

## ZIMOWE ZAWODY KONTROLNE

**TERMIN:** - 15.01.2011 r. godz. 11.00  
**MIEJSCE:** - Modlin Twierdza ul. Ledóchowskiego., Klub Garnizonowy  
**MAPA:** - Modlin Twierdza, skala 1:5000, autor Jerzy Parzewski  
**FORMA:** - Bieg przelajowy na pętłach, pętla 1300 m.  
- BnO – MIDDLE

**KATEGORIE:** - Bieg łączony

- A - przelaj 1300 m + około 15 - 20' BnO
- B - przelaj 2600 m + około 20 - 25' BnO
- C - przelaj 3900 m + około 25 - 30' BnO
- D - przelaj 5200 m + około 30' BnO
- E - przelaj 6500 m + około 30- 35' BnO

Zawodnicy mogą startować tylko w biegu przelajowym lub w BnO

**ZGŁOSZENIA:** - do 12.01.2011r. elektronicznie na adres [jk@bno.org.pl](mailto:jk@bno.org.pl)  
lub tel.0227759693/ Józef KMIECIŃSKI /

**WPISOWE:** KM 14< 2.00 zł. KM20< 3.00 zł. KM21> 4.00 zł.

**INNE USTALENIA:** Organizator zabezpiecza szatnie, ubikacje ,umywalki, napoje /herbata, kawa/

## ZIMOWE ZAWODY KONTROLNE

**TERMIN:** - 29.01.2011 r. godz. 11.00  
**MIEJSCE:** - Nowy Dwór Mazowiecki, ul. Młodzieżowa 1, SP 7  
**MAPA:** - Dębinki, skala 1:5000, autor Lech Trzpił  
**FORMA:** - Bieg przelajowy na pętłach, pętla 1300 m.  
- BnO – MIDDLE

**KATEGORIE:** - Bieg łączony

- A - przelaj 2500 m + około - 20' BnO
- B - przelaj 5000 m + około - 30' BnO
- C - przelaj 7500 m + około - 35' BnO

Zawodnicy mogą startować tylko w biegu przelajowym lub w BnO

**ZGŁOSZENIA:** - do 26.01.2011r. elektronicznie na adres [jk@bno.org.pl](mailto:jk@bno.org.pl)  
lub tel.0227759693/ Józef KMIECIŃSKI /

**WPISOWE:** KM 14< 2.00 zł. KM20< 3.00 zł. KM21> 4.00 zł.

**INNE USTALENIA:** Organizator zabezpiecza szatnie, ubikacje ,umywalki, napoje /herbata, kawa/

## ZIMOWE ZAWODY KONTROLNE

**TERMIN:** - 26.02.2011 r. godz. 11.00  
**MIEJSCE:** - Legionowo, ul. Zakopiańska 1, SP nr 4  
**MAPA:** - Niwka, skala 1:10000, autor Jerzy Parzewski  
**FORMA:** - Bieg sztafetowy 3 zmiany

**KATEGORIE:**

- A – MM
- B – MK
- C – MIX

**ZGŁOSZENIA:** - do dnia 20.02.2011r. elektronicznie na adres [jk@bno.org.pl](mailto:jk@bno.org.pl)  
lub tel.0227759693/ Józef KMIECIŃSKI /

**WPISOWE:** 10.00 zł za sztafetę

**INNE USTALENIA:** Organizator zabezpiecza szatnie, ubikacje ,umywalki, napoje /herbata/kawa/

### \* DOJAZD

Z Warszawy: PKP z Dworców: Warszawa Wola, Koło, Gdańska, ZOO, Toruńska w kierunku Nasielska, Ciechanowa, Działdowa do Nowego Dworu, przejście do SP nr 7 około 1,5 km.  
PKS z Warszawy Centralnej do Nowego Dworu Mazowieckiego i Modlina Tw. TRANSLUD, odjazd z ul. Marszałkowskiej, przystanki pośrednie PKS i TRANSLUD: Plac Bankowy, Rondo Starzyńskiego.

ZAPRASZAMY NA ZAWODY