

Biuletyn

Wiosenne Zawody Treningowe w Biegu na Orientację

I etap – bieg sztafetowy (3-zmiany) 15.04.2023 – Nawojowa Góra, Frywałd

II etap – bieg średniodystansowy 15.04.2023 – Nawojowa Góra, Frywałd

ORGANIZATORZY:

Wojskowy Klub Sportowy „Wawel”



Małopolski Związek Orientacji Sportowej



Wiosenne Zawody Treningowe

ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia na bieg indywidualny przez formularz zgłoszeniowy -
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSej0Fk3iEJcFkgHH-ijRDIR7XFdCSDyd2klydRnRS8Ex_jw1g/viewform

Zgłoszenia na bieg sztafetowy zawierające kategorię wiekową, nazwę zespołu*, imię, nazwisko, numer SI prosimy przesyłać na adres e-mailowy prezes.mzos@gmail.com.

maksymalnie do czwartku 13.04

*- zgodnie z formułą zawodów treningowych dopuszczalne są zespoły mieszane (z różnych klubów),
- brak rozróżnienia ze względu na płeć – kobiety startują wraz z mężczyznami

OPŁATY STARTOWE

Opłata za I bieg

Zawodnicy do KM14 – 5 zł / bieg
Zawodnicy KM16-18 – 10 zł / bieg
Zawodnicy od KM21 – 15 zł / bieg

Płatność gotówką w biurze treningu.

PROGRAM – 15.04.2023

15.04.2023 (sobota)

10:00 Przyjmowanie ekip, wydawanie numerów na sztafety

11:00 Start I zmian sztafet

15:00 Start interwałowy biegu średniodystansowego

MAPA

Aktualizacja – Włodzimierz Dyzio, wiosna 2023
Budowniczy tras – Włodzimierz Dyzio

Lokalizacja Frywałd -

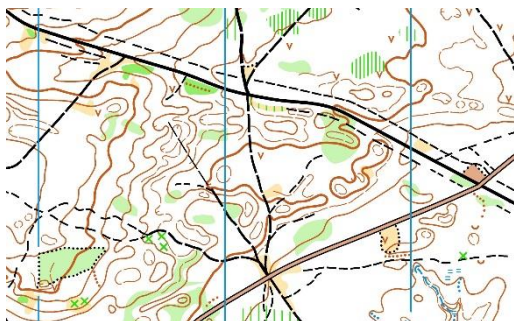
<https://www.google.com/maps/@50.098326,19.6598436,16z?hl=pl-PL>

Wiosenne Zawody Treningowe

Nawojowa Góra

Skala 1:10 000, e – 5 m

bieg sztafetowy



W lesie występuje gęsta sieć dróg. Rozwinięta mikrorzeźba, niewielkie przewyższenia. Przebieżność zróżnicowana. Czas na naprawdę szybkie bieganie!

bieg średniodystansowy



Teren pokopalniany, występuje bardzo urozmaicona rzeźba terenu – kopczyki, górki, dołki itp. Przebieżność zróżnicowana, gęsta sieć dróg. Warto zachować czujność!

KATEGORIE WIEKOWE

bieg sztafetowy –

Trasa łatwa, tylko po ścieżkach (KM10)

Trasa średnio trudna technicznie (KM12-KM14)

Trasa trudna technicznie (KM16+)

bieg średniodystansowy -

KM10

KM12

KM14

K16-K21

K35+

M16-21

M35-M50

M55+

Wiosenne Zawody Treningowe

Organizator w przypadku małej liczby zgłoszonych zawodników może połączyć kategorie.

INNE

- Trening będzie rozgrywany przy użyciu elektronicznego systemu potwierdzania Sportident.
- Wyniki na stronie internetowej – wawelbno.pl.
- Opisy punktów kontrolnych na mapie (bieg sztafetowy) oraz na mapie i do pobrania w boksie startowym (bieg indywidualny).
- Zawodnicy muszą posiadać badania sportowe lub zaświadczenia o zdolności do startu w zawodach.
- Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.