

**MOŻLIWOŚCI
TRENINGOWE**



**WYSPA
O-CUP**

12-13 MARCA 2022

**TECHNICZNY
POCZĄTEK SEZONU**



Treningi techniczne

Przygotowaliśmy 2 treningi techniczne na terenie Wyspy Sobieszewskiej - w bezpośrednim sąsiedztwie terenu tegorocznych zawodów Wyspa O-Cup. Charakterystyka terenu jest bardzo zbliżona i treningi będą doskonałą okazją do przygotowania się do zawodów.

Taśmy ustawione w terenie w dniach **od 8 do 17 marca 2022**.

Trasy krótka, średnia, długa, all controls.

W miejscach PK będą wisiały biało-czerwone taśmy z kodami oraz małym odbłaskiem.

Mapy dostępne będą w wersji elektronicznej (wysłane po zgłoszeniu).

Zgłoszenia zapotrzebowania na trening przyjmujemy mailowo na wyspa@harpagan.pl.

Koszt jednego treningu 10zł/osoba.

Słowo od budowniczego - Michała Olejnika

Trasy na Świbnie i przy Hotelu Orle są idealne do przygotowania się do startu na Wyspa O-Cup, ale jednocześnie są treningami kompleksowymi. Oba treningi w skali 1:7500. Mapy są pełne (bez utrudnień), dlatego dla bardziej zaawansowanych zawodników zalecana jest wysoka intensywność tych treningów.

Trening techniczny nr 1 - Świbno

Mapa: Świbno

Skala: 1:7 500

Warstwie: co 2.5 m

Autor: Jacek Morawski

Aktualność: październik 2021

Druk map: mapy do samodzielnego wydruku, przygotowane do formatu A4, opisy na mapie

Lokalizacja treningu: nieopodal Portu Świbno, wejście do lasu na końcu ul. Świbnieńskiej w Gdańsku

Współrzędne trójkąta startowego: **54.338941 N, 18.929112 E**

Uwagi: Trening bezpośrednio położony przy rezerwacie Mewia Łacha - polecamy platformę widokową na najdalej wysuniętym na wschód krańcu Gdańska. Przy odrobinie szczęścia będzie możliwość podziwiania gdańskich fok i ptactwa.

Trening nr 1 - Świbno		
Trasa	Liczba PK	Dystans [m]
Krótką	9	2600
Średnia	16	4270
Długa	24	6120
All controls	31	zależy od Ciebie

Trening techniczny nr 2 - Hotel Orle

Mapa: Sobieszewo Orle

Skala: 1:7 500

Warstwie: co 2.5 m

Autor: Jacek Morawski

Aktualność: maj 2021

Druk map: mapy do samodzielnego wydruku, przygotowane do formatu A4, opisy na mapie

Lokalizacja treningu: nieopodal Hotelu Orle, przy ul. Lazurowej w Gdańsku

Współrzędne trójkąta startowego: **54.344614 N, 18.877465 E**

Trening nr 2 - Hotel Orle		
Trasa	Liczba PK	Dystans [m]
Krótką	7	2740
Średnia	14	3930
Długa	22	5000
All controls	29	zależy od Ciebie

Treningi rekreacyjne

Co sobotę uruchamiamy na terenie Gdańska i okolic samodzielne trasy w ramach akcji Samodzielny Harpuś. Każda lokalizacja aktywna jest przez 9 kolejnych dni.

Trasy mają charakter szkoleniowy i popularyzacyjny - szczególnie polecamy na wyjścia szkoleniowe.

Trasy: scorelauf, 30 PK.

W miejscach PK będą wisiały białe czerwone taśmy z kodami. Mapy dostępne będą w wersji elektronicznej (wysłane po zgłoszeniu).

Koszt jednego Samodzielnego Harpusia to 20 zł - w teren można ruszyć w dowolną liczbę osób (pakiet).

Dostępne będą:

Samodzielny Harpuś #97 Żłota Karczma w dniach 5-13 marca 2022 - start przy policji, koniec ul. Wiolinowej w Gdańsku.

Mapa: Żłota Karczma

Samodzielny Harpuś #98 Bąkowo k/Gdańska w dniach 12-20 marca 2022 - start przy świetlicy w Bąkowie, ul. Otomińska 6.

Mapa: Bursztynowa Góra

Zgłoszenia zapotrzebowania przyjmujemy przez stronę www.harpagan.pl/harpus/

Zapraszamy również na inne nasze zawody

Już dziś zaplanuj weekendy w gościnnych stronach!

Lasy Otomińskie, 16-19 czerwca 2022

4 etapy BnO (CTZ),

4 etapy RJnO (MP, KMP, World Masters Series)



Miasto Gdańsk, 16-18 września 2022

3 biegi miejskie (CTZ, City Race Euro Tour)



12-13 MARCA 2022

**TECHNICZNY
POCZĄTEK SEZONU**