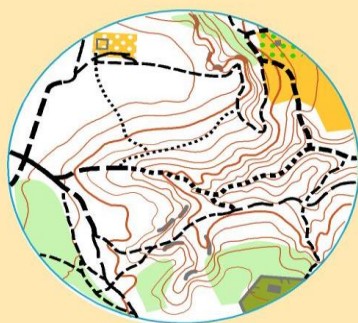


# I Małopolski Duathlon na Orientację



27.11.2022 11.00 Nawojowa Góra



27.11.2022 Niedziela  
BnO + MTBO  
Start 11.00  
Scorelauf  
Nawojowa Góra



**Mistrzostwa Małopolski w Orientacji Sportowej – DUATHLON BnO+RJnO.**

**Mistrzostwa Małopolski w Biegu na Orientację – scorelauf indywidualny.**

## Komunikat techniczny

**Data i miejsce zawodów: 27 Listopada 2022 niedziela - Nawojowa Góra.**

**Centrum** zawodów: Boisko LKS GÓRZANKA, biuro czynne od 10.00

**Start** masowy o godzinie **11.00** dla obu konkurencji.

Zawodnicy startujący w duathlonie pokonują najpierw trasę BnO, a następnie RJnO – obie w systemie scorelauf.

Meta w miejscu startu.

Klasyfikacja Duathlonu prowadzona będzie w kategoriach:

K i M-20, K i M-21, K i M-40, K i M-50, M-60.

Klasyfikacja scorelauf BnO prowadzona będzie w kategoriach:

K i M-12, K i M-14, K i M-20, K i M-21, K i M-40, K i M-50, M-60.

Zawody odbywają się wg przepisów Biegu na orientację i Rowerowej Jazdy na orientację, przepisy BnO i RJnO znajdują się na stronie PZOS:

<https://www.orientering.org.pl/pzos/documents##ALL>

Zawodnicy w RJnO startują w kaskach ochronnych.

Obie konkurencje – BnO i RJnO odbywają się w formule scorelauf.

Zawodnicy mają odnaleźć i potwierdzić na otrzymanych kartach punkty kontrolne zaznaczone na mapie, w dowolnej kolejności oraz potwierdzić metę.

Potwierdzenie punktów kontrolnych – karty startowe.

Bieg na Orientację odbywa się na mapie do Biegu na Orientację w skali 1:10000, warstwice co 5 m, format A-4, a dla młodzików do 14 lat na mapie w skali 1:5000.

Punkty kontrolne zlokalizowane są w odległości 250-2030 m od startu, do odnalezienia i potwierdzenia jest 10 punktów kontrolnych.

Rowerowa Jazda na Orientację odbędzie się na mapie do Rowerowej jazdy na Orientację w skali 1:15000, warstwice co 5, format A-4

Punkty kontrolne zlokalizowane są w odległości od 400 m do 3 km od startu, do odnalezienia i potwierdzenia jest 10 punktów kontrolnych.

Zawodnicy kończą bieg i jazdę na mecie którą muszą również potwierdzić.

Teren zawodów jest bardzo zróżnicowany - w części zachodniej Dolina Borowca – płaska częściowo podmokła z niewielką ale ciekawą rzeźbą terenu

przechodzący w części wschodniej w strome zbocze zakończone Górą Bukową.

O wyniku końcowym decyduje w pierwszej kolejności ilość potwierdzonych punktów kontrolnych a następnie uzyskany czas.

Limit czasu – 180 minut, dla biegu na orientację – 90 minut.

Nagrody: Medale, dyplomy i upominki w obu konkurencjach do 3 miejsca.

Zakończenie BnO skorelauf – 13.00, duathlon – 13.30.

Zgłoszenia na zawody poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie PZOS:

<https://orienteering.org.pl/pzos/detail/entries/839> lub: [gorzankaol@gmail.com](mailto:gorzankaol@gmail.com) .

Wpisowe: Kategorie seniorów i weteranów-20 zł, młodzicy – 10 zł - płatne

przelewem na konto: MS System 26 1050 1445 1000 0092 7402 4562

lub w biurze zawodów.

Informacje bieżące: <http://lksgorzankabno.pl/> Kontakt: [gorzankaol@gmail.com](mailto:gorzankaol@gmail.com)

Organizatorem zawodów jest LKS Górzanka Nawojowa Góra.

Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

