

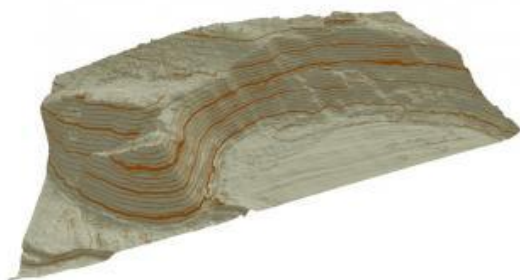
PODSTAWY ORIENTACJI

Podstawy

Bieg na orientację polega na pokonaniu zaznaczonej na mapie trasy w jak najkrótszym czasie. Trasę, którą trzeba pokonać wyznaczają w terenie punkty kontrolne, których lokalizacja oznaczona jest na mapie kółkami. Zawodnicy potwierdzają pokonanie trasy przy pomocy specjalnego chipa elektronicznego, który w ułamku sekundy rejestruje obecność zawodnika na poszczególnych punktach kontrolnych.

Mapa

Mapa wykorzystywana podczas zawodów w biegu na orientację jest szczegółowym obrazem terenu, który ma za zadanie umożliwić zawodnikowi zlokalizowanie się w terenie i wyznaczenie jak najlepszej drogi pomiędzy poszczególnymi punktami. Najważniejsze parametrami, które określają daną mapę to:



Skala mapy - określa stosunek wielkości elementów na mapie do ich rzeczywistych wymiarów w terenie. Na zawodach rozgrywanych w terenach miejskich zazwyczaj mapy wykonane są w skali 1:4000, co oznacza, że 1cm na mapie odpowiada odległości 40m w terenie.

Cięcie warstwiczne - określa stałą różnicę wysokości pomiędzy sąsiadującymi ze sobą warstwicami na mapie. Warstvice (fot. po lewej) są liniami, które łączą w terenie punkty o jednakowej

wysokości, dzięki czemu stanowią czytelny obraz różnic wysokości.

Zarówno skala mapy, jak i cięcie warstwiczne są na każdej mapie określone i znane przez zawodnika jeszcze przed biegiem.

Symbole

Na mapie zaznaczone są takie obiekty jak budynki, ogrodzenia, murki, drzewa, krzewy i inne rodzaje pokrycia terenu, które mogą potencjalnie dla zawodnika stanowić punkt orientacyjny. Wszystkie mapy do biegu na orientację są aktualne na dzień rozegrania zawodów i wykonane według międzynarodowych standardów (poniżej), które definiują wymiary i kolorystykę wszystkich symboli na mapie. Oznacza to, że startując w zawodach na orientację w dowolnym miejscu na świecie mapy są wykonane jednakowo, co ułatwia ich zrozumienie.

LEGENDA

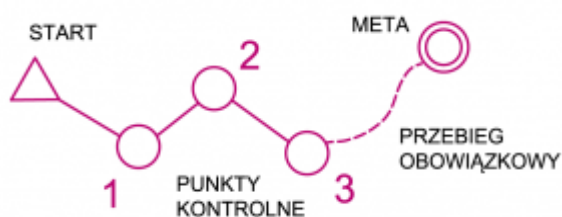
	warstwica główna i pomocnicza		las - utrudniona przebieżność, trudna przebieżność
	skarpa ziemna, wał ziemny		las - bardzo trudna przebieżność, roślinność zakazania do przebiegania
	rynna ziemna, suchy rów		porost niski, porost wysoki
	góрка, kopczyk		granica kultur
	niecka, zagłębienie		samotne drzewo, mniejsze drzewo lub krzak, inny obiekt roślinny
	dół, inna forma rzeźby terenu		droga asfaltowa szeroka i wąska
	urwisko nie do przejścia, ściana skalna		droga utwardzona, ścieżka, zanikająca ścieżka
	kamień duży i mały, grupa kamieni		linia kolejowa, linia tramwajowa
	jezioro, bagno nie do przejścia		teren prywatny lub zakazany, budynki
	strumień, rów z wodą		plot nie do przejścia, plot do przejścia
	źródło, studnia, inny obiekt wodny		mur nie do przejścia, mur do przejścia
	teren otwarty, półotwarty		most
	teren piaszczysty, las		pomnik, kolumna lub wieża, inny sztuczny obiekt
	rzadki las, teren półotwarty z drzewami		teren zakazany, teren niebezpieczny

Przekraczanie obiektów

Pierwsza i najważniejsza zasada dla map do sprinterskiego (miejskiego) biegu na orientację to podział obiektów na takie, które możemy przekraczać i na takie, których przekraczać nie wolno. Oznacza to, że zawodnik nie może przekroczyć obiektu, który na mapie został oznaczony jako "nieprzekraczalny", bez względu na to, czy jest to fizycznie wykonalne, czy nie. Powyższa zasada została zaimplementowana z uwagi na trudność w określeniu kiedy dany obiekt staje się niemożliwy do przekroczenia (np. ogrodzenie, mur, strumień), a także wynika z faktu, że w terenach zurbanizowanych często występują fragmenty terenu, gdzie wstęp jest prawnie zabroniony. To umiejętność nawigacji w terenie powinna decydować o tym, kto jest lepszy, a nie umiejętność przeskakiwania przez płoty. Zgodnie z przepisami, każdy zawodnik, który złamie powyższą zasadę powinien zostać zdyskwalifikowany.

NIE MOŻNA PRZEKRACZAĆ	MOŻNA PRZEKRACZAĆ
 urwisko, ściana skalna nie do przejścia	 urwisko, ściana skalna do przejścia
 zbiornik wodny nie do przejścia	 zbiornik wodny do przejścia
 bagno nie do przejścia	 bagno do przejścia
 rzeka, strumień nie do przejścia	 rzeka, strumień do przejścia
 roślinność, żywopłot nie do przejścia	 roślinność, żywopłot do przejścia
 mur nie do przejścia	 mur do przejścia
 ogrodzenie nie do przejścia	 ogrodzenie do przejścia
 budynek nie do przejścia	 budynek do przejścia
 rurociąg nie do przejścia	 rurociąg do przejścia
 teren prywatny, rabatka	
 inny teren zakazany	
 teren niebezpieczny	
 ogródki piwne, teren czasowo zakazany	

Trasa



Trasa, którą każdy zawodnik musi pokonać zaznaczona jest na mapie specjalnymi symbolami w kolorze purpurowym lub fioletowym. Miejsce, z którego zawodnik startuje, oznaczone jest na mapie równobocznym trójkątem. Punkty kontrolne są kółkami połączonymi ze sobą ciągłymi liniami, natomiast meta to kółko podwójne. Obowiązkiem zawodnika jest znalezienie wszystkich punktów kontrolnych zgodnie z kolejnością

określona na mapie, a na końcu dotarcie do mety. Oprócz numeru oznaczającego kolejność potwierdzania, każdy punkt ma swój kod, który umieszczony jest zarówno na mapie, jak i na punkcie kontrolnym. Pozwala to jednoznacznie stwierdzić, czy punkt, do którego dotarliśmy to ten, którego szukamy, czy inny.

Opisy punktów kontrolnych

Ważnym elementem na mapie są naniesione w formie tabeli z symbolami opisy punktów kontrolnych. Ich zadaniem jest przekazanie szczegółowej informacji dotyczącej usytuowania punktu kontrolnego. Jest to szczególnie przydatne na przykład, gdy punkt jest zlokalizowany w rogu wysokiego muru, co w przypadku dotarcia do niego od przeciwnej strony muru grozi koniecznością powrotu i jego obiegnięciem. W takiej sytuacji opis da nam cenną informację, czy punkt "stoi" wewnątrz muru, czy po jego zewnętrznej stronie.

Przykładowa mapa z zaznaczoną trasą

Szybki
MÓZG

E5: SOLEC, 12.09.2012

KATEGORIA

Zuchwali

SKALA 1:4000
WARSTWICE CO 2.5M

INFORMACJA O SKALI MAPY I CIĘCIU WARSTWICOWYM

Szybki Mózg E5			
Zuch	1,9 km		
1	128	⊕	⊙
2	101	⊕	⊙
3	110	⊕	⊙
4	113	⊕	⊙
5	122	⊕	⊙
6	117	⊕	⊙
7	104	⊕	⊙
8	124	⊕	⊙
9	111	⊕	⊙
10	119	⊕	⊙
11	125	⊕	⊙
12	126	⊕	⊙
13	121	⊕	⊙
14	127	⊕	⊙
15	118	⊕	⊙
16	108	⊕	⊙
17	115	⊕	⊙
18	112	⊕	⊙
19	116	⊕	⊙
20	87	⊕	⊙

OPISY PUNKTÓW KONTROLNYCH

UNTS CUP 2012

20.10 - MIDDLE, WESOŁA | 21.10 - SPRINT, SOLEC

Punkt kontrolny



Punkt kontrolny zawsze zlokalizowany jest przy obiekcie, który znajduje się w centrum kółka narysowanego na mapie. Składa się ze stojaka, na którym zawieszony jest pomarańczowo-biały lampion o wymiarach boku 30x30cm, oraz ze stacji SPORTident, która służy do potwierdzenia obecności na punkcie. Każdy punkt oznaczony jest swoim kodem, który powinien widnieć zarówno na stojaku, jak i na stacji SPORTident tak, aby zawodnik mógł się upewnić, że dotarł do właściwego punktu.

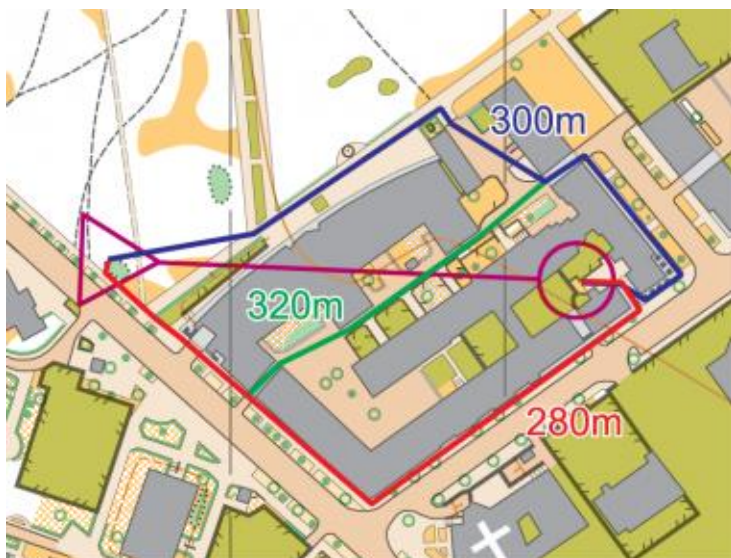
System SPORTident (SI)



SPORTident to elektroniczny system potwierdzania punktów kontrolnych. Każdy zawodnik przed startem otrzymuje chip, który jest mu niezbędny do prawidłowego pokonania trasy. W momencie dobiegnięcia do punktu, zawodnik musi włożyć swoją kartę SPORTident do stacji, która w ułamku sekundy zapisze jego obecność na danym punkcie. Dowodem prawidłowego potwierdzenia punktu jest sygnał dźwiękowy w postaci "piknięcia" oraz sygnał wizualny, czyli migająca na czerwono

dioda na stacji SI. Po zaliczeniu jednego punktu można biec dalej...

Filozofia BnO



Bieg na orientację stanowi doskonałą propozycję dla osób, które chcą połączyć aktywność fizyczną z czymś więcej. Tym, co stanowi największe wyzwanie jest umiejętność znalezienia wszystkich punktów kontrolnych przy jednoczesnym zachowaniu dużej prędkości biegu. Wiąże się to koniecznością szybkiej nawigacji w terenie połączoną z wyborem właściwego wariantu dotarcia do kolejnych punktów kontrolnych, co często decyduje o końcowym wyniku biegu. Wniosek jest jeden - zazwyczaj najlepszy nie jest ten, kto najszybciej biega, ale ten, kto najszybciej myśli i podejmuje właściwe decyzje w czasie biegu.