

Warszawa
Wawer

4.07

Święto Hot Doga



KOMUNIKAT TECHNICZNY

GRAND PRIX DZIELNICY WAWER W RJnO (Runda III) Puchar Warszawy i Mazowsza w RJnO (Runda VII) **ŚWIĘTO HOT DOGA 04-05 LIPIEC 2026**

Organizator: Urząd Dzielnic Wawer M. St. Warszawy, Stowarzyszenie Team 360°, UKS Falenica.

Centrum zawodów: 04-05.07.2026 Warszawa Międzylesie, Czarny Staw, parking przy Centrum Zdrowia Dziecka, GPS: 52.201185, 21.215747
Biuro czynne od 10:20. mapa centrum zawodów oraz informacje ma temat hot doga znajdują się na ostatniej stronie.

Program: 04-05.07.2026 **W ciągu jednego dnia jest możliwość pokonania wszystkich tras.**
Sobota i niedziela – dystans: sprint, średni i klasyczny start od 10:30. Trasy w sobotę nie będą zdejmowane i można je pokonywać do zachodu słońca – należy przesłać czas przejazdu ze zdjęciem karty startowej mailem lub SMS-em. Należy tylko pobrać mapy.
05.07.2026 Niedziela od 14:00 zdejmowanie punktów z terenu i zamknięcie biura.

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

Są to tylko zalecane trasy. Wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie www.orienteering.waw.pl

Zgłoszenia: **Do 02.07.2026 (czwartek) do godziny 23:00** za pomocą formularza na stronie www.orienteing.waw.pl lub na adres jcmto@gmail.com (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)

Wpisowe: **Mieszkańcy dzielnicy Wawer i zawodnicy UKS Falenica zgłoszeni w terminie start bezpłatny.**

Zgłoszenia w terminie poprzez stronę www.orienteing.waw.pl 20 zł/za 1 start

Osoby poniżej 18 roku życia 10 zł/za 1 start

Zgłoszenia w dniu zawodów /w miarę posiadanych map/ 20 zł/za 1 start

Parametry tras

SOBOTA	ZIELONA –	4500 m	7 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
04.07.2026	NIEBIESKA –	6400 m	11 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	7800 m	14 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
SPRINT	CZARNA –	9400 m	16 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
SOBOTA	ZIELONA –	6500 m	9 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
04.07.2026	NIEBIESKA –	10300 m	14 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	15300 m	17 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
ŚREDNI	CZARNA –	18200 m	20 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
NIEDZIELA	ZIELONA –	9700 m	10 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
05.07.2026	NIEBIESKA –	14800 m	14 PK	mapa w skali 1: 12 500	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	25400 m	17 PK	mapa w skali 1: 15 000	format A-4
KLASYCZNY	CZARNA –	33600 m	20 PK	mapa w skali 1: 15 000	format A-4

Mapy i teren: Specjalistyczne mapy do RJnO skala od 1:7 500 do 1:15 000, e-2,5 m. Mapa na zawody aktualizowana wiosną 2026 roku.

Świadczenia **Batonik Pawełek**, napój na mecie.

Numer startowy: **Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykonanie numeru startowego, na którym jest imię i nazwisko osoby zgłoszonej.** Numer obowiązuje podczas całego cyklu. Osoby niezgłoszone oraz zgłoszone po terminie nie otrzymają numeru startowego. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 10 PLN.

Obowiązki uczestników Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 12 i nieposiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych. Podczas pokonywania tras należy przestrzegać zasad ruchu drogowego.

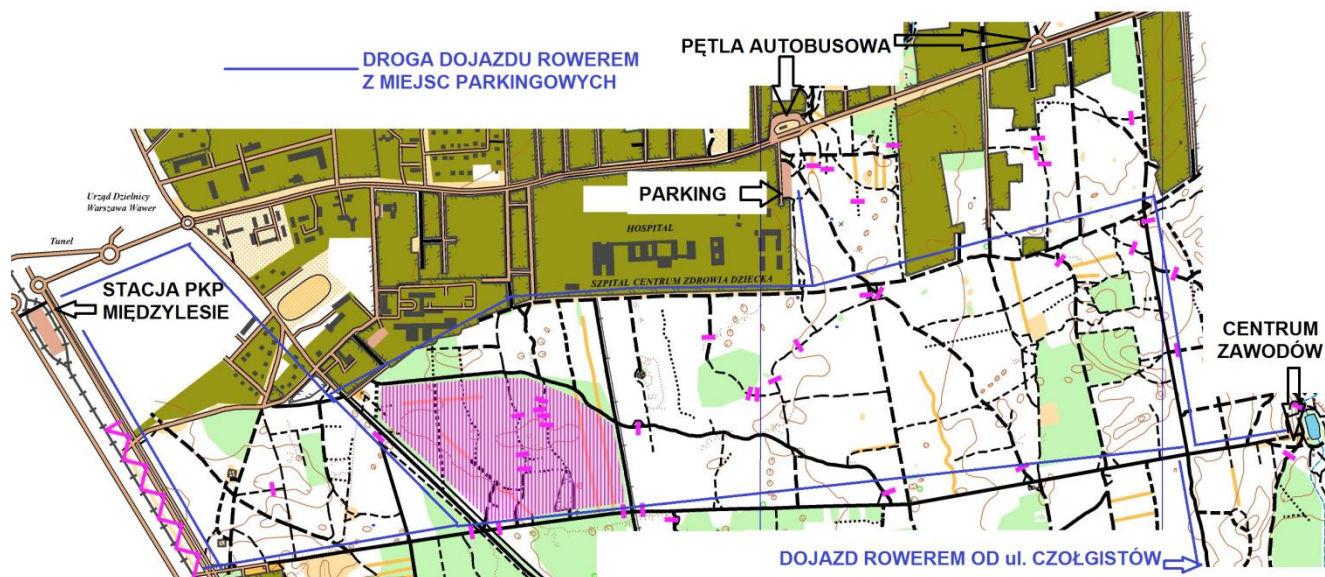
Potwierdzanie punktów: Karta startowa i perforator na punkcie kontrolnym.
Obowiązek potwierdzania punktów kontrolnych w kolejności zaznaczonej na mapie.

Klasyfikacja: Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminami Pucharu Warszawy i Mazowsza i Grand Prix Dzielnicy Wawer M. St. Warszawy zamieszczonym na stronie www.orienteing.waw.pl

Nagrody: Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 24.10.2026 r. Losowanie roweru, dyplomy, medale zgodnie z regulaminem cyklu na 2026 rok.
Więcej informacji na: www.orienteing.waw.pl, oraz www.team360.pl

PLAN CENTRUM ZAWODÓW PARKINGI I DROGI DOJAZDOWE ROWEREM

ZAKAZ WJAZDU SAMOCHODEM DO CENTRUM ZAWODÓW



Hot dog

Hot dog to gorąca parówka lub kiełbasa w długiej bułce, która jest podawana z zimnym sosem (najczęściej ketchupem i majonezem).

Danie to jest uważane powszechnie za jedzenie typu fast food.



Święto Hot Doga

Dzień hot doga przypada na 4 lipca. Obchody tego wydarzenia zapoczątkował konkurs jedzenia hot dogów w 1916 roku. Zawody zyskały dużą popularność i stały się jednym z największych turniejów na świecie.



Skąd pochodzą hot dogi?

Chociaż hot dogi kojarzone są głównie ze Stanami Zjednoczonymi, to ich początków należy doszukiwać się w XV wiecznych Niemczech, a dokładniej we Frankfurcie nad Menem. Stąd powstała w Polsce nazwa "frankfurterka", która niegdyś oznaczała nazwę parówki.



Historia nazwy



Legenda głosi, że nazwa "hot dog" (ang. gorący pies) stała się popularna dzięki sprzedawcom, którzy wyciągając gorącą parówkę z wody i wkładając ją do bułki, krzyčeli: "Rozgrzane do czerwoności! Kupujcie jamniki, póki są gorące!" Podłużna bułka z parówką kojarzyła się z jamnikami!

Historia nazwy

Chociaż legend dotyczących nazwy jest sporo, to jedno jest pewne. Nazwa "hot dog" upowszechniła się dopiero podczas II wojny światowej, kiedy mieszkańcy Stanów Zjednoczonych zaczęli unikać używania nazwy "frankfurter" kojarzącej się z III Rzeszą.



Dlaczego hot dogi są niezdrowe?

Hot dogi najczęściej są kojarzone jako niezbyt zdrowe jedzenie. Główną przyczyną jest ich skład i sposób przygotowywania:

- słabej jakości parówka,
- długie podgrzewanie parówek,
- jasna bułka,
- niezdrowe sosy,
- brak warzyw.



Jakość jest ważna

Dobrej jakości hot dog powinien posiadać parówkę, która zawiera ponad 90% mięsa. Pamiętajmy, aby zawsze czytać etykiety na opakowaniach.

Najlepiej przygotować hot doga w domu, użyć bułki pełnoziarnistej i dodać dużo warzyw.

