

ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE



grudzień 2011 - marzec 2012

III DUATHLON BIEGOWY (bieg górski + bieg na orientację) Warszawa Falenica – 29.12.2012 REGULAMIN



TERMIN: 29.12.2012 r. (sobota)

FORMA : bieg indywidualny ze startu wspólnego na trzech trasach :

D 10 km bieg górski (3 pętla) + 7 km bieg na orientację (klasyk)

D 6,6 km bieg górski (2 pętla) + 4 km bieg na orientację (klasyk)

D 3,3 km bieg górski (1 pętla) + 2 km bieg na orientację (klasyk)

Zawodnicy startują jednocześnie na wszystkie dystanse biegu górskiego, a następnie po przekroczeniu linii mety, w strefie zmian pobierają mapę z opisaną trasą 10, 6 lub 3 klasycznego biegu na orientację.

Trasa pierwszego biegu (pętla) jest tą samą, oznakowaną pętlą trasy biegu górskiego o długości 3,3 km.

Klasyczny bieg na orientację polega na potwierdzaniu punktów kontrolnych w kolejności, na tradycyjnej karcie startowej za pomocą perforatora umieszczonego przy punkcie kontrolnym. Szczegółowe dane w komunikacie technicznym przed startem.

UWAGA! Wyniki trasy biegu górskiego będą zaliczane do pierwszej rundy X Zimowych Biegów Górskich.

MAPA : „FALENICA 2”, skala 1 : 10 000, e=2,5 m lub „MORSKIE OKO”, skala 1 : 5 000, aktualność 2003 z poprawkami 2012

CENTRUM : Szkoła Podstawowa nr 124, ul. Bartoszycka 45/47 w Falenicy, sekretariat, szatnie, napoje (po biegu)

START : o **godz. 11.00** (razem z biegiem górskim), skrzyżowanie ul. Kłodzkiej i ul. Przełęczy w odległości 300 m od centrum zawodów.

STREFA ZMIAN : obok startu z możliwością pozostawienia własnych odżywek, w miarę możliwości organizatorzy planują wystawienie ciepłych napojów oraz batonika.

KLASYFIKACJA : Mężczyzn i Kobiet na każdej trasie

ZGŁOSZENIA : do **godz. 24.00** w dniu **26.12.2012 r.** w celu wydrukowania odpowiedniej ilości map poprzez formularz zgłoszeniowy na <http://orienteering.waw.pl>

SEKRETARIAT : czynny w dniu zawodów 29.12.2012 r. w godz. 9.00 – 10.45

WPISOWE : 10 zł od osoby płatne w sekretariacie

ŚWIADCZENIA : numer startowy (umieszczony w sposób widoczny z przodu), batonik w strefie zmian i ciepły napój

NAGRODY : w kat. K i M na każdej z tras (w zależności od hojności sponsorów)

ORGANIZATOR : Komisja InO z Oddziału PTTK Warszawa Praga Płd.
ul. Paca 44, 04-386 Warszawa

przy współpracy : UKS Biegaczek i UKS Falenica

INFORMACJE : Andrzej Krochmal tel. 605 403 929 lub [andrzej_krochmal\(małpa\)wp.pl](mailto:andrzej_krochmal(małpa)wp.pl)

Impreza dofinansowana ze środków Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy.

**DO ZOBACZENIA NA IMPREZIE
ORGANIZATORZY**

