



## KOMUNIKAT TECHNICZNY

Puchar Warszawy i Mazowsza w RjNo (Runda I)

**MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ LASÓW 21-22 MARZEC 2026**

**UWAGA TRASY PRZEBIEGAJĄ PO DROGACH LOKALNYCH**

**PODZAS JAZDY NALEŻY PRZESTRZEGAĆ ZASAD RUCHU DROGOWEGO**

**Organizator:** Stowarzyszenie Team 360°, UKS Falenica.

**Centrum zawodów:** 21-22.03.2026 Warszawa Falenica SP 124, ul. Bartoszycka 45/47. GPS:52.16407; 21.22498. Biuro czynne od **11:00 sobota** oraz **10:30 niedziela**. Wejście do biura od strony sali gimnastycznej /stare wejście/ - rowery należy pozostawić na zewnątrz.

**Program:** 21.03.2026 (sobota) – dystans klasyczny (start od 11:00 do 12:30 ostatni start).  
22.03.2026 (niedziela) – sprint start od 10:30 -11:15 ostatni start dystans sprint, dystans średni start od 11:00 do 12:00 ostatni start dystans średni) UWAGA godzina 14:30 oba dni zawodów zamknięcie centrum zawodów. W ciągu jednego dnia jest możliwość pokonania wszystkich tras. PROSZE O PRZESTRZEGANIE PODANYCH ZALECEŃ CZASOWYCH

**Trasy:**  
**ZIELONA** – krótka i łatwa  
**NIEBIESKA** – średnio długa i średnio trudna  
**CZERWONA** – dość długa i dość trudna  
**CZARNA** – bardzo długa i bardzo trudna

Zalecane trasy:	Rok urodzenia	Panie	Panowie	Rok urodzenia	Panie	Panowie
	Rok urodzenia	Panie	Panowie	Rok urodzenia	Panie	Panowie
	2016 i później	<b>K 10</b>	<b>M10</b>	1977–1981	<b>K45</b>	<b>M45</b>
	2014–2015	<b>K12</b>	<b>M12</b>	1972–1976	<b>K50</b>	<b>M50</b>
	2012–2013	<b>K14</b>	<b>M14</b>	1967–1971	<b>K55</b>	<b>M55</b>
	2009–2011	<b>K17</b>	<b>M17</b>	1962–1966	<b>K60</b>	<b>M60</b>
	2006–2008	<b>K20</b>	<b>M20</b>	1957–1961	<b>K65</b>	<b>M65</b>
	1987–2007	<b>K21</b>	<b>M21</b>	1952–1956	<b>K70</b>	<b>M70</b>
	1982–1986	<b>K40</b>	<b>M40</b>	1951 i wcześniej	<b>K75</b>	<b>M75</b>

Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl)

<b>Zgłoszenia:</b>	Do 19.03.2026 (czwartek) do godziny 23:00 za pomocą formularza na stronie <a href="http://www.orienteeing.waw.pl">www.orienteeing.waw.pl</a> lub na adres <a href="mailto:jcmto@gmail.com">jcmto@gmail.com</a> (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)			
<b>Wpisowe:</b>	Zgłoszenia w terminie poprzez stronę <a href="http://www.orienteeing.waw.pl">www.orienteeing.waw.pl</a>	20 zł/za 1 start		
	Osoby poniżej 18 roku życia	10 zł/za 1 start		
	Zgłoszenia w dniu zawodów /w miarę posiadanych map/	25 zł/za 1 start		
<b>Parametry tras</b>				
<b>SOBOTA</b>	<b>ZIELONA</b> –	8700 m	10 PK	mapa w skali 1: 10 000 format A-4
<b>21.03.2026</b>	<b>NIEBIESKA</b> –	14500 m	14 PK	mapa w skali 1: 12 500 format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>CZERWONA</b> –	21500 m	16 PK	mapa w skali 1: 12 500 format A-4
<b>KLASYCZNY</b>	<b>CZARNA</b> –	25300 m	20 PK	mapa w skali 1: 12 500 format A-4
<b>NIEDZIELA</b>	<b>ZIELONA</b> –	4700 m	7 PK	mapa w skali 1: 7 500 format A-4
<b>22.03.2026</b>	<b>NIEBIESKA</b> –	5500 m	10 PK	mapa w skali 1: 7 500 format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>CZERWONA</b> –	6700 m	11 PK	mapa w skali 1: 7 500 format A-4
<b>SPRINT</b>	<b>CZARNA</b> –	7600 m	14 PK	mapa w skali 1: 7 500 format A-4
<b>NIEDZIELA</b>	<b>ZIELONA</b> –	7200 m	9 PK	mapa w skali 1: 7 500 format A-4
<b>23.03.2026</b>	<b>NIEBIESKA</b> –	10100 m	14 PK	mapa w skali 1: 10 000 format A-4
<b>DYSTANS</b>	<b>CZERWONA</b> –	14800 m	15 PK	mapa w skali 1: 10 000 format A-4
<b>ŚREDNI</b>	<b>CZARNA</b> –	17400 m	17 PK	mapa w skali 1: 10 000 format A-4
<b>Mapy i teren:</b>	Specjalistyczne mapy do RJoO skala od 1:7 500 do 1:15 000, e-2,5 m. Mapa na zawody aktualizowana lato 2025 roku.			
<b>Świadczenia</b>	Pamiątkowa naklejka, napój na mecie, <b>batonik Pawełek tylko w niedzielę.</b>			
<b>Numer startowy:</b>	<b>Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykonanie numeru startowego na którym jest imię i nazwisko osoby zgłoszonej.</b> Numer obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Osoby nie zgłoszone oraz zgłoszone po terminie nie otrzymają numeru startowego. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 10 PLN.			
<b>Obowiązki uczestników:</b>	Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 12 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych. Podczas pokonywania tras należy przestrzegać zasad ruchu drogowego.			
<b>Potwierdzanie punktów:</b>	Karta startowa i perforator na punkcie kontrolnym.			
<b>Klasyfikacja:</b>	Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminem Pucharu Warszawy i Mazowsza zamieszczonym na stronie <a href="http://www.orienteeing.waw.pl">www.orienteeing.waw.pl</a>			
<b>Nagrody:</b>	Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 15.11.2026 r. Losowanie roweru, dyplomy, medale zgodnie z regulaminem cyklu na 2026 rok. <b>Więcej informacji na:</b> <a href="http://www.orienteeing.waw.pl">www.orienteeing.waw.pl</a> , <b>oraz</b> <a href="http://www.team360.pl">www.team360.pl</a>			