



## 1. Nazwa zawodów i ich ranga:

Mistrzostwa Polski w biegu na orientację, mistrzowskie, indywidualne, rankingowe, nocne i dzienne, zaliczane do kalendarza CTZ

## 2. Organizator:

Polski Związek Orientacji Sportowej

## 3. Organizator bezpośredni:

Uczniowski Klub Sportowy „AZYMUT” Dębów  
Podkarpacki Okręgowy Związek Orientacji Sportowej

## 4. Współorganizatorzy:

Nadleśnictwo Mielec

## 5. Data i miejsce zawodów:

8 - 9.10.2022 Mielec

Centrum zawodów: Parking leśny (ścieżka Lesiówka), 39-300 Mielec

**50°16'40.8"N 21°29'55.6"E**

## 6. Mapa:

„Mielec” skala 1 : 10 000 e = 2,5m

Aktualizacja jesień 2022

Autorzy : Wojciech Dwojak i Jacek Morawski

Stara mapa znajduje się na ostatniej stronie biuletynu.

## 7. Zespół organizatorów:

Kierownik zawodów	Maria Ziętek
Sędzia główny	Stanisław Leśnicki lic. 0963
Kierownik startu	Agnieszka Mądra
Kierownik mety	Marcin Leśnicki
Budowniczy tras	Wojciech Dwojak (bieg średniodystansowy), Jacek Morawski (bieg nocny)
Obsługa SI	Marcin Leśnicki
Obsługa medyczna	Mirosław Motyka
Komisja odwoławcza	Piotr Paszyński, Tomasz Muller, Anna Górnicka-Antonowicz

## 8. Program:

---

### 8.10.2022 (sobota)

16.00 - 20.00	Praca biura zawodów
19.00	Otwarcie Mistrzostw
19.30	Start biegu nocnego
23.00	Przewidywane zamknięcie mety

### 9.10.2022 (niedziela)

10.00 - 13.30	Praca biura zawodów
11.00	Start biegu średniodystansowego
12.30	Start zawodów towarzyszących „Biegusiem przez las”
13.30	Dekoracja Mistrzostw Polski

## 9. Parkingi:

---

Parking dla samochodów osobowych znajdować będzie się w CZ. Opłata 10 zł za całe zawody będzie pobierana przy wjeździe – ilość miejsc ograniczona. Darmowy parking znajduje się przy Cmentarzu Miejskim ok. 1100 m od CZ

Autobusy lub duże busy mogą podjechać pod wjazd na parking od drogi nr. 985 i wysadzić zawodników, a następnie udają się na parking, Leśny – Marakana 1600m od CZ lub na stacji Leśna Polana 1500m od CZ.

## 10. Kategorie wiekowe:

---

K16, K18, K20, K21, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65, K70+

M16, M18, M20, M21, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M80, M85, M90+

Zgodnie z Regulaminami sportowymi MP i MPW – punkt III.3. w biegu nocnym zostały połączone kategorie K35 z K40

## 11. Warunki udziału w zawodach:

---

W zawodach mogą wziąć udział wyłącznie kluby i zawodnicy posiadający aktualną licencję PZOS oraz ważne badania sportowo-lekarskie (zawodnik bez wymienionych badań nie będzie dopuszczony do startu). Dopuszcza się do startu zawodników niezrzeszonych posiadających aktualną jednorazową licencję PZOS.

## 12. Zgłoszenia:

Zgłoszenia będą przyjmowane wyłącznie przez formularz zgłoszeniowy na stronie PZOS [www.zielonysport.pl](http://www.zielonysport.pl) w terminie do 30.09.2022 Po tym terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane.

## 13. Wpisowe:

KM16 - 20 zł za bieg,  
pozostałe kategorie - 40 zł za bieg  
Wypożyczenie karty SPORTident - 5 zł za bieg  
Zgubienie wypożyczonej karty SPORTident - 300 zł

Wpisowe można wpłacać na konto lub w biurze zawodów.

UKS Azymut Dębów

Numer konta 33 9106 0008 2001 0013 8657 0001

Tytuł: opłata startowa MP 2022, imię i nazwisko lub nazwa klubu.

Zapotrzebowanie na rachunki prosimy zgłaszać mailowo na adres [bizonharper@wp.pl](mailto:bizonharper@wp.pl)

## 14. Potwierdzenie PK:

W zawodach zostanie użyty elektroniczny bezdotykowy system potwierdzania punktów kontrolnych SportIdent Air+. Kody punktów znajdują się tylko na stacjach SI.

## 15. Nagrody:

Medale za miejsca 1 – 3 i dyplomy za miejsca 1 – 6 w Mistrzostwach Polski.  
Medale za miejsca 1 – 3 i dyplomy za miejsca 1 – 3 w Mistrzostwach Polski Weteranów.  
Przewidziane są drobne nagrody rzeczowe za miejsca 1-3.

## 16. Noclegi i wyżywienie:

Noclegi na sali gimnastycznej w szkole SP nr.11 w Mielcu wejście od ul. Smoczka, dostępne będą od godziny 16.00 w sobotę do 9.30 w niedzielę w cenie 15 zł/noc/osoba.

Do dyspozycji są mała sala gimnastyczna, klasa lekcyjna i szerokie korytarze oraz łazienki z natryskami.

Parking dla samochodów znajduje się na zewnątrz ogrodzenia szkoły.

Dojście ze szkoły do CZ około 1500m.

**Zakazuje się poruszania się po szkole w butach z kolcami! oraz prosimy o pozostawienie po sobie porządku i nie uszkodzania wyposażenia szkoły.**

W CZ dostępny będzie bufet. Istnieje możliwość zamówienia obiadu w sobotę oraz niedzielę

**Sobota 17.30**

Zupa pomidorowa + Kotlet schabowy + ziemniaki + surówka – 30 zł

**Niedziela 13.00**

Rosół + Karkówka + ziemniaki + surówka – 30 zł

Zamówienia na posiłki należy przesyłać drogą mailową na: [bizonharper@wp.pl](mailto:bizonharper@wp.pl)

(z informacją kto, ile, kiedy) oraz z chęcią otrzymania faktury za posiłki wraz z danymi do faktury.

**Zgłoszenia do 5.10.2022**

**17. Teren zamknięty:**

Przypominamy, że teren objęty dawną mapą „Mielec” jest terenem „zamkniętym”.

**18. Uwagi końcowe:**

- Organizator zapewnia opiekę medyczną w czasie trwania zawodów,
- Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej,
- Organizator nie ponosi kosztów ubezpieczenia NW zawodników,
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów oraz pozostawionych na noclegu w szkole,
- Zawody odbywają się zgodnie z wytycznymi i rozporządzeniami Rady Ministrów, Ministra Zdrowia, Ministra Sportu i Turystyki oraz Głównego Inspektora Sanitarnego obowiązującymi w dniu rozegrania zawodów,
- Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne ze zgodą na przetwarzanie danych osobowych w celu ich przeprowadzenia oraz zgodą na publikację wizerunku zawodników w mediach,
- Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego Biuletynu,
- Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Biuletynu,
- Informacje o zawodach znajdują się na stronie:  
<https://podkarpackiebno.pl/index.php/mp/>

## BIEG NOCNY

### 1. Mapa:

Południowo-wschodnia część mapy „Mielec”

KM16-KM45                    1:10 000 e=2,5 m

KM50+                         1:7 500 e=2,5 m

### 2. Teren:

Teren zawodów o dobrej przebieżności z mikrorzeźbą oraz dużą ilością ścieżek.

### 3. Start:

Start pierwszego zawodnika godzina 19.30.

Interwał startowy 2 minuty, a w kategoriach MPW liczących mniej niż 10 zawodników 5 minut.

Start zlokalizowany w odległości 700 m od Centrum Zawodów. Dojście do startu wyznakowane biało-czerwonymi wstążkami.

W okolicach startu będą znajdowały się 2xTOITOI

### 4. Limit czasu:

150 minut

### 4. Wyposażenie PK:

Punkty kontrolne w postaci stojaków tylko z odblaskami.

### 5. Procedura startu

Boksy startowe:

- 3' – weryfikacja zawodnika + clear i check
- 2' – pobranie dodatkowych opisów + siac test
- 1' – pobranie mapy

Zawodnicy pobierają mapę w momencie usłyszenia sygnału startu (ostatni sygnał dźwiękowy), a następnie ruszają na trasę.

Dobieg do startu mapowego 100 m. Start mapowy oznaczony w terenie lampionem.

Mapy umieszczone będą w kieszeniach na bokach namiotu w ostatnim boksie startowym, po lewej stronie dla kategorii kobiecych, a po prawej dla kategorii męskich.

## 6. Meta:

Meta znajduje się w CZ. Na linii mety rozciągnięta będzie taśma będąca anteną bezdotykowej stacji SportIdent. Zawodnicy biegający z aktywnymi chipami SIAC przebiegają linię mety co potwierdza im finish. Zawodnicy biegający ze zwykłymi chipami podbijają stację FINISH ustawioną ok. 1 metra od linii mety w sposób klasyczny.

## 7. Opisy PK

Na mapach oraz w formie papierowej do pobrania w 2 boksie startowym.

## 8. Centrum Zawodów

W CZ znajdować będą znajdować się:

- karetka z obsługą medyczną
- biuro zawodów
- bufet
- 6xTOI TOI
- W CZ będzie wyznaczone miejsce na ustawienie namiotów klubowych, które będzie można pozostawić na noc z soboty na niedzielę.

## 9. 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.



## BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY

### 1. Mapa:

Południowo-wschodnia część mapy „Mielec”

KM16-KM45            1:10 000 e=2,5 m

KM50+                1:7 500 e=2,5 m

### 2. Teren:

Teren biegu średniego to prawie płaski obszar poprzecinany dużą ilością cieków wodnych oraz dołków i bagienek. Przebieżność od dobrej do złej.

### 3. Start:

Start pierwszego zawodnika godzina 11.00.

Interwał startowy 2 minuty, a w kategoriach MPW liczących mniej niż 10 zawodników 5 minut.

Start zlokalizowany w odległości 1500 m od Centrum Zawodów. Dojście do startu wyznakowane biało-czerwonymi wstążkami.

Ze względu na umiejscowienie startu TOITOI nie będą znajdować się w okolicach startu, tylko na dojściu startu (miejsce startu biegu nocnego)

### 4. Limit czasu:

120 minut

### 5. Procedura startu

Boksy startowe:

- 3' – weryfikacja zawodnika + check
- 2' – pobranie dodatkowych opisów + siac test
- 1' – pobranie mapy

Zawodnicy pobierają mapę w momencie usłyszenia sygnału startu (ostatni sygnał dźwiękowy), a następnie ruszają na trasę.



Dobieg do startu mapowego 140 m. Start mapowy oznaczony w terenie lampionem.

Mapy umieszczone będą w kieszeniach na bokach namiotu w ostatnim boksie startowym, po lewej stronie dla kategorii kobiecych, a po prawej dla kategorii męskich.

## 6. Meta:

Meta znajduje się w CZ. Na linii mety rozciągnięta będzie taśma będąca anteną bezdotykowej stacji SportIdent. Zawodnicy biegający z aktywnymi chipami SIAC przebiegają linię mety co potwierdza im finish. Zawodnicy biegający ze zwykłymi chipami podbijają stację FINISH ustawioną na linii mety w sposób klasyczny.

## 7. Opisy PK

Na mapach oraz w formie papierowej do pobrania w 2 boksie startowym.

## 8. Centrum Zawodów

W CZ znajdować będą znajdować się:

- karetka z obsługą medyczną
- biuro zawodów
- punkt edukacyjny Lasów Państwowych
- bufet
- woda do umycia (wóz OSP)
- 6xTOI TOI

## 9. 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

Rodzaj biegu	Bieg nocny			Bieg średni		
kategoria	Dł. trasy (m)	Ilość PK	Przewyższenie (m)	Dł. Trasy (m)	Ilość PK	Przewyższenie (m)
<b>K16</b>	4100	15	70	3400	13	do 25 metrów
<b>K18</b>	4600	17	85	3600	13	
<b>K20</b>	4600	17	85	4000	15	
<b>K21</b>	7000	25	120	4800	20	
<b>K35</b>	4300	14	75	4000	17	
<b>K40</b>	xxxxxxxx	xxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxxxx	3900	15	
<b>K45</b>	3400	13	60	3500	15	
<b>K50</b>	3400	13	60	3300	15	
<b>K55</b>	2800	11	50	3300	15	
<b>K60</b>	2800	11	50	2800	10	
<b>K65</b>	2400	9	40	2800	10	
<b>K70</b>	2400	9	40	2800	10	
<b>M16</b>	5700	21	100	3800	14	
<b>M18</b>	6500	25	115	4300	16	
<b>M20</b>	6700	24	120	4500	19	
<b>M21</b>	9000	29	150	5800	22	
<b>M35</b>	6100	22	105	4500	17	
<b>M40</b>	5900	20	105	4300	19	
<b>M45</b>	5300	18	95	4100	17	
<b>M50</b>	4900	17	85	3800	17	
<b>M55</b>	4600	16	80	3600	16	
<b>M60</b>	4000	16	70	3300	14	
<b>M65</b>	3600	13	60	3200	11	
<b>M70</b>	3300	13	60	2900	11	
<b>M75</b>	2800	11	50	2900	11	

## ZAWODY TOWRZYSZĄCE

W dniu 9 października 2022r podczas rozgrywania biegu średniodystansowego MP rozegrane zostaną zawody towarzyszące

### „Biegusiem przez Las”

#### Kategorie wiekowe

- Rodzinna ( skład min. 1 rodzic + 1 dziecko)
- Leśne Skrzaty ( dzieci w wieku 10-11 lat)
- Poszukiwacze Przygód ( wiek 12-15 lat)
- Zdobywcy Lasu (wiek 16-20 lat)
- Mistrzowie (wiek 21-40)
- Niepokonani ( wiek od 41 lat)

#### Zgłoszenia:

Zgłoszenia do dnia 4.10.2022 na stronie PZOS lub Biurze Zawodów  
(do wyczerpania map)

#### Wpisowe:

Kategorie : Rodzinna, Leśne Skrzaty, Poszukiwacze Przygód - 10zł,

Pozostałe kategorie - 15 zł

Wypożyczenie karty SPORTident - 5 zł za bieg

Zgubienie wypożyczonej karty SPORTident - 300 zł

### Nagrody:

Miejsca I – III medale i dyplomy

Start z puszki startowej godzina 12.30 – 12.45

Start usytuowany w tym samym miejscu co start biegu średniego MP.

Dojście do startu 1500 m wyznaczone z CZ biało-czerwonymi taśmami.

Lampion startowy umieszczony 140 m od linii startu.

Limit czasu 90 minut.

### PARAMETRY TRAS

KATEGORIA	Długość trasy	Ilość PK	Przewyższenie
Rodzinna	1600	7	Do 25 m
Leśne Skrzaty	1600	7	
Poszukiwacze Przygód	1900	8	
Zdobywcy Lasu	3200	14	
Mistrzowie	3400	15	
Niepokonani	3200	13	



