



**Mistrzostwa Polski**  
w biegu na orientację

**PODLESICE 25.10.2020**

**Biuletyn 2**

Po pięciu latach przerwy Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację znów będą organizowane przez WKS Wawel. W tym okresie nasz klub zyskał wiele cennych doświadczeń związanych z przeprowadzaniem imprez sportowych i tym doświadczeniem chcemy się z Wami podzielić.

Mistrzostwa Polski Ultralong odbędą się w malowniczym, jurajskim terenie. Od strony sportowej chcemy zadbać o jak najbardziej wymagające trasy, z dużą ilością wariantów i rozbić. Mistrzostwa Polski Ultralong to również dobra okazja do treningu przed 40. edycją Wawel Cup, która w przyszłym roku ponownie odbędzie się w samym sercu Jury.

Mistrzostwa Polski w Podlesicach to nawiązanie do Mistrzostw organizowanych przez nas w 2015 roku – stąd kontynuacja strategii wizualnej. Mamy nadzieję, że one również zapadną Wam na długo w pamięć!

Widzimy się w ostatni weekend października i życzymy Wam udanej, skalnej rywalizacji!

### **nazwa i ranga**

Mistrzostwa Polski i Mistrzostwa Polski Weteranów w Długodystansowym Biegu na Orientację, zawody w Centralnym Terminarzu Zawodów PZOS (współczynnik 1,3).

### **data i miejsce**

Data rozegrania – 25.10

Miejsce – Podlesice, polana przy Gościńcu Jurajskim  
(50.566803, 19.536319)

### **organizator**

Wojskowy Klub Sportowy „Wawel”  
Sekcja Biegu na Orientację  
ul. Podchorążych 3  
30-084 Kraków



Kierownik Zawodów – Michał Garbacik  
Zastępca Kierownika Zawodów – Włodzimierz Dyzio  
Sędzia Główny – Anna Karnia-Biskupska  
SI – Marcin Leśnicki  
Kartograf – Włodzimierz Dyzio  
Budowa tras – Marcin Biederman

kontakt – wawel.bno@gmail.com  
strona zawodów – wawelbno.pl  
telefon +48 607 300 459

### **pomiar czasu**

Elektroniczny system Sportident, wersja bezdotykowa.



## zgłoszenia

Zgłoszenia dostępne przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie Polskiego Związku Orientacji Sportowej.

Wpisowe:

kategoria K16 i M16 – 20 zł

Pozostałe kategorie – 40 zł

Termin zgłoszeń – do 19.10

Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego należy przelać odpowiednią kwotę na konto.

**konto:** WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL: **26 1090 1665 0000 0001 3605 9803**

**adres:** WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL, ul. Podchorążych 3, 30-084 Kraków

**przelew z dopiskiem:** Mistrzostwa Polski Ultralong, imię i nazwisko lub nazwa klubu.

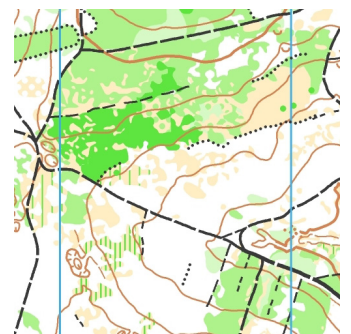
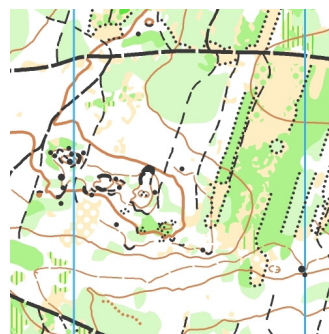
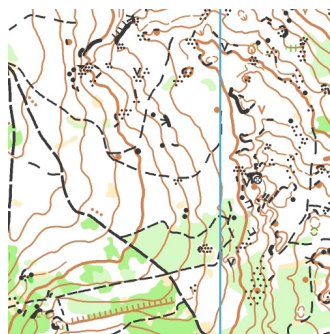
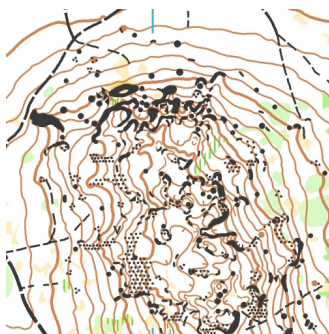
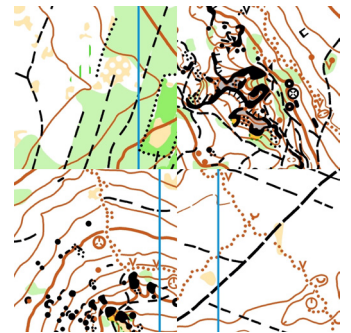
wypożyczenie karty SI – 5 zł

opłata dodatkowa za zgubienie karty SI – 150 zł

Osoby nie posiadające licencji mogą wykupić licencję jednorazową. Wniosek o nadanie takiej licencji znajduje się na stronie PZOS, a także na stronie zawodów. Zawodnicy zagraniczni, którzy chcą wziąć udział w zawodach muszą w ciągu 365 dni poprzedzających dzień zgłoszenia na Mistrzostwa Polski wziąć udział w barwach polskiego klubu w 3 zawodach rankingowych (zawody wielodniowe liczą się jako jeden start).

## teren

Teren doskonale znany z 37. edycji Wawel Cup. Las położony na północny wschód od drogi 792. W terenie duża ilość wszelkich form skalnych – wysokie ostańce, ściany skalne, kamienie, jaskinie itp. Przebieżność i widoczność miejscami doskonała, przez bardzo dobrą do utrudnionej. Z uwagi na okres wegetacji, występująca przebieżność i widoczność będzie lepsza niż podczas Wawel Cup 2018. Sieć dróg – rozwinięta. W lesie występują spore przewyższenia, dzięki temu budowniczy tras będzie miał możliwość stworzenia wielowariantowych tras.





### **zakwaterownie**

Organizator nie pośredniczy w obsłudze zakwaterowania.  
Sugerowane są natomiast lokalizacje położone tuż (do 200 metrów) przy centrum zawodów.

#### **Zajazd Jurajski**

Podlesice 1  
42-425 Kroczyce, k. Zawiercie  
<https://zajazdjurajski.pl/kontakt/>

#### **Hotel Ostaniec**

ul. Podlesice 82,  
42-425 Kroczyce, Polska  
<https://www.ostaniec.com.pl/kontakt>

#### **Gościniec Jurajski**

Podlesice 81  
42-425 Kroczyce, Polska  
<http://www.goscinieczurajski.pl/kontakt>

### **strona zawodów**

Wszelkie informacje dotyczące samych zawodów, terenu itp. będzie można znaleźć na stronie internetowej organizatora – [wawelbno.pl](http://wawelbno.pl).

### **inne**

- W centrum zawodów dostępna będzie pomoc medyczna.
- Zawodników obowiązują ważne badania lekarskie - odpowiedzialni kierownicy ekip.
- Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
- Organizator nie ponosi kosztów ubezpieczenia indywidualnego.
- Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z akceptacją postanowień biuletynu oraz zgodą na przetwarzanie danych osobowych w celach organizacyjnych.
- Wszelkie sprawy sporne rozstrzyga Sędzia Główny zawodów.
- Podczas Ultralonga występują miejsca niebezpieczne. Prośba o stosowanie się do symboli zakazanych na biegach leśnych oraz o dostosowanie się do zasad zdrowego rozsądku.
- Obowiązkowy start z numerem startowym.
- W przypadku bezpośredniej walki o miejsce na mecie, o wyniku decyduje sędzia mety.
- Mapy na papierze wodoodpornym. Za linią startu, dla chętnych znajdują się folie do dodatkowego pobrania.

### **program zawodów**

#### **sobota 24.10.2020**

Model Event 14:00-17:00  
biuro zawodów 18:00-20:00

#### **niedziela 25.10.2020**

biuro zawodów 7:30-9:00  
start masowy pierwszej kategorii 9:30



### **Model Event**

**Do czwartku (22.10.2020) czekamy na Wasze zgłoszenia na Model Event.**

Lokalizacja – Wyciąg Narciarski Morsko (centrum zawodów Wawel Cup 2020), 50.554093, 19.519155  
Zapewniamy mapę w dwóch skalach 1:10 000 oraz 1:15 000, trasę z punktami kontrolnymi oraz pomiar czasu.  
czas - 14:00-17:00 (o 17:00 do lasu wchodzi obsługa ściągająca punkty kontrolne)

### **Morsko**

warstwie co 5 metrów  
autor mapy – Włodzimierz Dyzio 2020  
budowniczy tras – Włodzimierz Dyzio

### **Parametry tras**

	<b>dystans</b>	<b>przewyższenie</b>	<b>punkty kontrolne</b>
<b>Długa</b>	5,9	280	14
<b>Krótką</b>	4,2	155	9
<b>Dziecięca</b>	2,8	50	5

### **biuro zawodów**

**Biuro zawodów czynne będzie:**

1. w sobotę 18:00-20:00, Zajazd Jurajski, 50.567518, 19.533419
2. w niedzielę 7:30-9:00, polana pod Gościńcem Jurajskim, 50.567064, 19.536006
3. w niedzielę po biegu - wydawanie dyplomów i medali dla kierowników ekip

Do biura zapraszamy pojedynczo wyłącznie kierowników ekip. Obowiązuje dystans oraz zasłanianie ust i nosa.

W przypadku rezygnacji z udziału po **19.10.2020**, naliczana jest opłata startowa w wysokości 50% wpisowego.

### **centrum zawodów**

polana pod Gościńcem Jurajskim, 50.567064, 19.536006

W centrum zawodów istnieje możliwość rozłożenia namiotów klubowych.

### **start**

Dojście na start po czerwonych faworkach, w okolicach startu umiejscowione będą przenośne toalety oraz umywalnie.

2300 m, 30 m przewyższenia, dojście wyznakowane od centrum zawodów.

dobieg ze startu masowego do lampionu startu – 80 metrów.

Start pierwszej kategorii - 9:30. Dokładne minuty startowe zostaną opublikowane w odrębnym komunikacie.

Opisy punktów kontrolnych tylko i wyłącznie na mapach.

Na trasie zlokalizowane będą punkty wodopojowe – organizator zapewnia wodę.

Na punkcie wodopojowym w centrum zawodów można zostawić swoje napoje.  
Poniżej rozpiska umiejscowienia wodopojów:

### **punkty wodopojowe**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>K16</b>	40%	75%			
<b>K18</b>	25%	60%	90%		
<b>K20</b>	35%	60%	85%		
<b>K21</b>	35%	60%	80%		
<b>K35</b>	30%	55%	70%	85%	
<b>K40</b>	35%	70%	85%		
<b>K45</b>	25%	55%	80%		
<b>K50</b>	25%	65%			
<b>K55</b>	50%	75%			
<b>K60</b>	50%	75%			
<b>K65+</b>	20%				
<b>M16</b>	35%	60%	85%		
<b>M18</b>	30%	55%	75%		
<b>M20</b>	25%	45%	50%	70%	85%
<b>M21</b>	30%	45%	60%	75%	85%
<b>M35</b>	40%	55%	80%		
<b>M40</b>	30%	50%	60%	80%	
<b>M45</b>	30%	45%	60%	80%	
<b>M50</b>	25%	55%	80%		
<b>M55</b>	25%	55%	65%		
<b>M60</b>	30%	60%	75%		
<b>M65</b>	35%	60%	80%		
<b>M70</b>	30%	50%	75%		
<b>M75</b>	60%				
<b>M80+</b>	-				



Ostatni punkt na trasie będzie jednocześnie punktem widokowym dla poszczególnych kategorii. Zawodnicy biegnąc w lewo, przebiegają na drugą pętlę. Prosto poprowadzona będzie droga do mety.

### mapa

#### Podlesice

Autor – Włodzimierz Dyzio 2018, aktualizacja 2020

budowniczy tras – Marcin Biederman

Warstwice – 5 metrów

#### Skala mapy:

KM16-KM35 – 1:15 000

KM40-KM60 – 1:10 000

KM65+ - 1:7 500



### parametry tras

	dystans	przewyższenie	punkty kontrolne		dystans	przewyższenie	punkty kontrolne
<b>M16</b>	11,7	420	23	<b>K16</b>	7,5	405	15
<b>M18</b>	14	530	28	<b>K18</b>	10,5	410	21
<b>M20</b>	16,2	590	29	<b>K20</b>	11,8	470	22
<b>M21</b>	21,6	955	44	<b>K21</b>	15,1	500	34
<b>M35</b>	14,6	620	33	<b>K35</b>	10,5	440	20
<b>M40</b>	13,5	480	26	<b>K40</b>	8,8	420	17
<b>M45</b>	13	445	23	<b>K45</b>	7,9	250	16
<b>M50</b>	11,4	405	26	<b>K50</b>	6,7	285	14
<b>M55</b>	10,2	410	20	<b>K55</b>	6,2	260	15
<b>M60</b>	9,3	360	18	<b>K60</b>	5,8	240	15
<b>M65</b>	8,4	360	15	<b>K65</b>	4,5	185	12
<b>M70</b>	6,2	170	11				
<b>M75</b>	4,3	75	9				
<b>M80+</b>	3,4	70	7				



### **dekoracja**

W związku z pogarszającą się sytuacją w kraju jeśli chodzi o rozprzestrzenianie się epidemii COVID-19, w trakcie Mistrzostw Polski Ultralong ograniczamy kontakt pomiędzy zawodnikami do minimum. Między innymi rezygnujemy z klasycznej dekoracji - kierownicy ekip będą mogli odebrać medale i dyplomy w biurze zawodów.

Po ukończonym biegu i stosownym „schłodzeniu” prosimy zawodników o niezwłoczne opuszczenie centrum zawodów (udanie się do samochodów, miejsc zakwaterowania). Liczymy na Waszą odpowiedzialność.

### **zawody towarzyszące**

Start zawodów towarzyszących zlokalizowany będzie w centrum zawodów. Od godziny 11:00.  
Skala mapy dla wszystkich kategorii - 1:10 000

### **Parametry tras**

	<b>dystans</b>	<b>przewyższenie</b>	<b>punkty kontrolne</b>
<b>KM10</b>	2,7	35	5
<b>K12</b>	3,0	35	7
<b>M12</b>	3,1	40	7
<b>K14</b>	4,0	90	10
<b>M14</b>	4,0	100	10
<b>K21S</b>	5,3	240	12
<b>M21S</b>	6,2	250	16
<b>OPEN</b>	5,4	150	8