



KOMUNIKAT TECHNICZNY

PWiM w RJnO 2016 (Runda XIII) RAZEM z PODKURKIEM ŚWIATOWY DZIEŃ OSÓB JAKAJĄCYCH 22-23 PAŹDZIERNIK 2016

- Organizator:** Stowarzyszenie Team 360°, UKS Falenica.
- Centrum zawodów:** I Liceum Ogólnokształcące im. Wacława Nałkowskiego ul. Sasina 33 (wejście od podwórza) Koordynaty: 52 20 58 N i 21 13 27 E
Biuro czynne od godz. 11:30 w sobotę 22.10 oraz od 9:00 w niedzielę 23.10..
- Program:** 22.10.2016 (sobota) – dystans Klasyczny (start interwałowy od 12:00-14:00)
Możliwość wzięcia udziału w Podkurekowych atrakcjach – konkurs rzutu jajem od 14:30, a na 14:00 można zamówić obiad wszystko w centrum zawodów. Prawdziwy Piknik.
Szczegóły : www.podkurek.pl tam trzeba zgłaszać zamówienia na obiad tanio i smacznie.
23.10.2016 (niedziela) – dystans Scorelauf (start interwałowy 09:00-10:30)
- 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	Panie	Panowie	Rok urodzenia	Panie	Panowie
	2004 i później	K 10/12	M10/12	1967–1976	K40	M40
	2002–2003	K14	M14	1957–1966	K50	M50
	1999–2001	K17	M17	1947–1956	K60	M60
	1996–1998	K20	M20	1946 i wcześniej	K70	M70
	1977–1995	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 21.10.2016 (**piątek**) do godziny 16:00 za pomocą formularza na stronie www.orienteering.waw.pl lub na adres jan_cegielka@sggw.pl (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

Wpisowe: Mieszkańcy Dzielnicy Wawer start bezpłatnie – należy się jednak zgłosić.
Zgłoszenia w terminie poprzez stronę www.orienteering.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 22.10.2016 DYSTANS KLASYCZNY	ZIELONA –	4900 m	7 PK	mapa w skali 1:7 500	format A-4
	NIEBIESKA –	12500 m	15 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4
	CZERWONA –	18700 m	20 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-4
	CZARNA –	24800 m	25 PK	mapa w skali 1:15 000	format A-3

NIEDZIELA 23.10.2016 DYSTANS SCORELAUF	ZIELONA –	4800 m	7 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
	NIEBIESKA –	11500 m	15 PK	mapa w skali 1: 15 000	format A-4
	CZERWONA –	15200 m	20 PK	mapa w skali 1: 15 000	format A-4
	CZARNA –	22600 m	25 PK	mapa w skali 1: 15 000	format A-4

Mapy i teren: Specjalistyczne mapy do rowerowej jazdy na orientację w skali od 1:7 500 do 1:15 000, e-2.5m. Aktualność: LATO 2016.

Numer startowy: Każdy zawodnik otrzyma imienny numer startowy, który obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 10 PLN.

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

Potwierdzenie punktów: Karta startowa

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

Nagrody: Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 06.11.2016 r. Specjalna nagroda w postaci losowania jednego lub dwóch rowerów firmy Wheeler wśród osób, które wystartują w minimum jednym etapie w 10 rundach cyklu, za każdy start powyżej, zawodnik otrzymuje dodatkowy kupon biorący udział w losowaniu. Jedna osoba maksymalnie może mieć 5 kuponów biorących udział w losowaniu. rowerów.

Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby posiadające rower.

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



Ciekawostka!

Jąkanie jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń mowy. Na świecie jąka się ok. 40 mln. ludzi, a w Polsce ok. 400 tys.

Źródło: <http://www.jakanie.com.pl>

Sławni jąkający się:

Demostenes
Arystoteles
Izaak Newton
Charles Darwin
Wergiliusz
Lewis Carroll
Marilyn Monroe
Anthony Quinn
Julia Roberts
Bruce Willis

Źródło: <http://www.jakanie.waw.pl>

