



KOMUNIKAT TECHNICZNY

Limanowa Cup 2023

21-23.07.2023

www.limanowacup.pl / www.patriamlynne.pl



ORGANIZATOR:

Uczniowski Klub Sportowy

PATRIA MŁYNNE

34-601 Limanowa 3

NIP: 737-17-49-167

tel. +48 660 444 292

e-mail: witollds@poczta.onet.pl

www.patriamlynne.pl



HONOROWY PATRONAT:

Wójt Gminy Limanowa – Jan Skrzekut

Burmistrz Miasta Limanowa – Władysław Bieda

Prezes Polskiego Związku Orientacji Sportowej – Łukasz Charuba

KOMITET ORGANIZACYJNY:

Kierownik zawodów – Miłosz Król

Sędzia główny – Witold Sochacki

Kierownik startu – Urszula Zelek

Kierownik mety i obsługa SportIdent – Marcin Leśnicki

Twórcy map – Jacek Kozłowski i Piotr Pietroń

Budowniczy tras – Jacek Kozłowski i Piotr Pietroń

PROGRAM ZAWODÓW:

21.07.2023 (piątek):

16:00 – I etap Limanowa Cup (bieg sprinterski), Limanowa

22.07.2023 (sobota):

11:00 – II etap Limanowa Cup (bieg klasyczny), Stara Wieś

23.07.2023 (niedziela):

11:00 - III etap Limanowa Cup (bieg średni, handicapowy), Limanowa
– Łysa Góra

14:00 - Zakończenie Limanowa Cup – dekoracja i losowanie nagród

RANGA I FORMA ZAWODÓW:

Trzydniowe zawody indywidualne, klasyfikacja łączna za 3 dni.

Zawody z Centralnego Kalendarza Zawodów (CTZ) Polskiego Związku Orientacji Sportowej (wszystkie 3 etapy).

KATEGORIE WIEKOWE:

Kobiece: K10, K10N, K12, K14, K16, K18-20, K21A, K21E, K35, K40, K45, K50-55, K65

Męskie: M10, M10N, M12, M14, M16, M18-21A, M21E, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75

Otwarte: KM10R, OPEN

CENTRUM ZAWODÓW:

ETAP 1 – Amfiteatr w Parku Miejskim (GPS 49.7037266, 20.4207841)

ETAP 2 – Łąka we wsi Stara Wieś (GPS 49.6566514, 20.3808478)

ETAP 3 – Stacja narciarska Limanowa-Ski (GPS 49.724253, 20.455222)

BIURO ZAWODÓW:

21.07. godz. 13:00-16:00 – Szkoła Podstawowa nr 3, ul. S. Jordana

22.07. godz. 9:00-11:00 – Centrum zawodów Etap 2

23.07. godz. 8:30-10:30 – Centrum zawodów Etap 3

POTWIERDZANIE PK:

Zawody będą rozgrywane przy użyciu elektronicznego systemu potwierdzania SportIdent w trybie bezdotykowym (AIR+).

Wypożyczenie chipa za 3 dni – 10 zł.

Opłata za zgubienie chipa 120-200 zł (w zależności od jego rodzaju).

WYŻYWIENIE:

Obiady, które zawodnicy zamówili u organizatora będą wydawane drugiego i trzeciego dnia w centrum zawodów w godzinach:

sobota: 12.30-14.00

niedziela: 12.30-13.30

NAGRODY:

Medale i dyplomy dla najlepszych w poszczególnych kategoriach wiekowych. Dyplomy do szóstego miejsca w kategoriach KM10-14, w pozostałych kategoriach do trzeciego miejsca.

Dyplomy i upominki dla wszystkich startujących w kategorii KM10R.

ETAP I - 21.07.2023 (piątek):

Limanowa, bieg sprinterski.

Mapa: Limanowa – Park Miejski

skala mapy 1:4 000, e- 2 m

Autor mapy i tras: Piotr Pietroń

Charakterystyka terenu:

Teren parkowo-osiedlowy. Obejmuje swoim zasięgiem park miejski, osiedle mieszkaniowe (blokowisko) oraz fragment zabudowy centrum miasta.



Podczas tego etapu organizator nie zabezpiecza parkingów. Polecamy parking przy Limanowskim Domu Kultury (dojście ok. 400 m) oraz parking św. Krzysztofa przy Bazylice (dojście ok. 300 m).

Biuro zawodów będzie w budynku Szkoły Podstawowej nr 3, przy ul. S. Jordana, wejście od strony boiska.

Start będzie zlokalizowany na terenie przyszłolnego boiska Orlik. Boisko będzie także strefą oczekiwania wszystkich zawodników na bieg. Strefa startu (kwarantanna) obowiązuje wszystkich uczestników od godz. 15:30, tzn. do tej godziny wszyscy zawodnicy muszą znajdować się na boisku.

Spacerowanie po terenie zawodów w dniu zawodów dopuszczalne do godziny 14:00. Rozgrzewka możliwa jest tylko na terenie boiska.

Dobieg z przedstartu do startu – 30 m.

Limit czasu: 60 min.

UWAGA!

Trasy wszystkich kategorii wiekowych przekraczają zaraz po starcie ulicę o małym ruchu samochodowym. Miejsce to zostanie zabezpieczone przez organizatora.

Dodatkowo zawodnicy starszych kategorii będą przekraczać ulice osiedlowe o niewielkim ruchu samochodowym. Prosimy o uwagę podczas przekraczania każdej ulicy. **Przypominamy, że biegnący zawodnik nie ma pierwszeństwa przed jadącym samochodem. Każdy zawodnik musi dostosować się do przepisów ruchu drogowego.**

ETAP II - 22.07.2023 (sobota):

Stara Wieś, bieg klasyczny.

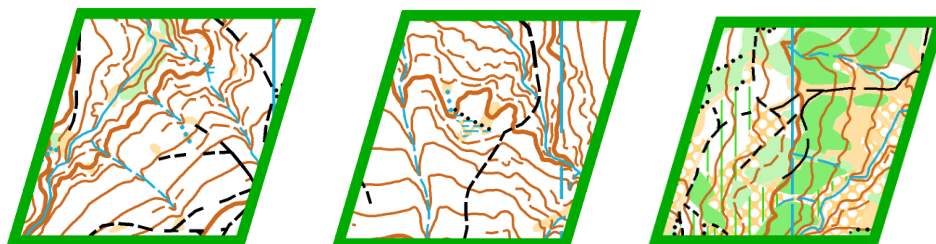
Mapa: Stara Wieś – Cichoń

skala mapy 1:10 000 i 1:7 500, e- 5 m

Autor mapy i tras : Jacek Kozłowski

Charakterystyka terenu:

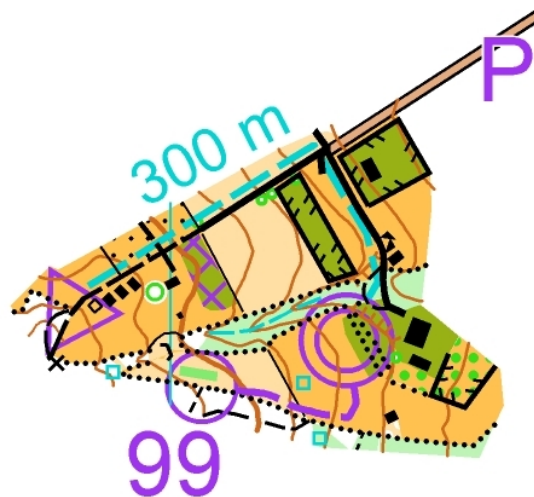
Teren górzisty. Mapa obejmuje północne stoki i podnóże góry Cichoń. W terenie występują liczne jary – zarówno płytkie, jak i całkiem głębokie. Las mieszany, dobrze przebieżny, z niewielkimi fragmentami o gorszej przebieżności. Słaba głównie w części wschodniej – występuje tam młody, nasadzeniowy las. W kilku miejscach występuje płożąca się roślinność (niskie jeżyny) utrudniająca bieg. Średnia sieć dróg.



Parking dla zawodników około 300 m od centrum zawodów. Wjazd na parking jedynie z boczkiem parkingowym.

Start tego etapu będzie oddalony od mety o 300 m.

Dobieg z przedstartu do startu – 100 m.
Przewyższenie – 20 m.



Spacer przyrodniczy:

Zawodników kategorii KM10R, K10N, M10N, K10, M10, K12 i M12 zapraszamy na spacer przyrodniczy po zakończeniu 2. etapu na Starej Wsi. 50 pierwszych zgłoszonych uczestników z powyższych kategorii otrzyma pamiątkową koszulkę z zawodów. Zgłoszenia przyjmowane będą przed startem drugiego etapu w biurze zawodów.

Spacer planujemy rozpocząć po zakończeniu rywalizacji drugiego dnia (ok. godz. 13.30).

Limit czasu: 180 min.

ETAP III - 23.07.2023 (niedziela):

Limanova, bieg średniodystansowy.

Mapa: Limanova – Miejska i Łysa Góra

skala mapy 1:7 500, e- 5 m

Autor mapy i tras: Jacek Kozłowski

Charakterystyka terenu:

Las iglasty, bardzo dobrze przebieżny. Teren składa się z 3 części: terenu wokół szczytu Łysej Góry, stromego północnego zbocza oraz podnóża góry. Teren o dużych przewyższeniach, szczególnie w południowej części mapy. Sieć dróg umiarkowana. W terenie występują liczne jary, zarówno głębokie, jak i płytkie. Liczne obiekty punktowe (kopczyki, wykroty, bagna).



Progi na strumieniach

W terenie, w którym rozegrany zostanie Etap 3 występują w jarach drewniane progi. Oznaczone zostały symbolem półki skalnej bez wąsów.

Poniżej zdjęcie progu, fragment mapy z jego oznaczeniem oraz piktogram, którym została opisana lokalizacja punktu na progu:



Parking dla zawodników w centrum zawodów. Wjazd na parking jedynie z bloczkiem parkingowym.

Tego dnia działać będą 2 starty.

Start 2 oddalony 200 metrów od mety będzie dla kategorii: KM10R; M10N; K10N; M10; K10; K65; M70; M75.

Start interwałowy.

Start z ostatniego boksu startowego.

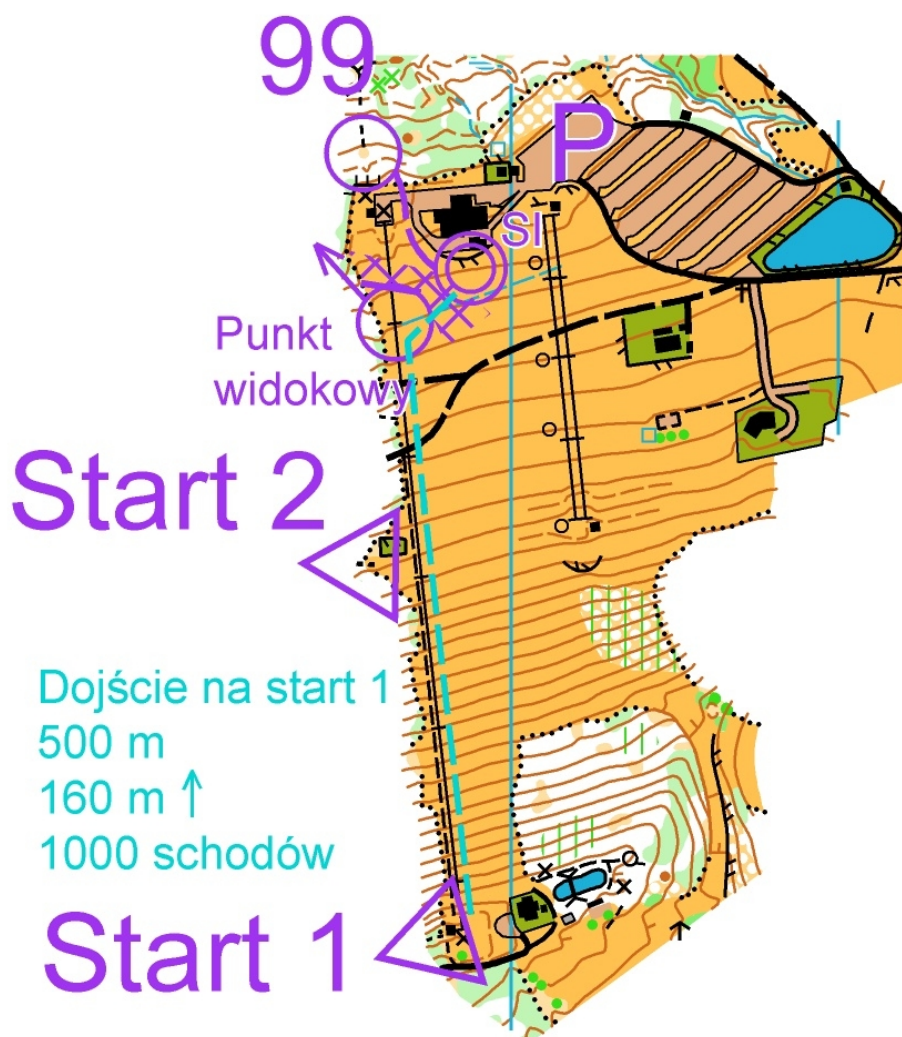
Start 1 oddalony od mety o 500 metrów (150 m przewyższenia), przy górnej stacji wyciągu dla pozostałych kategorii.

Start handicapowy.

Dobieg z przedstartu do startu – 100 m.

Większość kategorii w czasie swego biegu będzie zaliczać punkt widokowy zlokalizowany w pobliżu mety.

Limit czasu: 120 min.



OGÓLNE UWAGI ODNOŚNIE WSZYSTKICH ETAPÓW:

Aktualizacja map – wiosna i lato 2023 r.
Wszystkie mapy będą ofoliowane.

Opisy punktów kontrolnych będą umieszczone na mapie. Dodatkowe opisy będzie można pobrać na starcie.

Organizacja startu etapów 1 i 2:

Start interwałowy dla wszystkich kategorii (z wyjątkiem kategorii KM10R). Uczestnicy zawodów oczekują w trzech boksach przedstartowych. W drugim boksie pobierają dodatkowe opisy PK. W ostatnim boksie stają obok map, aby po ostatnim, piątym sygnale dźwiękowym zabrać mapę i rozpocząć bieg.

Organizacja startu etapu 3:

Start handicapowy (do 30 min straty do lidera po 2 etapach). Uczestnicy zawodów oczekują w boksach przedstartowych. Długi, pierwszy boks startowy posłuży do ustawienia zawodników według kolejności startu. W ostatnim boksie startują na znak sędziego i rozpoczynają dobieg do miejsca startu.

Zawodnicy kategorii KM10R; M10N; K10N; M10; K10; K65; M70; M75 mają start interwałowy.

Skala map:

Podczas 2. etapu mapy będą w dwóch skalach:

- **1:10 000** dla kategorii: KM16, K18-20, M18, KM21, KM35, KM40, KM45
- **1:7 500** dla pozostałych kategorii.

WAŻNA INFORMACJA dla rodziców i opiekunów dzieci startujących na trasie KM10R. Pierwszy start na tej trasie jest możliwy 15 minut przed planowaną godziną startu! Start o dowolnej porze **do 30 minuty**.

Dojście na start wyznakowane będzie wstążkami w kolorze niebieskim. Trasy KM10N i KM10R znakowane będą wstążkami biało-czerwonymi.

PARKINGI:

Drugiego i trzeciego dnia organizator zabezpiecza parkingi na prywatnych terenach. Wjazd na parking wyłącznie na podstawie kart parkingowych odebranych w biurze zawodów podczas 1. etapu. Opłata 10 zł bez względu na rodzaj pojazdu. Nie będzie możliwości parkowania samochodów podczas tych etapów w miejscach innych niż te przygotowane przez organizatora zawodów. Nie będzie możliwości wjazdu na parkingi bez boczku parkingowego.

INNE:

1. Obowiązują ważne badania lekarskie.
2. Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie – odpowiadają kierownicy ekip.
3. Opiekę medyczną w trakcie trwania poszczególnych biegów zapewnia organizator.
4. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
5. Aktualne informacje znajdować się będą na stronie:
www.limanowacup.pl.

PARAMETRY TRAS:

	ETAP I			ETAP II			ETAP III		
	DŁ	PK	PRZ	DŁ	PK	PRZ	DŁ	PK	PRZ
K10N	1,4/1,9	7	30	2,3/3,3	6	105	2,0/3,3	5	80
M10N	1,4/1,9	7	30	2,3/3,3	6	105	2,0/3,3	5	80
KM10R	1,4/1,9	10	30	2,4/3,3	6	105	2,3/3,3	8	80
K10	1,5	10	25	1,9	7	80	1,9	7	80
M10	1,5	10	25	1,9	7	80	1,9	7	80
K12	1,9	15	30	2,5	8	125	2,3	7	85
M12	2,1	17	30	2,4	8	125	2,4	7	85
K14	2,4	16	30	3,3	10	130	2,6	11	100
M14	2,6	17	40	3,3	11	140	2,7	12	110
K16	2,8	17	50	4	10	175	2,8	13	150
M16	3,1	22	40	4,8	12	210	3,1	13	175
K18-20	3,1	22	40	4,8	12	200	3,1	14	170
M18-21A	3,4	23	50	5,3	16	250	3,9	16	200
K21E	3,9	26	50	5,4	17	335	3,5	19	195
M21E	4,2	29	65	7,9	24	440	4,7	21	300
K21A	3,1	22	40	4,9	15	210	3,2	14	180
K35	3,3	25	40	4,2	11	205	3,2	16	140
M35	3,9	26	50	5	15	335	4,4	20	260
K40	3,2	21	40	4,1	10	200	3,2	15	135
M40	3,5	26	50	4,8	16	235	4	18	250
K45	3,0	19	50	3,7	10	160	3	15	125
M45	3,3	25	40	4,6	13	230	3,5	19	215
K50-55	2,8	17	60	3,6	12	140	2,5	11	100
M50	3,2	21	40	4,5	13	175	3,1	16	170
M55	3,0	19	50	4,4	13	170	2,9	13	160
M60	2,6	19	40	3,9	13	165	2,7	14	135
K65	2,2	14	25	3,3	11	135	2	10	115
M65	2,4	17	30	3,7	10	155	2,4	13	115
M70	2,2	14	25	3,3	11	150	2,3	10	100
M75	2,0	13	25	2,5	9	145	2	10	95
OPEN	2,8	17	60	4,3	12	160	2,5	13	130