



## NAUKA BIEGANIA na NARTACH

### Zawody w Narciarskim Biegu na Orientację

**17.12.2022 Warszawa Międzylesie**



#### Organizatorzy:

Urząd Dzielnicy Wawer Miasta Stołecznego Warszawy,  
Stowarzyszenie Team 360°,  
UKS Falenica Warszawa  
Towarzystwo Narciarskie Biegówki.



**Centrum zawodów:** Warszawa Międzylesie, Szkoła Podstawowa 138, ul. Pożaryskiego 2, parking przy SP 138, start i meta w szkole. przy wiacie GPS: 52.202134910912214, 21.181103733299906  
Centrum czynne od 11:00

#### Program:

##### **Nauka biegania na nartach biegowych wraz z instruktorami.**

Zapraszamy wszystkich chętnych z własnym sprzętem na 90 minutową praktyczną naukę poruszania się na nartach biegowych. Dla osób nie posiadających własnych nart biegowych, butów oraz kijków możliwość bezpłatnego wypożyczenia ilość ograniczona i obowiązuje zasada, kto pierwszy ten lepszy.

Grupa wraz z instruktorami wyrusza o godzinie 12:30 zajęcia kończą się o 14:00.

W szkole jest możliwość przebrania się, zostawienia rzeczy i po zakończeniu nauki na wszystkich czeka ciepły napój.

##### **Narciarski Bieg na Orientację, możliwość startu z mapą bez nart lub na rowerze.**

I Etap Pucharu Warszawy i Mazowsza w Narciarskim Biegu na Orientację.

Pierwsze starty od godziny 11:00 – ostatni start o godzinie 13:30.

#### Parametry

##### Tras:

##### **Trasa Scorelauf – potwierdzamy punkty w dowolnej kolejności.**

5 punktów kontrolnych to około 4,2 km

10 punktów kontrolnych to około 8,5 km

15 punktów kontrolnych to około 12,2 km

Punkt z mapy oznaczony numerem 1 potwierdzamy w kratce z numerem 1, punkt z mapy z numerem 8 potwierdzamy w kratce z numerem 8 itd.

Skala mapy 1:12 500. Mapa do RJnO. Format mapy A4, mapa w koszulce foliowej.

Zgłoszenia na trasę na orientację:

**Do 15.12.2022 (czwartek) do godziny 22:00 za pomocą formularza na stronie**

[www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl) lub na adres [jcmtbo@gmail.com](mailto:jcmtbo@gmail.com)

Organizator zapewnia mapę, tylko osobom zgłoszonym w terminie.

Więcej informacji na: [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl) oraz [www.team360.pl](http://www.team360.pl)

