

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/Kłodzka, **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 (tu także regulaminy szczegółowe lub na www.maratonczyk.pl)

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

DOJAZD : pociągami 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

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