

KOMUNIKAT TECHNICZNY

Klubowe Mistrzostwa Polski - I RUNDA - w biegu na orientację

SPRINT



KLASYK



SZTAFETY



KLUBOWE
MISTRZOSTWA
POLSKI
2022



I Nazwa i ranga zawodów

Klubowe Mistrzostwa Polski - I runda - w biegu na orientację na dystansach sprinterskim, klasycznym oraz sztafecie 3-osobowej.

Zawody Centralnego Terminarza Zawodów liczone do Rankingu PZOS ze współczynnikiem 1,3.

II Termin i miejsce zawodów

22-24 kwietnia 2022 r. - Złotoryja oraz Wilków - Osiedle k. Złotoryi.

III Organizatorzy

Uczniowski Klub Sportowy Orientpark.pl Iwiny

Polski Związek Orientacji Sportowej

IV Współorganizatorzy i instytucje wspierające

Dolnośląski Związek Orientacji Sportowej

Miasto Złotoryja

Gmina Złotoryja

Województwo Dolnośląskie

V Komitet organizacyjny

Kierownik zawodów - Dariusz Pachnik tel. 505 600 638

Sędzia główny zawodów - Stanisław Leśnicki

Obsługa Sportident - Marcin Leśnicki

Budowniczości tras - Wojciech Pachnik (sprint+sztafety), Tomáš Leštínský (klasyk)

Kierownik startu - Arleta Sosenko

Kierownik mety - Marcin Leśnicki

Komisja odwoławcza - Honorata Paterek, Kalikst Sobczyński, Krzysztof Wołowczyk

VI Warunki udziału w zawodach

W zawodach mogą wziąć udział wyłącznie kluby i zawodnicy posiadający aktualną licencję PZOS (nie dotyczy kategorii popularyzacyjnych) oraz ważne badania sportowo-lekarskie (zawodnik bez wymienionych badań nie będzie dopuszczony do startu). Dopuszcza się do startu zawodników niezrzeszonych posiadających aktualną licencję PZOS. W biegu sztafetowym mogą wystartować zawodnicy różnych klubów lub/i zawodnicy niezrzeszeni.

VII System potwierdzania punktów

Zawody zostaną przeprowadzone z użyciem bezdotykowego systemu potwierdzania punktów Sportident AIR.

VIII Program zawodów

	Piątek 22.04.2022	Sobota 23.04.2022	Niedziela 24.04.2022
	SPRINT	KLASYK	SZTAFETY

Otwarcie biura zawodów	13:00	9:00	8:00
Zamknięcie strefy kwarantanny	15:30	nie dotyczy	nie dotyczy
Minuta 00	17:00	11:00	10:00
Ceremonia zakończenia	-	17:00	13:30

IX Kategorie wiekowe

Kategorie sportowe:

Biegi indywidualne:

K10, K12, K14, K16, K18, K20, K21, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K70

M10, M12, M14, M16, M18, M20, M21, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80

Sztafety:

K12, K14, K16, K18, K21, K105, K140

M12, M14, M16, M18, M21, M105, M140, M175

KM10

Kategorie popularyzacyjne (piątek i sobota):

KM10N, DŁUGA, KRÓTKA, Rodzinna

X Noclegi

W Szkole Podstawowej w Iwinach, z własnym śpiworem i materacem, 18zł/osoba/noc.

Przy szkole sklep Dino i Biedronka.

ORGANIZATORZY I WSPÓŁORGANIZATORZY



WSPIERAJĄ NAS



**Miasto
Złotoryja**



**Województwo
Dolnośląskie**



**Gmina
Złotoryja**

SPONSORZY PZOS



**hitmark
= robotics**



Bieg sprinterski

Centrum i biuro zawodów

CZ - Stadion Miejski im. Legendy Jakuba Tytla w Złotoryi, biuro zawodów w budynku Złotoryjskiego Klubu Sportowego - Górnik, ul. Sportowa 7 (koordynaty 51.126380, 15.907159).

Biuro zawodów czynne od godziny 13:00.

W biurze zawodów odbiór numerów startowych na biegi indywidualne oraz sztafetowe.

W centrum zawodów możliwe rozbicie namiotów klubowych w miejscu oznaczonym na mapce sytuacyjnej.

Toalety w budynku biura zawodów.

Sczytywanie SI w biurze zawodów.



Teren zamknięty

Do godziny 15:30 dopuszcza się zwiedzanie terenu zawodów. W terenie zamkniętym zabrania się: przebywania z mapą do orientacji sportowej, biegania, biegania na orientację, testowania wariantów chodząc lub biegając, organizacji zawodów. Po godzinie 15:30 poruszanie się po terenie zawodów jest zakazane, a wszyscy zawodnicy muszą znaleźć się w strefie kwarantanny albo w strefie mety (zawodnicy i trenerzy nie startujący w zawodach).

Parkingi

Najbliższe CZ możliwe miejsca do zaparkowania:

- Przy centrum zawodów (stadionie) - około 50 miejsc parkingowych
- W strefie kwarantanny - około 20/30 miejsc przy parkowaniu także wzdłuż drogi do kopalni złota „Aurelia” (koordynaty 51.130293, 15.920643)
- Przy ul. Podmiejskiej - kilka miejsc
- Przy Alei Mitej - kilka miejsc
- na terenie Rejonowego Przedsiębiorstwa Komunalnego (koordynaty 51.125472, 15.913452) - kilkanaście miejsc
- Dla autobusów rekomendujemy parking przy ul. Dworcowej (koordynaty 51.128827, 15.914642)

Nie zabrania się parkowania w innych częściach miasta.

Przypominamy, że niektóre z nich są objęte strefą płatnego parkowania.

Minuta 00

Godzina 17:00

Interwał startowy

1 minuta

Kwarantanna

Znajduje się w odległości około 1300 m od CZ.

Dojście do strefy kwarantanny będzie wyznaczone od CZ

niebieskimi wstążkami. Prosimy zachować ostrożność podczas przemieszczania się do kwarantanny.

Kwarantanna obejmuje plac zabaw oraz teren przyległy do kopalni złota „Aurelia”.

Prosimy o zabranie ze sobą mat/koców do siedzenia.

Możliwość rozgrzewki wzdłuż ulicy przy kopalni - od wejścia do strefy kwarantanny i dalej w kierunku północno-wschodnim.

Organizator zapewnia przewóz rzeczy z kwarantanny na metę.

W kwarantannie należy się znaleźć do godziny 15:30.

W kwarantannie będą znajdować się przenośne toalety.

Start będzie w bezpośrednim sąsiedztwie kwarantanny.

Zawodnicy kategorii popularyzacyjnych są zobligowani także do przebywania w strefie kwarantanny.

Trenerzy i zawodnicy nie startujący w zawodach mogą przebywać w strefie kwarantanny albo w strefie mety na stadionie. Nie mogą poruszać się po terenie zawodów po godz. 15:30. Po wystartowaniu ostatniego zawodnika mogą opuścić strefę kwarantanny.



Numer startowy

Zawodnik jest zobligowany do biegania z numerem startowym. Numery startowe odbiera kierownik ekipy w biurze zawodów. Numer startowy należy umieścić na przedniej części koszulki.

Zawodnicy biegający bez numeru nie zostaną dopuszczeni do startu (nie dotyczy kategorii popularyzacyjnych, które biegają bez numerów startowych).

Numer startowy jest wspólny dla biegu sprinterskiego oraz klasycznego.

Procedura startu

Boksy startowe:

-3' - weryfikacja zawodnika (clear + check)

-2' - pobranie dodatkowych opisów

-1' - pobranie mapy i sprawdzenie kategorii

Dobieg do startu mapowego 60 m. Start mapowy oznaczony w terenie lampionem.

Kategorie rekreacyjne startują z puszki START o dowolnej godzinie.

Zawodnicy chcący przebiec również z dziećmi w kategorii Rodzinnej mogą to zrobić dopiero po ukończeniu swojej właściwej trasy i za zgodą sędziego głównego przemieszczają się po raz drugi z mety do kwarantanny.

Ubiór

Ubiór - dowolny.

Limit biegu

60 minut

Meta i strefa kwarantanny po ukończonym biegu

Meta znajduje się w CZ.

Na linii mety rozciągnięta będzie taśma będąca anteną bezdotykowej stacji SportIdent. Zawodnicy biegający z aktywnymi chipami SIAC przebiegają linię mety co potwierdza im finish. Zawodnicy biegający ze zwykłymi chipami podbijają stację FINISH ustawioną na linii mety w sposób klasyczny.

Po ukończonym biegu zawodnik ma obowiązek pozostać w strefie mety (teren stadionu) do momentu uzyskania zgody od sędziego głównego na jej opuszczenie, jednak nie wcześniej niż 18:30.

Mapy na mecie nie będą zabierane.

Cool-down możliwy na terenie stadionu (zakaz biegania w kolcach i wejścia na murawę).

Na mecie woda dla zawodników.

Na mecie punkt medyczny.

Wyniki

Wyświetlane w CZ na telewizorze oraz wyniki LIVE na stronie orientharper.pl.

Ceremonia zakończenia biegu

W sobotę o godz. 17:00 w Rynku w Złotoryi.

Nagrody

Medale, drobne upominki oraz dyplomy za miejsca 1-3 w kategoriach sportowych. Dyplomy do 6-go miejsca w kategoriach KM10-KM16.

Kategorie rekreacyjne - drobne upominki dla pierwszych trójek.

Ważne informacje

Ruch kołowy na terenie miasta nie będzie wstrzymany.

Prosimy o zachowanie ostrożności przy przekraczaniu dróg i stosowanie się do przepisów ruchu drogowego.

Mapa i charakterystyka terenu

Mapa „Orientpark - Aurelia”

Skala 1:4000

Warstwie co 2,5 m

Autor: Wojciech Pachnik

Aktualność kwiecień 2022r.

Symbolika ISSprOM 2019-2.

Teren zurbanizowany głównie w zabudowie staromiejskiej, w części w zabudowie osiedlowej domów jednorodzinnych - znaczne przewyższenia. Miejscami teren parkowo-leśny i podłoże trawiaste.

W kilku miejscach na terenie miasta występują roboty drogowe, nie będą one zaznaczone na mapie i nie wpływają one znacząco na realizację wariantów (na stronie zawodów zamieszczona została mapa z tymi miejscami).

W jednym miejscu została ustawiona sztuczna zaporą (w terenie oznaczona taśmą biało-czerwoną) a na mapie oznaczona symbolami nr 708 i 709. Ich przekroczenie będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.

Format mapy - A4.

Mapy wydrukowane na papierze wodoodpornym. Dodatkowo folie w boksie startowym.



PARAMETRY TRAS

Na sprincie nie ma wstążkowanych tras!



SPRINT KMP 2022			
Trasa	Długość (po optymalnym przebiegu)	Przewyższenie	PK
10R	1,4 km	25 m	7
KM10N	1,4 km	25 m	7
K10	1,4 km	25 m	7
K12	1,9 km	35 m	11
K14	2,1 km	35 m	12
K16	2,9 km	80 m	14
K18	3,5 km	80 m	16
K20	3,5 km	80 m	16
K21	3,8 km	90 m	15
K35	3,3 km	75 m	14
K40	2,8 km	60 m	12
K45	2,1 km	35 m	11
K50	2,0 km	35 m	11
K55	1,9 km	35 m	10
K60	1,9 km	35 m	10
K70	1,9 km	35 m	10
M10	1,4 km	25 m	7
M12	2,1 km	35 m	13
M14	2,5 km	40 m	13
M16	3,4 km	80 m	14
M18	3,7 km	105 m	13
M20	3,7 km	105 m	13
M21	4,0 km	110 m	15
M35	3,5 km	90 m	14
M40	3,3 km	75 m	14
M45	3,2 km	85 m	14
M50	3,2 km	85 m	15
M55	2,5 km	60 m	12
M60	2,1 km	50 m	10
M65	2,1 km	35 m	10
M70	2,0 km	35 m	10
M75	2,0 km	35 m	10
M80	2,0 km	35 m	10
KRÓTKA	1,9 km	30 m	8
DŁUGA	3,8 km	85 m	14



Bieg klasyczny

Centrum i biuro zawodów

CZ - przy Szkole Podstawowej im. S. Staszica w Wilkowie-Osiedlu.

Biuro zawodów czynne od godziny 9:00.

Do godziny 15:00 prosimy o składanie imiennych składów sztafet.

W biurze zawodów odbiór numerów startowych na biegi indywidualne oraz sztafetowe.

W CZ możliwe rozbicie namiotów klubowych.

Toalety w budynku szkoły.

Szczytywanie SI w biurze zawodów.



Parking

Na łące około 500 m od CZ (51.088292, 15.949705).

Dla autobusów wzdłuż ul. Leszczyńskiej (wzdłuż orlika i stadionu).

Prosimy nie parkować w innych miejscach nie wyznaczonych przez organizatora.

Opłata za parking 10 zł/2 dni.

Minuta 00

Godzina 11:00

Interwał startowy

3 minuty

Start

Dojście do startu 1400 m po **niebieskich** wstążkach wzdłuż jezdni o normalnym ruchu kołowym.

Prosimy zachować ostrożność!

Na starcie brak toalet.

Organizator zapewnia transport rzeczy ze startu na metę.

Kwarantanna przedstartowa

Brak

Numer startowy

Zawodnik jest zobligowany do biegania z numerem startowym. Numery startowe odbiera kierownik ekipy w biurze zawodów. Numer startowy należy umieścić na przedniej części koszulki. Zawodnicy biegający bez numeru nie zostaną dopuszczeni do startu (nie dotyczy kategorii popularyzacyjnych, które biegają bez numerów startowych).

Numer startowy jest wspólny dla biegu sprinterskiego oraz klasycznego.

Procedura startu

Boksy startowe:

-3' - weryfikacja zawodnika (clear + check)

-2' - pobranie dodatkowych opisów

-1' - pobranie mapy i sprawdzenie kategorii

Dobieg do startu mapowego 60 m. Start mapowy oznaczony w terenie lampionem.

Kategorie rekreacyjne startują z puszek START o dowolnej godzinie.

Zawodnicy chcący przebiec również z dziećmi w kategorii Rodzinnej mogą to zrobić dopiero po ukończeniu swojej właściwej trasy.

Zawodnicy kategorii K21 i M21 mają rozbieg - prosimy o pobranie dobrych opisów i mapy na starcie.

Meta i strefa kwarantanny po ukończonym biegu

Meta znajduje się w CZ.

Nie ma kwarantanny po ukończonym biegu.

Mapy na mecie będą zabierane i będą wydawane po biegu sztafetowym.

Na mecie woda dla zawodników.

Na mecie punkt medyczny.

Punkty odżywcze na trasie

Wodopoje na trasach:

K18, 20, 21, 35 i M18, 20, 21, 35, 40, 45 - 2 wodopoje

M16, 50, 55 - 1 wodopój

Mapa i charakterystyka terenu

Mapa „Orientpark - Lena II”

Skala 1:10 000 (od KM10 do KM14 i od KM40 do KM60,

Rodzinna, KRÓTKA, DŁUGA, KM10N), 1:7500 (KM65+),

1:15 000 (pozostali)

Warstwice co 5 m

Autor: Tomáš Leštínský

Aktualność marzec 2022r.

Symbolika ISOM2017-2.

Teren zróżnicowany pod względem rzeźby, obejmuje kamieniste zbocze Prusickiej oraz Średniej Góry. Wegetacja od bardzo dobrej do utrudnionej. Sieć dróg dobrze rozwinięta. W części tereny podmokłe.

Format mapy: A3 (K40, 70; M40, 45, 50, 55, 65, 70, 75, 80), A4 (pozostałe kategorie).

Mapy wydrukowane na papierze wodoodpornym. Dodatkowo folie w boksie startowym.

Ubiór

Ubiór zakrywający całe ciało z wyjątkiem głowy, szyi i rąk.

Limit biegu

180 minut

Wyniki

Wyświetlane w CZ na telewizorze oraz wyniki LIVE na stronie orientharper.pl.



Bufet

Zapraszamy do skorzystania z bufetu w CZ, pyszne ciasta, naleśniki, gofry, tosty i oczywiście kawa i herbata.

Obiad

Wydawany w CZ o godzinie 13:00 dla zainteresowanych zespołów za okazaniem biletów obiadowych wydawanych w biurze zawodów.

Ceremonia zakończenia biegu

W sobotę o godz. 17:00 w Rynku w Złotoryi.

Nagrody

Medale, drobne upominki oraz dyplomy za miejsca 1-3 w kategoriach sportowych. Dyplomy do 6-go miejsca w kategoriach KM10-KM16.

Kategorie rekreacyjne - drobne upominki dla pierwszych trójek.

Mapka sytuacyjna



PARAMETRY TRAS

Uwaga! Zmiana parametrów dla kategorii K18 i M18

Zawodnicy kategorii K21 i M21 mają rozbiecia - prosimy o pobranie dobrych opisów i mapy na starcie.



KLASYK KMP 2022			
Trasa	Długość	Przewyższenie	PK
10R	2,0/3,2 km	30 m	6
KM10N	1,9/3,2 km	30 m	5
K10	2,0 km	25 m	6
K12	2,2 km	55 m	6
K14	3,2 km	60 m	8
K16	4,7 km	130 m	10
K18	6,6 km	165 m	14
K20	7,5 km	195 m	17
K21	9,9 km	215 m	24
K35	6,7 km	190 m	13
K40	5,5 km	140 m	11
K45	5,2 km	110 m	11
K50	4,7 km	100 m	11
K55	4,1 km	90 m	10
K60	3,5 km	70 m	8
K70	3,5 km	50 m	8
M10	2,1 km	30 m	6
M12	2,4 km	30 m	6
M14	3,9 km	80 m	8
M16	6,7 km	125 m	15
M18	7,9 km	190 m	18
M20	11,2 km	240 m	24
M21	14,2 km	330 m	32
M35	10,6 km	280 m	23
M40	9,3 km	250 m	18
M45	8,1 km	220 m	18
M50	7,2 km	185 m	18
M55	6,0 km	170 m	15
M60	4,4 km	140 m	10
M65	4,4 km	140 m	10
M70	3,6 km	105 m	8
M75	3,6 km	105 m	8
M80	3,1 km	60 m	7
KRÓTKA	3,0 km	75 m	8
DŁUGA	5,1 km	140 m	12



Bieg sztafetowy

Centrum i biuro zawodów

CZ - przy Szkole Podstawowej im. S. Staszica w Wilkowie-Osiedlu.

Biuro zawodów czynne od godziny 8:00.

W biurze zawodów odbiór numerów startowych na biegi sztafetowe.

W CZ możliwe rozbicie namiotów klubowych.

Toalety w budynku szkoły.

Sczytywanie SI w biurze zawodów.

Parking

Na łące około 500 m od CZ (51.088292, 15.949705).

Dla autobusów wzdłuż ul. Leszczyńskiej (wzdłuż orlika i stadionu).

Prosimy nie parkować w innych miejscach nie wyznaczonych przez organizatora.

Opłata za parking 10 zł/2 dni.

Pokaz procedury zmian

9:30

Start 1-szych zmian i kolejność ustawiania się na liniach startowych

10:00 - M21, M105, K18, K105, K14 (5 linii startowych)

10:10 - M18, K21, M16, M14, K140, K12 (6 linii startowych)

10:20 - M140, K16, M12, M175, KM10 (5 linii startowych)

Przykład:

Kolejność sztafet:		
	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, ..., 19	
linia startowa 1		M21
linia startowa 2		M105
		K18
		K105
		K14

Zawodnicy wpuszczani są do miejsca startu masowego na 10 minut przed czasem swojego startu. Na wejściu następuje wyczyszczenie (CLEAR) i sprawdzenie (CHECK) karty SI. W strefie zawodnicy ustawiają się kategoriami według kolejności numerów startowych i w odpowiedniej linii startowej. Następnie zawodnicy otrzymują mapę opisaną numerem startowym i trzymają ją pod nogą. Na 10 sekund przed startem mogą wziąć mapę do ręki nie patrząc na nią. Zawodnicy startują na sygnał sędziego. Punkt startu oznaczony trójkątem na mapie będzie oznaczony w terenie lampionem. Dobieg do startu 320 metrów po czerwono-białych taśmach.

Punkt widokowy

Wszystkie zmiany mają na swojej trasie punkt widokowy.

Dla M21 punkt widokowy znajduje się około 15 minut przed metą, dla K21 i M18 około 10 minut przed metą, dla pozostałych kategorii punkt widokowy na 3-5 minut przed metą.

Strefa zmian

Zawodnik oczekujący na swój start ma prawo wejść do strefy zmian po zobaczeniu swojego poprzednika na punkcie widokowym.

Podczas wchodzenia do strefy następuje czyszczenie (CLEAR) i sprawdzenie (CHECK) karty SI oraz pobranie mapy zwiniętej w rulon i zabezpieczonej gumką recepturką. Odpowiedzialnością zawodnika jest pobranie właściwej mapy. Po wejściu do strefy zmian zawodnik może się rozgrzewać tylko na jej terenie i nie ma prawa wyjść na zewnątrz.

Procedura zmian

Przybiegający zawodnik po potwierdzeniu ostatniego punktu pokonuje dobieg i podbija punkt na linii mety, następnie dokonuje zmiany przez dotknięcie wybiegającego zawodnika. Po tej czynności oddaje mapę sędziemu i udaje się do szczytania SI. Po szczytaniu udaje się do strefy „zielonej”. Zawodnik wybiegający po otrzymaniu zmiany otwiera swoją mapę w drodze do punktu startu.

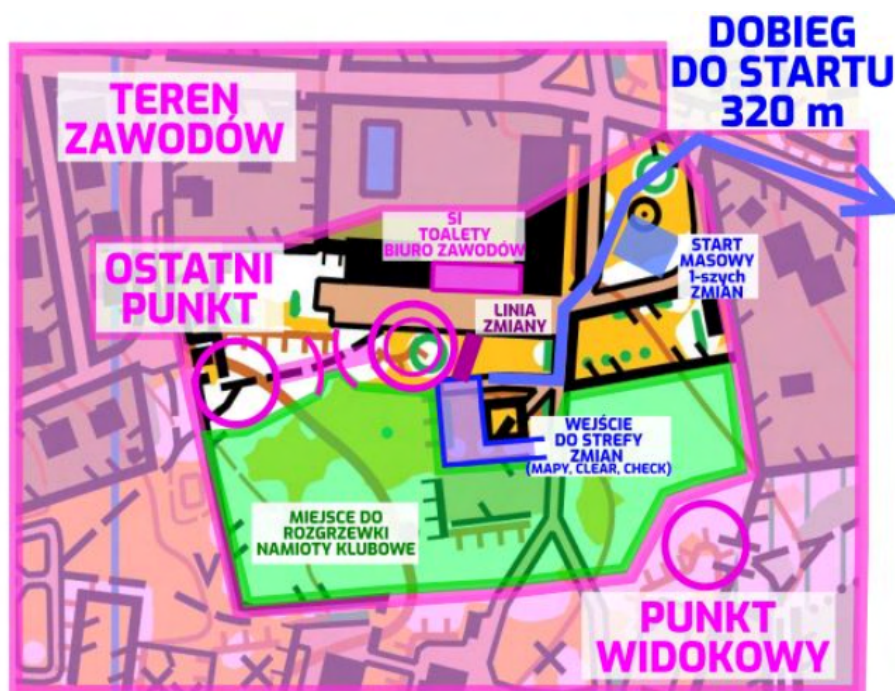
Ostatnia zmiana

O kolejności sztafet decyduje kolejność przekroczenia linii mety przez zawodników ostatniej zmiany, a nie czas potwierdzenia punktu na linii mety.

Dyskwalifikacje

W przypadku dyskwalifikacji sztafety w trakcie zawodów zawodnicy, którzy dotychczas nie wystartowali, nie kontynuują rywalizacji, natomiast mają możliwość wystartowania wraz ze startem masowym poszczególnych zmian.

Mapka sytuacyjna



Strefa rozgrzewkowa („zielona”)

Oznaczona na mapce kolorem zielonym i dozwolona tylko w tym miejscu.

W tej strefie możliwość rozbicia namiotów klubowych.

Dojście do toalet z tej strefy wyłącznie przez przejście przez dobieg do mety.

Start masowy

Start masowy dla poszczególnych zmian będzie ogłaszany z przynajmniej 15-minutowym wyprzedzeniem.

Numery startowe

Zawodnik jest zobligowany do biegania z numerem startowym. Numery startowe odbiera kierownik ekipy w biurze zawodów. Numer startowy należy umieścić na przedniej części koszulki. Zawodnicy biegający bez numeru nie zostaną dopuszczeni do startu.

Opisy punktów kontrolnych

Tylko na mapach

Mapa i charakterystyka terenu

Mapa „Orientpark - Lena II”

Skala 1:10 000

Warstwice co 5 m

Autor: Tomáš Leštínský

Aktualność marzec 2022r.

Symbolika ISOM2017-2.

Teren zróżnicowany pod względem rzeźby, obejmuje kamieniste zbocze Prusickiej oraz Średniej Góry. Wegetacja od dominującej bardzo dobrej do utrudnionej. Sieć dróg dobrze rozwinięta. Część mapy to także teren zurbanizowany (osiedle).

Format mapy - A4.

Mapy wydrukowane na papierze wodoodpornym.



Ubiór

Ubiór zakrywający całe ciało z wyjątkiem głowy, szyi i rąk.

Punkt medyczny

W CZ

Obiad

Wydawany w CZ o godzinie 12:30 dla zainteresowanych zespołów za okazaniem bloczków obiadowych wydawanych w biurze zawodów.

Ceremonia zakończenia biegu

Okolo godz. 13:30 w CZ.

Nagrody

Medale, drobne upominki oraz dyplomy za miejsca 1-3.

Dyplomy do 6-go miejsca w kategoriach KM10-KM16.

PARAMETRY TRAS



SZTAFETY KMP 2022			
Trasa	Długość	Przewyższenie	PK
KM10	1,9–2,0 km	40 m	7
K12	2,2–2,3 km	55 m	10
K14	2,6–2,7 km	70 m	9
K16	3,4–3,5 km	100 m	12
K18	3,9–4,0 km	130 m	14
K21	5,0–5,2 km	160 m	14
K105	3,3–3,4 km	115 m	10
K140	3,2–3,3 km	110 m	10
M12	2,5–2,7 km	70 m	11
M14	3,0–3,1 km	95 m	10
M16	3,8–3,9 km	120 m	12
M18	4,7–4,8 km	140 m	15
M21	5,5–5,7 km	200 m	18
M105	3,7–3,8 km	105 m	13
M140	3,5–3,7 km	115 m	9
M175	3,1–3,2 km	105 m	10

Życzymy powodzenia!

Organizatorzy

