

MISTRZOSTWA POLSKI I MISTRZOSTWA POLSKIE MASTERS W DŁUGODYSTANSOWYM BIEGU NA ORIENTACJĘ „PUCHAR PUSZCZY AUGUSTOWSKIEJ”

KOMUNIKAT TECHNICZNY

| | | |
|------------------------------|---|---|
| Organizator: | Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Integracja” Augustów UKS „Integracja-Kormoran” Augustów | |
| Współorganizator: | Polski Związek Orientacji Sportowej, Nadleśnictwo Suwałki, OSiR Suwałki | |
| Kontakt: | Tadeusz Jaworski 16-300 Augustów ul. Wojska Polskiego 47/37 +48 887 420 177 biuro@orienteeing.augustow.pl www.orienteeing.augustow.pl | |
| Zespół organizatorów: | Kierownik zawodów | Tadeusz Jaworski |
| | Sędzia główny | Jan Szepelak |
| | Kartografowie | Piotr Sierzputowski Michał Motąła Lech Trzpil |
| | Budowniczy tras | Jacek Morawski |
| | Kontroler PZOS | Paweł Zieliński |
| Forma zawodów: | Mistrzostwa Polski oraz Mistrzostwa Polski Masters w długodystansowym biegu na orientację, zawody indywidualne, zaliczane do kalendarza CTZ, o współczynniku rankingowym 1.3 | |
| Uczestnictwo: | Warunkiem udziału w zawodach jest: - posiadanie licencji PZOS, - posiadanie ważnych badań lekarskich (weryfikacja nastąpi w Biurze Zawodów przed biegiem). | |
| Program zawodów: | 17 kwietnia 2016 (niedziela) 07:00 - 09:00 praca Biura Zawodów 10:00 start masowy wszystkich zawodników Mistrzostw Polski oraz Mistrzostw Polski Masters 10:30 start kategorii OPEN 13:30 dekoracja najlepszych zawodników Mistrzostw Polski oraz Mistrzostw Polski Masters | |
| Kategorie wiekowe: | Mistrzostwa Polski: K16, M16, K18, M18, K20, M20, K21, M21 Mistrzostwa Polski Masters: K35, M35, K40, M40, K45, M45, K50, M50, K55, M55, K60, M60, K65, M65, K70, M70, K75, M75, K80, M80 Organizator zastrzega sobie prawo łączenia kategorii w przypadku małej liczby osób zgłoszonych. | |
| Zgłoszenia: | Do 08.04.2016 za pomocą formularza na stronie internetowej PZOS, http://orienteeing.org.pl (w zakładce Zgłoszenia). Zawodnicy nie posiadający licencji PZOS (kategorie OPEN) za pomocą formularza na stronie internetowej Organizatora www.orienteeing.augustow.pl (w zakładce Dokumenty do pobrania) lub na adres mailowy: biuro@orienteeing.augustow.pl . Zawodnicy są zobowiązani dostarczyć do Biura Zawodów pisemne oświadczenie o zdolności do udziału w biegu. | |
| Wpisowe: | KM16 | 20 zł/bieg |
| | pozostałe kategorie MP i MPM | 40 zł/bieg |
| | Kategorie OPEN: | |
| | OPEN1 (długość trasy 3 km) | 20 zł |
| | OPEN2 (długość trasy 5 km) | 30 zł |
| | OPEN3 (długość trasy 7 km) | 40 zł |
| | Wypożyczenie na zawodach karty SI będącej własnością PZOS – 3 zł, w przypadku zgubienia karty SI opłata wynosi – od 120 do 250 zł za sztukę (w zależności od modelu). | |
| | Zgłoszenia po terminie - opłata 150% | |
| | Wpłaty płatne na konto: Raiffeisen Polbank 92 1750 0012 0000 0000 3182 0073 (potwierdzenie wpłaty do okazania w Biurze Zawodów) lub w Biurze Zawodów przy odbiorze Pakietu Startowego. | |

Poprzez dokonanie opłaty uczestnik potwierdza, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby organizacji Zawodów.

Noclegi:

Rezerwacja indywidualnie - Hotel „Hańcza” w Suwałkach (ok. 200m od Biura Zawodów) ok. 200 miejsc noclegowych, śniadanie w cenie noclegu, obiadokolacja 15,00 zł za dopłatą, parking płatny, kontakt: <http://www.hotelhancza.com/>

Rezerwacja przez Organizatora - Dom Noclegowy „Wigry” w Suwałkach (**na miejscu Biuro Zawodów**) - około 30 miejsc noclegowych, parking bezpłatny, ceny noclegów wg. cennika na stronie: <http://osir.suwalki.pl/dom-noclegowy-wigry>, posiłki (obiadokolacja i śniadanie po 15,00 zł) po zgłoszeniu.

Zespół Szkół im. Lotników Polskich w Płocicznie – Tartak (**ok. 11km do Biura Zawodów**) - ok. 50 miejsc, **miejsce pod karimatę** – 10,00 zł, toaleta, łazienka, aneks kuchenny, parking we własnym zakresie na terenie bezpłatny, posiłki w Domu Noclegowym „Wigry” po zgłoszeniu.

Biuro Zawodów:

Dom Noclegowy „Wigry”

ul. Zarzecze 26

16-400 Suwałki

Czynne:

w dn. 16.04.2016 w godz. 10:00 - 22:00

w dn. 17.04.2016 w godz. 07:00 - 09:00

Dojazd:

Oznakowany od drogi nr 655 relacji Suwałki-Jeleniewo zgodnie z mapą poniżej.



Parking:

Zlokalizowany jest przy samym Centrum Zawodów (dojście do 100m). Opłaty za parking pobierane będą w biurze zawodów - talony

Centrum Zawodów:

Polana w lesie, uroczysko „Las Szwajcaria”

GPS: 54°09'36.22"N, 22°56'59.12"E



Start: Start masowy wszystkich zawodników Mistrzostw Polski oraz Mistrzostw Polski Masters o godz. 10:00.
Kategorie OPEN: start masowy o godz. 10:30.
Rozgrzewka przed startem możliwa jest tylko na terenie polany wokół Centrum Zawodów.

Teren: Las mieszany z dominującą formacją świerku. Przebieżność względnie dobra, miejscami ograniczona widoczność. Duże zagęszczenie polodowcowych form rzeźby terenu o zróżnicowanej wielkości. Sieć dróg bogata, nieliczne tereny podmokłe.



Mapa: „Szwajcaria”, aktualność: grudzień 2015, autorzy: Piotr Sierzputowski, Michał Motała, Lech Trzpił
Mistrzostwa Polski: skala 1:15 000, e-2.5m, format mapy: 210x297mm
Mistrzostwa Polski Masters: skala 1:10 000, e-2.5m, format mapy: 420x297mm
Wszystkie mapy drukowane techniką cyfrową, dodatkowo zabezpieczone przed wilgocią.

Opisy PK: Tylko na mapach

Limit czasu: 240 minut (w kategorii M21 limit wynosi 300 minut)

Ubiór: Ubiór zakrywający całe ciało z wyjątkiem głowy, szyi i rąk

Numer startowy: Zawodnicy mają obowiązek startu z numerami startowymi otrzymanymi w Biurze Zawodów. Zawodnik bez numeru startowego nie zostanie dopuszczony do startu. Numer startowy musi być umieszczony na klatce piersiowej zawodnika. Zaginanie lub jakiegokolwiek zakrywanie jego części jest zakazane.

Parametry tras:

| Kat. | Dystans [km] | Przew. [m] | Liczba PK |
|------|--------------|------------|-----------|
| K16 | 8,5 | 130 | 18 |
| K18 | 12,4 | 200 | 25 |
| K20 | 14,2 | 220 | 29 |
| K21 | 17,1 | 260 | 28 |
| K35 | 11,2 | 170 | 23 |
| K40 | 10,2 | 150 | 22 |
| K45 | 9,0 | 130 | 18 |
| K50 | 8,4 | 120 | 18 |
| K55 | 7,0 | 100 | 18 |
| K60 | 5,4 | 80 | 14 |
| K65 | 5,3 | 80 | 15 |
| K70 | 4,4 | 60 | 13 |
| K75 | 4,4 | 60 | 13 |
| K80 | 4,4 | 60 | 13 |

| Kat. | Dystans [km] | Przew. [m] | Liczba PK |
|------|--------------|------------|-----------|
| M16 | 11,5 | 180 | 24 |
| M18 | 16,2 | 250 | 29 |
| M20 | 20,8 | 320 | 35 |
| M21 | 25,8 | 400 | 47 |
| M35 | 19,1 | 290 | 29 |
| M40 | 16,4 | 250 | 32 |
| M45 | 14,4 | 220 | 34 |
| M50 | 12,4 | 180 | 27 |
| M55 | 11,6 | 170 | 26 |
| M60 | 10,5 | 160 | 24 |
| M65 | 9,5 | 140 | 21 |
| M70 | 8,3 | 120 | 18 |
| M75 | 6,8 | 100 | 18 |
| M80 | 5,3 | 80 | 14 |

| | | | |
|-------|-----|-----|----|
| OPEN1 | 3,4 | 50 | 8 |
| OPEN2 | 5,0 | 80 | 11 |
| OPEN3 | 6,9 | 110 | 16 |

Uwaga! Trasy w kategoriach M20, M21, M40 i M45 mają powyżej 30 PK. W związku z tym osoby startujące w tych kategoriach z kartami SI 5 oraz 8 proszone są o zmianę kart na takie, które umożliwiają zapis większej liczby PK.

Zmiana mapy: W kategoriach K20, K21, M18, M20, M21, M35, M40 nastąpi zmiana mapy podczas przebiegu przez Centrum Zawodów. Zawodnik wbiegając w strefę zmiany map musi oddać "wykorzystaną" mapę sędziemu, a następnie pobiera nową mapę zgodnie ze swoim numerem startowym. Po zmianie mapy zawodnik kontynuuje bieg wyznakowanym korytarzem do startu. **Na nowej mapie punkty kontrolne numerowane są ponownie od numeru 1.**

Punkty odżywcze:

Istnieje możliwość dostarczenia własnych napojów na dwa punkty odżywcze znajdujące się na wybranych punktach trasy. Prosimy o ich dostarczenie do godz. 9:30 do odpowiednio oznakowanych pojemników w Centrum Zawodów. Na punkt odżywczy w CZ można dostarczyć napoje samodzielnie.

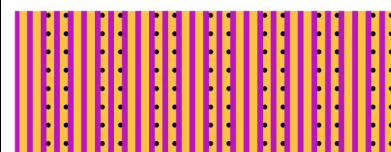
| Kategoria | Punkty odżywcze na trasie względem całkowitego dystansu | Punkt A (teren 67) | Punkt B (teren 56) | Punkt C (CZ) |
|-----------|---|--------------------|--------------------|--------------|
| K16 | 55% | x | | |
| K18 | 50% | | x | |
| K20 | 45% lub 55% | | | x |
| K21 | 30-35%, 50%, 80-85% | x | x | x |
| K35 | 45% | x | | |
| K40 | 45% | x | | |
| K45 | 75%, 80% | x | x | |
| K50 | 75%, 80% | x | x | |
| K55 | 35%, 40% | x | x | |
| K60 | 55% | x | | |
| K65 | 55% | | x | |
| K70 | 60% | x | | |
| K75 | 60% | x | | |
| K80 | 60% | x | | |

| | | | | |
|-----|--------------------------|---|---|---|
| M16 | 45% | x | | |
| M18 | 35% lub 85%, 50% | x | | x |
| M20 | 30%, 50%, 80% | x | x | x |
| M21 | 25-30%, 45%, 70-75%, 90% | x | x | x |
| M35 | 20-30%, 50%, 70-80% | x | x | x |
| M40 | 35%, 50%, 85% | x | x | x |
| M45 | 55% | x | | |
| M50 | 50% | x | | |
| M55 | 45% | x | | |
| M60 | 40% | x | | |
| M65 | 75%, 80% | x | x | |
| M70 | 75%, 80% | x | x | |
| M75 | 35%, 40% | x | x | |
| M80 | 55% | | x | |

Informacje dodatkowe:

W terenie zawodów na bieżąco prowadzone są prace leśne, które mogły wpłynąć na nieznaczne zmiany lasu w stosunku do tego, co jest oznaczone na mapie (ścięte drzewa, nowe przecinki).

W terenie zawodów występują pola uprawne, które zostały na mapie oznaczone symbolem terenu zakazanego (709). Przebieganie przez nie jest zakazane i grozi dyskwalifikacją. Granice tych obszarów zostały w terenie oznaczone taśmą jedynie w przypadku, gdy są na mapie oznaczone ciągłą linią.

**Zawody towarzyszące:**

Jako imprezy towarzyszące dostępne będą trasy popularyzacyjne na terenie miasta:
 15.04.2016 biegi dla dzieci i młodzieży szkolnej - Las Płociczno
 15-16.04.2016 imprezy popularyzacyjne (Orientacja Precyzyjna, Gra miejska na Orientację) – Zalew „Arkadia”
 17.04.2016 zawody towarzyszące – kategorie OPEN

Nagrody:

Medale: miejsca 1-3, dyplomy miejsca 1-6

Inne informacje:

Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.
 Organizator jest ubezpieczony w zakresie OC/NNW.
 Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
 Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego Regulaminu.
 O wszystkich sprawach spornych decyduje sędzia główny zawodów.