



LONG 2025

**MISTRZOSTWA POLSKI
W BIEGU NA ORIENTACJĘ**

CHOCZEWO, 29-30 MARCA



SŁOWO WSTĘPNE

Serdecznie zapraszamy na Mistrzostwa Polski w długodystansowym biegu na orientację, które odbędą się w ostatnią niedzielę marca. To jedno z pierwszych wydarzeń w kalendarzu 2025, stanowiące doskonałą okazję do mocnego otwarcia nowego sezonu. Zanim jednak zawodnicy zmierzą się z wymagającymi trasami popularnego „ultralonga”, zapraszamy na sobotni prolog, który będzie stanowił doskonałe wprowadzenie do rywalizacji. Trasy prologu zostały przygotowane w wyjątkowym,

wydumowym terenie, który nie tylko zachwyci swoją unikalnością, ale również pozwoli uczestnikom zapoznać się z charakterystyką terenu – całkowicie nowego i dotąd niewykorzystywanego w zawodach na orientację. Jesteśmy przekonani, że zarówno sobotni prolog, jak i niedzielne zmagania na długim dystansie dostarczą wielu sportowych emocji i na długo pozostaną w Waszej pamięci.

- Wojtek Dwojak i Jacek Morawski





1/2

WYDMY STILO

Prolog na dystansie średnim
29.03.2025 (sobota)

2/2

LATARNIA STILO

Mistrzostwa Polski w biegu długodystansowym
30.03.2025 (niedziela)



ORGANIZATOR

Dolnośląski Związek Orientacji Sportowej
ul. Borowska 1-3
50-529 Wrocław

WSPÓŁORGANIZATOR

Polski Związek Orientacji Sportowej
Fundacja Slow Event

ZESPÓŁ

Kierownik Zawodów
Sędzia Główny
Budowa tras
Kontroler PZOS

Wojciech Dwojak
Jacek Morawski
Wojciech Dwojak, Jacek Morawski
Janusz Porzycz

PARTNERZY

Gmina Choczewo
Nadleśnictwo Choczewo
OSP Sasino

RANGA

Sobota
Prolog

Prolog na dystansie średnim, zawody rankingowe, zaliczane do kalendarza RTZ.

Niedziela
MP
ultralong

Mistrzostwa Polski w długodystansowym biegu na orientację, zawody rankingowe, zaliczane do kalendarza CTZ.

29-30.03.2025



long2025.dzos.pl



1/2

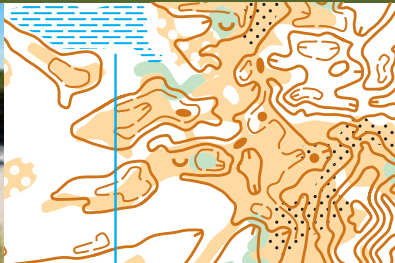
WYDMY STILO

Prolog na dystansie średnim
29.03.2025 (sobota)



PROGRAM

14:00	start
17:30	zakończenie (bez dekoracji)



Sobotni prolog to wyjątkowa okazja, aby poznać specyfikę tego unikalnego, nadmorskiego terenu i znaleźć receptę na skuteczną nawigację przed niedzielnymi Mistrzostwami Polski. Średni dystans, z licznymi punktami kontrolnymi na **piaszczystych wydmach** i częstymi zmianami kierunku, pozwoli Wam w pełni zrozumieć charakterystykę tego terenu. Dynamiczne, a jednocześnie krótkie trasy, będą idealnym przygotowaniem do głównego startu, stanowiąc nieocenioną pomoc w opracowaniu optymalnej strategii na kolejny dzień.

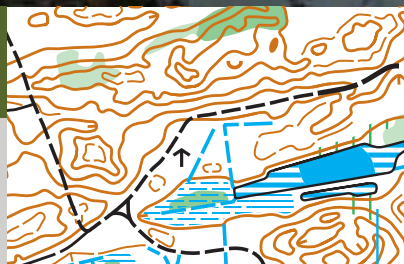
CZ

Camping Stilo
ul. Latarników 5, Sasino
GPS: 54.78246, 17.74249



FORMA

Prolog,
bieg średniodystansowy
ze startu interwałowego



29-30.03.2025



long2025.dzos.pl



2/2

LATARNIA STILO

Mistrzostwa Polski w biegu długodystansowym
30.03.2025 (niedziela)



PROGRAM

10:00

start

14:30

dekoracja



Niedzielne Mistrzostwa Polski to rywalizacja w niezwykle zróżnicowanym terenie **nad samym brzegiem Morza Bałtyckiego**. Trasy poprowadzą Was po technicznej mikrorzeźbie, wydmach, gęstych zaroślach kosodrzewiny oraz przebieżnych lasach ze znacznymi przewyższeniami. Taka mieszanka zweryfikuje Waszą wszechstronność, precyzję nawigacji, a przede wszystkim kondycję, czyniąc ten bieg wymagającym sprawdzianem na najwyższym poziomie. To będzie rywalizacja, która na długo pozostanie w pamięci!



CZ

Camping Stilo

ul. Latarników 5, Sasino
GPS: 54.78246, 17.74249



FORMA

Mistrzostwa Polski,
bieg długodystansowy
ze startu interwałowego



29-30.03.2025



long2025.dzos.pl



WARUNKI UDZIAŁU

W kategoriach sportowych w niedzielnych Mistrzostwach Polski mogą startować wyłącznie zawodnicy spełniający warunki zawarte w Przepisach Bn0 oraz Regulaminach Sportowych obowiązujących w roku 2025.

ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia przyjmowane do dnia **17.03.2025** (poniedziałek) przez formularz zgłoszeniowy na stronie PZOS: <https://orienteering.org.pl/pzos/entries>



ZMIANY

Do dnia **17.03.2025** istnieje możliwość bezpłatnej modyfikacji swojego zgłoszenia (w tym jego usunięcia). W przypadku rezygnacji ze startu po tym terminie osoby zgłoszone zostaną obciążone równowartością 100% wpisowego, a wpłacone wpisowe nie podlega zwrotowi.

KATEGORIE SPORTOWE

Sobota	KM10, KM12, KM14, KM16, KM18, KM20, KM21, KM35, KM40, KM45, KM50, KM55, KM60, KM65, KM70, KM75, KM80, KM85, KM90	Niedziela	KM16, KM18, KM20, KM21, KM35, KM40, KM45, KM50, KM55, KM60, KM65, KM70, KM75, KM80, KM85, KM90
Prolog		MP	
		ultralong	

W przypadku małej liczby zgłoszonych organizator zastrzega sobie prawo do łączenia kategorii.

KATEGORIE POPULARYZACYJNE

	Dystans	Trudność	Opis
Rodzinna	1,5-2,0 km	łatwa	krótka trasa dla rodzin i najmłodszych
Krótką	2,0-3,0 km	łatwa	coś dla początkujących, którzy rozpoczynają przygodę z orientacją
Średnia	3,0-4,0 km	średnia	trasa dla tych, którzy potrafią się trochę orientować
Challenge	3,5-5,0 km	trudna	krótka, ale wymagająca technicznie trasa dla lubiących wyzwania
Ultra	4,0-7,0 km	trudna	wymagająca technicznie trasa dla fanów leśnych przygód

Zawodnicy kategorii popularyzacyjnych nie mają przypisanego czasu startu.



WPISOWE

PŁATNOŚCI

KM10-14
Rodzinna
Krótką

KM16-20
KM65 i starsi
Średnia

KM21-60
Challenge
Ultra

Dolnośląski Związek Orientacji Sportowej

ul. Borowska 1-3

50-529 Wrocław

Nr konta: **87 1160 2202 0000 0002 3017 7716**

Sobota

20 zł

30 zł

40 zł

Prolog

Niedziela

20 zł

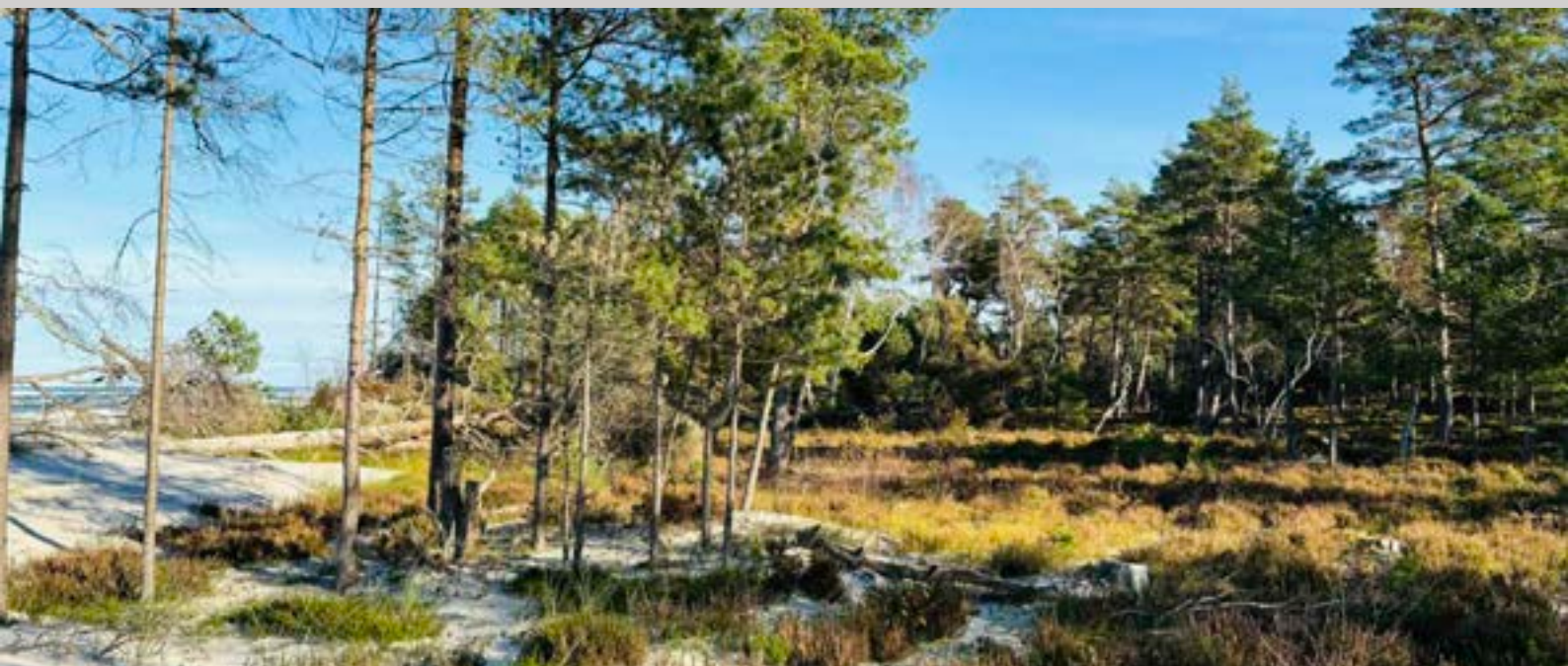
45 zł

60 zł

MP ultralong

W tytule przelewu należy wpisać hasło „LONG” oraz nazwę klubu (imię i nazwisko zawodnika), za który wnoszona jest opłata.

Zapotrzebowanie na faktury prosimy zgłaszać poprzez formularz dostępny na stronie long2025.dzos.pl.



29-30.03.2025



long2025.dzos.pl



TEREN ZAMKNIĘTY

Teren zamknięty oznaczono na mapie poniżej. Zakazane jest przebywanie na całym terenie zamkniętym - dotyczy to zarówno chodzenia, biegania, jazdy na rowerze lub na nartach, itp. Zabrania się organizacji zawodów w Orientacji Sportowej.

MAPA

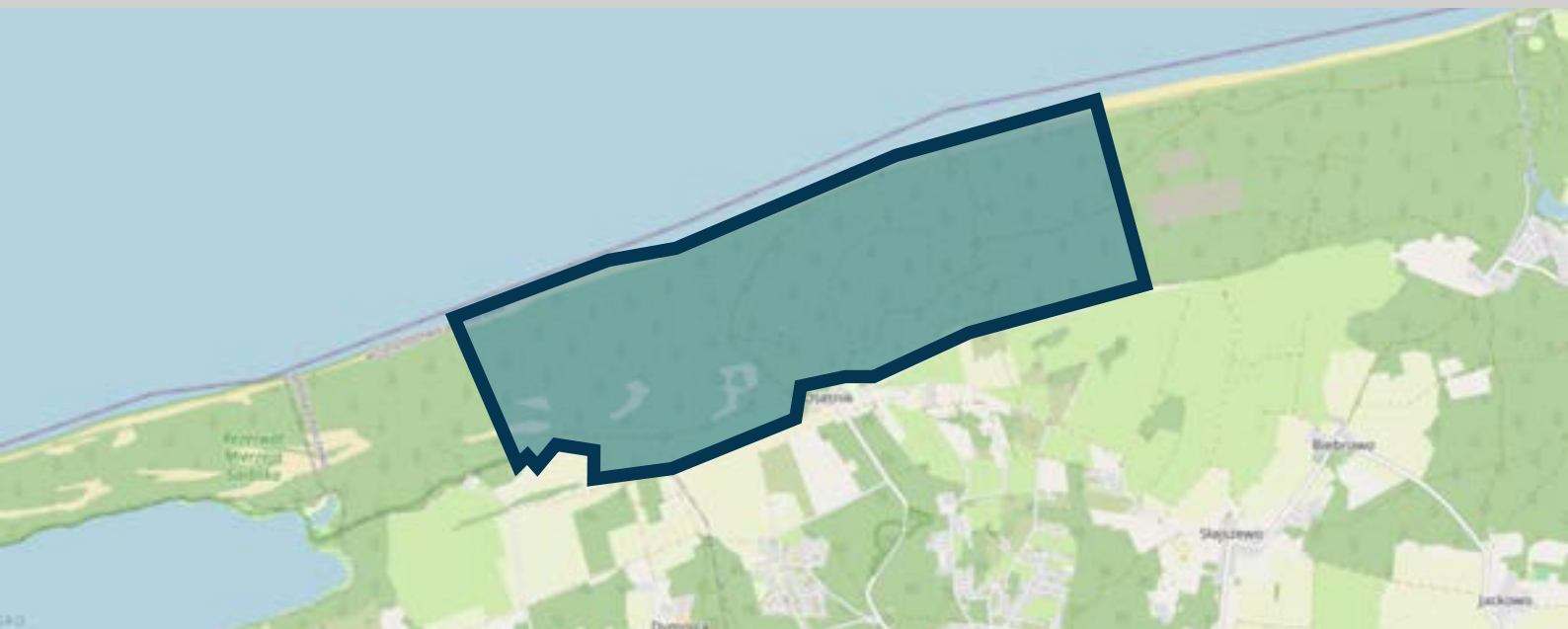
Nazwa:	Stilo
Skala:	1:7 500, 1:10 000, 1:15 000
Warstwy:	2,5 m
Autorzy:	Wojciech Dwojak, Jacek Morawski
Aktualność:	marzec 2025
Symbolika:	ISOM 2017-2
Archiwalne mapy:	brak, teren po raz pierwszy wykorzystany na potrzeby orientacji sportowej

POTWIERDZANIE PK

Na zawodach wykorzystany będzie elektroniczny system potwierdzania punktów SPORTident. Stacje będą działały w trybie bezdotykowym (AIR+).

WYPOŻYCZENIE SI

Istnieje możliwość wypożyczenia karty SPORTident od organizatora w cenie 5 zł/bieg. Zapotrzebowanie prosimy zgłaszać drogą mailową (w.dwojak@dzos.pl) do dnia 17.03.2025. Płatności za wypożyczenie karty SPORTident prosimy dokonywać przelewem wraz z płatnością za wpisowe.





ŚRODOWISKO

Poszanowanie otaczającej nas natury jest niezwykle ważne, dlatego podczas zawodów będziemy starali się jak najbardziej ograniczyć negatywny wpływ naszej imprezy na środowisko, między innymi poprzez minimalizowanie ilości wytwarzanych odpadów oraz zastępowanie plastiku produktami z papieru.

NAGRODY

Medale, dyplomy i upominki dla czołowych trójek Mistrzostw Polski i Mistrzostw Polski Weteranów. Dyplomy dla zawodników miejsc 4-6 Mistrzostw Polski.

W kategoriach popularyzacyjnych nagradzamy jedynie wszystkich uczestników kategorii Rodzinna (dekoracja za obydwa dni w niedzielę).



DODATKOWE INFORMACJE

- Organizator zapewnia opiekę medyczną w czasie trwania zawodów.
- Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
- Organizator nie ponosi kosztów ubezpieczenia indywidualnego.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie zawodów, jak również ich odwołania ze względu na wystąpienie siły wyższej.
- Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego Biuletynu.
- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku na stronie long2025.dzos.pl, w mediach społecznościowych organizatora oraz w innych materiałach promocyjnych.
- Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Biuletynu.
- Informacje o zawodach znajdują się na stronie long2025.dzos.pl.



SPONSOR



PARTNERZY



MAZURY CUP...→

2025 JELENIOWO

1/3

ZIMNA WODA

bieg średniodystansowy
4.07.2025

2/3

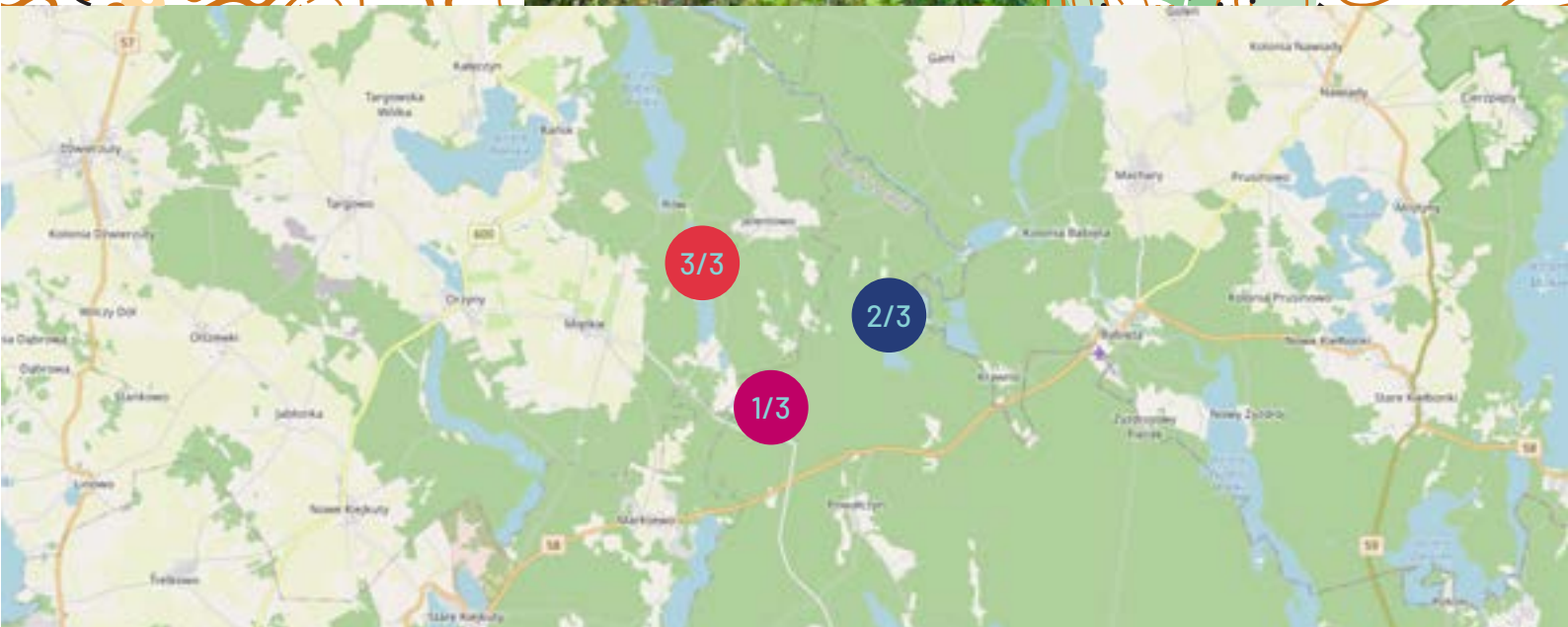
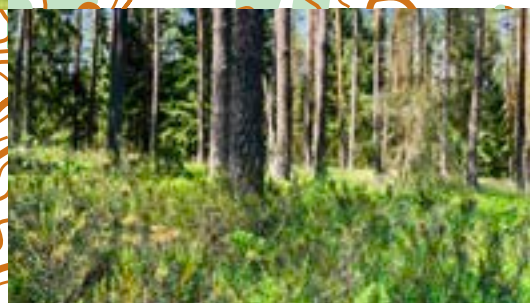
JEZIORO KRAWNO

bieg klasyczny
5.07.2025

3/3

JEZIORO SŁUPEK

bieg pościgowy
6.07.2025



4-6.07.2025

MAZURY
CUP...→

mazurycup.pl

Sudety Cup

2025

Góry Sowie
Souř hory

1/4

Sokolica

bieg średniodystansowy
31.07.2025

2/4

Wielka Sowa

bieg klasyczny
1.08.2025

3/4

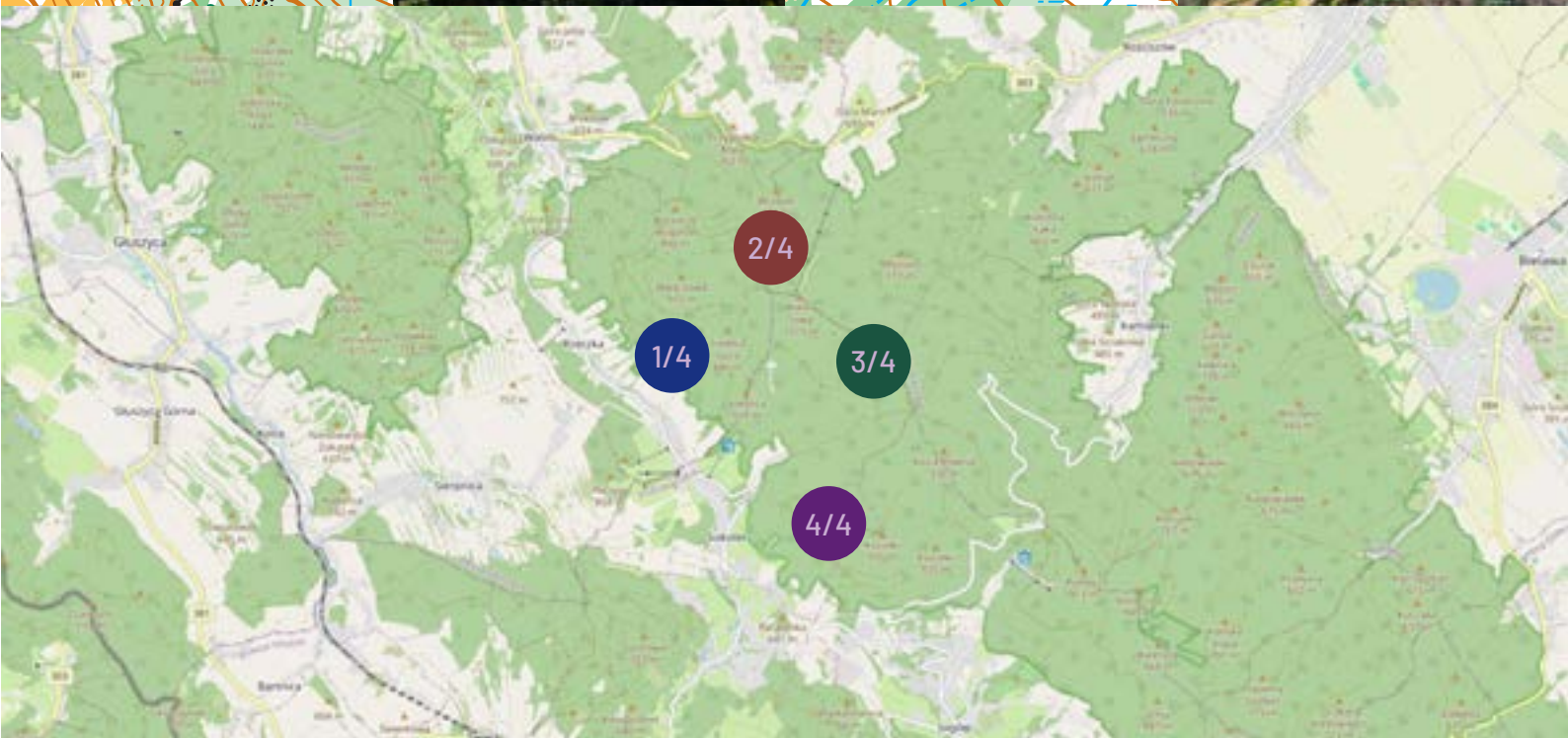
Kozie Siodło

bieg średniodystansowy
2.08.2025

4/4

Grabina

bieg pościgowy
3.08.2025



31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

sudetycup.pl