



VII WARSZAWSKA MILA

24-25 KWIETNIA 2021

Mistrzostwa Warszawy w Sprinterskim (24.04.) oraz Średniodystansowym (25.04.) BnO

Memoriał Heleny Zielczyńskiej w najstarszej kategorii kobiecej podczas E1 (sobota)

Memoriał Władysława Machowskiego w M60 podczas E1 (sobota)

Memoriał Andrzeja Berenta w M70 podczas E1 (sobota)

Memoriał Andrzeja Pasionka w kategorii M60 podczas E2 (niedziela)

Memoriał Andrzeja Kędziorka w kategorii M70 podczas E2 (niedziela)

2 biegi treningowe przed Mistrzostwami Polski z pomiarem czasu

trening dodatkowy – Nocna Mila (sobota)

BIULETYN 2.0

(aktualność 18.04.2021)

WWW.WARSZAWSKAMILA.PL



**Warszawsko-Mazowiecki
Związek Orientacji Sportowej**



**POLSKI ZWIĄZEK
ORIENTACJI SPORTOWEJ**

PZOS



ORGANIZATOR

Fundacja Rozwoju Polskiej Orientacji Sportowej

Klub Orientacji Sportowej Warszawa

SPONSORZY

Zawody dofinansowane ze środków Biura Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego

Zawody dofinansowane przez Warszawski Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy SA

Zawody dofinansowane przez Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego w ramach Warszawskiej Olimpiady Młodzieży w relacji klubowej



WSPARCIE

Nadleśnictwo Jabłonna Lasy Państwowe – gospodarz terenu Etapu 1 oraz Nocnej Mili

Nadleśnictwo Drewnica Lasy Państwowe – gospodarz terenu Etapu 2

Polski Związek Orientacji Sportowej – formularz zgłoszeń

Warszawsko-Mazowiecki Związek Orientacji Sportowej – Mistrzostwa Warszawy

SPORTident Polska – radiokontrola i wyniki online

ZASADY ORGANIZACJI ZAWODÓW

CENTRUM ZAWODÓW

- W CZ znajduje się: Biuro Zawodów, Centrum SI, Parking, Toalety
- Zachowanie zalecanej odległości między biegaczami podczas wizyty w Biurze Zawodów, na parkingu, na dojściu do startu/z mety oraz podczas odczytu SI
- Parking jest dość obszerny i zostanie przygotowany w sposób, aby zapewnić zachowanie bezpiecznej odległości
- W centrum zawodów, Biurze Zawodów, w toaletach i na parkingu obowiązuje nakaz noszenia maseczek zgodnie z aktualnymi wytycznymi rządu
- Zredukowane zaplecze sanitarne - brak mycia po zawodach; toalety dostępne w centrum zawodów – obowiązek noszenia maseczek i dezynfekcji rąk
- Zalecane ograniczenie pobytu w centrum do minimum – przyjazd gotowy do startu i opuszczenie centrum zawodów bezpośrednio po zakończeniu trasy
- Będąc w lesie podczas aktywności fizycznej czyli na trasie nie będzie konieczności posiadania maseczek
- Wyniki dostępne tylko online www.warszawskamila.pl/live.html

BIURO ZAWODÓW

- W biurze zawodów znajdować się będzie płyn do dezynfekcji przed podejściem do obsługi
- Do minimum zostanie zredukowana konieczność pobytu w biurze zawodów; preferowana płatność kartą lub przelewem; faktury przekazywane elektronicznie
- Tylko jedna osoba na klub odbiera cały pakiet startowy oraz dokonuje płatności (brakującej płatności w przypadku przelewów części zawodników) – pakiet klubowy nie będzie dzielony na pojedynczych zawodników
- Pakiet startowy zawiera numery startowe, agraiki, opisy PK na 2 etapy, biuletyn nr 2
- Dane do faktur można przesłać e-mail'em na: fundacja@frpos.pl lub poprzez formularz online ...
- Wszelkie zmiany (znane przed przyjazdem) prosimy przesłać mail'em na adres: fundacja@frpos.pl

- Dekoracja zwycięzców będzie się odbywać korespondencyjnie podczas letnich zawodów CTZ

START

- Start interwałowy, ale start zostanie rozciągnięty w czasie, aby zapewnić zachowanie bezpiecznych odległości w boksach startowych; dla kategorii R i Open w dowolnej minucie pomiędzy 0 a 60
- Na wejściu do boksów znajdować się będzie płyn dezynfekujący
- W pierwszym boksie znajdować się będzie stacja CLEAR/CZYŚĆ i CHECK/SPRAWDŹ – obowiązek podbicia obu stacji, gdyż stacja CHECK będzie służyła weryfikacji brakujących zawodników
- W drugim boksie znajdować się będą mapy.
- Stacja START działa w trybie dotykowym (dla kat. 10R, Open1, Open2)
- Dojście wyznaczone wstążkami koloru niebieskiego
- Brak toalet na starcie

TRASA

- Punkty kontrolne ustawione będą w tryb bezdotykowy
- Mapy wydrukowane na papierze wodoodpornym
- Na jednym z PK znajdować się będzie radiokontrola – nie wszystkie kategorie będą przebiegać przez ten punkt
- Limit biegu wynosi 90 minut! – 90 minut po starcie ostatniego zawodnika rozpocznie się zbieranie PK
- Trasa R wyznakowana wstążkami koloru czerwonego

META

- Na linii mety znajdować się będzie mata rozłożona na ziemi działająca w trybie bezdotykowym – użytkownicy SIAC nie podbijają stacji na linii mety
- Dodatkowo na linii mety stać będzie stojak ze stacją dla użytkowników tradycyjnych kart SI
- Po zakończeniu biegu jak najszybciej należy udać się do Centrum Zawodów w celu odczytu kart SI
- Woda na mecie będzie dystrybuowana w plastikowych butelkach. Prosimy o zabranie butelek ze sobą.

KOMITET ORGANIZACYJNY

Kierownik Zawodów	Tadeusz Patejko
Sędzia Główny	Konrad Janowski
Mapy	Jerzy Parzewski
Obsługa SPORTident	Przemysław Patejko
Budowa Tras	Jerzy Parzewski

BIURO/CENTRUM ZAWODÓW

Biuro zawodów czynne w Centrum zawodów. Każdy bieg zlokalizowany będzie w innym miejscu.

PROGRAM

24.04., sobota	10:30-13:00	E1	Biuro Zawodów
	12:00-14:30	E1	przedłużony bieg sprinterski (Mistrzostwa Warszawy)
	15:00	E1	zamknięcie mety
	20:30-22:30	NM	nocny bieg średniodystansowy (Nocna Miła)
	23:00	NM	zamknięcie mety
26.07., niedziela	11:00-13:30	E2	bieg średniodystansowy (Mistrzostwa Warszawy)
	14:00	E2	zamknięcie mety

Wręczenie nagród odbędzie się korespondencyjnie.

KATEGORIE

Kategorie sportowe BnO: KM10N, KM10, KM12, KM14, KM16, KM18, KM20, KM21B, KM21A, KM35, KM40, KM45, KM50, KM55, KM60, KM65, KM70, KM75, KM80, M85, M90

Kategorie popularyzatorskie BnO (bez klasyfikacji): 10R – krótka trasa dla dzieci z opiekunami; Open 1 (krótka); Open 2 (długa)

Trasa 10R wyznakowana wstążkami koloru czerwonego.

FORMA

Warszawska Olimpiada Młodzieży w relacji klubowej – 2 biegi rangi Mistrzostw Warszawy w kategoriach KM10-20.

Dla pozostałych możliwość treningów z pomiarem czasu w ramach indywidualnej aktywności fizycznej. W przypadku udziału w obu biegach dziennych podanie zostanie również czas łączny.

WPISOWE (*WM – WARSZAWSKA MIŁA, NM – NOCNA MIŁA)

Kategoria	1 termin promocyjny 21 marca 2021	2 termin 18 kwietnia 2021	Na 1 etap	Po terminie
KM10, KM10N	40 PLN	50 PLN	25 PLN	+50%
KM12-14 (poza WMZOS)	40 PLN	50 PLN	25 PLN	
KM16-18 (WMZOS)	20 PLN (bieg nocny)	30 PLN (bieg nocny)	-	
KM16-18 (Poza WMZOS)	65 PLN (45WM + 20NM)	80 PLN (50 WM + 30 NM)	30 PLN	
KM20+	85 PLN (65WM + 20NM)	100 PLN (70WM + 30NM)	40 PLN	

Fundacja Rozwoju Polskiej Orientacji Sportowej, Pańska 7/15, 00-124 Warszawa;

ING Bank Śląski SA: 81 1050 1025 1000 0091 1897 3966

Opłaty za wpisowe i inne świadczenia można dokonać przelewem do ostatniego dnia zgłoszeń – w przypadku przelewów wykonanych w dniach 22-23.04.2021 proszę zabrać potwierdzenie przelewu.

W Biurze Zawodów będzie możliwość płatności gotówką oraz kartą płatniczą/kredytową. Preferowana jest płatność bezgotówkowa.

Zawodnicy kategorii KM12-18 zarejestrowani w WMZOS startują bezpłatnie podczas Mistrzostw Warszawy.

ETAP 1 – JABŁONNA, LAS BUCHNIK, 24.05.2021 – GODZ. 12:00

Centrum: Droga leśna w Jabłonnej k/Warszawy; współrzędne: 52°21'44.6"N 20°55'32.6"E

Parking: wzdłuż drogi dojazdowej

Start: oddalony 250m, dojście wyznaczone niebieskimi wstążkami; teren zawodów znajduje się po obu stronach drogi, rozgrzewkę prosimy prowadzić na drodze

Mapa: Las Buchnik, skala 1:5000, warstwy co 2,5m, aktualność marzec 2021, autor Jerzy Parzewski, wydrukowana na papierze wodoodpornym, opisy PK na mapie i w pakiecie startowym

Minuta 0: Godz. 12:00; kategorie Open oraz 10R start w dowolnej minucie z puszki start



ETAP 2 – MARKI, GLINIANKI, 25.04.2021 – GODZ. 11:00

Centrum: Skrzyżowanie Cichej i Wydmowej w Markach k/Warszawy; współrzędne: 52°20'29.0"N 21°07'39.7"E



Parking: wzdłuż drogi dojazdowej: ulice Spokojna, Wydmowa

Start: oddalony 200m, dojście wyznaczone niebieskimi wstążkami; teren zawodów znajduje się na północ od centrum zawodów,

Mapa: Glinianki Warstwicami, skala 1:5000, warstwice co 2,5m, aktualność marzec 2021, autor Jerzy Parzewski, wydrukowana na papierze wodoodpornym, opisy PK na mapie i w pakiecie startowym

Minuta 0: Godz. 11:00; kategorie Open oraz 10R w dowolnej minucie z puszki start

BIEG DODATKOWY – NOCNA MILA – LEGIONOWO BUKOWIEC, 24.04.2021 – GODZ. 20:30

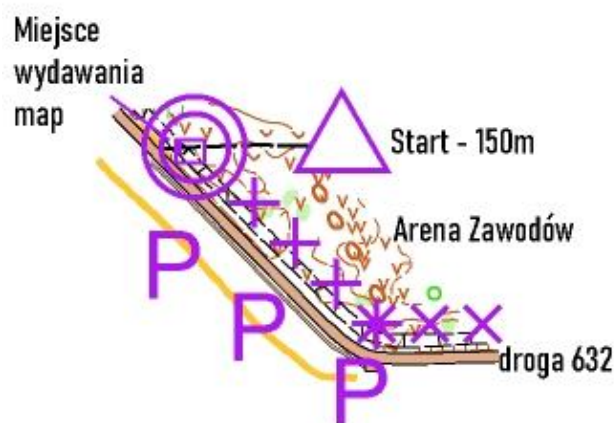
Centrum: Parking leśny na zakręcie drogi 632, Legionowo-Bukowiec; współrzędne: 52°23'26.2"N 20°58'03.4"E

Parking: pas polany wzdłuż drogi 632

Start: oddalony 600m, dojście wyznaczone zielonymi wstążkami; teren zawodów znajduje się po drugiej stronie drogi 632 – prosimy o SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ przy przekraczaniu drogi, rozgrzewka możliwa po stronie parkingu.

Start masowy w grupach startowych. Na 10 minut przed godziną startu mapy będą wydawane imiennie na wejściu do lasu – prosimy podchodzić w wyznaczonych turach. Następnie grupa startowa będzie prowadzona na miejsce startu.

Mapa: Grudzie Pustynia Legionowska, skala 1:7500, warstwice co 2,5m, aktualność marzec 2021, autor Jerzy Parzewski, wydrukowana na papierze wodoodpornym, opisy TYLKO na mapie



PARAMETRY TRAS – WARSZAWSKA MILA – MISTRZOSTWA WARSZAWY

Kategoria	Etap 1 M.W. w Sprinterskim 24.04.2021		Etap 2 M.W. w Średnim 25.04.2021	
	km	PK	km	PK
M10	1,7	7	1,2	7
M12	1,9	10	1,9	11
M14	2,2	14	2,8	15
M16	2,7	17	3,4	21
M18	3,4	19	3,7	25
M20	3,7	23	4,2	27
M21A	4,5	28	6,1	38
M21B	3,5	24	4,2	27
M35/40	3,6	25	3,8	26
M45/50	3,1	20	3,4	23
M55/60	2,6	18	3,2	22
M65/70	2,4	15	3	20
M75/80	1,4	11	1,7	12
M85/90	1,1	8	1,3	9
K10	1,6	8	1,2	7
K12	1,9	11	1,9	11
K14	2,1	15	2,7	14
K16	2,6	16	3,2	17
K18	2,8	16	3,2	22
K20	2,7	18	3,2	23
K21A	3,6	26	4,2	28
K21B	2,9	18	3,2	23
K35/40	2,4	16	2,5	18
K45/50	2,2	14	2,1	15
K55/60	2	14	2,1	15
K65/70	1,7	11	1,8	12
K75/80	1,4	10	1,5	11
KM10N	2	5	1,8	5
10R	2	5	1,8	5
OPEN 1	2	13	2,5	14
OPEN 2	3,4	17	3,3	19

PARAMETRY TRAS – NOCNA MILA – INDYWIDUALNY TRENING DO MISTRZOSTW POLSKI

Trasa	Kategorie		km	m	PK
NM 1	M21A		6,6	160	25
NM 2	K21A	M18	5,3	110	21
	M21B	M35/40			
NM 3	K18	K20	3,6	80	15
	K21B	K35/40			
NM4	K45/50	K55/60	2,8	60	12
	M16	M55/60			
NM 5	K16	K65/70	2,5	50	11
	M65/70	OPEN 2			
NM6	K14*	M14*	2,2	50	10
	OPEN 1				

*- dla chętnych; pierwotnie Etap nocny planowany był dla kategorii KM16+

HELENA ZIELCZYŃSKA

Pani Helenki przedstawiać nie trzeba. Zawsze źródło uśmiechu i radości. Co by nie napisać będzie zawsze za mało. Każdy z nas ją pamięta, miał okazję porozmawiać, spotkać na trasie. Niewielka wzrostem, wielka sercem. Wydawało się, że była z nami od zawsze i zawsze będzie z nami. 3 lata temu normalnie zgłosiła się na zawody, normalnie przygotowaliśmy trasę K90. I jak smutna była odprawa organizatorów przed zawodami gdy głównym punktem było jak najlepiej uczcić p. Helenkę.

WŁADYSŁAW MACHOWSKI

Władysław Machowski to założyciel oraz główny trener Uczniowskiego Klubu Sportowego „OSiR” Góra Kalwaria. Przez ponad dwadzieścia lat pracy wychował i wyszkolił kilka pokoleń młodych zawodników. Osiągnął wysokie wyniki w działalności szkoleniowej czego najlepszym dowodem jest sześć medali Mistrzostw Europy Juniorów oraz medale i wysokie miejsca zdobywane na Mistrzostwach Polski i Klubowych Mistrzostwach Polski przez zawodników klubu. Przede wszystkim Władysław Machowski dzielił się swoją pasją zaszczipiając w zawodnikach miłość do sportu, satysfakcję z rywalizacji oraz dążenie do celu. Stanowił najlepszy przykład dla zawodników, nigdy się nie poddając i zdobywając medale Mistrzostw Polski w kategoriach weterańskich.

ANDRZEJ BERENT

Pionier wersji sportowej imprez z mapą i nawigacją. Przedkładał bieganie z mapą nad marsze. Pierwszy Mazowszanin, który wystartował w zawodach w biegu na orientację już w 1967 roku. Swoje zdobyte doświadczenie zawodnicze przekładał potem na szkolenie innych, dzielenie się wiedzą. To autor pierwszej i kultowej pozycji, obecnie pewnie biały kruk literatury o BnO - "Podstawy budowy tras w biegach na orientację". Zebrał najlepsze wzorce, na których wychowały się pokolenia budowniczych tras. Z krotką przerwą startował przez całe swoje życie w barwach WAT Warszawa, OKS Start i Gwardii Warszawa.

ANDRZEJ KĘDZIOREK

Startując w barwach Gwardii Warszawa był trenerem najmłodszych adeptów biegu na orientację. Zawsze pogodny i uśmiechnięty opiekun początkujących zawodników. W prosty sposób trafiał z wiedzą do młodych zawodników. W stworzonym UKS Falenica wdrażał kolejne roczniki w tajniki biegu na orientację. Pierwszy trener i wychowawca kilku nadal aktywnych bardzo dobrych zawodników.

ANDRZEJ PASIONEK

Oficjalnie: Sekretarz Generalny. Po ludzku: ikona Związku, człowiek orkiestra. W dobie mediów tradycyjnych, klasycznych najbardziej znany z prowadzenia Rankingu oraz przygotowywania Bilansów Sezonu - istnych almanachów, skarbnic wiedzy co w trawie piszczy, co się wydarzyło i co warto zapamiętać z danego sezonu. Komputer miał w głowie i niesłychaną pamięć do liczb.

Do tego znakomity szkoleniowiec grup juniorskich w OKS Start czy SKS Przyszłość. Dzięki swoim treningom technicznym był ojcem kilkudziesięciu złotych medali MP. Jego statystyki, które prowadził dla każdego swojego podopiecznego pozwalały na dokładne zidentyfikowanie problemu i wdrożenie naprawy, aby zawodnicy stawali się coraz lepsi.