



## REGULAMIN

### **IV Ogólnopolskie Zakończenie Sezonu w Rowerowej Jeździe na Orientację III Narada Szkoleniowa w RJnO**

**Organizator** Polski Związek Orientacji Sportowej przy współpracy  
Warszawsko Mazowieckiego Związku Orientacji Sportowej.

**Termin** 21-22 listopad 2009

**Centrum** Ośrodek **SGSP** w **Warszawie** **Wesoła ul. Topolowa 2.**  
Czynne od 09:30 w sobotę. Dojazd - z Warszawy ul. Trakt  
Brzeski droga krajowa nr.2 , następnie na światłach w ul  
Marszałka Józefa Piłsudskiego – drogowskaz na Sulejówkę  
droga nr. 638, po 1200 m w lewo ul. Topolowa i do końca.

**Program** **21.11. (sobota)**

- 09:30-10:30 – przyjmowanie uczestników
- 11:00 – start w zawodach dystans klasyczny
- 15:15-18:00 – 18:30-20:30 – rozpoczęcie narady  
szkoleniowej z udziałem trenerów kadry narodowej  
RJnO, podsumowanie sezonu 2009, przedstawienie  
planów na 2010 rok. ewentualnie w zależności od pogody  
ognisko, kolacja /we własnym zakresie/
- 17:00 Wystąpienie trenera kadry narodowej MTB  
Andrzeja Piątka.
- 20:30-22:00 pokaz zdjęć, filmów i innych materiałów z  
sezonu 2009.

#### **22.11. (niedziela)**

- 09:00 Wystąpienia zaproszonych gości : Cezary  
Zamana – kierownik cyklu maratonów MTB Mazovia,  
Maria Ładyga – Instytut Sportu,
- 12:30- uroczyste zakończenie sezonu 2009 i zawodów  
z dnia 21.11. – wręczenie dyplomów /miejsca 1-6/ oraz  
medali /miejsca 1-3/ za klasyfikację IPP. Zakończenie  
klasyfikacji DPP 2009 wręczenie Pucharów za miejsca  
1-3 oraz dyplomów za miejsca 1-12

**Szczegółowy program narady szkoleniowej zostanie podany wraz z komunikatem technicznym zawodów na początku listopada 2009 roku.**

**Mapy i teren** Specjalistyczne mapy do rowerowej jazdy na orientację. Skala 1:150000, e=2,5 m, aktualność lato 2006, autorzy map Lech Trzpił , Piotr Sierzputowski i Jan Cegiełka.

**Potwierdzanie PK** Tradycyjne karta startowa i perforator.

**Kategorie** **K/M - 12; 14; 17; 20; 21; 40; 50; 60; 70**  
**Open K, Open M, Open R (rodzinna),**

**Zgłoszenia** do 15 listopada 2009 (należy podać rok urodzenia) na adres: [him50@wp.pl](mailto:him50@wp.pl) : Henryk Marcinkiewicz 022 773 53 87 dom, 695 539 529 tel. komórkowy.  
Zgłoszenie jest ważne po otrzymaniu potwierdzenia jego przyjęcia.

**Noclegi** Ośrodek **SGSP w Warszawie** Wesoła ul. Topolowa **2** w zgłoszeniu na zawody należy podać ilość osób korzystających z noclegów cena noclegu 50,00 PLN pokoje 2-4 osobowe ilość 50 miejsc. Nie ma możliwości pozostawienia rowerów.

**Nagrody** Dyplomy za miejsca 1-6 we wszystkich kategoriach wiekowych w których wystartuje co najmniej 5 osób /organizator zastrzega sobie prawo łączenia kategorii wiekowych/.

**Zespół organizatorów:** Kierownik zawodów -Jan Cegiełka  
Sędzia Główny -Henryk Marcinkiewicz S-1  
Budowniczy tras -Jan Cegiełka BT-1

**Obowiązki uczestników** zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 10 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych.

**Zawody zaliczane do klasyfikacji rankingu w RJnO w 2009 roku.**

**Aktualne informacje na: : [www.mtbo.pl](http://www.mtbo.pl)**

**Serdecznie zapraszamy do udziału wszystkie osoby pragnące poszerzyć swoją wiedzę na temat RJnO oraz posiadające rower chcące wystartować w zawodach.**