



# REGULAMIN

## XXXIII Rajd na Orientację

### 10 x SOLO 2020



- CEL** : - uczczenie 100 rocznicy „Bitwy Warszawskiej z 1920”  
- zdobywanie Jubileuszowej Odznaki „Bitwy Warszawskiej 1920 r.”  
(regulamin <https://praga.warszawa.pttk/regulaminodznak.php>)
- ORGANIZATOR** : HKT „TREP” PTTK, Oddział PTTK Warszawa Praga im. Z. Glogera
- TERMIN** : 20.06.2020 r. (sobota)
- MIEJSCE** : Warszawa– Aleksandrów ul. Podkowy (łuk drogi)  
52.176888, 21.252156
- FORMA** : **A/ TRASA DLA ZAAWANSOWANYCH TZ - start indywidualny**, 2 pkt na OInO  
**B/ TRASA DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH (TU) – start w zespołach 1-2 osobowych**, 2 pkt na OInO  
**C/ TRASA DLA POCZĄTKUJĄCYCH (TP/TF) – start indywidualny lub w zespołach rodzinnych 2-5 osobowych**, 2 pkt na OInO  
**s/ trasa sportowa** – dodatkowo w ramach tras „Trasy na Czasy Zarazy” do samodzielnego wykorzystania p. [www.tncz.pl](http://www.tncz.pl)
- START** : **godz.10.00 - 12.00**
- TEREN** : leśny o zróżnicowanej przebieżności, miejscami wydmy
- DOJAZD** : autobusami ZTM nr: 115 i 142 do pętli autobusowej i dalej ok. 1 km w kier. płn.-wsch., własnym środkiem transportu (sugerowany)
- WPISOWE** : 5 zł od osoby, 4 zł od członków PTTK.
- ŚWIADCZENIA** : mapa dla uczestnika, okolicznościowe naklejki, upominek-audiobook, potwierdzenie pkt na OInO i „Jubileuszowej Odznaki Bitwy Warszawskiej 1920 r.” (dzienniczek wycieczek), coś słodkiego itp.
- NAGRODY** : dyplomy i upominki za trzy pierwsze miejsca na trasie
- ZGŁOSZENIA** : poprzez formularz zgłoszeń na stronie <https://www.orientering.waw.pl/pl/entry/team/842> lub osobiście u kierownika telefonicznie do 18.06.2020 r. godz. 14.00, na starcie tylko w przypadku wolnych miejsc i świadczeń
- INFORMACJE** : kierownik imprezy: **Piotr Orłański** tel. 793 823 758 lub e-mailem [yama02@wp.pl](mailto:yama02@wp.pl)



**UWAGI** : w ramach luzowania obostrzeń związanych z pandemią organizatorzy przygotowali tradycyjne trasy z pewnymi ograniczeniami. Start jest zlokalizowany w przestrzeni otwartej, wydłużony start interwałowy, tradycyjny sposób potwierdzania PK (kredka z lampionem) dlatego trzeba posiadać własną rękawiczkę, zachowanie dystansu społecznego, własne napoje itp.

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE** : należy zapoznać się z zasadami udziału w rajdzie w czasie pandemii (p. załącznik), rajd odbędzie się bez względu na pogodę, za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada, członkowie PTTK objęci będą ubezpieczeniem od NNW członków Towarzystwa, pozostali uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie, na rajdzie obowiązuje punktacja KInO ZG PTTK, ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów.

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY**

**ORGANIAZTORZY**



[www.treklub.waw.pl](http://www.treklub.waw.pl)



# ZASADY DOBREGO ZACHOWANIA się podczas startu SOLO

Ponieważ przyszło nam się zmagać z pandemią koronawirusa i dlatego staramy się przestrzegać wszystkich zasad sanitarnych z tym związanych.

Marsz i Bieg na Orientację może być dyscypliną indywidualną i w tych trudnych czasach jest dobrym sposobem na prowadzenie aktywności fizycznej.

1. Miejsce startu i mety jest zlokalizowane w przestrzeni otwartej.
2. Na miejsce startu zalecamy przyjechać tuż przed startem i być przygotowanym do uczestnictwa (ubiór itp.).
3. Uczestnicy będą startować w wydłużonych interwałach czasowych. Przy zgłoszeniu można podać swój czas przyjazdu między godz. 10-12.
4. Zastosowany zostanie dotychczasowy sposób potwierdzania PK (kredka przy lampionie), dlatego jedynym sposobem potwierdzania będzie wpisanie kodu z PK do karty startowej przy użyciu własnej rękawiczki lub własnym długopisem pod warunkiem przekazania swojego zdjęcia z pobytu na każdym z PK (selfi).
5. W centrum imprezy w kontakcie z organizatorem i innymi uczestnikami obowiązuje zachowanie dystansu społecznego, a także nakaz zakrywania ust i nosa. W lesie nie musimy używać maseczek.
6. W przypadku startu zespołowego, którego członkami są osoby razem nie zamieszkujące powinny stosować okrycie ust i nosa. Zespoły rodzinne są zwolnione z tego obowiązku.
7. W miejscu startu i mety oraz na trasie nie pozostawiamy po sobie żadnych przedmiotów.
8. W przypadku napotkania innego uczestnika na trasie należy zachować bezpieczną odległość (min. 2 m, a najlepiej ok. 4 m).
9. W przypadku spotykania innych osób na leśnych drogach sugeruje się wykorzystanie umiejętności marszu/biegu na azymut.
10. Na trasie i mecie wskazane jest używanie napojów przeznaczonych tylko dla siebie. Organizator nie przygotowuje napojów na mecie.
11. Należy pamiętać, że intensywny wysiłek (bieg) obniża odporność organizmu, a zwłaszcza wśród początkujących uczestników. Dlatego w tych warunkach należy o tym pamiętać i wysiłek dostosować do własnych możliwości organizmu.
12. Pamiętajmy by poruszanie się w terenie przynosiło nam radość, robimy to dla siebie przy zachowaniu spokoju i chłodnej głowy.
13. W przypadku jakichkolwiek objawów złego samopoczucia należy pozostać w domu.

Życzymy zdrowego i aktywnego udziału.