

# ZIMOWE BIEGI FALENICKIE

## 1. ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE

## 2. ZIMOWE ZAWODY NA ORIENTACJĘ

## 3. DUATHLON BIEGOWY (bieg górski + bieg na orientację)



### REGULAMIN

**ORGANIZATOR:** Oddział PTTK Warszawa Praga Płd.

**przy współpracy :** UKS Biegaczek, UKS Falenica

**TERMIN :** 17.12.2011 r. (sobota)

**FORMA :**

1. **ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE** na dystansie:

A/ 10 km (3 pętle – przewyższenie 255 m)

B/ 6,6 km (2 pętle – przewyższenie 170 m)

C/ 3,3 km (1 pętla – przewyższenie 85 m)

Z klasyfikacją Kobiet i Mężczyzn w kat. wiekowych co 5 lat od K,M – 14-70 lat.

2. **ZIMOWE ZAWODY NA ORIENTACJĘ i memoriał Mariana Rogowskiego – SCORELAUF CZASOWY** z klasyfikacją kobiet i mężczyzn na trasach z limitem:

A/ 50 min. – w kat. K,M 14-16 i K,M 55-80

B/ 60 min. – w kat. K,M 21 B, 35-50

C/ 70 min. – w kat. K,M 18-21

Najdłuższy wariant trasy liczy sobie ok. 10 km. O zwycięstwie decyduje większa ilość zdobytych pkt w krótszym czasie.

3. **DUATHLON BIEGOWY** składający się z biegu górskiego i klasycznego biegu na orientację na dystansach:

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

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

C/ 3,3 km bieg górski + 2 km bieg na orientację (klasyk)

Na trasie C mogą startować uczestnicy w wieku do 16 i powyżej 70 lat.

Będzie prowadzona oddzielna klasyfikacja kobiet i mężczyzn na każdej trasie.

Wyniki etapu górskiego będą zaliczane do klasyfikacji biegów górskich.

**CENTRUM :** Szkoła Podstawowa nr 124 na ul. Bartoszyckiej 45/47 w Falenicy, sekretariat, szatnie, bufet itp.

**START:** wspólny o **godz. 10.00** – trasa 3, **godz. 11.00** – trasa 1 w odległości 300 m skrzyżowanie ul. Przełęcz/Kłódzka, **godz. 11.30** – trasa 2 ul. Przełęcz pod wiatą turyst.

**ZGŁOSZENIA :** na trasę 1 na miejscu w dniu zawodów od godz. 9.30,  
na trasę : 2,3 poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie [www.trepklub.waw.pl](http://www.trepklub.waw.pl) (tu także regulaminy szczegółowe lub na [www.maratonczyk.pl](http://www.maratonczyk.pl) )

**WPISOWE :** trasy 1,2 – 5 zł od osoby, trasa 3 – 10 zł,

**DOJAZD :** pociągiem PKP, SKM do stacji Falenica i dalej w kier. wsch. ok. 0,5 km lub autobusem ZTM nr 115, 142, 213

**INFORMACJE DODATKOWE :** Andrzej Krochmal tel. 605 403 929 lub [andrzej\\_krochmal@wp.pl](mailto:andrzej_krochmal@wp.pl)

**NAGRODY:** puchary dla zwycięzców tras 2,3 wśród kobiet i mężczyzn oraz dyplomy i upominki za miejsca 1-3, wśród wszystkich uczestników będą losowane upominki (w tym okolicznościowe koszulki).

*Impreza dofinansowana ze środków Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy.*

**DO ZOBACZENIA NA STARCIE**

**ORGANIZATORZY**