



grudzień 2012 - marzec 2013

II ZIMOWE BIEGI FALENICKIE

1. X ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE
2. XLIII ZIMOWE ZAWODY NA ORIENTACJĘ
3. III DUATHLON BIEGOWY (bieg górski + bieg na orientację)
29.12.2012 r. Warszawa Falenica

REGULAMIN

ORGANIZATOR: Oddział PTTK Warszawa Praga Płd.

przy współpracy : UKS Biegaczek, UKS Falenica

TERMIN : 29.12.2012 r. (sobota)

FORMA :

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

G - 10 km (3 pętle – przewyższenie 255 m)

G - 6,6 km (2 pętle – przewyższenie 170 m)

G - 3,3 km (1 pętla – przewyższenie 85 m)

Z klasyfikacją Kobiet i Mężczyzn w kat. wiekowych co 5 lat od K,M – 12-80 lat.

2. **XLIII ZIMOWE ZAWODY NA ORIENTACJĘ i memoriał M. Rogowskiego**

SCORELAUF CZASOWY z klasyfikacją kobiet i mężczyzn na trasach z limitem:

B- 40 min. – w kat. K,M 14-16 i K,M 55-80

B- 50 min. – w kat. K,M 21 B, 35-50

B- 60 min. – w kat. K,M 18-21

Najdłuższy wariant trasy liczy sobie ok. 7 km. O zwycięstwie decyduje większa ilość zdobytych pkt w krótszym czasie. Szczegóły tras bno w komunikacie technicznym.

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

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

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

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

Na trasie D-3 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 X Zimowych Biegów Górskich.

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

START: wspólny o godz. **11.00** – trasa 1 i 3 w odległości 300 m od centrum na skrzyżowaniu ul. Przełęcz/Kłodzka,

godz. **11.30** – trasa 2 ul. Przełęcz przy dawnej wiacie turystycznej

ZGŁOSZENIA : poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://orienteering.waw.pl> do

godz. 24.00 26.12.2012 r. (trasy 2,3) na trasę 1 także poprzez formularz

(preferowane) lub na miejscu w centrum zawodów. Szczegółowe informacje

(a później [wyniki](#)) jw. oraz na stronach orienteering.waw.pl , maratonczyk.pl

lub treklub.waw.pl oraz MKInO

WPISOWE : trasy 1,2 – 6 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 : 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

Impreza dofinansowana ze środków Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy.

DO ZOBACZENIA NA STARCIE - ORGANIZATORZY

