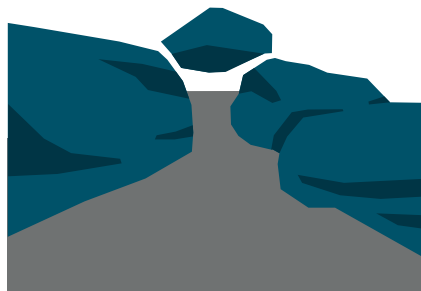


MISTRZOSTWA POLSKI 2024



BLIŻYN, 11-12 MAJA 2024

BIULETYN 2

aktualność: 7.05.2024

Organizator

Ursynowsko-Natolińskie Towarzystwo Sportowe
Sarabandy 16/22
02-868 Warszawa
661 777 692
kontakt@mistrzostwa2024.pl

Współorganizator

Polski Związek Orientacji Sportowej

Patronat

Marszałek Województwa Świętokrzyskiego
Wójt Gminy Blizyn

Partnerzy

Nadleśnictwo Suchedniów
Regionalna Organizacja Turystyczna Województwa
Świętokrzyskiego

Zespół organizatorów

| | |
|--------------------|---|
| Kierownik zawodów | Jacek Morawski |
| Sędzia główny | Joanna Parfianowicz |
| Kierownik startu | Marek Wołowczyk |
| Kierownik mety | Katarzyna Wójtowicz |
| Biuro | Ewa Wołek |
| SPORTident | Przemysław Patejko |
| Kartografowie | Wojciech Dwojak (nocny) Jacek Morawski (średni) |
| Budowniczości tras | Krzysztof Wołowczyk (nocny) Krzysztof Wójtowicz (średni) |

Komisja odwoławcza pierwszej instancji

Kostiantyn Majasow
Tadeusz Piłkowski
Agata Porzycz

Forma zawodów

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

Opłaty

| Rodzaj | Wysokość |
|---|------------|
| Wpisowe MP KM16 | 25 zł/bieg |
| Wpisowe MP/MPW KM18 i starsi | 50 zł/bieg |
| Wpisowe oficjalny trening | 20 zł |
| Wypożyczenie karty SPORTident | 5 zł/bieg |
| Zgubienie wypożyczonej karty SPORTident | 200 zł |
| Parking | bezpłatnie |

Zmiany i rezygnacje

W przypadku rezygnacji ze startu po 29.04.2024 osoby zgłoszone zostaną obciążone równowartością 100% wpisowego, a wpłacone wpisowe nie podlega zwrotowi.

Płatności

Wszelkich opłat należy dokonywać przelewem bankowym na konto:

24 1020 1169 0000 8702 0104 1862

Ursynowsko - Natolińskie Towarzystwo Sportowe
Sarabandy 16/22

02-868 Warszawa

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

Zapotrzebowanie na faktury prosimy zgłaszać mailowo na adres kontakt@mistrzostwa2024.pl.

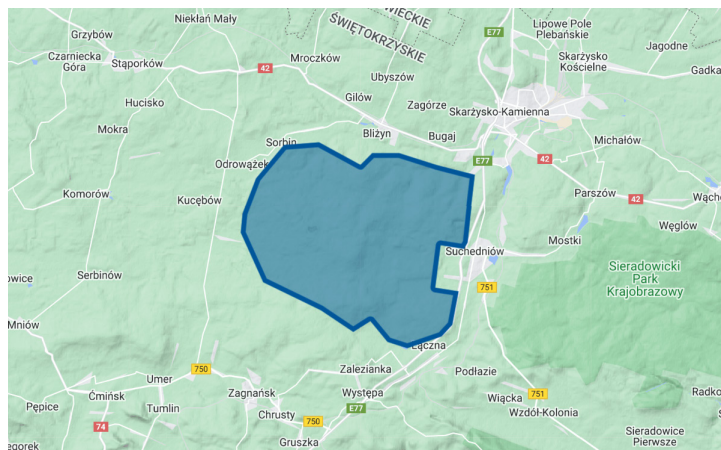
Poprzez dokonanie opłaty uczestnik potwierdza, że zapoznał się z Biuletynem i zobowiązuje się do jego przestrzegania oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby organizacji Mistrzostw Polski.

Potwierdzanie PK

Zawody zostaną przeprowadzone przy użyciu elektronicznego systemu potwierdzania punktów kontrolnych i pomiaru czasu SPORTident w trybie bezdotykowym (AIR+). Poza standardową stacją SPORTident na linii mety do pomiaru czasu wykorzystana zostanie mata szczytująca odczytu z kart SIAC.

Teren

Teren zawodów to fragment Puszczy Świętokrzyskiej o zróżnicowanej roślinności i mieszanym drzewostanie. Sieć dróg skromna. Przewyższenia łagodne, wysokość nad poziomem morza różni się w przedziale od 250 do 400m. Miejscami występuje nieregularne zagęszczenie wielu obiektów terenowych (niecki, dołki, kopczyki) - pozostałość po wydobyciu rud żelaza. Występują obszary podmokłe, strumienie oraz formacje skalne z białego piaskowca triasowego dochodzące do 4m wysokości.



Warunki zamknięcia terenu

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.

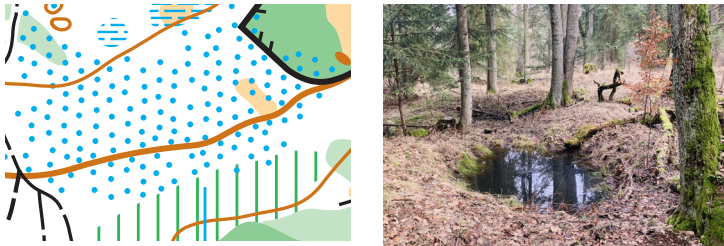
Mapa

| | |
|------------------|---|
| Skala: | 1:10 000, 1:7 500 |
| Warstwice: | 2,5 m |
| Autorzy: | Wojciech Dwojak, Jacek Morawski |
| Aktualność: | wiosna 2024 |
| Symbolika: | ISOM2017-2 |
| Archiwalne mapy: | brak, teren po raz pierwszy wykorzystany na potrzeby orientacji sportowej |
| Format: | bieg nocny - 297x210 lub 297x420 bieg średniodystansowy - 297x210 |
| Druk map: | cyfrowy, mapy zabezpieczone folią |



Symboly specjalne

Na mapie zastosowano symbol specjalny (losowo rozmieszczone niebieskie kropki o średnicy 0,38 mm) reprezentujący teren z bardzo dużą liczbą dołków z wodą o różnych rozmiarach, których nie da się oznaczyć pojedynczo na mapie. Symbol jest zbliżony do symbolu 113 *Teren nierówny* (brązowe kropki) z tą różnicą, że w tym przypadku w dołkach znajduje się woda.



Ubiór

Wymagany jest ubiór zakrywający całe ciało z wyjątkiem głowy, szyi i rąk.

Rzeczy ze startu

Pozostawione na starcie ubrania będą transportowane na metę co około 30-40 minut.

Nagrody

| Miejsce | Mistrzostwa Polski | Mistrzostwa Polski Weteranów |
|---------|--------------------|------------------------------|
| 1-3 | medale, dyplomy | medale, dyplomy |
| 4-6 | dyplomy | - |

W kategoriach KM16-21 zapraszamy na podium zwycięzcę kategorii wraz z trenerem.

Inne informacje

Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.

Organizator jest ubezpieczony w zakresie OC.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.

Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego Biuletynu.

O wszystkich sprawach spornych decyduje Sędzia główny.

Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z zawodów zamieszczonych na stronie mistrzostwa2024.pl oraz unts.waw.pl, w mediach oraz materiałach promocyjnych.

Wszystkie informacje na temat zawodów będą dostępne na stronie mistrzostwa2024.pl.

Trening

Dostępny w sobotę w godz. 11:00-17:00. Na starcie, mecie i punktach kontrolnych tylko lampiony. Bezpłatny parking w pobliżu miejsca startu treningu (GPS: 51.094110, 20.771646). Odbiór map możliwy na parkingu w godz. 11:00-17:00. Po godzinie 17:00 przebywanie w lesie obejmującym teren treningu jest zakazane.

| Kategoria | Dystans [km] | Liczba PK | Przewyższenie [m] | Skala mapy |
|-----------|--------------|-----------|-------------------|----------------------|
| Trening | 3,4 | 15 | 60 | 1:7 500 1: 10 000 |

Noclegi

Osoby, które zarezerwowały nocleg w Szkole Podstawowej w Bliżynie (GPS: 51.105183, 20.761379) będą miały dostęp do budynku w sobotę od godz. 18:00 do niedzieli do godz. 16:00. Prosimy nie chodzić po budynkach w butach z kolcami i zachować porządek na terenie obiektu.

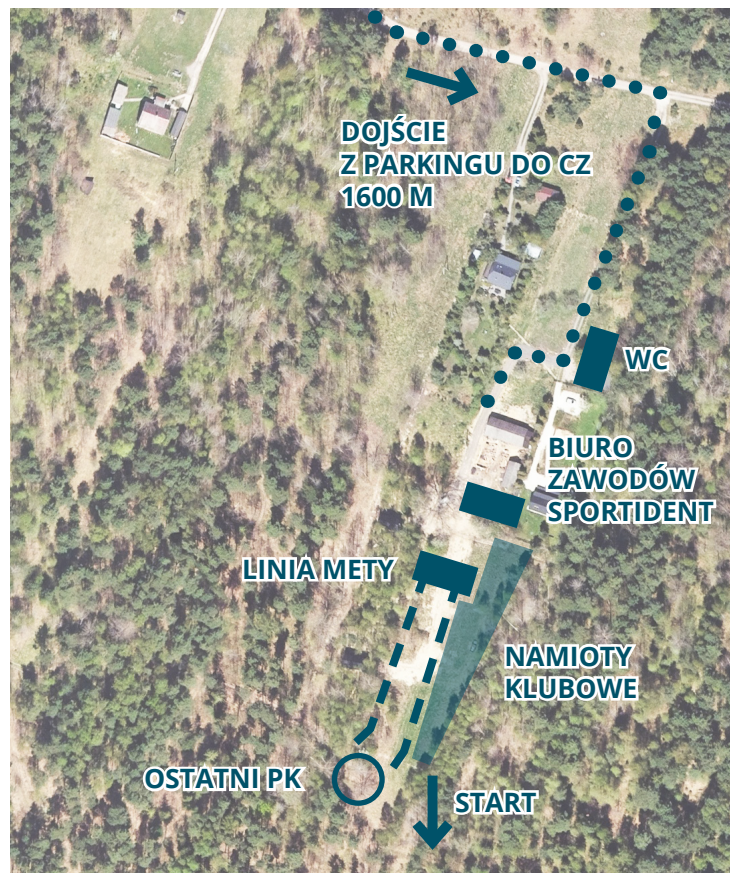
Parking

Bezpłatny parking zlokalizowany na boisku Szkoły Podstawowej w Bliżynie (GPS: 51.105183, 20.761379) w odległości 1600 m od Centrum Zawodów. Dojście wyznakowane wstążkami. Ze względu na bardzo wąskie drogi nie ma możliwości parkowania samochodów bliżej Centrum Zawodów.

Centrum Zawodów

Tu Domek
Podleśna 4
26-120 Wojtyniów
GPS: 51.092734, 20.765948

Centrum Zawodów zlokalizowane będzie na świeżym powietrzu. W Centrum Zawodów znajdować się będzie Biuro Zawodów, meta, szczytywanie kart SI, ratownik medyczny, toalety oraz miejsce na namioty klubowe.



BIEG NOCNY

11.05.2024 (sobota)

Program zawodów

| 11.05.2024 (sobota) | | |
|---------------------|---|--------|
| 18:30-23:30 | praca Biura Zawodów | Bliżyn |
| 20:40 | start masowy pierwszych zawodników | |
| 23:30 | zamknięcie mety i zakończenie zawodów (bez ceremonii) | |

Forma startu

Start masowy według poniższego harmonogramu:

20:40: K20, K21, K35, K40, K45, M20, M21, M35, M40

20:50: K16, K18, K50, K55, K60, K65, M16, M18

21:00: M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75

Start

Zlokalizowany w odległości 1300 m od Centrum Zawodów. Dojście do startu wyznakowane odblaskowymi wstążkami koloru pomarańczowego.

Procedura startowa

Zawodnicy wchodzą do strefy startu masowego na 10 minut przed czasem swojego startu. Na wejściu następuje wyczyszczenie (CLEAR) i sprawdzenie (CHECK) karty SPORTident oraz pobranie zwiniętej w rulon mapy, opisanej numerem startowym. W strefie zawodnicy ustawiają się kategoriami według kolejności numerów startowych. Zawodnicy startują na sygnał sędziego i dopiero wtedy mogą rozwinąć mapę. Punkt startu oznaczony na mapie trójkątem znajduje się w odległości 100 m od strefy startu i oznaczony jest lampionem. Dobieg do punktu startu jest obowiązkowy!

Zmiana mapy

Zawodnicy niektórych kategorii w trakcie biegu będą dokonywali zmiany mapy na jednym z punktów kontrolnych. Pierwsza część trasy kończyć się będzie punktem kontrolnym, a druga będzie się rozpoczynać nowym symbolem nr 715 zlokalizowanym w miejscu ostatniego punktu kontrolnego pierwszej części trasy.



Nowy symbol ISOM 2017-2
715 Punkt kontynuacji po zmianie mapy

Numeracja punktów na drugiej części trasy będzie kontynuacją numeracji z części pierwszej. Obydwie mapy zawodnicy będą otrzymywali na starcie (wydruk obydwu map na jednym arkuszu A3 po tej samej stronie arkusza). Na starcie prosimy zwrócić szczególną uwagę na rozpoczęcie nawigacji od właściwej części trasy - oznaczenie ich kolejności cyframi „1” oraz „2” znajdować się będzie na mapach zgodnie z ilustracją poniżej.

Opisy PK

Tylko na mapach.

Wyposażenie PK

Punkty kontrolne w postaci stojaków z odblaskami.

Limit czasu

150 minut - punkty będą zbierane od godziny 23:30.

Numery startowe

Zawodnicy mają obowiązek startu z numerami startowymi otrzymanymi w Biurze Zawodów. Numer startowy musi być umieszczony na klatce piersiowej zawodnika. Zaginanie lub jakiegokolwiek zakrywanie jego części jest zakazane.

Parametry tras

| Kategoria | Dystans [km] | Liczba PK | Przewyższenie [m] | Skala mapy |
|-----------|--------------|-----------|-------------------|------------|
| K16 | 3,9 | 19 | 70 | 1: 10 000 |
| K18 | 4,5 | 19 | 85 | 1: 10 000 |
| K20 | 4,8 | 21 | 90 | 1: 10 000 |
| K21 | 6,2 | 28 | 120 | 1: 10 000 |
| K35 | 4,5 | 19 | 85 | 1: 10 000 |
| K40 | 4,0 | 20 | 75 | 1: 10 000 |
| K45 | 3,3 | 15 | 65 | 1: 10 000 |
| K50 | 3,1 | 12 | 60 | 1: 7 500 |
| K55 | 3,1 | 13 | 60 | 1: 7 500 |
| K60 | 2,8 | 14 | 55 | 1: 7 500 |
| K65 | 2,3 | 13 | 40 | 1: 7 500 |
| M16 | 5,4 | 22 | 100 | 1: 10 000 |
| M18 | 5,7 | 26 | 110 | 1: 10 000 |
| M20 | 5,9 | 24 | 115 | 1: 10 000 |
| M21 | 7,8 | 35 | 155 | 1: 10 000 |
| M35 | 5,4 | 25 | 105 | 1: 10 000 |
| M40 | 5,2 | 24 | 100 | 1: 10 000 |
| M45 | 5,1 | 21 | 95 | 1: 10 000 |
| M50 | 4,5 | 19 | 85 | 1: 7 500 |
| M55 | 3,9 | 20 | 80 | 1: 7 500 |
| M60 | 3,6 | 17 | 70 | 1: 7 500 |
| M65 | 3,2 | 14 | 65 | 1: 7 500 |
| M70 | 2,8 | 13 | 55 | 1: 7 500 |
| M75 | 2,2 | 13 | 45 | 1: 7 500 |



K18

1

2

MAPA 1

MAPA 2

K18
41

BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY

12.05.2024 (niedziela)

Program zawodów

| 12.05.2024 (niedziela) | | |
|------------------------|---|--------|
| 10:00-15:00 | praca Biura Zawodów | Bliżyn |
| 11:00 | start pierwszych zawodników | |
| 14:00 | ceremonia dekoracji za bieg nocny i średniodystansowy | |
| 15:00 | zamknięcie mety i zakończenie zawodów | |

Start

Zlokalizowany w odległości 1600 m od Centrum Zawodów. Dojście do startu wyznakowane wstążkami koloru pomarańczowego.

Procedura startowa

Zawodnicy wchodzą do pierwszego boks startowego na 3 minuty przed swoim startem. Następuje tam wyczyszczenie (CLEAR) i sprawdzenie (CHECK) karty SI. W drugim boksie dostępne są opisy punktów kontrolnych (brak taśmy do przyklejania opisów). W trzecim boksie znajdują się mapy, które zawodnicy pobierają po wejściu do boks, a następnie z mapami ustawiają się na linii startu. Zawodnicy startują po usłyszeniu sygnału startu i dopiero wtedy mogą zacząć patrzeć na mapę. Punkt startu oznaczony na mapie trójkątem znajduje się w odległości 80 m od ostatniego boks i oznaczony jest lampionem. Dobieg do punktu startu jest obowiązkowy!



Interwał startowy

Dla większości kategorii wynosi 2 minuty. Dla najstarszych kategorii weterańskich został zwiększony maksymalnie do 10 minut.

Opisy PK

Na mapach oraz w formie papierowej do pobrania na starcie.

Wyposażenie PK

Punkty kontrolne w postaci stojaków z lampionami.

Limit czasu

120 minut

Poczęstunek

Dzięki wsparciu Gminy Bliżyn na wszystkich zawodników na mecie czekać będzie bezpłatny poczęstunek w postaci grochówki. Zapraszamy po biegu!

Parametry tras

| Kategoria | Dystans [km] | Liczba PK | Przewyższenie [m] | Skala mapy |
|-----------|--------------|-----------|-------------------|------------|
| K16 | 3,1 | 15 | 25 | 1: 10 000 |
| K18 | 3,4 | 16 | 30 | 1: 10 000 |
| K20 | 3,6 | 16 | 30 | 1: 10 000 |
| K21 | 4,4 | 20 | 50 | 1: 10 000 |
| K35 | 3,2 | 14 | 30 | 1: 10 000 |
| K40 | 3,0 | 15 | 25 | 1: 10 000 |
| K45 | 2,8 | 13 | 25 | 1: 10 000 |
| K50 | 2,6 | 13 | 25 | 1: 7 500 |
| K55 | 2,4 | 13 | 25 | 1: 7 500 |
| K60 | 2,2 | 11 | 20 | 1: 7 500 |
| K65 | 1,9 | 9 | 20 | 1: 7 500 |
| K75 | 1,8 | 8 | 20 | 1: 7 500 |
| M16 | 4,0 | 19 | 50 | 1: 10 000 |
| M18 | 4,3 | 22 | 50 | 1: 10 000 |
| M20 | 4,4 | 21 | 50 | 1: 10 000 |
| M21 | 5,6 | 27 | 80 | 1: 10 000 |
| M35 | 3,9 | 19 | 45 | 1: 10 000 |
| M40 | 3,9 | 18 | 45 | 1: 10 000 |
| M45 | 3,7 | 17 | 45 | 1: 10 000 |
| M50 | 3,4 | 15 | 45 | 1: 7 500 |
| M55 | 3,0 | 14 | 30 | 1: 7 500 |
| M60 | 2,8 | 13 | 30 | 1: 7 500 |
| M65 | 2,7 | 13 | 25 | 1: 7 500 |
| M70 | 2,2 | 11 | 25 | 1: 7 500 |
| M75 | 2,0 | 10 | 25 | 1: 7 500 |

MATERIAŁ EDUKACYJNY ZESPOŁU ZIELONEGO SPORTU PZOS

Ograniczamy zużycie jednorazowych kubków na punktach wodopojowych i na mecie. W tym celu wykorzystamy własne kubki lub bidony. Na trasę weź miękki bidon - soft flask. Dzięki temu nie musisz polegać na wodopojach zapewnianych przez organizatora - możesz wziąć łyk wody lub swojego sprawdzonego izotonika, kiedy tylko poczujesz pragnienie. **Silikonowy kubek łatwo zmieści się w kieszonce spodni i zastąpi wiele jednorazowych.**



Jeśli nie masz własnego kubka lub bidonu i musisz skorzystać z kubka jednorazowego, to po wypiciu wody odłóż kubek na palik. Ułożone w ten sposób kubki zajmują znacznie mniej miejsca niż wyrzucone luźno do worka na odpady. **Z kubków stosik zbudowany, łatwiej będzie posprzątać!**

