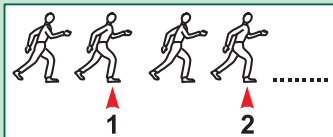


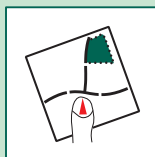
Podstawowe umiejętności

2 Pomiar odległości krokami jest precyzyjnym narzędziem. Błąd pomiaru nie przekracza kilku procent. Liczymy pary kroków, znając ich liczbę na



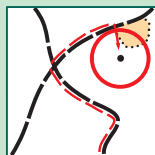
100 m możemy zmierzyć każdą odległość to tylko kwestia matematyki.

3 Śledzenie aktualnej pozycji jest koniecznym elementem orientacji w terenie. Pozwala realizować przyjęty wariant marszruty i planować dalszą. Kciuk trzymamy tak, aby wskazywał aktualną pozycję. W ten sposób nie szukasz na



mapie miejsca, gdzie aktualnie się znajdujesz, szybko i łatwo zorientujesz mapę. Zawsze powinieneś wiedzieć gdzie jesteś - w ten sposób nie zagubisz się i trafisz do celu.

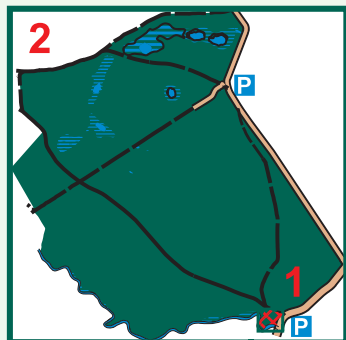
4 Wybierając warianty marszruty na kolejne PK dostosuj je do swoich możliwości. Konsekwentnie je realizuj. Nie zmieniaj zaplanowanej trasy - często w takim momencie popełnia się błąd. Ważnym elementem taktyki w orientacji sportowej jest "punkt ataku". Planując wariant na kolejny PK powinieneś wiedzieć jak na niego bezbłędnie trafić. Gdy PK stoi w terenie na niewielkim, trudno



widocznym szczególnie, na którym stoi, dobrze jest znaleźć na mapie jakiś większy dobrze widoczny w terenie detal. Pewnie i łatwo trafisz na punkt. Ilustruje to rysunek obok.

5 Korzystając z obiektów liniowych masz pewność kierunku. Idąc na przełaj przez las (na azymut), łatwo popełnić błąd, odchylić się od wybranej marszruty. Zdarza się to nawet doświadczonym zawodnikom. Wykorzystując elementy liniowe poruszasz się szybciej tempem, mniej czasu poświęcasz na czytanie mapy.

Zasięg map



1 - "Nadleśnictwo Woziwoda. Łąka Gajowego" mapa szkoleniowa terenu Zielonej Szkoły skala 1:1000.

2 - "Woziwoda" mapy: biegowa i rowerowa, skala 1:15000.

Co to jest "orienteering"

Orienteering to pojęcie obejmujące wszelkie rodzaje aktywności, polegające na poruszaniu się w terenie przy pomocy mapy i kompasu. W zawodach sportowych uczestnik odnajduje w wyznaczonej kolejności punkty kontrolne (PK). Start następuje w interwale czasowym (zwykle 3-minutowym). W momencie startu zawodnik otrzymuje mapę, wykonaną przeważnie w skali 1:15000 lub 1:10000, a w biegu sprinterskim zazwyczaj 1:5000. O kolejności na mecie decyduje krótszy czas pokonania trasy, przy czym klasyfikowani są zawodnicy, którzy odnaleźli prawidłowo wszystkie punkty kontrolne. Wybór drogi pomiędzy pk jest indywidualną sprawą zawodnika, zależną od jego umiejętności. Właśnie samodzielny wybór wariantu przebiegu i jego realizacja stanowi istotę orientacji sportowej. Zawody odbywają się w formie biegowej, jazdy na rowerze, a zimą w formie biegu narciarskiego. Przeprowadza się także wiele imprez turystycznych, można też po prostu pójść z mapą na spacer. W formach turystyczno-rekreacyjnych używamy mapy i rozstawionych w terenie punktów kontrolnych, ale oczywiście nie ścigamy się, poruszamy się własnym tempem, możemy rozwiązywać po drodze dodatkowe zadania, w dowolnym momencie zrobić sobie przerwę i odpocząć czy zachwycić się szczególnie pięknym widokiem...

Ulotkę opracował Piotr Sierzputowski



Leśny Kompleks Promocyjny
"Bory Tucholskie"
Nadleśnictwo Woziwoda

Zielony Punkt Kontrolny



Ulotka informacyjna



Zapraszamy do zabawy
terenowej na
orientację.

W ulotce znajdziesz niezbędne informacje. Więcej znajdziesz na stronie internetowej. Życzymy sukcesów i dużo przyjemności z zabawy.