

KOMUNIKAT TECHNICZNY

MISTRZOSTWA WOT W BIEGU NA ORIENTACJĘ



LIMANOWA 21-23.04.2023

KOMITET ORGANIZACYJNY I KIEROWNICTWO MISTRZOSTW

Komitety Honorowy Mistrzostw:

- | | | |
|----|--------------------------|---------------------------------|
| 1) | Dowódca WOT | gen. bryg. Maciej KLISZ |
| 2) | Szef Pionu Szkolenia WOT | płk Andrzej GŁOWACKI |
| 3) | Dowódca 11 MBOT | płk Marcin SIUDZIŃSKI |
| 4) | Szef WWFiS | mgr inż. Marek OLESZCZUK |
| 5) | Przedstawiciel WWFiS | st. chor. sztab. Jarosław JULKE |

Komitety Organizacyjny Mistrzostw:

- | | | |
|----|----------------------------|--|
| 1) | Sędzia główny | płk rez. mgr inż. Marek OLESZCZUK |
| 2) | Kierownik sportowy zawodów | Witold SOCHACKI |
| 3) | Sędzia techniczny BnO | Jacek KOZŁOWSKI |
| 4) | Kartografowie: | Piotr PIETROŃ
Jacek KOZŁOWSKI |
| 5) | Budowniczy trasy: | Jacek KOZŁOWSKI
Piotr PIETROŃ |
| 6) | Obsługa elektroniczna | Marcin FASTYN |
| 7) | Członkowie: | ppor. Krzysztof SŁABY
chor. Rober KIDA
st. kpr. Konrad TUREK
szer. Dawid GACH |

Organizacja zawodów	Sekcja Szkoleniowa 11MBOT
Zabezpieczenie logistyczne	klog/kdow, 114błp - 11MBOT
Zabezpieczenie medyczne	GZM 11MBOT
Zabezpieczenie medialne	Oficer Prasowy 11MBOT
Organizacja części sportowej	UKS PATRIA MŁYNNE www.patriamlynne.pl

Brygady spełniające warunki uczestnictwa:

- 1) 1 Podlaska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 2) 2 Lubelska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 3) 3 Podkarpacka Brygada Obrony Terytorialnej;
- 4) 4 Warmińsko - Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 5) 5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej;
- 6) 6 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej;
- 7) 7 Pomorska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 8) 8 Kujawsko - Pomorska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 9) 9 Łódzka Brygada Obrony Terytorialnej;
- 10) 10 Świętokrzyska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 11) 11 Małopolska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 12) 12 Wielkopolska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 13) 13 Śląska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 14) 14 Zachodniopomorska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 15) 16 Dolnośląska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 16) 18 Stołeczna Brygada Obrony Terytorialnej;
- 17) 19 Nadbużańska Brygada Obrony Terytorialnej;
- 18) 20 Przemyska Brygad Obrony Terytorialnej;
- 19) CSŁil /CSWOT/ SP SONDA

PRZEPISY BHP OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS ZAWODÓW.

- 1) Uczestników zawodów obowiązuje przestrzeganie zasad korzystania z obiektów sportowych, wytypowanych do współzawodnictwa sportowego.
- 2) Bezwzględnie należy podporządkować się bieżącym poleceniom organizatorów i sędziów mistrzostw.
- 3) Kierownicy poszczególnych reprezentacji odpowiedzialni są za przestrzeganie przez zawodników regulaminu zawodów, warunków bezpieczeństwa oraz ustaleń organizacyjnych przedstawionych podczas odprawy technicznej mistrzostw.
- 4) W przypadku powstania urazu, o zaistniałym wypadku natychmiast powiadomić kierownika drużyny i sekretariat zawodów z podaniem aktualnego stanu poszkodowanego i podjętych czynnościach medycznych i organizacyjnych.
- 5) Organizator nie zapewnia opieki medycznej w przypadkach nie związanych z udziałem w mistrzostwach.
- 6) Organizator zapewnia udzielenie tylko podstawowej pomocy medycznej. W przypadku urazów złożonych pomoc będzie udzielana zgodnie z przepisami NFZ.
- 6) Na obiektach sportowych obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania napojów alkoholowych, substancji odurzających oraz palenia tytoniu.
- 7) Podczas mistrzostw obowiązuje przestrzeganie postanowień „Regulaminu ogólnego SZ RP”.
- 8) Wszystkich uczestników zawodów obejmuje ubezpieczenie wynikające z wykonywania zadań służbowych podczas podróży służbowej.

Kategorie wiekowe:

Biegi indywidualne (bieg sprinterski i średniodystansowy):

KOBIETY:

- | | |
|-------|--|
| K | żołnierze w wieku do 34 lat (r.ur. 1989 i młodsze) |
| K 35+ | żołnierze w wieku 35 lat i starsze (r. ur. 1988 i starsze) |

MEŻCZYŹNI:

- | | |
|-------|---|
| M | żołnierze w wieku do 34 lat (r.ur. 1989 i młodsze) |
| M 35 | żołnierze w wieku 35-39 lat (r.ur. 1984-1988) |
| M 40 | żołnierze w wieku 40-44 lat (r.ur. 1979 – 1983) |
| M 45+ | żołnierze w wieku 45 lat i starsi (r. ur 1978 i starsi) |

Bieg sztafetowy:

- S - Seniorzy (z kategorii M21/ M35)
K - Kobiety (dowolna z kategorii kobiet)
W - Weterani (z kategorii M40/ M45+)

Dodatkowe ustalenia:

Pod względem techniczno-sportowym mistrzostwa rozegrane będą w oparciu o przepisy Polskiego Związku Orientacji Sportowej, o ile niniejszy regulamin nie stanowi inaczej.

ZASADY PUNKTACJI I NAGRADZANIA.

Punktacja indywidualna prowadzona będzie w każdej kategorii wiekowej i obejmować będzie wszystkich zawodników. Oddzielnie w każdym dniu rozgrywania zawodów indywidualnych (bieg sprinterski i bieg średniodystansowy).

Do **klasyfikacji zespołowej** będzie brana suma pkt z dwóch biegów indywidualnych (każdy bieg punktowany osobno). Za nie zmieszczenie się w limicie czasu, niedokończenie biegu lub ominięcie pkt. kontrolnego — nieklasyfikowanie.

Za poszczególne biegi indywidualne w zawodach będą przyznawane punkty według założeń:

1 miejsce	$n + 1$
2 miejsce	$n - 1$
3 miejsce	$n - 2$

Za pozostałe miejsca analogicznie, przy czym „n” oznacza ilość zawodników w danej kategorii wiekowej.

Punktacja za bieg sztafetowy będzie prowadzona w każdej kategorii biegów sztafetowych (S, K, W).

Za poszczególne sztafety będą przyznawane punkty według założeń:

1 miejsce	$(n + 1) \times 3$
2 miejsce	$(n - 1) \times 3$
3 miejsce	$(n - 2) \times 3$

Za pozostałe miejsca analogicznie, przy czym „n” oznacza ilość sztafet w danej kategorii wiekowej.

Punktacja zespołowa: do klasyfikacji zespołowej punktuja zawodnicy we wszystkich biegach indywidualnych oraz sztafetach. O miejscu zespołu decydować będzie większa ilość punktów uzyskanych przez wszystkich zawodników w każdej kategorii wiekowej oraz wszystkie sztafety. Przy uzyskaniu równej sumy punktów przez dwa lub więcej zespołów, o lepszym miejscu decydować będzie liczba zajętych 1 miejsc, 2 miejsc, itd. jeżeli dalej będzie taka sama ilość punktów i miejsc to decydować będzie lepsze miejsce w kategorii, która zostanie wylosowana na odprawie technicznej.

Wyróżnienia:

- 1) Zawodnicy którzy zajęli indywidualnie miejsca I do III zostaną wyróżnieni medalami, dyplomem i pamiątką regionalną
- 2) Zawodnicy startujący w sztafetach za zajęcie miejsc I do III wyróżnieni zostaną medalami, dyplomami, pucharem oraz pamiątką regionalną.
- 3) Zespoły, które zajmą miejsca od pierwszego do trzeciego zostaną wyróżnione pucharem i dyplomem. Zespoły, które zajmą miejsca od czwartego wzwyż otrzymają dyplomy.
- 4) Każdy uczestnik zawodów otrzyma pamiątkową koszulkę (oprócz zawodników biegających poza konkursem).

PROGRAM ZAWODÓW:

21.04.2023 r. (piątek):

13:00 – 15:00 biuro zawodów czynne Amfiteatr Park Limanowa wraz z odprawą techniczną

15:00 – 15:30 Uroczyste otwarcie Amfiteatr – Park Limanowa

15:30 – 15:45 Przemieszczenie się do strefy startu biegu sprinterskiego

16:00 – start biegu sprinterskiego

18.30 – uroczysta dekoracja biegu sprinterskiego Amfiteatr Park Limanowa

22.04.2023 r. (sobota):

godz. 7.00 - 8.00 śniadanie;

do godz. 9.00 przejazd reprezentacji do miejsca biegu średniodystansowego;

godz.10.00-10.30 - rozgrzewka indywidualna zawodników;

godz. 10.30 start biegu średniodystansowego;

do godz. 15.00 podanie do obsługi „SI” składu sztafet według wzoru dokumentu.

23.04.2023 r. (niedziela):

godz. 7.00 - 8.00 śniadanie;

godz. 8.00 - 9.00 przejazd reprezentacji do miejsca biegu sztafetowego;

godz. 9.00-9.30 - rozgrzewka indywidualna zawodników;

godz. 09.30 start biegu sztafet;

godz.14.00 zbiórka reprezentacji.

Około **godz.14:30** - uroczyste zakończenie zawodów (klasyfikacja końcowa zawodów)

Dekoracja najlepszych zawodników biegu średniodystansowego, biegu sztafetowego i końcowej klasyfikacji zespołowej – dolna stacja wyciągu narciarskiego Limanowa Ski.

Odprawa techniczna odbędzie się w Parku Miejskim Limanowa – Amfiteatr w dniu

21.04.2023 r. o godz. 14:30.

W odprawie udział biorą:

- przedstawiciele Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu DWOT;
- sędzia techniczny BnO;
- organizatorzy zawodów;
- kierownicy zespołów uczestniczących w zawodach.

SZCZEGÓŁOWY PLAN OTWARCIA I ZAKOŃCZENIA ZAWODÓW

Ceremonia otwarcia Mistrzostw Wojsk Obrony Terytorialnej w biegu na orientację odbędzie się **w dniu 21.04.2023 r. o godz. 15:00.** Miejsce: m. Limanowa. Amfiteatr – Park.

Ubiór: kierownicy drużyn - umundurowanie polowe, zawodnicy - jednolity strój sportowy (dres reprezentacyjny).

Ceremonia zakończenia Mistrzostw Wojsk Obrony Terytorialnej w biegu na orientację odbędzie się **w dniu 23.04.2023 r. około godz. 14:30.** Miejsce: dolna stacja wyciągu narciarskiego Limanowa Ski Ubiór: kierownicy drużyn - umundurowanie polowe, zawodnicy - jednolity strój sportowy (dres reprezentacyjny).

Nie przewiduje się wcześniejszego zwalniania zawodników / drużyn z obowiązku uczestniczenia w ceremonii otwarcia i zamknięcia Mistrzostw Wojsk Obrony Terytorialnej w biegu na orientację.

OPIS SPORTOWO-TECHNICZNY POSZCZEGÓLNYCH BIEGÓW

BIEG SPRINTERSKI –

Park w Limanowej 49.703778, 20.420695

(piątek, start godz. 16.00)

Po ceremonii otwarcia mistrzostw Organizator całkowicie zamyka teren biegu sprinterskiego, a wszyscy zawodnicy pod opieką organizatorów przechodzą do strefy oczekiwania na start (strefa startu). W tej strefie będą toalety i możliwość zostawienia rzeczy osobistych, które będą do odebrania na mecie po biegu. Dojście do tej strefy wynosi 1km czyli około 10 min spaceru.

OPIS TERENU ZAWODÓW

Park miejski, który rozciąga się wzdłuż potoku Jabłonieckiego w Limanowej to także przestrzeń rekreacyjna. Napotkacie tam między innymi: place zabaw, siłownię pod chmurką, wodny plac zabaw wraz ze zjeżdżalnią, trampoliny, boisko, ścieżkę leśną z trasami widokowymi, a nawet pole golfowe. Przestrzenią zawodów będzie także pobliskie osiedle mieszkaniowe oraz część zwartej zabudowy miasta w centrum.

Plan sytuacyjny centrum zawodów:



MAPA

LIMANOWA – Park Miejski, aktualność: kwiecień 2023, według norm IOF.

Mapy ofoliowane z nadrukowanymi opisami.

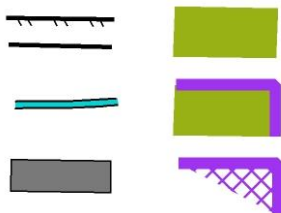
Aktualizacja i kreślenie: Piotr Pietroń

Mapa w skali 1:4000, warstwie co 2 m, wydrukowana w formacie A-4.

SYMBOLE NIE DO PRZEJŚCIA NA MAPIE SPRINTERSKIEJ

Przypominamy, że poniższe symbole na mapach sprinterskich są nie do przejścia, co oznacza, że nie wolno przez nie przebiegać, przeskakiwać itd.

Niektóre klomby zaznaczone na mapie jako miejsce nie do przejścia (kolorem oliwkowym) będą dodatkowo zabezpieczone białą-czerwoną taśmą.



Fragmenty mapy



START



Przed wejściem do boksów startowych należy zadbać o wyczyszczenie kart startowych (chipów SportIdent) w stacji czyszczącej opisanej napisem „CLEAR”.

W ostatnim boksie przedstartowym będzie pobieranie map ale dopiero po ostatnim sygnale dźwiękowym. Ten boks przedstartowy jest rzeczywistym miejscem rozpoczęcia biegu oznaczonym na mapie trójkątem.

INTERWAŁ STARTOWY dla wszystkich kategorii wynosi 1 minutę.

META

Na mecie dostępne będą: toalety, bufet, opieka medyczna. Kibice, goście oraz zawodnicy przybiegający na metę będą mogli obserwować rywalizację na umiejscowionej w parku trybunie w okolicach ostatniego PK. Obowiązywać będzie także strefa zamknięta – brak możliwości opuszczenia okolic mety aż do czasu ogłoszenia informacji o jej otwarciu przez sędziego głównego zawodów.

UBIÓR I NUMERY STARTOWE

Bieg sprinterski - ubiór dowolny, **zakaz biegania w obuwiu z kolcami;**

Zawodnik musi mieć umieszczony na klatce piersiowej **numer startowy**. Numery odebrane w biurze zawodów w ramach pakietów startowych rozdzielają kierownicy ekip.

GPS TRACKING

Na zawodach zostanie zastosowany system GPS dla śledzenia zawodników. Nadajniki GPS będą wydawane wylosowanym zawodnikom w strefie oczekiwania na start. Lista zawodników biegających z nadajnikami GPS umieszczona będzie w biurze zawodów. Obowiązkiem zawodnika jest odebranie nadajnika przed biegiem.

W biegu sprinterskim z nadajnikami GPS biegać będzie po 5 zawodników z każdej kategorii wylosowanych przed zawodami. Informacja podana będzie podczas odprawy z kierownikami ekip.

LIMIT

Limit czasu dla biegu sprinterskiego wynosi 120 min - po upływie tego czasu następuje nieklasyfikowanie zawodnika.

PRZERWANIE BIEGU - zawodnicy, którzy przerwą bieg, powinni zameldować się na mecie celem poinformowania Organizatorów i czytania karty SI.

OPISY PK są na mapach oraz w formie papierowej do pobrania na starcie (drugi boks przedstartowy).

WYPOSAŻENIE PK Punkty kontrolne w postaci stojaków (większość) i kilku plastikowych koziółków z lampionami. Zawody będą rozgrywane przy użyciu elektronicznego systemu potwierdzania SportIdent. **z wyłączonym** systemem +AIR. Punkty kontrole będą dozorowane przed ingerencją osób postronnych.

PARAMETRY TRAS:

Kategoria	Długość trasy [km]	Przewyższenie [m]	Liczba PK
K	1,9 / 2,5	35	21
K 35+	1,6 / 2,0	20	19
M	2,6 / 3,2	45	27
M 35	2,3 / 3,0	40	23
M 40	2,0 / 2,5	30	22
M 45+	1,6 / 2,0	30	17

ZAWODNICY STARTUJĄCY POZA KONKURSEM (PK)

Start dla zawodników PK – 15 min po starcie ostatniego zawodnika Mistrzostw

BIEG ŚREDNIODYSTANSOWY –

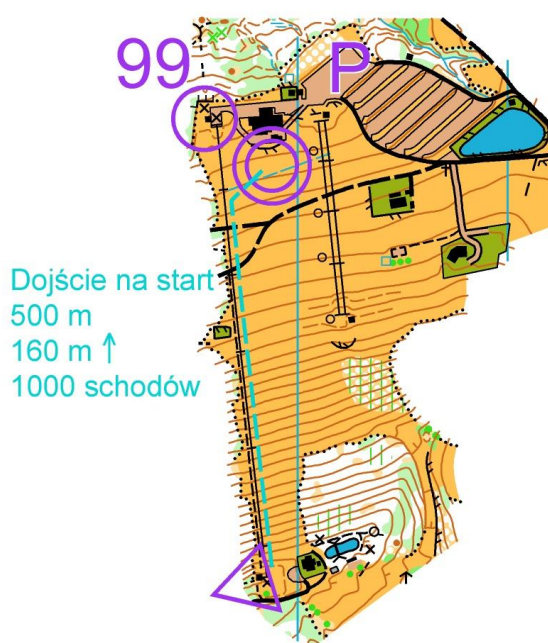
Dolna stacja narciarska 49.7236215, 20.457857

(sobota, start godz. 10.30)

OPIS TERENU ZAWODÓW

Las iglasty, bardzo dobrze przebieżny. Teren składa się z 3 części: teren wokół szczytu Łysej Góry, strome północne zbocze oraz teren u stóp góry. Teren o dużych przewyższeniach, szczególnie w południowej części mapy. Sieć dróg umiarkowana. W terenie występują liczne jary, zarówno głębokie, jak i płytkie. Liczne obiekty punktowe (kopczyki, wykroty, bagna).

Plan sytuacyjny centrum zawodów



MAPA

LIMANOWA – Miejska i Łysa Góra,
aktualność: kwiecień 2023, według norm
IOF 2017.

Mapy ofoliowane z nadrukowanymi
opisami.

Aktualizacja i kreślenie: Piotr Pietroń i
Jacek Kozłowski.,

Mapa w skali 1:7 500, warstwie co 5 m,
wydrukowana w formacie A-4

Fragmenty mapy



START:



Dojście na start (górna stacja wyciągu narciarskiego) nie będzie w terenie znakowane i jest to 500 m z przewyższeniem 160 m po 1000 schodach.

Przed wejściem do boksów startowych należy zadbać o wyczyszczenie kart startowych (chipów SportIdent) w stacji czyszczącej opisanej napisem „CLEAR”.

W ostatnim boksie przedstartowym będzie pobieranie map ale dopiero po ostatnim sygnale dźwiękowym.

Dobieg do rzeczywistego miejsca startu (oznaczonego w terenie banerem start) wynosi 80 m.

INTERWAŁ STARTOWY dla wszystkich kategorii wynosi 2 minuty.

META:

Na mecie dostępne będą: toalety, bufet, opieka medyczna,

Po biegu, na mecie zawodnicy oddają swoje mapy. Zostaną one podpisane numerem startowym i zwrócone po zakończeniu biegu sztafetowego.

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 musi mieć umieszczony na klatce piersiowej **numer startowy**. Numery odebrane w biurze zawodów w ramach pakietów startowych rozdzielają kierownicy ekip.

GPS TRACKING

Na zawodach zostanie zastosowany system GPS dla śledzenia zawodników. Nadajniki GPS będą wydawane zawodnikom na starcie. Obowiązkiem zawodnika jest odebranie nadajnika przed biegiem.

W biegu średniodystansowym z nadajnikami GPS pobiegą zawodnicy, którzy w biegu sprinterskim zajęli miejsca od 1 do 5 w każdej kategorii wiekowej.

LIMIT:

Limit czasu dla biegu średniodystansowego wynosi 180 min - po upływie tego czasu następuje nieklasyfikowanie zawodnika.

PRZERWANIE BIEGU - zawodnicy, którzy przerwą bieg, powinni zameldować się na mecie celem poinformowania Organizatorów i sczytania karty SI.

OPISY PK Na mapach oraz w formie papierowej do pobrania na starcie (drugi boks przedstartowy).

WYPOSAŻENIE PK Punkty kontrolne w postaci stojaków. Zawody będą rozgrywane przy użyciu elektronicznego systemu potwierdzania SportIdent. **z wyłączonym** systemem +AIR SportIdent

Niektóre punkty kontrole będą dozorowane przed ingerencją osób postronnych.

PARAMETRY TRAS:

Kategoria	Długość trasy [km]	Przewyższenie [m]	Liczba PK
K	2,6	105	11
K 35+	2,4	90	11
M	3,5	180	15
M 35	3,1	135	12
M 40	2,7	110	12
M 45+	2,2	80	10

ZAWODNICY STARTUJĄCY POZA KONKURSEM (PK)

Start dla zawodników PK nastąpi 20 min po starcie ostatniego zawodnika Mistrzostw WOT.

ZGŁOSZENIA SKŁADÓW IMIENNYCH SZTAFET

Zgłoszenia na formularzu organizatora należy dostarczyć do Biura Zawodów do dnia 22.04.2023 r. do godziny 15:00 (do zakończenia biegu średniodystansowego). Za prawidłowość danych zgłoszonych zawodników odpowiada kierownik zespołu.

BIEG SZTAFETOWY –

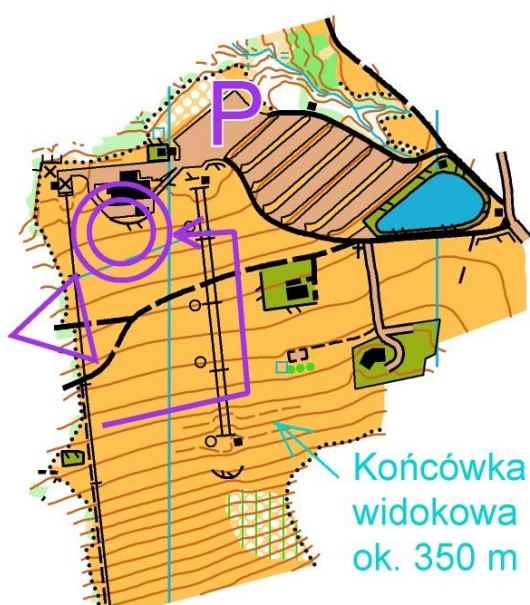
Dolna stacja narciarska 49.7236215, 20.457857

(niedziela, start godz. 09:30)

OPIS TERENU ZAWODÓW

Las iglasty, bardzo dobrze przebieżny. Strome północne zbocze oraz teren u stóp góry charakteryzuje się dużymi przewyższeniami. Sieć dróg umiarkowana. W terenie występują liczne jary, zarówno głębokie, jak i płytkie. Liczne obiekty punktowe (kopczyki, wykroty, bagna).

Plan sytuacyjny centrum zawodów



MAPA

LIMANOWA – Miejska i Łysa Góra,
aktualność: kwiecień 2023, według norm
IOF 2017.

Mapy ofoliowane z nadrukowanymi
opisami.

Aktualizacja i kreślenie: Piotr Pietroń i
Jacek Kozłowski.,

Mapa w skali 1:7 500, warstwie co 5 m,
wydrukowana w formacie A-4

Fragmenty mapy



GODZINY STARTÓW:

9:30 – (M) Mężczyźni

9:35 – (K) Kobiety

9:40 – (W) Weterani

PROCEDURA STARTU

9:10 – pokaz i omówienie procedury startu

Start 1. zmian: Zawodnicy udają się na miejsce startu na 10 minut przed minutą "0", gdzie nastąpi czyszczenie i sprawdzenie kart SI, a na 5 minut przed startem otrzymują mapę zwiniętą w rulon i opisaną numerem sztafety oraz zabezpieczoną gumką.

Zawodnicy startują na sygnał sędziego i dopiero wtedy mogą rozwinąć mapę. Dobieg do startu 80 m.

KOŃCÓWKA WIDOKOWA

Wszystkie zmiany pojawiać się będą w Centrum Zawodów na około 2 min. przed zakończeniem biegu.

STREFA ZMIAN

Zawodnik oczekujący na start ma prawo wejść do strefy zmian po pojawieniu się na końcówce widokowej swojego poprzednika ze sztafety. Podczas wchodzenia następuje czyszczenie i sprawdzenie karty SI.

Zawodnicy z 2 i 3 zmian pobierają mapy z palików oznakowanych numerem sztafety. Obowiązkiem zawodnika jest upewnienie się, że zabrał właściwą mapę.

Po wejściu do strefy zmian zawodnik rozgrzewa się tylko na jej terenie i nie ma prawa wyjść poza nią.

PROCEDURA ZMIAN

Przybiegający zawodnik po potwierdzeniu ostatniego punktu pokonuje wyznakowany dobieg i podbija stację linii mety. Następnie oddaje swoją mapę sędziemu i przebiega do strefy zmian, gdzie dokonuje zmiany poprzez dotknięcie zawodnika wybiegającego. Na koniec udaje się do czytania karty SI. Zawodnik wybiegający po pobraniu mapy rozwija ją w drodze do punktu startu.

START NA MAPIE Dobieg do startu ze strefy zmian wynosi około 80 m.

START MASOWY 2. i 3. ZMIAN nastąpi zgodnie z decyzją sędziego głównego.

Dokładna godzina startu zostanie ogłoszona z przynajmniej 15 minutowym wyprzedzeniem.

OSTATNIA ZMIANA O końcowym miejscu sztafety decyduje kolejność przekraczania mety przez zawodników ostatniej zmiany, a nie czas potwierdzenia mety.

META:

Na mecie dostępne będą: toalety, bufet, opieka medyczna,

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 musi mieć umieszczony na klatce piersiowej **numer startowy**. Numery odebrane w biurze zawodów w ramach pakietów startowych rozdzielają kierownicy ekip.

Kobiety - numery od 1 – 19
Seniorzy - numery od 21 – 39
Weterani - numery od 41 – 59

Numery startowe:

1 zmiana – kolor zielony
2 zmiana – kolor czerwony
3 zmiana – kolor niebieski

GPS TRACKING

Na zawodach zostanie zastosowany system GPS dla śledzenia zawodników. Nadajniki GPS będą wydawane zawodnikom na mecie!!!. Obowiązkiem zawodnika jest odebranie nadajnika przed biegiem.

Podczas **biegu sztafetowego** z nadajnikami GPS pobiegną 3 najlepsze zespoły w każdej kategorii (najwięcej zdobytych punktów w klasyfikacji zespołowej po biegach indywidualnych).

LIMIT:

Limit czasu dla biegu sztafetowego wynosi 120 min na jedną zmianę - po upływie tego czasu następuje nieklasyfikowanie zawodnika.

PRZERWANIE BIEGU - zawodnicy, którzy przerwą bieg, powinni zameldować się na mecie celem poinformowania Organizatorów i szczytania karty SI.

OPISY PK wyłącznie na mapach

WYPOSAŻENIE PK Punkty kontrolne w postaci stojaków.

Zawody będą rozgrywane przy użyciu elektronicznego systemu potwierdzania SportIdent. z wyłączonym systemem +AIR SportIdent.

Niektóre punkty kontrolne będą dozorowane przed ingerencją osób postronnych.

PARAMETRY TRAS:

Kategoria	Długość trasy [km]	Przewyższenie [m]	Liczba PK
K	2,2 – 2,3	130	10
W	2,2 – 2,4	150	10
M	2,6 – 2,8	165	12

Życzymy powodzenia – organizatorzy!