poszczególnych treningów poprzez formularz zgłoszeniowy.

## Zespół organizatorów:

Adam SZMULKOWSKI, Jakub PRASAŁ, Wojciech DUDEK, Iwona SKRZYPKOWSKA, Zuzanna KUBICKA, Jagoda FILIPCZAK

## Forma:

Bieg na orientację na zróżnicowanych pod względem trudności trasach, na mapach w okolicach Nowego Dworu Mazowieckiego / Skierdy, Legionowo, Cybulice, Nieporęt, Komornica, Nowy Dwór Maz. Wesoła

**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:

- 16.11.13 (sobota) godz. 11.00 mapa Niewiadoma II, skala 1:10000 CZ przy Stadninie koni w Olszewnicy Nowej - **Adam SZMULKOWSKI** tel. 782168262
- 30.11.12 (sobota) godz. 11.00 Szkółka Skierdy 1:10000 - **Jakub PRASAŁ** tel. 530187944
- 14.12.13 (sobota) godz. 10.00 Legionowo Przystanek 1:10000 / skrzyżowanie ul. Grzybowej i Wypoczynkowej / **Iwona SKRZYPKOWSKA** tel.692559977; 22 7848120
- 11.01.14 (sobota) godz. 11.00 mapa Kazuń Polski skala 1:10000 (strzelnica w Grochalach) – **Wojciech DUDEK** tel. 728612231
- 25.01.14 (sobota) godz. 11.00 mapa Skierdy Szkółka skala 1:10000 **Jakub PRASAŁ** tel. 530187944
- 08.02.14 (sobota) godz. 11.00 mapa Las Nieporęcki skala 1:10000 (obok strzelnicy) dojazd oznakowany od trasy Legionowo – Zegrze/Serock, – **Zuzanna KUBICKA** tel. 509067341
- 08.03.14 (sobota) godz. 11.00 – Legionowo, mapa Niwka 1:10000 parking przy ul. Zakopiańskiej / skraj lasu / **Jagoda FILIPCZAK** tel. 517219902
- 22.03.14 (sobota) godz. 11.00 – Nowy Dwór Maz. mapa Osiedle Młodych „ORLIK”, skala 1:4000 ( dwa sprinty) **Adam SZMULKOWSKI** tel. 782168262

## Potwierdzenie PK:

**Treningi zostaną przeprowadzone z użyciem SI**

**Opłaty:** 4zł. do KM 14; 5 zł. KM 16 – 20; 6 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**