



II DUATHLON BIEGOWY (bieg górski + bieg na orientację)



REGULAMIN

TERMIN: 3.03.2012 r. (sobota)

FORMA : bieg indywidualny ze startu wspólnego na trzech trasach :

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

B/ 6,6 km bieg górski (2 pętla) + 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 piątej rundy IX 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 2011

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

START : o godz. **10.00** (w miejscu biegu górskiego), skrzyżowanie ul. Kłodzkiej i ul. Przełęcz 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 **1.03.2012 r.** w celu wydrukowania odpowiedniej ilości map poprzez formularz zgłoszeniowy na <http://orienteering.waw.pl/pl/entry/team/6>

SEKRETARIAT : czynny w dniu zawodów 3.03.2012 r. w godz. 8.45 – 9.45

WPISOWE : 10 zł od osoby płatne w sekretariacie

ŚWIADCZENIA : numer startowy, batonik w strefie zmian i ciepły napój

NAGRODY : w kat. K i M na każdej z tras A, B i C (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)

**DO ZOBACZENIA NA IMPREZIE
ORGANIZATORZY**

