

DUATHLON BIEGOWY bieg górski + bieg na orientację



TERMIN: 17.12.2011 r. (sobota)

FORMA : bieg indywidualny ze startu wspólnego na trzech trasach :

A/ 10 km bieg górski (3 pętle) + 7 km bieg na orientację (klasyk)

B/ 6,6 km bieg górski (2 pętle) + 4 km bieg na orientację (klasyk)

C/ 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 trasy A, B lub C w strefie zmian pobierają mapę z opisaną trasą A, B lub C klasycznego biegu górskiego.

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.

UWAGA! Wyniki trasy biegu górskiego będą zaliczane do pierwszej rundy IX Zimowych Biegów Górskich pod warunkiem ukończenia całej trasy duathlonu.

MAPA : „FALENICA 2”, skala 1 : 10 000, e=2,5 m, aktualność 2003 z poprawkami 2011

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

START : o **godz. 10.00** (w miejscu biegu górskiego), 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 **A, B i C**

ZGŁOSZENIA : do **godz. 24.00** w dniu **15.12.2011 r.** w celu wydrukowania odpowiedniej ilości map poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie organizatora

www.trepklub.waw.pl

SEKRETARIAT : czynny w dniu zawodów 17.12.2011 r. w godz. 8.45 – 9.45

WPISOWE : 10 zł od osoby płatne w sekretariacie

ŚWIADCZENIA : okolicznościowa koszulka, batonik w strefie zmian i ciepły napój

NAGRODY : puchary dla zwycięzców w kat. K i M na każdej z tras A, B i C

ORGANIZATOR : HKT „TREP” PTTK z Oddziału 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@wp.pl

**DO ZOBACZENIA NA IMPREZIE
ORGANIZATORZY**