



Klubowe Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację I runda

KOMUNIKAT TECHNICZNY

Informacje ogólne (zgodnie z Biuletynem)

1. Organizator

Łódzki Okręgowy Związek Biegu na Orientację

2. Data i miejsce

18-20 maja 2012, Tomaszów Mazowiecki

3. Ranga zawodów

Zawody Centralnego Terminarza Zawodów, współczynnik 1.1

4. Zespół organizatorów

- kierownik zawodów	Jacek Olas 692 48 77 57
- zastępca kierownika zawodów	Łukasz Charuba
- sędzia główny	Marek Plich S1
- budowniczy tras	Jacek Olas BT1
	Mariusz Skorupa BT1
- kartograf	Mariusz Skorupa
- logistyka	Wojciech Magiera
- obsługa SI	Marcin Fastyn S2
- biuro zawodów	Katarzyna Fastyn
	Eva Maguire

5. Biuro Zawodów (BZ)

Kręgielnia Ośrodka Sportu i Rekreacji w Tomaszowie Mazowieckim, ul. Strzelecka 26

Czynne: 17.05 w godz. 16-23

18.05 w godz. 8-13

od godz. 13 w CZ biegu sztafetowego

19.05 w godz. 8-9.30 w CZ biegu klasycznego

6. Centrum Zawodów (CZ)

18.05	Tomaszów Mazowiecki, polana przy ulicy Wodnej	500 m od BZ
19.05	Stadion Jednostki Wojskowej w Nowym Glinniku	6 km od BZ
20.05	Tomaszów Mazowiecki, Ośrodek Kultury Tkacz, ul. Niebrowska 50	3 km od BZ

7. Potwierdzanie punktów, limity

Zawody zostaną rozegrane w oparciu o elektroniczny system Sport- Ident.

Limit czasu na biegu klasycznym wynosi 180 min, na sprincie 40 min.

8. Mapy

- sztafety: Groty Nagórzyckie, aktualność wiosna 2012 (stara mapa Groty z 1981 roku)
- klasyk: Biała Gać - aktualność wiosna 2012 (stara mapa Jezioro Smug z 2006 roku)
- sprint: Osiedle Niebrów - aktualność wiosna 2012 (nowa mapa)

Skale map zgodne z przepisami PZOS

9. Opisy terenu

Bieg sztafetowy – 18 maja (piątek)

Odbył się tutaj Puchar Najmłodszych w 1983 roku oraz bieg sztafetowy, zaliczany do Drużynowych Mistrzostw Polski, w 1984 roku. Teren o bardzo zróżnicowanej przebieżności, od bardzo dobrej - do trudnej. W części północno-zachodniej duża ilość jeżyn obniżających tempo biegu. Teren poprzecinany dużą ilością rowów i z dużą ilością dołów, pozostałości po II wojnie światowej. W części zachodniej duża ilość bagienek i terenów podmokłych. W części wschodniej, wzdłuż brzegów Pilicy, tereny bagienne. Na całym obszarze duża ilość młodników, wycinek i polanek. Niewielkie przewyższenia i dobrze rozwinięta sieć dróg.

Bieg klasyczny – 19 maja (sobota)

Odbył się tu bieg klasyczny XII Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w 2006 roku. Teren o bardzo zróżnicowanej przebieżności, od bardzo dobrej - do trudnej. Bardzo dobrze rozwinięta sieć dróg. Część południowa bardzo dobrze przebieżna z ciekawą mikrorzeźbą. W części północnej bieg będą utrudniały obszary jeżyn. Przez środek obszaru płynie strumień, wzdłuż którego ciągną się łąki, w dużej części podmokłe. Nowa mapa zostanie powiększona w stosunku do starej o tereny na północy tego obszaru.

Bieg sprinterski – 20 maja (niedziela)

Mapa Osiedle Niebrów to zupełnie nowa mapa dwudziestotysięcznego osiedla mieszkaniowego. Całość terenu zabudowana blokami wielorodzinnymi. Między nimi obszary otwarte, skwery, boiska i place zabaw. Duża ilość ogrodzeń, skarp i murków, zarówno do przejścia, jak i nie do przejścia. Na mapie znajdują się też szkoły i przedszkola, których teren na czas biegu będzie otwarty. Bieg będzie się odbywał przy ograniczonym ruchu samochodowym (wjazd tylko dla mieszkańców), regulowanym przez patrol policyjny i Straży Miejskiej.

10. Dokładny program zawodów

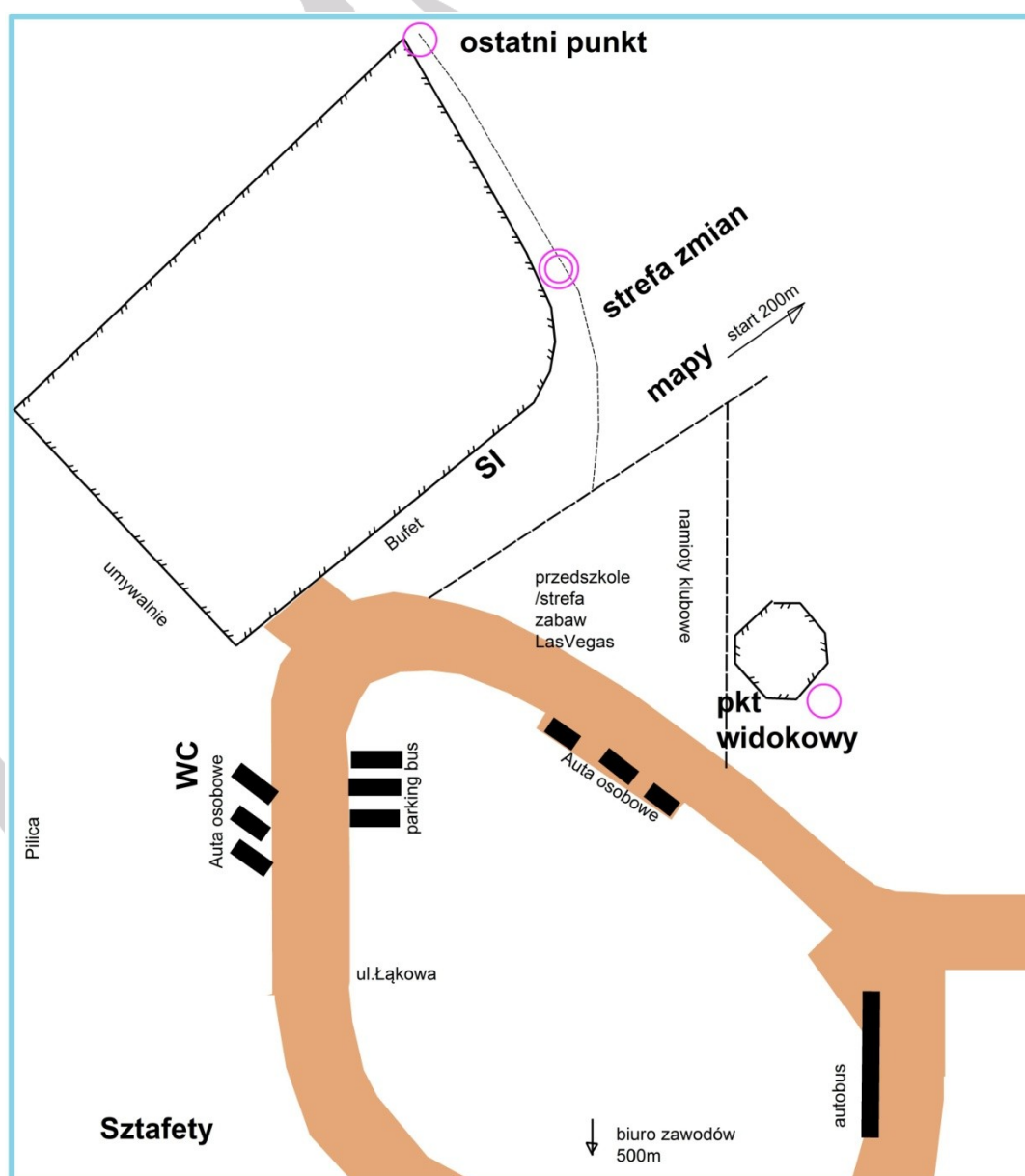
Data	Godzina	Wydarzenie + miejsce
17.05	od 16	Biuro Zawodów - Kręgielnia Ośrodka Sportu i Rekreacji w Tomaszowie Mazowieckim, ul. Strzelecka 26, 51°51'96,94"N, 20°02'76,47"E
	16-20	Trening – mapka Niebieskie Źródła – do pobrania w biurze
18.05	8-13	Biuro Zawodów - Kręgielnia Ośrodka Sportu i Rekreacji w Tomaszowie Mazowieckim, ul. Strzelecka 26, 51°51'96,94"N, 20°02'76,47"E
	od 13	Biuro Zawodów – w centrum zawodów (CZ) biegu sztafetowego, 51°51'27,17"N, 20°02'12,47"E
	start godz. 14	CZ biegu sztafetowego - Tomaszów Mazowiecki, polana przy ulicy Łąkowej, 500m od BZ , 51°51'27,17"N, 20°02'12,47"E
19.05	start godz. 10	CZ biegu klasycznego - Stadion Jednostki Wojskowej w Nowym Glinniku, 6 km od BZ , 51°57'86,86"N, 20°07'70,31"E
	18.30	Zakończenie biegu sztafetowego i klasycznego - Kręgielnia Ośrodka Sportu i Rekreacji w Tomaszowie Mazowieckim, ul. Strzelecka 26, 51°51'96,94"N, 20° 02'76,47"E
20.05	start godz. 10	CZ biegu sprinterskiego - Tomaszów Mazowiecki, Ośrodek Kultury Tkacz, ul. Niebrowska 50, 3 km od BZ , 51°54'25,87"N, 20°00'32,92"E
	13	Zakończenie biegu sprinterskiego. Podsumowanie imprezy (w CZ)

Informacje o poszczególnych biegach

Sztafety – piątek 18 maja

Centrum zawodów

Tomaszów Mazowiecki, polana przy ulicy Łąkowej (schodzącej się z ulicą Wodną), **500m od BZ**, $51^{\circ}51'27,17''N$, $20^{\circ}02'12,47''E$. Dodatkowo od biura zawodów (czyli Kręgielni – tam biuro będzie do godz. 13) wyznakowany będzie dojazd do tego centrum. **O godzinie 13 biuro przenosi się do centrum zawodów, w okolice SI na mapce.**



Mapa: Groty Nagórzyckie, skala 1:10 000, format A4

Start: godz. 14

Podczas biegu sztafetowego obowiązuje zakaz biegania z odkrytymi łydkami. Wskazane są długie getry lub skarpety.

Przed startem zostanie zademonstrowana dokładna procedura zmian. Kilka minut przed startem zawodnicy zostaną poproszeni o ustawianie się w boksie.

Od strefy zmian do rzeczywistego startu (trójkąt na mapie) jest 200 m dobiegu.

Kategorie **M**, **K** i **MJ** przebiegają dwukrotnie przez drogę asfaltową. Przebieg będzie zabezpieczony przez odpowiednie służby. Przy tym przebiegu znajdować się będzie **wodopój**.

Meta

W przypadku walki na finiszu, wygrywa zawodnik, który **pierwszy przebiegnie linię mety**.

Na mecie, oprócz wymienionych dalej atrakcji, naszych akcji oraz innych, prowadzona będzie relacja z biegu (radiokontrola, audio, kamera). Postaramy się możliwie prowadzić ją również w Internecie. Ponadto w tuż obok centrum znajdować się będzie **punkt widokowy**. Znajduje się on od kilkuset m do ok. kilometra przed metą.

Aby zapobiec przedłużaniu się zawodów, w miarę rozwoju sytuacji, przewidujemy możliwość startu masowego kolejnych zmian.

Po biegu wylosujemy wśród wszystkich zawodników 5 bezpłatnych wejściówek do Parku Przygody nad Pilicą i 5 kuponów na darmową pizzę Fiero. Ponadto w CZ po biegu odbędzie się uzupełnienie dekoracji zwycięzców Grand Prix Mazowsza.

Zamknięcie mety: godz. 19.

Obiad (udko, ziemniaki, surówka, żurek, kompot)

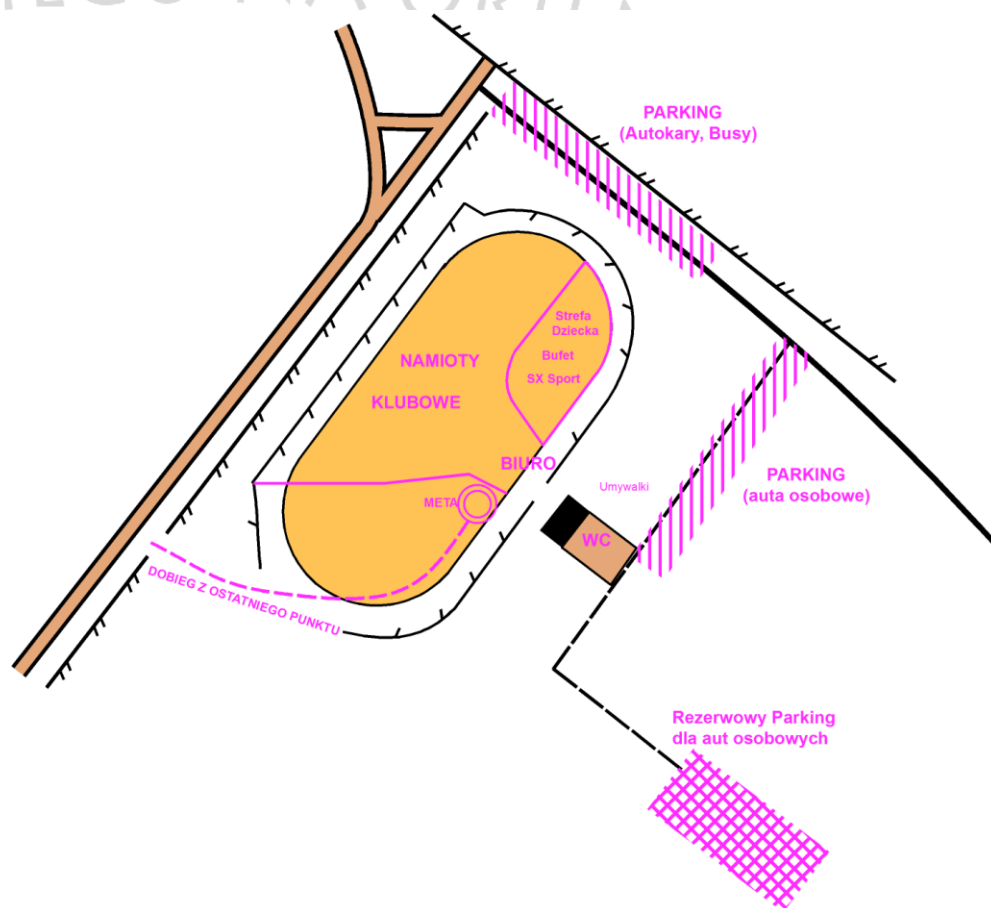
Od godz. **18** do 19 (lub dłużej) w ZSP nr 4 w Tomaszowie Mazowieckim przy ul. Ostrowskiego, wjazd od ul. Paszkowskiego (miejsce noclegowe osób śpiących na hali, jednocześnie start sprintu).

Klasyk – sobota 19 maja

Centrum zawodów

Stadion Jednostki Wojskowej w Nowym Glinniku, 6 km od BZ, 51°57'86,86"N, 20°07'70,31"E.

Od godz. 8 do 9.30 w centrum zawodów znajdować się będzie również biuro zawodów!



Mapa: Biała Gać, skala 1:10 000 dla kategorii KM14 i młodszych oraz KM50 i starszych, A4

skala 1:15 000 dla kategorii od KM16 do KM45, A4

Z uwagi na brak możliwości zbudowania odpowiedniej trasy dla kategorii M45 na mapie w skali 1:10 000, skala została zmieniona na 1:15 000.

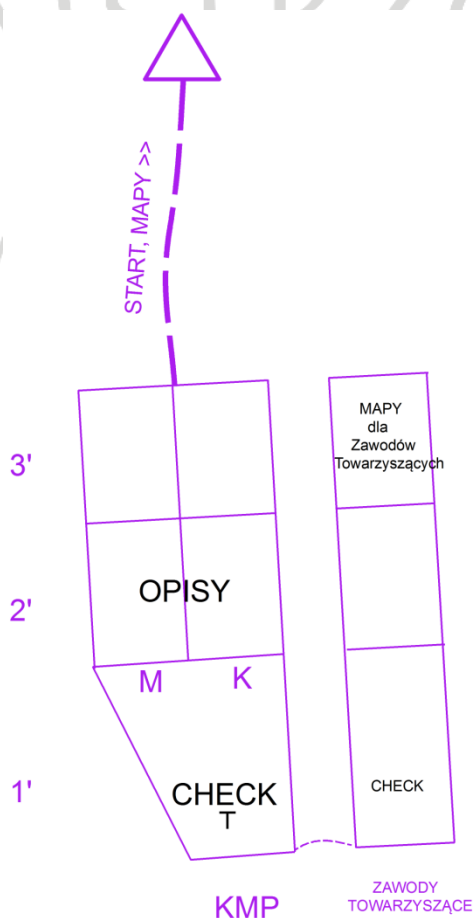
Start: godz. 10

Podczas biegu klasycznego obowiązuje zakaz biegania z odkrytymi łydkami. Wskazane są długie getry lub skarpety.

Dojście na start wyznakowane będzie niebieskimi wstążkami, długość: 1500 m

W drodze na start dostępna będzie toaleta i wodopój.

Procedura startu



Na starcie będzie możliwość zostawienia rzeczy w przygotowanym worku.

Opisy będą do pobrania w drugim boksie.

Kategoria R ma trasę wzdłuż **czerwonych wstążek**.

W 2/3 trasy dla kategorii M20, M21 i K21 przygotowany jest **wodopój**.

Meta

Dobieg do mety będzie przecinał poprzecznie ruchliwą drogę asfaltową. Przebieg ten będzie zabezpieczony przez odpowiednie służby. Prosimy o zachowanie ostrożności.

Na mecie, oprócz wymienionych dalej atrakcji, naszych akcji oraz innych, prowadzona będzie relacja z biegu (radiokontrola, audio, kamera). Postaramy się możliwie prowadzić ją również w Internecie.

Bezpośrednio po biegu, w centrum zawodów, **o godz. 14**, odbędzie się wręczenie odznak, podsumowanie Rankingu, Klubowych Mistrzostw Polski, Drużynowego

Pucharu Polski oraz Konkursu Zawody za 2011 rok.

Limit czasu czasu biegu: 180 min, zamknięcie mety: godz. 15.30

Obiad (kotlet schabowy, ziemniaki, surówka, zupa pomidorowa, kompot)

Od godz. **15.30** do 17 (lub dłużej) w ZSP nr 4 w Tomaszowie Mazowieckim przy ul. Ostrowskiego, wjazd od ul. Paszkowskiego (miejsce noclegowe osób śpiących na hali, jednocześnie start sprintu).

Sprint- niedziela 20 maja

Centrum zawodów

Tomaszów Mazowiecki, Ośrodek Kultury Tkacz, ul. Niebrowska 50, 51°54'25,87"N, 20°00'32,92"E.

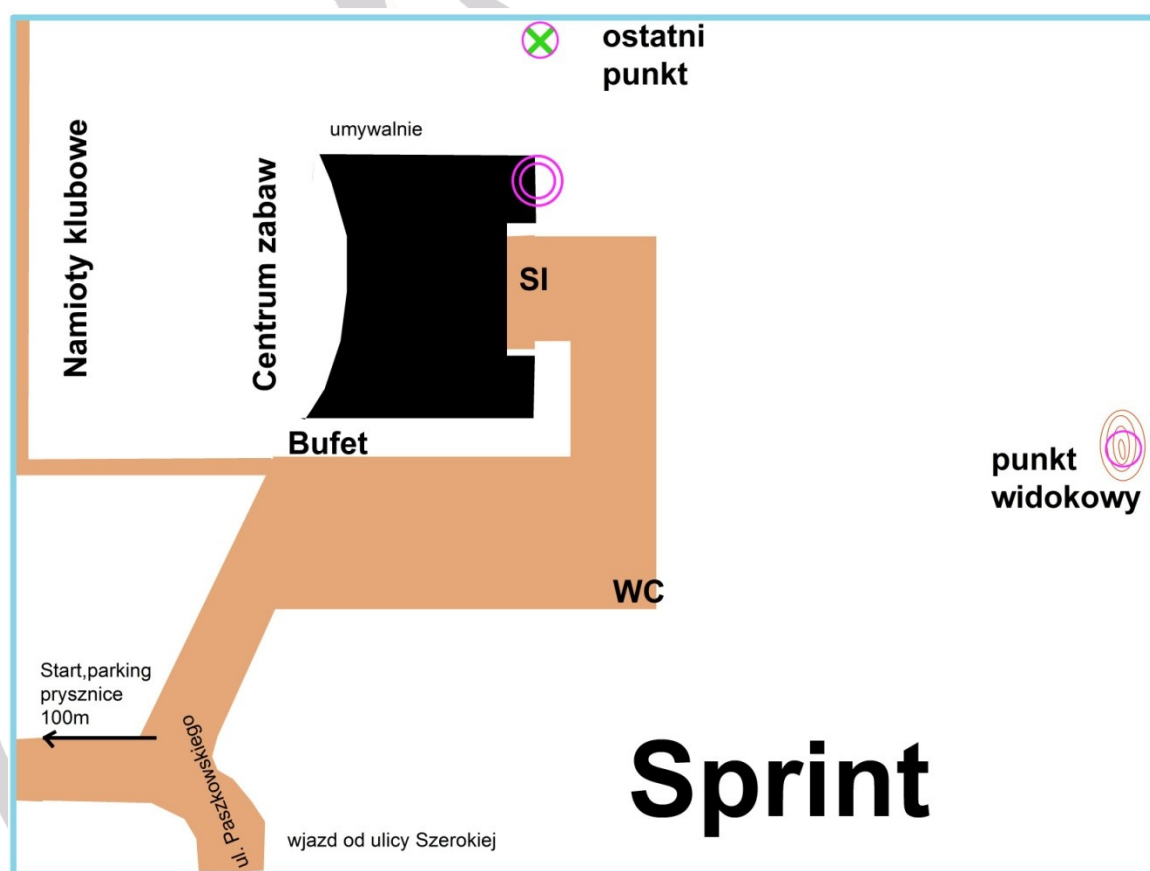
Mapa: Osiedle Niebrów, skala 1:4 000, format A4

Start: godz. 10

Bieg sprinterski wiąże się ze ścisłymi wymaganiami godzinowymi i dokładną procedurą startu, dlatego prosimy o dyscyplinę.

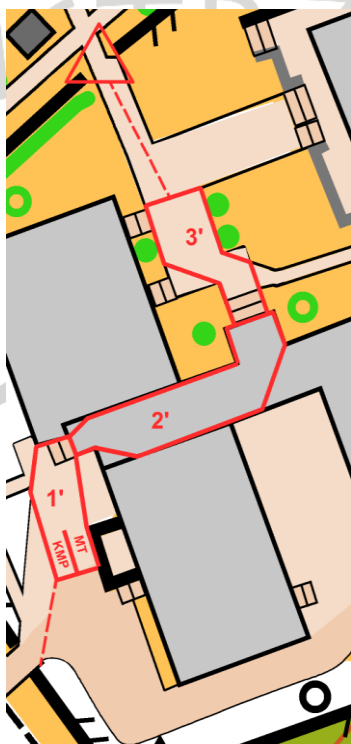
Podczas biegu sprinterskiego obowiązuje zakaz używania butów z korkami lub kolcami.

Do godz. 9 wszyscy zawodnicy zakwaterowani w ZSP nr 4 muszą opuścić budynek szkoły. Mogą udać się od razu do strefy startu (obszar od południowej strony budynku szkoły), centrum zawodów (ponad 100 m wzdłuż niebieskich wstążek), czy też udać się jeszcze na spacer po osiedlu.



Do godz. 9.30 wszyscy zawodnicy muszą znajdować się już w zamkniętej strefie startu (od południowej strony budynku szkoły).

Będą tam przygotowane: **mapka rozgrzewkowa, toalety, wodopój oraz worek na ubrania.**

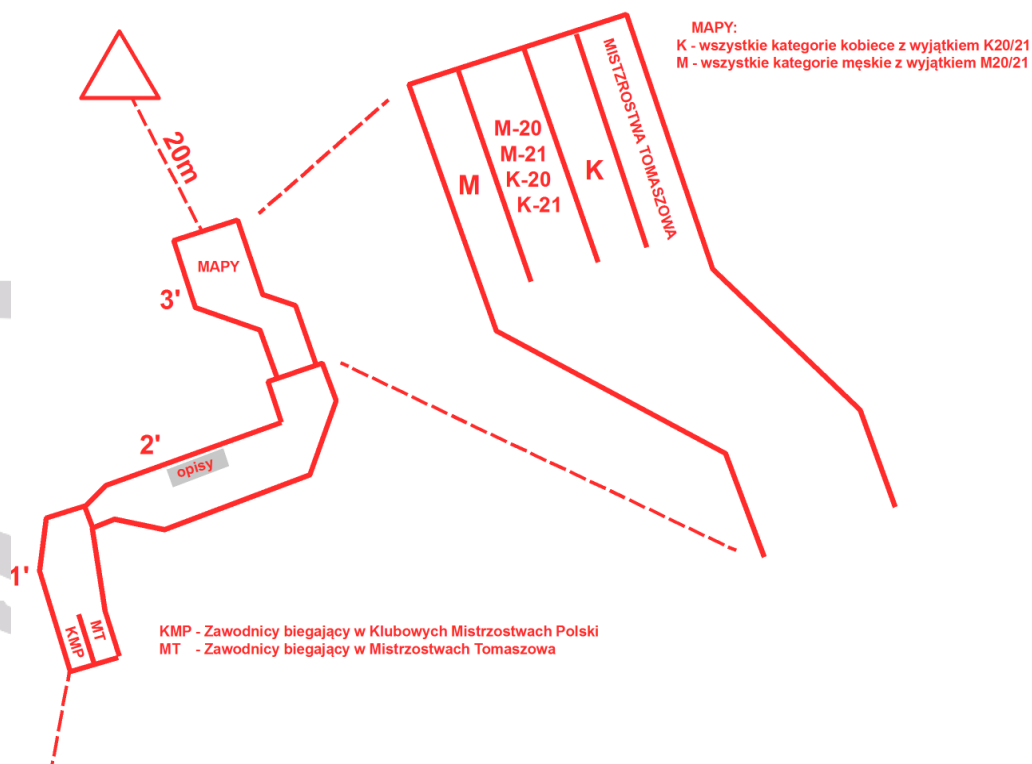


Opisy będą do pobrania w boksie, zgodnie z wizualizacją poniżej.

W trzecim boksie będzie obowiązywał porządek, jak na rysunku poniżej. Zwracamy uwagę na miejsce poboru map dla kategorii KM20-21 (pomiędzy kanałami męskim i damskim).

Wszyscy zawodnicy ustawili się na odpowiednim miejscu (przy mapach dla swojej kategorii), do momentu startu trzymają odwróconą mapę pod swoją dłoń. Odwracają ją dopiero w momencie rzeczywistego startu.

Kategoria R ma trasę wyznakowaną **czzerwonymi wstążkami**.



Teren biegu sprinterskiego będzie zabezpieczony przez policję i Straż Miejską. Ruch kołowy będzie dopuszczony tylko dla mieszkańców osiedla. **Dlatego też zawodnicy są zobowiązani do stosowania się do przepisów o ruchu drogowym.**

Meta

Na mecie, oprócz wymienionych dalej atrakcji, naszych akcji oraz innych, prowadzona będzie relacja z biegu (radiokontrola, audio, kamera). Postaramy się możliwie prowadzić ją również w Internecie. Będzie też punkt widokowy, który pozwoli śledzić zmagania na bieżąco.

Z mety będzie można wracać do szkoły po starcie ostatniego zawodnika. Ogłosimy to przez mikrofon.

Limit czasu biegu: 40 min, zamknięcie mety: godz. 13

Obiad (pierś z kurczaka, ziemniaki, surówka, rosół, kompot)

Od godz. **11.45** do 13 (lub dłużej) w ZSP nr 4 w Tomaszowie Mazowieckim przy ul. Ostrowskiego, wjazd od ul. Paszkowskiego (miejsce noclegowe osób śpiących na hali, jednocześnie start sprintu).

Parametry tras

Kategoria	Klasyk		Sprint	
	Długość trasy w km	Ilość PK	Długość trasy w km	Ilość PK
K10	1,86	6	1,12	8
K10R	1,86	6	1,12	7
K12	1,96	7	1,35	9
K14	3,92	10	1,98	12
K16	5,93	14	2,46	16
K18	7,43	12	2,74	15
K20	9,23	18	3,15	19
K21	11,75	23	3,15	19
K40	5,93	14	2,59	15
K50	3,92	10	1,90	12
K60	3,20	10	1,69	12
M10	1,86	6	1,12	8
M10R	1,86	6	1,12	7
M12	1,96	8	1,48	10
M14	4,50	12	1,60	11
M16	7,50	15	2,66	17
M18	9,10	17	2,88	18
M20	12,22	25	3,62	22
M21	15,92	29	3,62	22
M35	12,22	25	3,15	19
M40	9,10	17	2,88	18
M45	7,50	15	2,74	15
M50	6,30	13	2,46	16
M55	5,20	12	2,46	16
M60	3,92	10	1,60	11
M65	3,20	10	1,77	13

Sztafety

Kategoria	Długość trasy w km	Ilość PK
KD	2,01-2,15	8
KM	3,01-3,11	9
KJM	4,31-4,56	12
KJ	5,43-5,67	13
K	7,15-7,51	15
MD	2,01-2,15	8
MM	3,11-3,21	8
MJM	5,45-5,63	14
MJ	6,53-7,22	15
M	8,70-9,23	20
MV	5,43-5,67	13

Przewyższenia ze względu na swoje niskie wartości nie zostały podane.

Informacje dodatkowe

Internet

W biurze zawodów oraz w OK Tkacz (CZ biegu sprinterskiego) jest możliwość połączenia się z Internetem. Odpowiednie hasła będą do pobrania w biurze zawodów.

Pogoda

Prognozy kilkudniowe: kilkanaście stopni, do nawet ponad 20, z możliwymi przelotnymi opadami. Sprawdzalność ok. 70%.

Dojazd

Mapka zostanie umieszczona na stronie. Ponadto wszyscy otrzymają szczegółowe plany w biurze zawodów. **Już teraz przestrzegamy przed utrudnieniami w ruchu na trasach przelotowych przez Tomaszów. Szczegóły na stronie** http://www.zdw.lodz.pl/mapa_utrudnien.html i <http://www.gddkia.gov.pl/pl/10/serwis-dla-kierowcow/>

Eliminacje

Poszczególne etapy Klubowych Mistrzostw Polski będą jednocześnie biegami eliminacyjnymi do imprez międzynarodowych:

- EYOC – sprint i klasyk
- JWOC – sprint i klasyk
- WOC – sprint i klasyk
- WUOC – sprint (w związku z tym trasa na sprincie dla kat. KM20 i KM21 będzie taka sama)

Atrakcje

Uczestnikom Klubowych Mistrzostw Polski przysługują:

1. Bezpłatne zwiedzanie siedziby Zakłady Wodociągów i Kanalizacji, podczas biegu sztafetowego; dwie tury, o godzinie 17 i 18 (chętni zgłaszają się do biura zawodów)
2. Bezpłatne zwiedzanie Skansenu Rzeki Pilicy, codziennie w godz. 10-18 – z numerem startowym
3. Bezpłatne zwiedzanie Grot Nagórzyckich, codziennie w godz. 10-16
4. Możliwość zakupu dużej pizzy w cenie małej w Pizzerii Fiero przy ul. O. Lange 6, przy powołaniu się na Klubowe Mistrzostwa Polski
5. Z halą, gdzie nocować będzie część uczestników, oraz jednocześnie w okolicy centrum biegu sprinterskiego znajduje się basen, czynny w pt. w godz. 19-22, w sob. i ndz. w godz. 10-22 z 85-metrową zjeżdżalnią z 5-metrową różnicą poziomów. Bilety ulgowe w pt. po 6 zł/godz. i w sob. i ndz. po 7 zł/godz. **Zabierzcie stroje kąpielowe i czepki!**
6. Zniżka 20% na wszystkie atrakcje w Rodzinnym Parku Przygody nad Pilicą.

Nasze akcje

Strefa dziecka - dla najmłodszych – na każdym etapie w centrach zawodów do Waszej dyspozycji przedszkole, połączone z zabawami orientacyjnymi oraz specjalne atrakcje, których gospodarzem będzie Las Vegas!

Korki – w biurze i bezpośrednio na zawodach – zbiórka korków od plastikowych butelek jako pomoc dla chorej na nowotwór młodej mieszkanki Tomaszowa – Natalii

Segregacja odpadów – podczas całych zawodów, we współpracy z tomaszowską firmą Veolia

Uwiecznij zwycięzcę – nasze ekipa, tuż po wygranym biegu będzie na pamiątkę fotografować zwycięzców. Zdjęcia będą do pobrania z naszej Picasy

Inne

Kościoły w pobliżach miejsc noclegów - będą zaznaczone na mapce; poniżej parafie i msze, które odpowiadają czasowo programowi zawodów:

Kościół p.w. św. Antoniego: dni powszednie 6:30; 7:00; 7:30; 18:00; niedziele 7:00; 9:00;

Kościół p.w. św. Rodziny: dni powszednie 7:00; 18:00; niedziele 7:30; 9:00

Kościół p.w. bł. Jadwigi: dni powszednie 7:00; 7:30; 18:00; niedziele 7:00; 8:00; 9:30;

Sklep sportowy – SX Sport - będzie możliwość zakupu sprzętu w centrach zawodów

Bufet – codziennie do Waszej dyspozycji, a tam, m. in. pyszne ciasta

Gadżety – czyli wszystko z logo zawodów, do nabycia na naszym specjalnym stoisku

Ankieta – w biurze będziemy zbierać Wasze maile celem wysłania do Was ankiety o zawodach