



## REGULAMIN i KOMUNIKAT TECHNICZNY

### Mistrzostwa Warszawy i Mazowsza w Narciarskim Biegu na Orientację 2013 (Runda IX) Wawer Nocą – Do Pomnika Lotnika 21 lutego 2013

- Organizator:** Stowarzyszenie Team 360° oraz Nartoteka
- Centrum zawodów:** Nartoteka, ul. Bartoszycka 26. Biuro czynne w godz. 18:30 – 19:45  
W centrum zawodów można będzie wypożyczyć sprzęt narciarski oraz lampy.  
Rezerwacja na [www.nartoteka.pl](http://www.nartoteka.pl) lub telefonicznie (22-2266673).  
Parking przy kościele na ul. Bartoszyckiej (nie ma możliwości parkowania przy centrum zawodów).
- Program:** 21.02.2013 (czwartek) – zawody nocne, dystans średni (start interwałowy w godz. 18:30-20:00)
- Trasy:**  
**ZIELONA** – krótka i łatwa  
**NIEBIESKA** – średnio długa i średnio trudna  
**CZERWONA** – dość długa i dość trudna
- Zalecane trasy:**
- | Kategoria       | Rok urodzenia  | Kobiety | Mężczyźni |
|-----------------|----------------|---------|-----------|
| Młodzicy        | 1999 i później | K14     | M14       |
| Juniorzy        | 1995 – 1998    | K18     | M18       |
| Seniorzy        | 1974 – 1994    | K21     | M21       |
| Weterani młodsi | 1959 – 1973    | K40     | M40       |
| Weterani        | 1944 – 1958    | K55     | M55       |
| Weterani starsi | 1943 i później | K70     | M70       |
- Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej.  
Szczegóły klasyfikacji generalnej Mistrzostw można znaleźć w regulaminie na stronie [www.orienteeing.waw.pl](http://www.orienteeing.waw.pl)
- Parametry tras:**
- | Start i meta w centrum zawodów |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| <b>ZIELONA</b>                 | 2.3 km | 4 PK  |
| <b>NIEBIESKA</b>               | 4.1 km | 7 PK  |
| <b>CZERWONA</b>                | 8.1 km | 10 PK |
- Zgłoszenia:** Do 21.02.2013 do godziny 15:00 przy pomocy formularza na stronie [www.orienteeing.waw.pl](http://www.orienteeing.waw.pl) lub na adres [jan\\_cegielka@sggw.pl](mailto:jan_cegielka@sggw.pl) (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia).
- Wpisowe:** 10 PLN za każdy start na trasie **CZERWONEJ** i **NIEBIESKIEJ**  
5 PLN za każdy start na trasie **ZIELONEJ**
- Mapy i teren:** Specjalistyczna mapa do rowerowej jazdy na orientację.  
Falenica 2R, 1:10000, e-2.5m, aktualność: wiosna 2012
- Potwierdzanie punktów:** Karta startowa

Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby posiadające narty biegowe.  
Więcej informacji na: [www.orienteeing.waw.pl](http://www.orienteeing.waw.pl) oraz [www.team360.pl](http://www.team360.pl)