

a) mapa

„Beniaminów”

Autor mapy: Karol Galicz

Specyfikacja: ISOM2017

Skala: 1:10000 / 1:7500 dla KM65 i starszych

Cięcie warstwicowe: 2,5 m

Format: A4

Orientacja: pozioma

aktualność: październik 2025

b) Teren zawodów

Arena WOM w średniodystansowym i sztafetowym BnO oraz MM w nocnym BnO to urokliwe sosnowe lasy w okolicach Zalewu Zegrzyńskiego, charakteryzujące się bardzo dobrą przebieżnością i bogatą mikrorzeźbą terenu a także dość gęstą siecią dróg i ścieżek. Miejscami występują młodniki utrudniające przebieżność. W wielu miejscach występują jałowce – tylko w duży ich zagęszczeniu zaznaczony symbolem 406 (jasnozielony). Przy rozmieszczeniu jałowców umożliwiającym sprawne poruszanie się bez strat prędkości użyto symbolu 405 (biały)

b) pokaz zmian

10:45 w Centrum Zawodów

c) punkt widokowy

Dla kategorii KM14 – KM18 – będący jednocześnie ostatnim punktem kontrolnym (punkt węzłowy). Po podbiciu punktu po raz pierwszy, zawodnik pokonuje krótką pętelkę (2-3 punkty kontrolne) i ponownie biegnie na ostatni punkt i dalej na metę, po czym następuje zmiana.

d) procedura zmian

Po pojawieniu się partnera ze swojej drużyny na punkcie widokowym, zawodnik oczekujący na zmianę wchodzi do strefy zmian. Na wejściu do strefy znajdują się stacje CLEAR i CHECK oraz sędzia – prosi my pamiętać o wyczyszczeniu i sprawdzeniu czipa. Po wejściu do strefy zmian, zawodnik pobiega mapę ze swoim numerem startowym, trzymając ją zwiniętą. Zawodnik biegnący po podbiciu ostatniego punktu zbiega do mety wzdłuż wyznakowanego dobiegu. Następnie podbija stację mety, wyrzuca mapę i dotyka swojego zmiennika.

e) **start masowy I zmian:** 11:00. Dobieg do trójkąta startu – 150 m

f) **start masowy - II zmiany:** 12:15, III zmiany: 13:00.

Uwaga! Godziny startu mogą ulec zmianie, prosimy o śledzenie komunikatów Sędziego Głównego

g) początek startów biegu indywidualnego – 11:30

h) dojście na start biegu indywidualnego – 700 m, wyznakowane faworkami biało – pomarańczowymi

i) procedura startowa – bieg indywidualny

- zawodnik wchodzi do pierwszego boksu na 3 minuty przed swoją minutą startową
- w drugim boksie będą do pobrania opisy punktów na rękę (dostępne również na mapie)
- w trzecim boksie zawodnik po wybiciu swojego czasu startu pobiera mapę i rusza na trasę biegu
- dobieg od ostatniego boksu do startu – 80 m, wyznakowany taśmami
- interwał startowy dla wszystkich kategorii – 2 minuty
- punkt startu (trójkąt) oznakowany lampionem oraz banerem „START”
- punkt kontrolny wyposażony jest w stojak, lampion oraz urządzenie SI
- start kategorii OPEN oraz Rodzinnej – w dowolnej minucie pomiędzy 15' a 45', na puszkę start

j) minuta zerowa biegu indywidualnego: 11:30

k) Limit czasu: 120 minut

l) Budowa tras: Karol Galicz

