



## KOMUNIKAT TECHNICZNY



### Grand Prix Małopolski w Biegu na Orientację

*Kraków City Race „Rozgrzewka”*

*15.03.2019*

*RUNDA I      Dębnik, Bronaczowa*

*16-17.03.2019*

PROGRAM ZAWODÓW - 15-17.03.2019

**15.03.2019 (piątek) – Kraków City Race „Rozgrzewka”**

**17:30** Przyjmowanie ekip – Centrum zawodów – Prądnik Biały

**18:30** Rozpoczęcie zawodów, start pierwszego zawodnika

komunikat techniczny –

[http://www.krakowcityrace.pl/rozgrzewka/files/komunikat\\_E35.pdf](http://www.krakowcityrace.pl/rozgrzewka/files/komunikat_E35.pdf)



**16.03.2019 (sobota) – dzień 1 – bieg średniodystansowy**

**10:30** Przyjmowanie ekip – Centrum zawodów - Dębnik

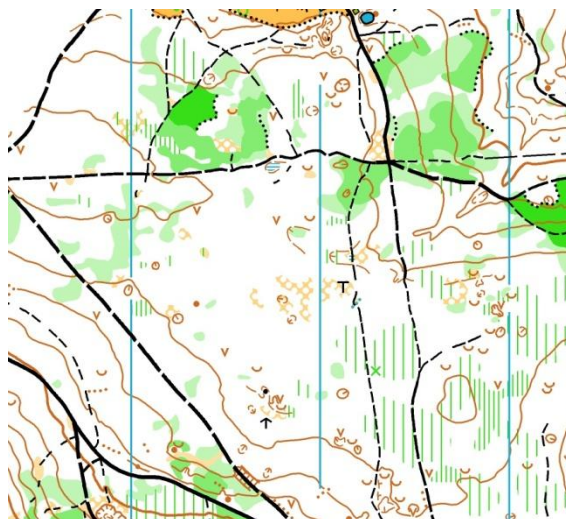
**12:00** Rozpoczęcie zawodów, start pierwszego zawodnika

**Etap 1** - Dębnik - bieg średniodystansowy, start interwałowy  
skala 1: 10 000 warstwie co 5 metrów

start w centrum zawodów

Mapy ofoliowane, opisy na mapie oraz do pobrania na startcie.

Trasa KM10N oznakowana wstążkami.



Centrum zawodów - Dębnik 22 (50.162145, 19.668997)



**17.03.2019 (niedziela) – dzień 2 – bieg klasyczny (skrótowy)**

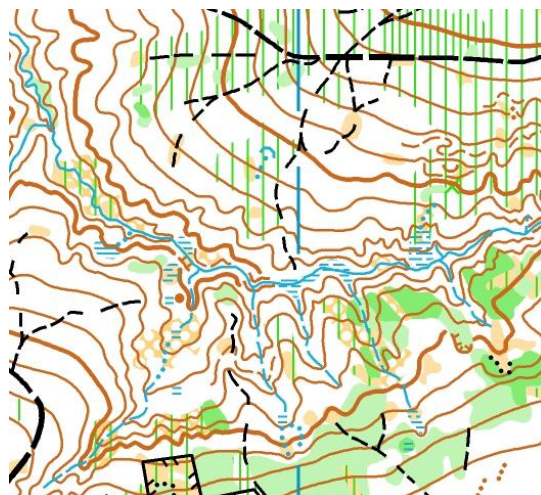
**9:00** Przyjmowanie ekip – Centrum zawodów – Bronaczowa  
**10:00** Rozpoczęcie zawodów, start pierwszego zawodnika  
**13:00** Zakończenie zawodów

**Etap 2** – Bronaczowa – bieg klasyczny (skrótowy), start interwałowy  
skala 1: 10 000 warstwy co 5 metrów  
(dla kategorii K16, K18, M16, M18 – 1:15 000, start masowy)

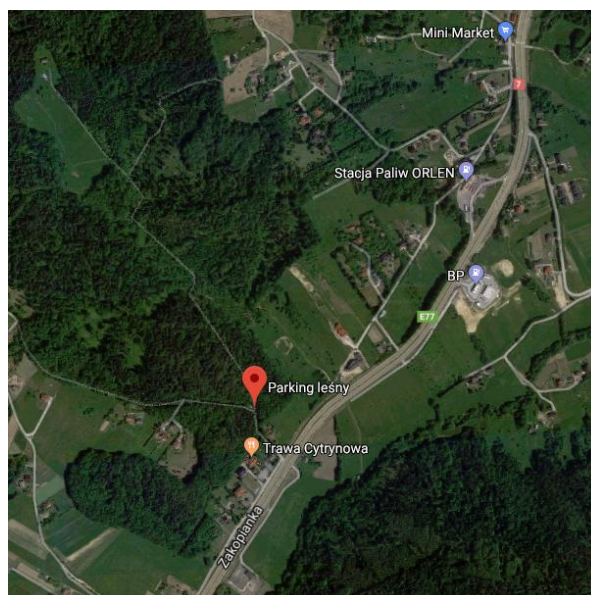
dojście na start – 800m

Mapy ofoliowane, opisy na mapie oraz do pobrania na starcie.

Trasa KM10N oznakowana wstążkami.



Centrum zawodów – Bronaczowa parking leśny (49.916764, 19.873502)





kategoria	bieg średniodystansowy		bieg klasyczny	
	dystans	PK	dystans	PK
KM10N	2,1/3,3	5	2,1	4
K10	1,8	5	2,2	6
K12	1,8	5	2,8	7
K14	2,7	10	4,4	10
K16	3,4	14	5,1	16
K18	3,8	19	7,6	21
K35	3,3	14	5	10
M10	1,8	5	2,2	6
M12	2,5	6	2,8	8
M14	3,1	13	3,8	9
M16	3,8	18	5,9	14
M18	4,5	20	10,6	24
M35	4,6	19	7,5	13
M50	3,1	16	6	14
OPEN1	2,2	9	4,5	7