

KOMUNIKAT TECHNICZNY

Puchar Warszawy i Mazowsza w RJnO 2015 (Runda VII)

ŚWIATOWY DZIEŃ KARMIENTA PIERSIĄ 01-02 SIERPIEŃ 2015

- Organizator:** Stowarzyszenie Team 360°, UKS Falenica.
- Centrum zawodów:** 01.08.2015 – Dąbkowizna, ul. Cicha, przy sklepie spożywczym /patrz mapa/
02.08.2015 – Nieporęt, parking przy Urzędzie Gminy Nieporęt
- Program:** 01.08.2015 (sobota) – dystans KLASYCZNY start interwałowy od 09:30 do 10:45
02.08.2015 (niedziela) – dystans SCORELAUF start interwałowy 09:30 do 10:45
- Trasy:**
ZIELONA – krótka i łatwa
NIEBIESKA – średnio długa i średnio trudna
CZERWONA – dość długa i dość trudna
CZARNA – bardzo długa i bardzo trudna

Zalecane trasy:



Rok urodzenia Panowie	Panie	Panowie	Rok urodzenia	Panie
2003 i później	K12	M12	1966–1975	K40 M40
2001–2002	K14	M14	1956–1965	K50 M50
1998–2000	K17	M17	1946–1955	K60 M60
1995–1997	K20	M20	1945 i wcześniej	K70 M70
1976–1994	K21	M21	Kategoria Rodzinna	OTR

Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie www.orienteering.waw.pl

Zgłoszenia: Do 31.07.2015 (piątek) do godziny 16:00 za pomocą formularza na stronie www.orienteeing.waw.pl lub na adres jan_cegielka@sggw.pl (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

Wpisowe: Zgłoszenia w terminie poprzez stronę www.orienteeing.waw.pl 10 zł/za 1 start
Zgłoszenia w terminie poprzez e-mail jan_cegielka@sggw.pl 15 zł/za 1 start
Zgłoszenia w dniu zawodów /w miarę posiadanych map/ 20 zł/za 1 start
Osoby zgłoszone, a nie startujące 5 zł/za 1 start

**Parametry tras
SOBOTA**

01.08.2015

DYSTANS

KLASYCZNY

ZIELONA –	5200 m	8 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
NIEBIESKA –	13600 m	16 PK	mapa w skali 1:12 500	format A-4
CZERWONA –	20100 m	22 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4
CZARNA –	30100 m	26 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-3

**NIEDZIELA
02.08.2015**

DYSTANS

SCORELUF

ZIELONA –	5500 m	8 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
NIEBIESKA –	14100 m	18 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4
CZERWONA –	21400 m	24 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4
CZARNA –	33800 m	30 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-3

Mapy i teren: Specjalistyczne mapy do rowerowej jazdy na orientację w skali od 1:7 500 do 1:15 000, e-2.5m. Aktualność: zima 2015.

Numer startowy: Każdy zawodnik otrzyma imienny numer startowy, który obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 5 PLN.

Świadczenia: Każdy zawodnik otrzyma pamiątkową kolorową naklejkę z zawodów, na mecie picie oraz do dyspozycji w sobotę super zaopatrzony lokalny sklep /między innymi ogórki małosolne i inne dobre własne wyroby/. Ogórków ostatnio zabrakło – zamówię większą partię.

Obowiązki uczestników: Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 10 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych.

Potwierdzanie punktów: Karta startowa

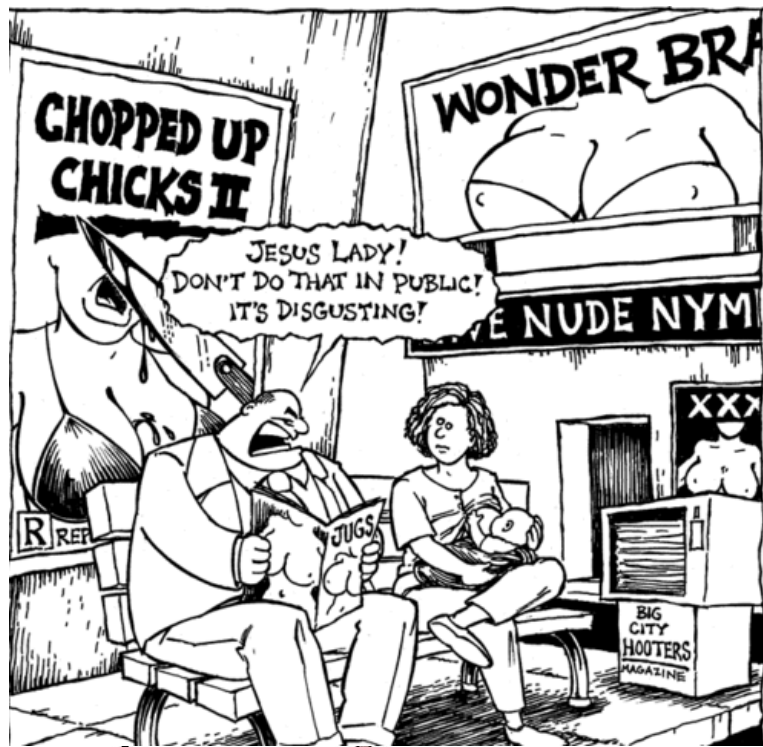
Klasyfikacja: Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminem Pucharu Warszawy i Mazowsza zamieszczonym na stronie www.orienteeing.waw.pl

Nagrody: Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 18.10.2015 r. Specjalna nagroda w postaci losowania jednego lub dwóch rowerów firmy Wheeler wśród osób, które wystartują w minimum jednym etapie w 9 rundach cyklu, za każdy start powyżej, zawodnik otrzymuje dodatkowy kupon biorący udział w losowaniu. Jedna osoba maksymalnie może mieć 4 kupony biorące udział w losowaniu. rowerów.

Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby posiadające rower.

Więcej informacji na: www.orienteeing.waw.pl, www.mtbo.pl oraz www.team360.pl

MAPA DOJAZDU DO CENTRUM ZAWODÓW w dniu 01.08.2015



Karmienie piersią

... jest za-je-bi-ste!

Wólka
Radzyńska

ul. Szkolna

droga numer
624

droga numer
631

Start
i Meta

Parking
Sklep
Centrum

Nieporęt

ul. Topolowa
Wólka Radzyńska

Warszawa



MLEKO MAMY

Posiada wiele zalet praktycznych

- Najtańsze
- Dostępne w każdym miejscu i czasie
- Gotowe do natychmiastowego spożycia
- Zawsze czyste
- Szybkie
- Wygodne

Posiada też wiele zalet żywieniowych

- Lekkostrawne
- Łatwo przyswajalne
- Pełnowartościowe
- Zawiera potrzebne składniki odżywcze
- Zawiera przeciwciała
- Chroni przed chorobami
- Chroni przed alergiami
- Chroni przed otyłością
- Programuje zdrowie dziecka na przyszłość