



KOMUNIKAT TECHNICZNY Puchar Warszawy i Mazowsza w RJnO 2019 (Runda XI) DZIEŃ KAWY 28-29 WRZESIEŃ 2019

- Organizator:** Stowarzyszenie Team 360°, UKS Falenica.
- Centrum zawodów:**
28.09.2019 Sobota **Otwock** MUZEUM ZIEMI OTWOCKIEJ ul. Narutowicza 2
<http://www.muzeum.ock.com.pl/> GPS: 52°5'28.298"N, 21°16'38.411"E
29.09.2019 Niedziela **Nieporęt** Plac Wolności 1 parking przy Urzędzie Gminy
<https://www.nieporęt.pl/> GPS: 52°25'15.815"N, 21°2'7.511"E,
Biuro czynne sobota i niedziela od godziny 09:30.
- Program:**
28.09.2019 (sobota) – dystans Klasyczny (start interwałowy 09:30-11:30)
29.09.2019 (niedziela) – dystans Sprint i Średni (start interwałowy 09:30-11:00)
- 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
	2005 i później	K 10/12	M10/12	1968–1977	K40	M40
	2003–2004	K14	M14	1958–1967	K50	M50
	2000–2002	K17	M17	1948–1957	K60	M60
	1997–1999	K20	M20	1947 i wcześniej	K70	M70
	1978–1996	K21	M21	Kategoria Rodzinna	OTR	



Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie www.orienteering.waw.pl

- Zgłoszenia:** Do **27.09.2019 (piątek)** do godziny **11:00** za pomocą formularza na stronie www.orienteering.waw.pl lub na adres jan_cegielka@sggw.pl (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)
- Wpisowe:** Zgłoszenia w terminie poprzez stronę www.orienteering.waw.pl 10 zł/za 1 start
 Zgłoszenia w terminie poprzez e-mail jan_cegielka@sggw.pl 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**
- | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---------|-------|------------------------|------------|
| SOBOTA | ZIELONA – | 6300 m | 9 PK | mapa w skali 1:7 500 | format A-4 |
| 28.09.2019 | NIEBIESKA – | 14700 m | 15 PK | mapa w skali 1:12 500 | format A-4 |
| DYSTANS | CZERWONA – | 21400 m | 19 PK | mapa w skali 1:15 000 | format A-4 |
| KLASYCZNY | CZARNA – | 29900 m | 21 PK | mapa w skali 1:15 000 | format A-4 |
|
 | | | | | |
| NIEDZIELA | ZIELONA – | 4500 m | 11 PK | mapa w skali 1: 7 500 | format A-4 |
| 29.09.2019 | NIEBIESKA – | 6100 m | 14 PK | mapa w skali 1: 7 500 | format A-4 |
| DYSTANS | CZERWONA – | 7800 m | 16 PK | mapa w skali 1: 7 500 | format A-4 |
| SPRINT | CZARNA – | 9400 m | 19 PK | mapa w skali 1: 7 500 | format A-4 |
| 28.09.2019 | ZIELONA – | 5200 m | 9 PK | mapa w skali 1: 7 500 | format A-4 |
| DYSTANS | NIEBIESKA – | 9600 m | 15 PK | mapa w skali 1: 10 000 | format A-4 |
| ŚREDNI | CZERWONA – | 13600 m | 18 PK | mapa w skali 1: 10 000 | format A-4 |
| | CZARNA – | 17100 m | 20 PK | mapa w skali 1: 10 000 | format A-4 |
- Mapy i teren:** Specjalistyczne mapy do RJnO skala od 1:7 500 do 1:15 000, e-2,5 m.
- Świadczenia** Pamiątkowa naklejka, batonik, napój na mecie w miarę możliwości inne niespodzianki.
- 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 i perforator na punkcie kontrolnym.
- Klasyfikacja:** Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminem Pucharu Warszawy i Mazowsza zamieszczonym na stronie www.orienteering.waw.pl
- Nagrody:** Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 27.10.2019 r. Specjalna nagroda w postaci losowania jednego roweru 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 6 kuponów biorących udział w losowaniu. roweru.

Więcej informacji na: www.orienteering.waw.pl, www.mtbo.pl oraz www.team360.pl

Kilka faktów o kawie

Espresso

Espresso zawiera o wiele mniej kofeiny niż kawa z ekspresu przelewowego



ok. 110 mg kofeiny w filiżance

ok. 63 mg kofeiny w filiżance



Średnie stężenie kofeiny na uncję płynu (czyli filiżankę o pojemności ok. 30 ml):

- Z ekspresu przelewowego: ok. 110 mg
- Espresso: 63 mg

Najpopularniejsza kawa w Polsce



Macchiato

Latte

Frappe

Espresso



13kg

Najwięcej kawy piją Skandynawowie, w Finlandii spożycie kawy przez przeciętnego mieszkańca sięga 13 kg rocznie a w Polsce nieco ponad 2-3 kg.



- ZBIORY KAWY
- ZBIORY KOPI LUBAK

Kopi luwak

Najdroższa kawa na świecie to kopi luwak (ok. 1 tys euro za kg) – uzyskuje się ją z nieco sfermentowanych ziaren kawy, znajdujących się w odchodach zwierząt o nazwie cyweta, a lokalnie luwak, które gustują w owocach kakaowca. Roczne zbiory tej kawy to ok 300-400 kg.



Kawa ma ponad tysiąc różnych smaków i aromatów, a wino ma ich „jedynie” ponad pół tysiąca.



Kawa poprawia koncentrację, przez co wpływa na zwiększenie efektywności w pracy



Według badań kawa... zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci



Najczęściej kawę pijamy pod koniec pracy, a przed powrotem do domu



400mld filiżanek kawy wypijają rocznie mieszkańcy Ziemi

A jaka jest wasza ulubiona pora na kawę?



SPOSOBY NA KAWĘ



espresso



cafe ristretto



mocha



espresso doppio



cortado



macchiato



cappuccino



caffe latte



lungo



americano



con panna



breve



KAWA



CZEKOLADA



MLEKO



WODA



PIANKA



SMIETANKA