

## KOMUNIKAT TECHNICZNY

### Puchar Warszawy i Mazowsza w RJnO 2016 (Runda IV) 7-8 MAJA 2016 CAŁA POLSKA BIEGA Z MAPĄ

**Organizator:** Adam Wojciechowski

**Centrum zawodów:** 7-8.05.2016 Komorów, Otwarta Strefa Rekreacji nad Zalewem Komorowskim  
ulica Główna (patrz mapka na końcu Komunikatu)  
Biuro czynne od godz. 09:30 w oba dni zawodów.

**Program:** 7.05.2016 (sobota) – dystans Sprint i Średni (start interwałowy od 10:00-12:00)  
8.05.2016 (niedziela) – dystans Klasyczny (start interwałowy 10:00-12:00)

**Trasy:** **ZIELONA** – krótka i łatwa  
**NIEBIESKA** – średnio długa i średnio trudna  
**CZERWONA** – dość długa i dość trudna  
**CZARNA** – bardzo długa i bardzo trudna

Zalecane trasy:	Rok urodzenia	Panie	Panowie	Rok urodzenia	Panie	Panowie
	2004 i później	<b>K 10/12</b>	<b>M10/12</b>	1967–1976	<b>K40</b>	<b>M40</b>
	2002–2003	<b>K14</b>	<b>M14</b>	1957–1966	<b>K50</b>	<b>M50</b>
	1999–2001	<b>K17</b>	<b>M17</b>	1947–1956	<b>K60</b>	<b>M60</b>
	1996–1998	<b>K20</b>	<b>M20</b>	1946 i wcześniej	<b>K70</b>	<b>M70</b>
	1977–1995	<b>K21</b>	<b>M21</b>	Kategoria Rodzinna	<b>OTR</b>	

Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl)

**Zgłoszenia:** Do 5.05.2016 (czwartek) do godziny 16:00 za pomocą formularza na stronie [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl) lub na adres [pwim.rjno@gmail.com](mailto:pwim.rjno@gmail.com) (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

<b>Wpisowe:</b>	Zgłoszenia w terminie poprzez stronę <a href="http://www.orienteing.waw.pl">www.orienteing.waw.pl</a>	10 zł/za 1 start
	Zgłoszenia w terminie poprzez e-mail <a href="mailto:pwim.rjno@gmail.com">pwim.rjno@gmail.com</a>	15 zł/za 1 start
	Zgłoszenia w dniu zawodów /w miarę posiadanych map/	20 zł/za 1 start
	Osoby zgłoszone, a nie startujące	5 zł/za 1 start

#### Parametry tras

<b>SOBOTA</b> <b>7.05.2016</b>	<b>ZIELONA</b> –	4000 m	6 PK	mapa w skali 1: 7 500 format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>NIEBIESKA</b> –	5400 m	8 PK	mapa w skali 1: 7 500 format A-4
<b>SPRINT</b>	<b>CZERWONA</b> –	7500 m	11 PK	mapa w skali 1: 10 000 format A-4
	<b>CZARNA</b> –	8700 m	14 PK	mapa w skali 1: 10 000 format A-4

<b>SOBOTA</b> <b>8.05.2016</b>	<b>ZIELONA</b> –	5600 m	6 PK	mapa w skali 1: 7 500 format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>NIEBIESKA</b> –	10100 m	13 PK	mapa w skali 1: 10 000 format A-4
<b>ŚREDNI</b>	<b>CZERWONA</b> –	14000 m	15 PK	mapa w skali 1: 12 500 format A-4
	<b>CZARNA</b> –	18000 m	17 PK	mapa w skali 1: 12 500 format A-4

<b>NIEDZIELA</b> <b>8.05.2016</b>	<b>ZIELONA</b> –	8000 m	9 PK	mapa w skali 1:10 000 format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>NIEBIESKA</b> –	14000 m	16 PK	mapa w skali 1:15 000 format A-4
<b>KLASYCZNY</b>	<b>CZERWONA</b> –	25000 m	24 PK	mapa w skali 1:17 500 format A-4
	<b>CZARNA</b> –	31000 m	28 PK	mapa w skali 1:17 500 format A-4

**Mapy i teren:** Specjalistyczne mapy do rowerowej jazdy na orientację w skali od 1:7 500 do 1:17 500, e-2.5m. Aktualność: wiosna 2016.

**Numer startowy:** Każdy zawodnik otrzyma imienny numer startowy, który obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 10 PLN.

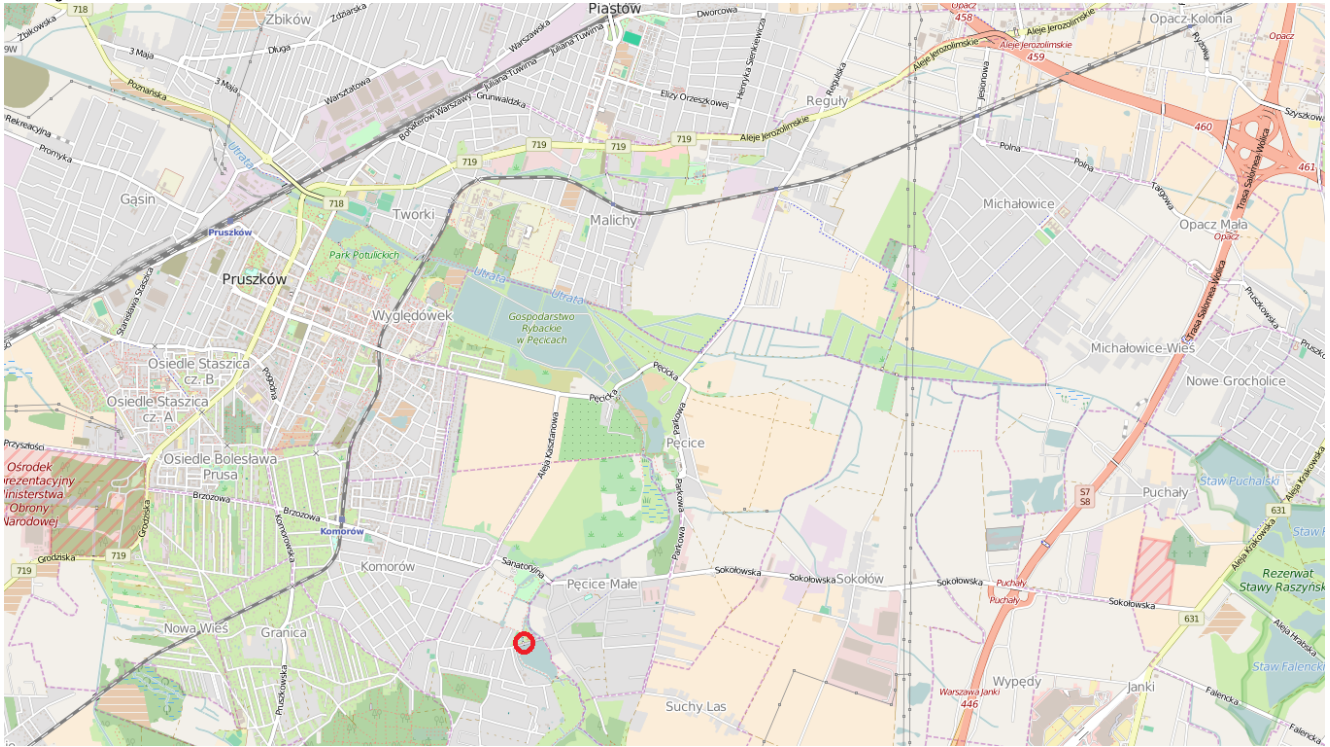
**Obowiązki uczestników:** Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 10 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych.

**Potwierdzanie punktów:** Karta startowa

**Klasyfikacja:** Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminem Pucharu Warszawy i Mazowsza zamieszczonym na stronie [www.orienteing.waw.pl](http://www.orienteing.waw.pl)

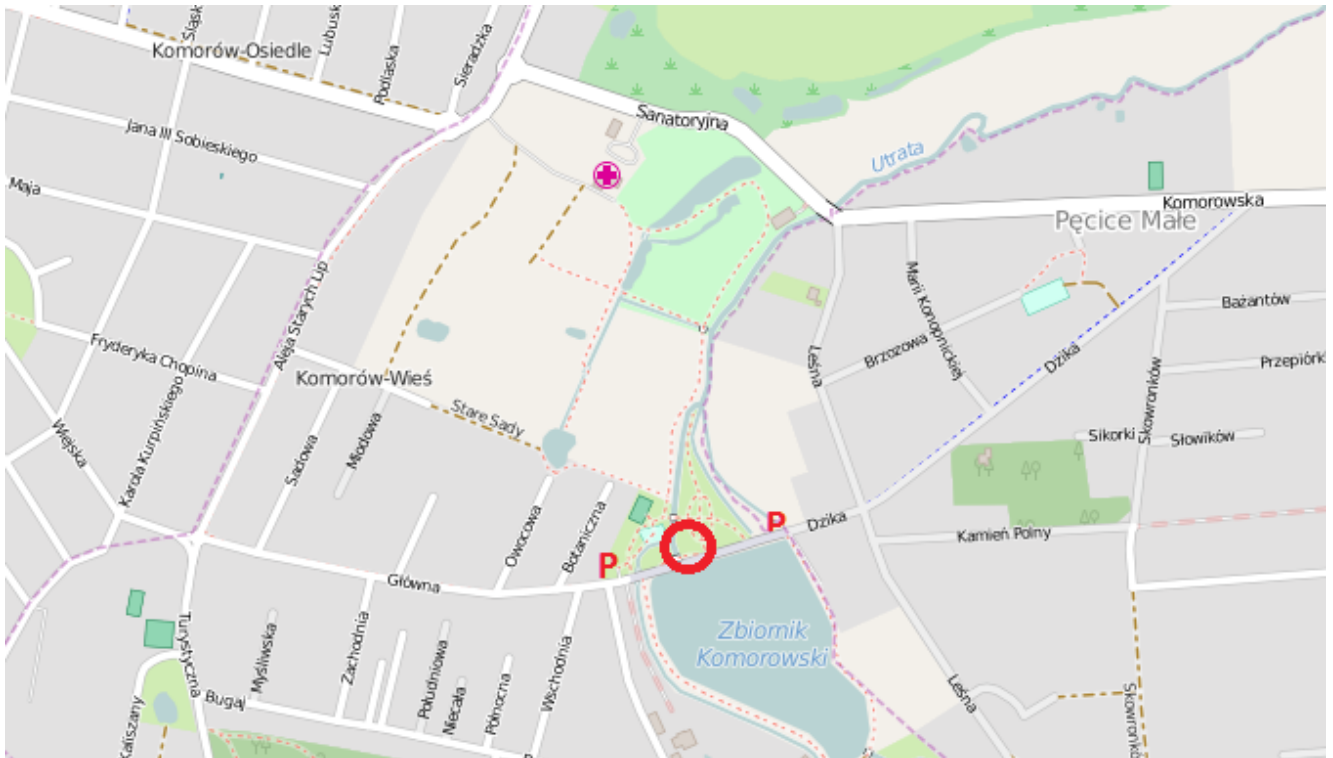
**Nagrody:** Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 06.11.2016 r. Specjalna nagroda w postaci losowania jednego lub dwóch rowerów firmy Wheeler wśród osób, które wystartują w minimum jednym etapie w 10 rundach cyklu, za każdy start powyżej, zawodnik otrzymuje dodatkowy kupon biorący udział w losowaniu. Jedna osoba maksymalnie może mieć 5 kuponów biorących udział w losowaniu. rowerów.

## Dojazd:



- autem: z Warszawy Alejami Jerozolimskimi w kierunku Pruszkowa, miejscowości Reguły skrócić w lewo i dalej kierować się na Komorów lub Trasą S7/S8 na południe i zjazd na węzle Puchały w kierunku Komorowa.
- komunikacją publiczną: dogodny przewóz rowerów zapewniają pociągi SKM/KM, najbliższa stacja Pruszków (ok. 5 km). Nie polecamy przewozić roweru kolejką WKD.

## Szczegółowe umiejscowienie biura zawodów:



Na mapie pokazano najbliższe parkingi samochodowe. Nie ma możliwości przejazdu autem obok zalewu pomiędzy ulicami Główna i Dzika.

**W przypadku braku miejsc na parkingach prosimy o takie pozostawienie pojazdów, aby nie blokować dojazdu do pobliskich posesji!**

**Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby posiadające rower.**  
**Więcej informacji na: [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl), [www.mtbo.pl](http://www.mtbo.pl) oraz [www.team360.pl](http://www.team360.pl)**