



PARTNERZY I SPONSORZY



PATRONAT HONOROWY  
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA  
ZACHODNIOPOMORSKIEGO  
OLGIERDA GEBLEWICZA



Nadleśnictwo Gryfino



AgMar Cool  
Biopark MójCiepły  
KLIMATYZACJA - WENTYLACJA



hitmark  
= robotics

FORYTEK&PARTNERZY  
ADWOKACI I RADCOWIE PRAWNI

# BIULETYN NR 2

## ORGANIZATOR

Klub Orientacji Sportowej BnO Szczecin  
Ul. Somosierry 32c  
71-181 Szczecin

## WSPÓŁORGANIZATORZY

Urząd Miasta Szczecin  
Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego  
Polski Związek Orientacji Sportowej  
Zachodniopomorski Okręgowy Związek Orientacji Sportowej

## PATRONAT

Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Pan Olgierd Geblewicz

## PARTNERZY

Etcetera Reklama Szczecin  
Nadleśnictwo Gryfino  
EcoGenerator Szczecin, czyli Zakład Termicznego Unieszkodliwiania Odpadów  
AgMar Cool Marek Marzec  
SP 47 w Szczecinie  
Polski Związek Orientacji Sportowej  
Zazu Sports  
CX80  
Hitmark robotics  
Forystek&Partnerzy Adwokaci i Radcowie Prawni

## RANGA I FORMA ZAWODÓW

Mistrzostwa Polski i Mistrzostwa Polski Weteranów w biegu klasycznym i sztafetowym  
Zawody rankingowe CTZ o współczynniku 1,3, bieg indywidualny i bieg sztafetowy

## ZESPÓŁ ORGANIZACYJNY

<b>Dyrektor Zawodów</b>	Aleksandra Mazan
<b>Sędzia Główny Zawodów</b>	Artur Haptar
<b>Kierownik Biura</b>	Aleksandra Mazan
<b>Budowniczy Tras</b>	Bartłomiej Mazan Wojciech Dwojak
<b>Kontroler PZOS</b>	Wojciech Dwojak
<b>Sędziowie</b>	Magdalena Baczulis Artur Haptar Andrzej Sadzikowski Krzysztof Polec
<b>Spiker</b>	Sławomir Cygler
<b>Kartografowie</b>	Wojciech Dwojak, Jacek Morawski
<b>Obsługa SportIdent</b>	BIEG KLASYCZNY - Hubert Świerczyński SZTAFETY - Marek Sobiegraj

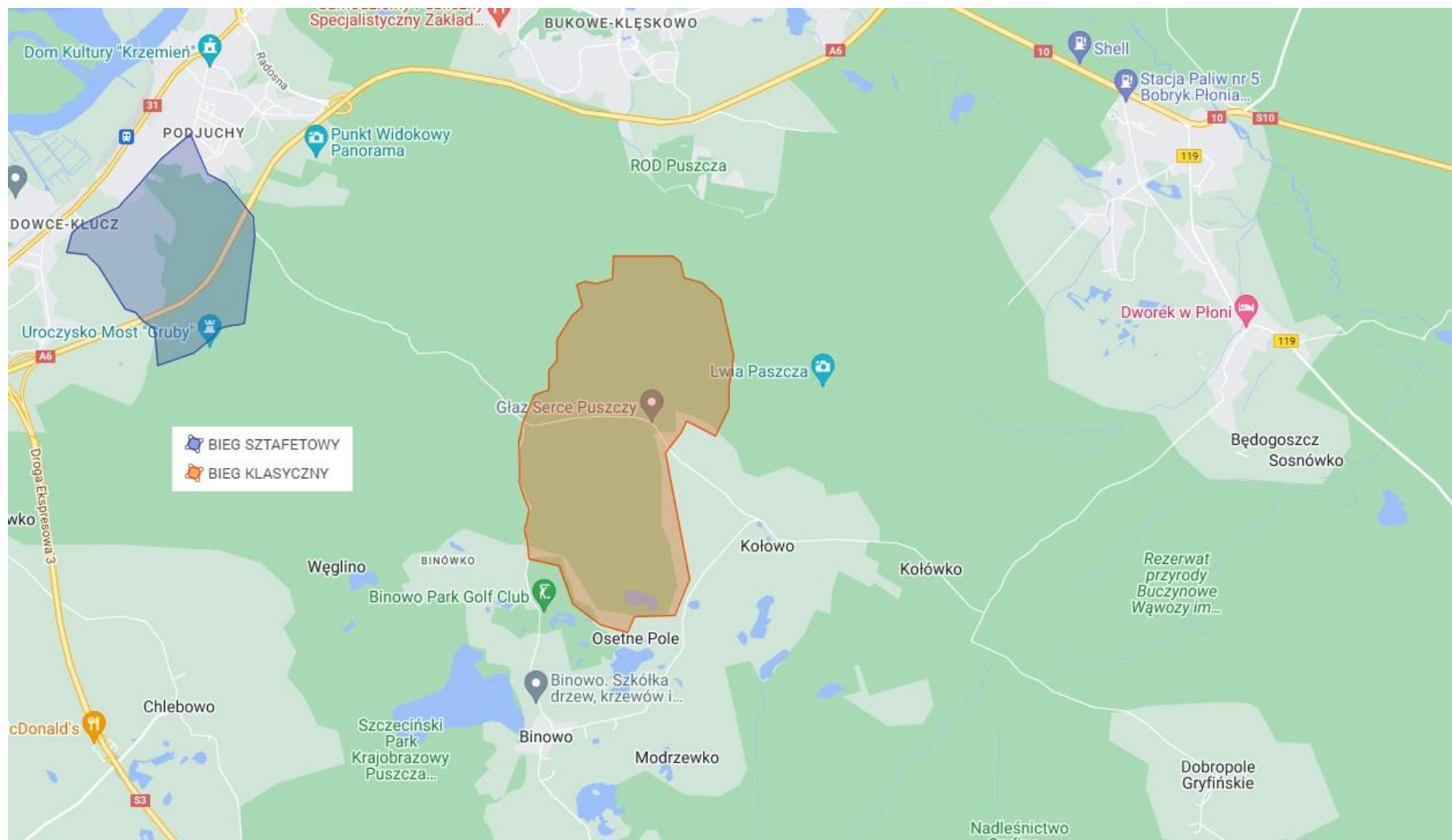
## TERMIN I MIEJSCE

<b>bieg klasyczny</b>	13.05.2023 sobota	Pole nieopodal Głazu Serce Puszczy GPS 53.332829, 14.667050
<b>bieg sztafetowy</b>	14.05.2023 niedziela	Amfiteatr Żydowce GPS 53.352912, 14.579942

## BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów każdego dnia będzie zlokalizowane w Centrum Zawodów.

## TERENY



Link do mapy interaktywnej

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1KHrM3behd1riyEF1d88mmV9RVseqbKM&usp=sharing>

## PROGRAM ZAWODÓW

12.05.2023 piątek	19:00 – 22:00 – możliwy odbiór pakietów – ul. Kutrzeby 14/6
13.05.2023 sobota	9:45 – otwarcie biura zawodów 12:00 – bieg klasyczny 17:00 – ceremonia wręczenia medali za bieg klasyczny
14.05.2023 niedziela	9:00 – otwarcie biura zawodów 10:00 – bieg sztafetowy 13:30 – ceremonia zakończenia i wręczenie medali za bieg sztafetowy

## UCZESTNICTWO

Start w MP zgodnie z obowiązującymi przepisami PZOS.

W kategoriach popularyzacyjnych nie ma obowiązku posiadania licencji PZOS.

Wszyscy Zawodnicy startujący w Mistrzostwach Polski (w kategoriach: od KM16-KM21) zobowiązani są do posiadania ważnych badań lekarskich. Pozostali powinni posiadać ważne badania lekarskie lub podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach.

## POTWIERDZANIE PK

Zawody zostaną przeprowadzone przy użyciu elektronicznego systemu potwierdzania punktów kontrolnych i pomiaru czasu SPORTident w trybie bezdotykowym (AIR+).

Na mecie będzie meta bezdotykowa oraz tradycyjna puszka FINISH.

Osoby, które nie posiadają kart SPORTident mają możliwość ich wypożyczenia od organizatora. Chęć wypożyczenia karty SI należy zgłaszać drogą mailową (kontakt@bno.szczecin.pl) do dnia 5.05.2023 włącznie.

## KATEGORIE

Bieg klasyczny:

Mistrzostwa Polski

K: 16, 18, 20, 21

M: 16, 18, 20, 21

Mistrzostwa Polski Weteranów

K: 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 80, 85, 90

M: 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 80, 85, 90

Bieg sztafetowy:

Mistrzostwa Polski

K: 16, 18, 21

M: 16, 18, 21

Mistrzostwa Polski Weteranów

K: 105, 140

M: 105, 140, 175

Kategorie popularyzacyjne

krótka, średnia, długa, rodzinna



## TERENY I MAPY

### BIEG KLASYCZNY

Typowa morena z przebieżnością od bardzo dobrej do bardzo utrudnionej z dobrze rozwiniętą siecią dróg. Las mocno użytkowany gospodarczo.

„Wzgórze Szubieniczne” (NR PZOS 2023-019-2865-ZPM)

e-5m, format A4 i A3 w zależności do kategorii

Autor: Wojciech Dwojak, Jacek Morawski

Aktualność: maj 2023

Skala w zależności od kategorii:

1: 15 000 dla kategorii KM16-35

1: 7 500 dla kategorii KM65+ i Rodzinnej

1 : 10 000 dla pozostałych kategorii

Uwaga w terenie prowadzone są intensywne prace leśne w związku z tym mogą występować zmiany w terenie, które nie będą zaznaczone na mapie.



Stara mapa terenu:

„Góry Bukowe” nr 1986-15-209-SZ

<https://orienteering.org.pl/pzos/attachment/download/4b156141-f1f5-4879-b56b-917b7a612e00>

### BIEG SZTAFETOWY

Teren składający się z trzech części. Pierwsza część to teren charakteryzujący się ciekawą mikrorzeźbą z dużą liczbą dołków, zagłębień terenu, rowów, kamieni druga to typowa morena, z przebieżnością od bardzo dobrej do utrudnionej z dobrze rozwiniętą siecią dróg, a trzecia część to teren półotwarty.

Teren nigdy nie wykorzystywany do zawodów w Orientacji Sportowej.

Teren niewielkim fragmentem pokrywa się z mapą Uroczysko Mosty.

Amfiteatr Żydowce (NR PZOS 2023-020-2866-ZPM)

skala 1 : 10 000, e-5m, format A4

Autor: Wojciech Dwojak, Jacek Morawski

Aktualność: maj 2023



## ZGŁOSZENIA I WPISOWE

Wpisowe bieg indywidualny KM16 – **25 zł/bieg**  
Wpisowe bieg indywidualny KM18 i starsi – **50 zł/bieg**  
Wpisowe bieg sztafetowy KM16 – **80 zł/sztafeta**  
Wpisowe bieg sztafetowy KM18 i starsi – **150 zł/sztafeta**  
Wpisowe kategorie popularyzacyjne – **30 zł/bieg**

**Uwaga!! O ważności zgłoszenia w danym terminie decyduje wpłata wpisowego na konto organizatora, a nie fakt wypełnienia formularza zgłoszeniowego.**

Wypożyczenie chipa SI AIR+ – 5zł (za bieg)  
Zgubienie chipa SI – 350 złotych/sztuka  
Wszelkie zmiany tj. numer chipa czy kategorii po 5 maja lub w centrum Zawodów – 10,00zł/zmiana

**Rezygnacja z udziału – W przypadku rezygnacji z zawodów, po dokonaniu wpłaty – opłata startowa nie podlega zwrotowi.**

Zawodnicy, którzy nie stawili się na starcie, a dokonali zgłoszenia zobowiązani są do pokrycia 50% opłaty startowej.

Zgłoszenia na biegi indywidualne będą przyjmowane poprzez formularz zgłoszeniowy PZOS [www.zielonysport.pl](http://www.zielonysport.pl) do 5 maja 2023 r. Ilościowe zgłoszenia na bieg sztafetowy prosimy przysyłać mailowo na adres [kontakt@bno.szczecin.pl](mailto:kontakt@bno.szczecin.pl)  
Zmiany i uzupełnienia danych z nr karty SI włącznie będą przyjmowane do dnia 5 maja 2023 r.

Wpisowe należy przelać na konto bankowe:

**Stowarzyszenie Klub Orientacji Sportowej BnO Szczecin**  
**IBAN 27 1090 2806 0000 0001 4992 9495**  
**SWIFT WBKPPLPP**  
**Santander Bank Polska**

W tytule przelewu należy wpisać:

**MP 2023 i nazwę Klubu (lub nazwisko osoby kontaktowej)**

## NOCLEGI

Istnieje możliwość rezerwacji noclegu w Hostelu niedaleko Centrum Zawodów (14 km) w cenie 70 zł za dobę, w Szkole Podstawowej nr 47 w Szczecinie (25 km) w cenie 20 zł za dobę.

Osoby zainteresowane w/w. noclegami prosimy o informację na adres e-mail [kontakt@bno.szczecin.pl](mailto:kontakt@bno.szczecin.pl)

## BUFET

W centrum zawodów będzie działał dobrze zaopatrzony bufet z grillem.

## UWAGI

Uczestnicy zawodów ubezpieczają się we własnym zakresie. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.

Organizator zapewnia opiekę medyczną.

## UBIÓR I NUMERY STARTOWE

Ubiór zakrywający całe ciało z wyjątkiem głowy, szyi i rąk. Zawodnicy w krótkich spodenkach lub w koszulkach bez rękawów nie zostaną dopuszczeni do startu. Zawodnik w ramach ubioru musi mieć umieszczony na klatce piersiowej numer startowy. Numery odbiorą w biurze kierownicy ekip w ramach pakietów startowych.

## ZABEZPIECZENIE PK

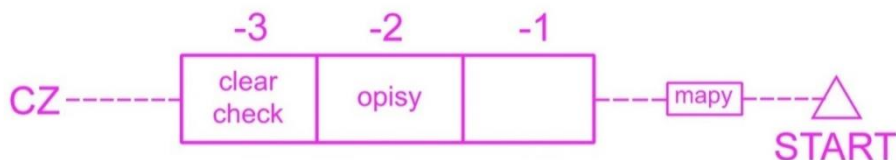
Punkty kontrole zabezpieczone przed ingerencją osób trzecich poprzez rozsypanie konfetti oraz znacznik biało-pomarańczowy z kodem punktu kontrolnego.



## PRZERWANIE BIEGU

Zawodnicy, którzy są zmuszeni przerwać bieg, muszą zameldować się na mecie celem poinformowania Organizatorów.

## PROCEDURA STARTU



## WYKROTY

Po konsultacji z kartografami, a także kontrolerem przyszłorocznego EYOCa, podjęliśmy decyzję o usunięciu wszystkich wykrotów z map podczas najbliższych imprez organizowanych przez KOS BnO Szczecin w Puszczy Bukowej. W Puszczy Bukowej występują miejsca, gdzie trudno jest obiektywnie zaznaczyć wszystkie wykroty, co niestety może mieć wpływ na czytelność mapy.

Symbol 419.0 jest znakiem specjalnym i nie jest obowiązkowym elementem używanym przy mapowaniu. W wielu krajach podczas zawodów w ogóle nie używa ww. symbolu.

Działanie to ma na celu stworzenie jednolitych i jak najlepszych warunków zawodnikom przygotowującym się do Mistrzostw Europy w 2024 roku.

## GPS TRACKING

Na zawodach zostanie zastosowany system GPS dla śledzenia wszystkich zawodników z

kategorii K21 i M21 oraz wybranych z kategorii KM16-20.

Nadajniki GPS będą wydawane zawodnikom przed pierwszym boksem startowym.

## TRENING

Istnieje możliwość wykonania treningu na mapach z 3 i 6 etapu Bukowa Cup (teren sąsiadujący z terenem MP)

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt telefoniczny z kierownikiem biura zawodów – tel. 721 121 141

## BUFET

Info o bufecie na każdy dzień

## PRZEDSZKOLE

W centrum zawodów uruchomimy przedszkole na czas biegu, gdzie będzie można zostawić dzieci.

## KOMISJA ODWOŁAWCZA PIERWSZEJ INSTACJI

Adam Gąsiorowski  
Włodzimierz Dyzio  
Jarosław Bartczak

## KONTAKT

Adres e-mail: [kontakt@bno.szczecin.pl](mailto:kontakt@bno.szczecin.pl)

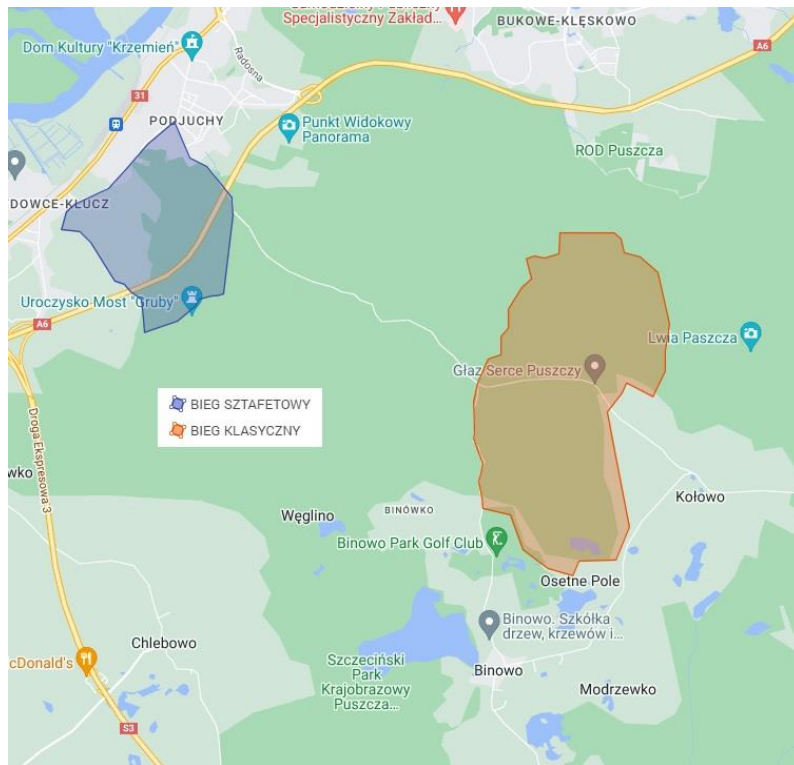
Strona internetowa: <http://bno.szczecin.pl/mp-2023>

Dyrektor Zawodów: Aleksandra Mazan tel. 721 121 141

## TERENY ZAMKNIĘTE

Organizator zamyka teren, w którym zostaną rozegrane MP i MPW w biegu klasycznym i biegu sztafetowym w dniach 13-14.05.2023 r.

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.





## BIEG KLASYCZNY – 13.05.2023 r.

Pole nieopodal Głazu Serce Puszczy

GPS 53.332829, 14.667050

### DOJAZD I PARKING

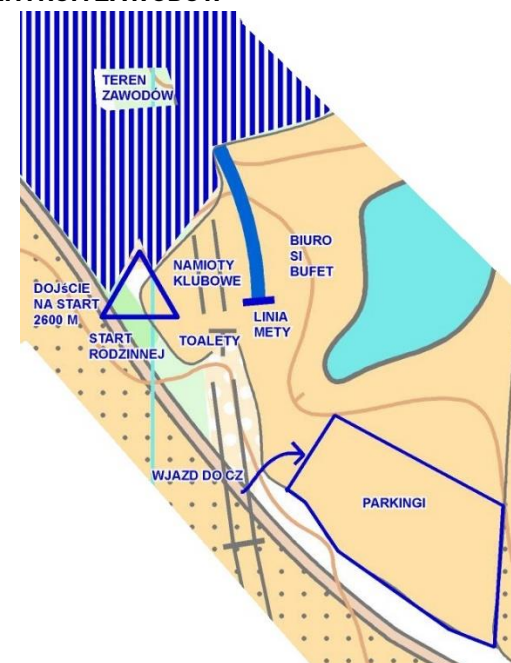
Centrum zawodów znajduje się na polanie przy Głazie Serce Puszczy.

Parking będzie zorganizowany w Centrum Zawodów.

Opłata 10zł za dzień za auto osobowe i 20zł za autokar.



### PLAN CENTRUM ZAWODÓW



### PROCEDURA STARTU

Dojście do startu 2600 m oznaczone pomarańczowymi wstążkami. Toalety dostępne tylko w CZ (8 sztuk).

Przed wejściem do pierwszego boks startowego na wybranych zawodników będą czekały GPS. Do pierwszego boks wchodzimy na 3 minuty przed startem, zgodnie z klasyczną procedurą, zawodnicy wchodzi do 1. boks, gdzie następuje ponowne czyszczenie (clear). W kolejnym boksie sprawdzany (check) jest chip oraz do pobrania są opisy startowe, a w ostatnim boksie zawodnik oczekuje na start. Za trzecim boks zawodnik pobiera mapę i biegnie do flagi startowej ok. 70 m. Przebieg będzie wyznakowany taśmami, a jego pokonanie jest obowiązkowe. Niezastosowanie się do powyższego skutkować będzie dyskwalifikacją.

**Uwaga!!!**

Istnieje możliwość zostawienia rzeczy na starcie, które zostaną przetransportowane przez organizatorów do Centrum Zawodów.

### GPS TRACKING

Wszyscy zawodnicy z kategorii KM21 oraz wybrani zawodnicy startujący w kategoriach KM16-20 zostaną wyposażeni w odbiorniki GPS, które będą do odbioru przed biegiem przed wejściem do pierwszego boksu. Bieganie z GPSEM jest obowiązkowe.

### LIMIT CZASU

Dla wszystkich kategorii – 180 min

### SANITARIATY

W Centrum Zawodów zostaną ustawione toalety przenośne w ilości 8 szt. Brak pryszniców, prowadzimy działania, aby zapewnić wodę i miski.

### MAPA

„Wzgórze Szubieniczne” (NR PZOS 2023-019-2865-ZPM)

e-5m, format A4 i A3 w zależności do kategorii

Autor: Wojciech Dwojak, Jacek Morawski

Aktualność: maj 2023

Trasy: Bartłomiej Mazan

Limit czasu: 180 minut

Skala w zależności od kategorii:

1: 15 000 dla kategorii KM16-35

1: 7 500 dla kategorii KM65+ i Rodzinnej

1 : 10 000 dla pozostałych kategorii

Uwaga w terenie prowadzone są intensywne prace leśne w związku z tym mogą występować zmiany w terenie, które nie będą zaznaczone na mapie.

### WODOPOJE

W terenie zlokalizowane będą punkty wodopojowe w ilości 14 szt. oznaczone na mapie symbolem 713.0

### TEREN

Typowa morena, z przebieżnością od bardzo dobrej do bardzo utrudnionej z dobrze rozwiniętą siecią dróg. Las mocno użytkowany gospodarczo.

### ZBIERANIE MAP

W celu przeprowadzenia uczciwej rywalizacji, do momentu startu ostatniego zawodnika MP i MPW na mecie będą zbierane mapy.

### KATEGORIE POPULARYZACYJNE

Zawodnicy startujący zarówno w swojej kategorii jak i kategorii rodzinnej zostaną, zgodnie z zasadą Fair Play, dopuszczeni do startu w kategorii rodzinnej po ukończeniu biegu w swojej kategorii sportowej.

Start kategorii rodzinnej zlokalizowany będzie w centrum zawodów. Kategoria Rodzinna nie ma nadanych minut startowych. Startuje w dowolnej minucie z puszek start.

Start dla pozostałych kategorii popularyzacyjnych (długa, średnia, krótka) zlokalizowany w tym samym miejscu co start Mistrzostw. Kategorie Długa Średnia i Krótka startują zgodnie z minutami na listach startowych.

### SKŁADY SZTAFET

Składy imienne sztafet będą przyjmowane do godziny 18:00 w dniu 13.05.2023 r. na formularzu dostępny u obsługi SI w Centrum Zawodów.

Formularz można również pobrać ze strony <http://bno.szczecin.pl/wp-content/uploads/2023/05/FORMULARZ.pdf> wydrukować i złożyć u obsługi SI w Centrum Zawodów.

### BUFET

W Centrum Zawodów będzie zlokalizowany dobrze zaopatrzony bufet.

**PARAMETRY TRAS**

<b>Kategoria</b>	<b>Długość [km]</b>	<b>Ilość PK</b>	<b>Przewyższenie [m]</b>
K16	4,0	9	200
K18	5,5	13	240
K20	5,9	14	270
K21	10,4	20	470
K35	5,6	10	230
K40	4,9	9	210
K45	4,3	9	190
K50	4,3	9	190
K55	3,6	8	160
K60	2,9	7	140
K65	2,9	7	140
K70	2,6	7	120
K75	2,6	7	120
M16	6,0	14	280
M18	7,8	18	420
M20	10,3	19	490
M21	16,3	31	790
M35	9,1	14	410
M40	8,3	11	360
M45	7,2	11	320
M50	6,2	12	290
M55	5,4	10	230
M60	4,4	9	180
M65	4,4	9	180
M70	4,4	9	180
M75	2,9	7	140
Krótka	3,1	8	150
Średnia	5,1	13	180
Długa	7,6	15	310
Rodzinna	1,7	8	30

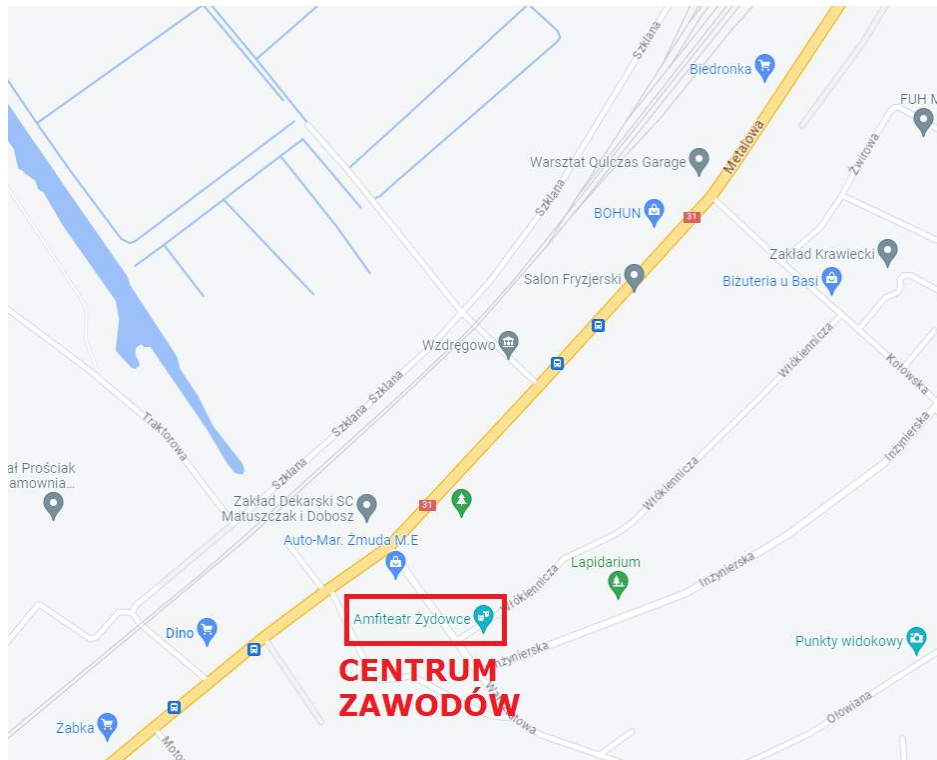
**BIEG SZTAFETOWY – 14.05.2023 r.**

Amfiteatr Żydowce

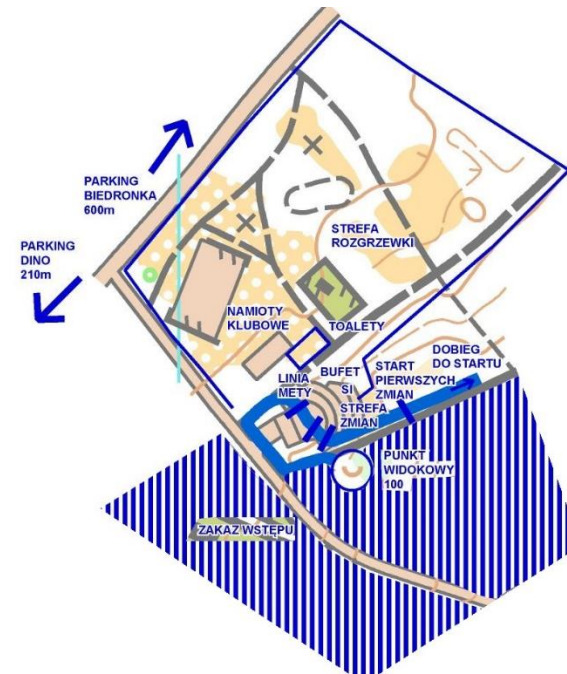
GPS 53.352912, 14.579942

**DOJAZD I PARKING**

Parkingi na DINO, Biedronce oraz okolicznych uliczkach osiedlowych.



**PLAN CENTRUM ZAWODÓW**



**MAPA**

Amfiteatr Żydowce (NR PZOS 2023-020-2866-ZPM)

skala 1 : 10 000, e-5m, format A4

Autor: Wojciech Dwojak, Jacek Morawski

Aktualność: maj 2023

Trasy: Wojciech Dwojak

Limit czasu: 120 minut

Teren składający się z trzech części. Pierwsza część to teren charakteryzujący się ciekawą mikrorzeźbą z dużą liczbą dołków, zagłębień terenu, rowów, kamieni druga to typowa morena, z przebieżnością od bardzo dobrej do utrudnionej z dobrze rozwiniętą siecią dróg, a trzecia część to teren półotwarty.

Teren nigdy nie wykorzystywany do zawodów w Orientacji Sportowej.

Teren niewielkim fragmentem pokrywa się z mapą Uroczysko Mosty.

### START

Start pierwszych zmian odbędzie się w trzech turach, co 10 min:

10:00 – K105, K140, M105, M140, M175

10:10 – K21, M21

10:20 – K16, K18, M16, M18

Biegi otwarte około godziny 12:30 nie wcześniej niż po rozstrzygnięciu miejsc medalowych w rywalizacji MP. Start Masowy z centrum zawodów.

### META

W Centrum Zawodów

### PUNKT WIDOKOWY

Wszystkie zmiany mają na swojej trasie punktu widokowy znajdujący się w Centrum Zawodów na około 80-90% długości trasy (5' - 7' przed metą dla najszybszych zawodników na każdej zmianie). Po potwierdzeniu punktu widokowego, zawodnicy kontynuują swój bieg według mapy.

### STREFA ZMIAN

Zawodnik oczekujący na swój start ma prawo wejść do strefy zmian po pokonaniu przebiegu widokowego przez swojego poprzednika. Podczas wchodzenia następuje czyszczenie i sprawdzenie karty SI oraz pobranie mapy zwiniętej w rulon i zabezpieczonej kartką zgodną z kolorem znajdującym się na numerze startowym oraz gumką recepturką.

### PROCEDURA ZMIAN

Przybiegający zawodnik po potwierdzeniu ostatniego punktu pokonuje dobieg, przebiega przez linie mety (elektroniczna mata) lub podbija puszkę FINISH (dot. zawodników ze starą wersją czipów) znajdującą się na linii mety. Po potwierdzeniu mety zawodnik oddaje swoją mapę sędziemu i przybiega do strefy zmian, gdzie dokonuje zmiany poprzez dotknięcie zawodnika wybiegającego, a następnie udaje się do czytania karty SI. Zawodnik wybiegający po otrzymaniu zmiany otwiera swoją mapę w drodze do punktu startu.

### STARTY MASOWE 2 I 3 ZMIAN

Start masowy drugich zmian nastąpi około godziny 11:20, a trzecich około 12:00 zgodnie z decyzją Sędziego Głównego. Dokładna godzina startu zostanie ogłoszona z przynajmniej 15 minutowym wyprzedzeniem.

### OSTATNIA ZMIANA

O kolejności sztafet decyduje kolejność przekroczenia linii mety przez zawodników ostatniej zmiany, a nie czas potwierdzenia punktu na linii mety. Na mecie będzie obecny Sędzia Główny, który rozstrzygnie spór o wyższą lokatę w przypadku walki ramie w ramie.

### DYSKWALIFIKACJE

W przypadku dyskwalifikacji sztafety w trakcie trwania zawodów zawodnicy, którzy dotychczas nie wystartowali nie kontynuują rywalizacji, natomiast mają możliwość wystartowania wraz ze startem masowym poszczególnych zmian.

### KATEGORIE OTWARTE

Zawodnicy kategorii popularyzacyjnych startują około godz. 12:30 ze startu masowego z Centrum Zawodów. Dokładna godzina startu zostanie ogłoszona przez spikera z przynajmniej 15 minutowym wyprzedzeniem.

### BUFET

W Centrum Zawodów będzie zlokalizowany dobrze zaopatrzony bufet.

### SANITARIATY

W centrum zawodów zostaną ustawione toalety przenośne w ilości 8 szt. Brak pryszniców, prowadzimy działania, aby zapewnić wodę i miski.

## PARAMETRY TRAS

Kategoria	Długość [km]	Ilość PK	Przewyższenie
K16	3,0	13	95
K18	3,6	16	110
K21	4,8	19	160
K105	3,4	14	90
K140	3,2	14	100
M16	3,5	17	100
M18	4,2	16	140
M21	6,1	24	180
M105	4,1	16	125
M140	3,7	16	115
M175	3,1	16	90
Krótka	2,5	7	70
Średnia	4,5	12	110
Długa	6,0	18	160
Rodzinna	2,0	5	50