



## REGULAMIN

# PUCHAR POMORZA W ŚREDNIODYSTANSOWYM BIEGU NA ORIENTACJĘ

I Runda PUCHARU POMORZA 2024 W BIEGU NA ORIENTACJĘ  
IV Runda XXXI MISTRZOSTW POMORZA I KUJAW 2024 W BIEGU NA ORIENTACJĘ

Zarośle k/ Gardei, sobota 23.03.2024 r.

### Organizator:

Uczniowski Międzyszkolny Klub Sportowy przy Szkole Podstawowej nr 4 w Kwidzynie  
Pomorski Okręgowy Związek Orientacji Sportowej w Gdyni

### Kierownictwo zawodów

Kierownik Zawodów – Piotr Perfikowski  
Sędzia Główny – Tomasz Müller  
Budowniczy Tras – Przemysław Jędras

### Termin:

23 marzec 2024 r. / sobota /  
Start: godz. "00" – 10.30

**Forma:** dzienne, indywidualne, średniodystansowe, ranking PZOS - 0,7.

**Centrum Zawodów** – parking leśny w okolicach miejscowości Zarośle, pomiędzy Gardeją a Dusocinem zjazd z Drogi Krajowej i dalej drogą gruntową 600 m w kierunku północno – zachodnim (GPS 53.583430, 18.887798)

### Sekretariat:

Czynny w dniu zawodów, w sobotę 23.03.2024 r., w godz. 9.00 – 10.15, na terenie Centrum Zawodów (GPS 53.583430, 18.887798).

### Parking

Bezpłatny, w Centrum Zawodów, wzdłuż drogi leśnej, dojazdowej do Centrum Zawodów (GPS 53.583430, 18.887798)

### Dodatkowe informacje:

Piotr Perfikowski, e-mail: [app.rakowiec@wp.pl](mailto:app.rakowiec@wp.pl), tel. 508 175 429

Do 21.03 2024 r. (czwartek) na stronie organizatora [www.umkskwidzyn.pl](http://www.umkskwidzyn.pl) zamieszczone zostaną minuty startowe zawodników oraz regulamin techniczny zawierający m.in. parametry tras i szczegóły dojazdu do Centrum Zawodów.

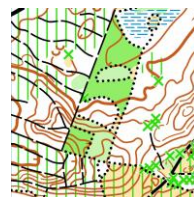
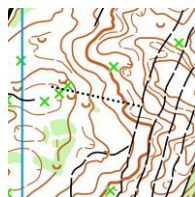
### Mapa:

„Zarośle” – autor Jarosław Bartczak, nowa mapa, aktualność marzec 2024 – skala 1:10000, e- 2,5 m



## Teren zawodów:

Bieg rozegrany będzie w terenie zróżnicowanym, z urozmaiconą rzeźbą terenu o przewyższeniach do 25 m, ze zmienną przebieżnością i sporą ilością szczegółów.



## Kategorie Mistrzostw Województwa Pomorskiego w klasycznym bno:

K (kobiety)	10	M (mężczyźni)	10	rocznik 2014 i młodsi
	12		12	rocznik 2012 - 2013
	14		14	rocznik 2010 - 2011
	16		16	rocznik 2008 - 2009
	18		18	rocznik 2006 - 2007
	20		20	rocznik 2004 - 2005
	21		21	rocznik 1990 - 2003
	35/40		35/40	rocznik 1980 - 1989
	45/50		45/50	rocznik 1970 - 1979
	55/60		55/60	rocznik 1960 - 1969
	65+			rocznik 1959 i urodzone wcześniej
			65/70	rocznik 1950 - 1959
			75+	rocznik 1949 i urodzeni wcześniej

## Trasy rekreacyjne

K/M10N - trasa wstążeczkowana, rocznik 2014 i młodsi

10R (trasa rodzinna) – rekreacyjna, dla rodziców z dziećmi – bez ograniczeń wiekowych

Krótką – rekreacyjna, prosta dla początkujących – bez ograniczeń wiekowych

Średnia - rekreacyjna, średnio trudna, dla niezaawansowanych – bez ograniczeń wiekowych

## Start i limit czasu:

Minuta 00 – godzina 10.30, start interwałowy co 2 minuty, limit czasu 120 minut

Dla tras K/M10N – start interwałowy w dowolnej minucie, w przedziale od 10 do 30 minuty startowej z puszki startowej

Dla tras 10R – start interwałowy w dowolnej minucie, w przedziale od 40 do 60 minuty startowej z puszki startowej

– dla pozostałych kategorii minuty startowe umieszczone zostaną na stronie organizatora [www.umkskwidzyn.pl](http://www.umkskwidzyn.pl), w czwartek 21.03.2024 r. w godzinach wieczornych.

## Zgłoszenia:

Zgłoszenia zawierające: imię i nazwisko, rok urodzenia, kategorię wiekową, nazwę klubu lub szkoły, numer licencji PZOS (w przypadku posiadania) i nr chipa (w przypadku posiadania) należy dokonać poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <https://orienteing.org.pl/pzos/detail/entries/1211> w nieprzekraczalnym terminie **do 18.03.2024 r. (poniedziałek)**.

Ze względu na konieczność drukowania map, zgłoszenia po tym terminie będą przyjmowane wyłącznie do wyczerpania vacatów.

Za zgłoszenie i uczestnictwo w zawodach zawodników do 18 roku życia odpowiadają instytucje zgłaszające.

Zawodnicy do 18 roku życia zgłaszający się indywidualnie mogą uczestniczyć w zawodach wyłącznie po przekazaniu organizatorowi, podczas odbierania materiałów startowych w sekretariacie zawodów, pisemnego oświadczenia rodziców bądź opiekunów prawnych, zezwalającego na uczestnictwo nieletniego w zawodach.

## Sędziowanie:

Na zawodach stosowany będzie system pomiaru czasu i potwierdzania punktów kontrolnych SPORT Ident. Stacje będą działały w trybie bezdotykowym potwierdzania punktów (SIAC ON). Dla uczestników nieposiadających własnego chip-a istnieje możliwość jego wypożyczenia w sekretariacie zawodów, za opłatą 3 zł za sztukę (wersja dotykowa) i 8 zł za sztukę (wersja bezdotykowa SIAC).

- zagubienie chipa dotykowego 120 zł

- zagubienie chipa SIAC – 300 zł

Długości i parametry podane zostaną w regulaminie technicznym

### Opłaty startowe:

Kategorie K10N, M10N, 10R,	- 10 zł
Kategorie K10, M10, K12, M12, K14, M14, OPEN 1 i 2	- 20 zł
Kategorie K16, M16, K18, M18, K20, M20	- 25 zł
Kategorie K21, M21 i starsze oraz Krótka i Średnia	- 30 zł

Zawodnicy zgłoszeni po terminie zgłoszeń – 150% właściwej opłaty startowej

Podane kwoty wysokości wpisowego nie zawierają ewentualnych kosztów wypożyczenia chipa (patrz; sędziowanie)

Opłaty należy dokonać w terminie do 18.03.2024 r. (poniedziałek) na konto UMKS Kwidzyn, 82-500 Kwidzyn, ul. Warszawska 13, Santander Bank O/Kwidzyn, nr 93 1090 2620 0000 0001 1800 4820 lub w biurze zawodów.

### Świadczenia:

Dyplomy za zajęcie 6 pierwszych miejsc w kategoriach KM10 – KM14 oraz 3 pierwszych miejsc w pozostałych kategoriach

W kategorii K/M10N i 10R wszystkie dzieci otrzymują dyplomy i drobne upominki

W kategorii Krótka i Średnia dyplomy za zajęcie 3 pierwszych miejsc

Woda na mecie dla każdego zawodnika kończącego bieg.

### Dekoracja zwycięzców:

Zakończenie zawodów i uroczysta dekoracja zwycięzców ok. godz. 14.00 w Centrum Zawodów (GPS 53.583430, 18.887798)

### Postanowienia końcowe:

- Impreza nie ma charakteru komercyjnego i organizowana jest na zasadach samofinansujących się. Wyliczona kwota wpisowego wynika z kalkulacji kosztów i nie obejmuje zysków.
- Uczestnicy, zgłaszający się na zawody indywidualnie lub za pośrednictwem klubów bądź innych jednostek organizacyjnych, wyrażają zgodę na publikowanie ich wizerunku, imienia i nazwiska oraz roku urodzenia, w relacjach z zawodów zamieszczanych w mediach, wynikach oraz protokołach końcowych zawodów.
- Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.
- Uczestnicy, zgłaszający się na zawody indywidualnie lub za pośrednictwem klubów bądź innych jednostek organizacyjnych, biorąc udział w zawodach oświadczają jednocześnie, że są świadomi specyfiki biegu na orientację oraz własnej odpowiedzialności ze sposób i wybór wariantu pokonywania tras
- Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Interpretacja regulaminu należy do organizatorów.

### DO ZOBACZENIA NA ZAWODACH

