NIEMA NIEGO

periodyk wesołych biegaczy

1/95 vol.3
Kraków maj '95

W polskiej orientacji dzieje się naprawdę wiele. Rusza po wieloletniej przerwie warszawska pięciodniówka, Akademickie MP, w Petersburgu za miesiąc Puchar Weteranów z udziałem polskiej ekipy. Równocześnie Związkowi brakuje pieniędzy na wysłanie reprezentacji na MŚ do Niemiec a w Poznaniu toczy się wojna o jednych z najlepszych juniorów w kraju. Skoro o tym wiem, to nie są to wiadomości tajne, a te kilkadziesiąt osób, które kupiło ostatnio "Niemaniego" też pewnie chciałoby o nich poczytać. Ten numer zrobiliśmy praktycznie sami z Pawłem Moszkowiczem, dzięki życzliwości Lecha Trzpila, Andrzeja Pasionka, Jacka Kozłowskiego, ale i tak nie zdołaliśmy zrealizować w pełni planów na ten numer. Chcieliśmy, żeby w jakiś sposób podsumował zeszły rok, a udało nam się porozmawiać właściwie jedynie z Baśką Bączek, dostać trochę wyników z Pucharów Świata, i tyle. Po prostu na zawodach wszyscy bardziej myślą o bieganiu niż o podsumowywaniu swojej kariery. Więc póki nie stać nas na wysyłanie reporterów na MŚ i utrzymywanie korespondentów w każdym mieście, proszę, pomagajcie nam pisząc, co myślicie o tym co się dzieje w polskiej orientacji, co się dzieje u was i tam gdzie być może traficie.

szydło

NIEMANiEGO

periodyk wesołych biegaczy

kontakt:
Andrzej Szydło
ul. Mackiewicza 18/44
31-214 Kraków
☎ 012 217263
fax. 0 12 231900 (proszę wcześniej o wiadomość telefoniczną)
albo Paweł Moszkowicz lub
Mariusz Skorupa

@wszelkie prawa zastrzeżone (albo i nie)

Jeśli ktokolwiek z was uprawia szlachetny zawód kolejarza, to ma jeszcze trochę czasu, żeby zgłosić się do udziału w Pierwszych Międzynarodowych Zawodach Pracowników Koleji w BnO - od 13 do17 czerwca w Finlandii. Bliższe namiary dostępne w Fińskiej Federacji BnO. Ponadto właśnie minął termin zgłoszeń do Studenckich MP, które odbędą się 28 maja w Sobótce.

Skogsport ogłosił swój ranking za rok 1994. Tym razem pod uwagę brano rezultaty z: duńskiego Spring Cup, norweskiego O-Festival'u, O-Ringen'u, Tiomili, Jukoli, O-Euromeeting'u (Dania), niemieckiej 3-dniówki pilotującej tegoroczne MŚ i Pucharu Świata. W porównaniu z zeszłym rokiem zmiany są ogromne - tylko piątce z ubiegłorocznej dwudziestki udało się obronić miejsce w rankingu, a tylko dwójce z nich awansować; wyniki są następujące:

Mężczyźni:

1 (-)	Jeanne Salmi	FIN
2 (1)	Petter Thoresen	NOR
3 (-)	Carsten Jorgensen	DEN
4 (-)	Havard Tveite	NOR
5 (-)	Rudolf Ropek	CZE
6 (-)	Mika Kuisma	FIN
7 (-)	Chris Terkelsen	DEN
8 (3)	Jorgen Martensson	DEN
9 (-)	Johan Ivarsson	DEN
10 (-)	Thomas Buhrer	SUI

Kobiety:

1 (6)	Marlena Jansson	SWE
2 (-)	Hanne Staff	NOR
3 (-)	Sabrina Meister-Fessler	SUI
4 (-)	Hanne Sandstad	NOR
5 (4)	Ywette Hague	GBR
6 (-)	Gunilla Svard	SWE
7 (2)	Anna Bogren	SWE
8 (10)	Anette NIlson	SWE
9 (-)	Vroni Konig	SUI
10 (-)	Katarina Borg	SWE

IOF wprowadził od tego roku nową kategorię zewodów tzw. IOF-ES (IOF Elite Events). Na znalezienie się na liście mają szansę zawody w których kategorie elitarne mają szczególne znaczenie - takie jak zarezerwowane wyłącznie dla elity Mistrzostwa Nordyckie , ale i zawody otwarte, jak np. O-Ringen. Chodzi o stworzenie ciągu imprez na całym świecie, których poziom organizacyjny i sportowy będzie możliwie najwyższy, a to z kolei ma umożliwić częstsze spotkania czołówki światowej z zawodnikami elity innych krajów, niekoniecznie uczestniczących w Pucharze Świata, czy Mistrzostwach Świata, w przyszłości zaś może być bazą dla stworzenia Światowego Rankingu Elity. Dla zagwarantowania najwyższego standartu zawodów, będą one kontrolowane i wspomagane przez licencjonowanych kontrolerów IOF. W tym roku każdy z członków IOF miał prawo zgłosić do kalendarza po jednej imprezie i polską propozycją jest Puchar Wawelu. Na rok 1996 z jednego kraju może wpłynąć do 5-ciu propozycji, jakkolwiek tylko nieliczne federacje mogą liczyć na akceptację IOF-u wszystkich z nich.

W listopadzie we Francji miały miejsce pierwsze międzynarodowe zawody w orientacji na rowerach górskich (O-MB). Brało w nich udział 5 reprezentacji: Czechy, Wlk. Brytania, Hiszpania, Francja i Włochy. Na pierwszych miejscach pojawiły się całkiem znane nazwiska - wśród mężczyzn zwyciężył Olivier Coupat (Francja) przed Czechami: Jaroslawem i Mirą Ryglem, Rudim Ropkiem i Pavlem Buresem. W klasyfikacji kobiet triumfowała również Czeszka Martina Horackova przed Sanką Zurynkovą, Kathryn newberry z Wlk Brytanii, jeszcze jedną Czeszką - Anną Podrabską i Francuzką Elizabeth Masson. W sztafetach wygrali Francuzi i Czeszki, przed Czechami i Francuzami. Trzecie miejsca zajęli Hiszpanie i Hiszpanki. Druga edycja zawodów we wrześniu, w Czechach.

Na konferencji prasowej w Sztokholmie Silva ogłosiła powstanie tzw. "Silva World Team", czyli grupy zawodników, których przygotowania do największych imprez międzynaro-

NIEMANIEGO NEWSY

dowych będą od tej pory opłacane przez firmę. Do siódemki "wybranych" weszli (od lewej):

Norweg Petter Thoresen, Szwedka Anna Bogren, Fin Janne Salmi, Marlena Jansson ze Szwecji, Steven Hale - Wlk.Brytania, Czeszka Jana Cieslarova i Jorgen Martensson (Szwecja). Zawodnicy ci trenować będą, jak dotychczas ze swoimi klubami, przy czym umowa zobowiązuje ich do regularnego udziału w konsultacjach "w celu wymiany doświadczeń" oraz do brania udziału w akcjach promocyjnych sponsora.

Podczas MŚ w Niemczech zostanie użyty elektroniczny system potwierdzani pk i zapisu czasu - Regnly Track Recording System (patrz Niemaniego - 1/94).Kraje skandynawskie zakładają wprowadzenie obowiązkowego używania systemu podczas zawodów w Danii, Finlandii, Norwegii i Szwecji, jednak nie wcześniej niż od 1997 roku. Produkująca cały sprzęt norweska firma Regnly oferuje już teraz zestawy złożone z 15 punktów kontrolnych, 25 "kart" dla zawodników, urządzenia startowego i czytnika "kart" za jedyne 1975 USD. Organizatorzy większych zawodów mogą również wypożyczyć RTRS. Adres, tel/fax w Orienteering World 1/95.

PZBnO poinformował kluby, których zawodnicy są brani pod uwagę w ustalaniu składu na najbliższe MŚ seniorów o braku środków na sfinansowanie ich udziału. W związku z tym będą mogli wystartować tylko ci, których kluby zadeklarują gotowość opłacenia wszystkich kosztów, czyli ok. 1250 DM. Ostateczny termin przekazania pieniędzy do związku mija 28 kwietnia, więc można się spodziewać że groźba o odwołaniu reprezentacji nie zostanie zrealizowana.

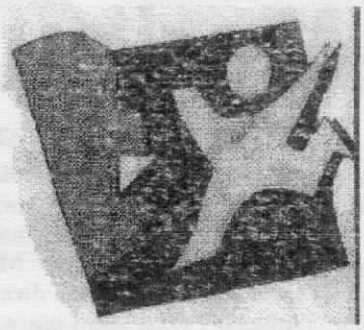
Szanse na wyjazd mają: Robert Banach, Paweł Moszkowicz, Michał Motała, Remigiusz Nowak, Janusz Porzycz, Mirosław Szczurek, Sławomir Woźniak, Monika Bajer, Barbara Bączek, Anna Górnicka, Ewa Kozłowska, Agnieszka Rybak, Beata Socha.

11 stycznia w wypadku samochodowym zginął 27-letni reprezentant Finlandii Mika Kuisma - numer 1 fińskiego rankingu za rok 1994, nr 3 klasyfikacji generalnej Pucharu Swiata i szósty w rankingu "SKOGSPORT`u", bardzo lubiany wśród fińskich orientalistów. Pozostawił oczekującą dziecka żonę.

Z OSTATNIEJ CHWILI:

Narciarskie bno na 100% będą dyscypliną pokazową na olimpiadzie w Nagano w Japonii w 1998 roku!!! Więcej informacji - później.

IOF nie zaakceptował kandydatury "Pucharu Wawelu" do cyklu zawodów IOF-Elite. Jako przyczynę podano braku wyznaczenia przez organizatorów licencjonowanego kontrolera IOF.



Mistrzostwa Świata w Niemczech coraz bliżej. Co prawda ciągle nie wiadomo, czy PZBnO (i kieszenie klubów) podołają wysłaniu pełnej ekipy, ale na pewno warto będzie skorzystać z okazji obejrzenia, bądź co bądź, najważniejszego wydarzenia roku. Oficjalny termin zgłoszeń mija 1 czerwca, zatem wszyscy niezdecydowani mają jeszcze miesiąc do namysłu. Mamy dla was garść informacji, które być może zwiększą ekipę kibiców z Polski. Za dwa lata będzie na pewno nieco trudniej - mistrzostwa w Norwegii.

Centrum zawodów będzie Detmold - 70-tysięczne miasteczko, ok. 100 km na południowy zachód od Hannoweru, stolica okręgu Lippe. Dla kibiców przewidziano 5 biegów na mapach MŚ. Program "tygodnia mistrzów" przedstawia się następująco:

12-14.08. - klasyczna trzydniówka na mapach treningowych MŚ. Kategorie od M/K 10 - 70.

Wpisowe: K/M -18 - 30DM, K/M 19+ - 50DM

15.08. - eliminacje do biegu klasycznego MŚ i ceremonia otwarcia mistrzostw

16.08. - finał klasyka

17.08. - przerwa w MŚ, bieg klasyczny dla kibiców na mapach z poprzedniego dnia.

Wpisowe: odpowiednio 12 i 18 DM

18.08. - eliminacje i finał sprintu

19.08. - sprint dla kibiców. Wpisowe takie samo, jak na klasyku.

20.08. - sztafety i zamknięcie mistrzostw

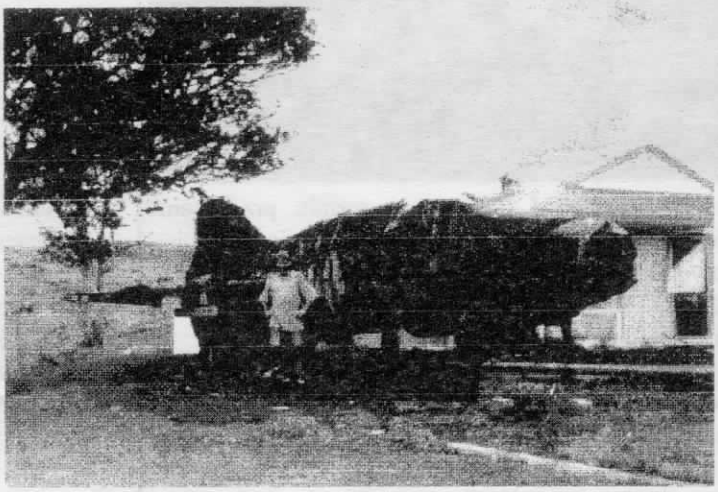
Wszystkie biegi w odległości od 10 do 30 km od Detmold. Uwaga: całkowity zakaz używania kolców!

Nocleg na podłodze w szkole, z własnym śpiworem i materacem lub

Marihuana i odrzutowce

czyli o tym co można spotkać w lesie po drugiej stronie ziemi pisze Paweł Moszkowicz

Tak się zdarzyło, że trafiła mi się okazja wykonania mapy a właściwie tzw."fieldcheck" w Nowej Zelandii, gdzie parę chwil wcześniej znienacka się znalazłem. Mapa będzie prawdopodobnie użyta podczas Mistrzostw Nowej Zelandii w kwietniu b.r. Teren ma dwa oblicza - dwie trzecie to tzw."farmland", czyli łąki i pastwiska a jedna trzecia to "native forest" (ich rodzimy las). Konfiguracja terenu jest dość urozmaicona; dużo jarów, muld, muldek, a wszędzie stromo lub ekstremalnie stromo. Rodzime lasy Nowej Zelandii są urzeczywistnieniem mojego wyobrażenia o lasach dorzecza Amazonki. Mnóstwo jakichś palm, dziwnych paproci, lian. Aż prosi się w tym miejscu wąż boa czy grzechotnik, a przynajmniej jaszczurka. Na szczęście nic takiego tutaj nie występuje mimo ciepłego i wilgotnego klimatu. Występuje natomist marihuana, zwłaszcza gdy ktoś posadzi. Od mojego gospodarza w trakcie mapowania, a jednocześnie autora mapy, dowiedziałem się, że znalazł on miejsce koczuje amator tej cennej rośliny (ok. 600 USD za jedną dojrzałą sztukę). Udaliśmy się tam razem następnego dnia. Po dotarciu na miejsce, poprzedzone uciążliwą wędrówką w dół stromym zboczem, moim oczom ukazał się... hmm, kawałek folii rozciągniętej między drzewami. Ostatnie ślady bytności oszacowaliśmy na 1-2 lata. Mój przewodnik zmartwił się, ponieważ wcześniej zaalarmował policję, jak się okazało niepotrzebnie. No cóż... Powróciliśmy do swoich zajęć.



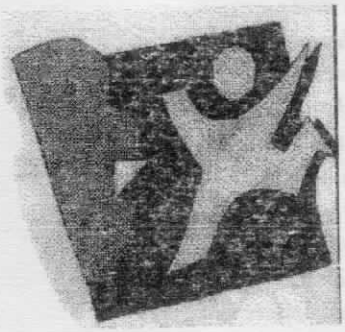
Paweł i najszybsza maszyna na Antypodach

Tego dnia trafiło mi się mapowanie w terenie obejmującym rezerwat (ok. 2 km kwadratowe), przez którego środek przebiega ogromny jar głębokości ok. 50 m. Mimo stromego zbocza i gęstej roślinności praca przebiegała dość sprawnie. Serce przepełniało mi wzniosłe uczucie bycia pierwszym człowiekiem penetrującym te dzikie tereny. W ciągu dwóch tygodni mapowania nie spotkałem w lesie ani jednego człowieka. Prawdopodobnie nie spotkałbym nikogo w ciągu następnych kilku lat. Tak więc moje pionierskie uczucia były w pełni uzasadnione. Po raz kolejny tego dnia schodziłem w głąb jaru zboczem, które mógłbym uprościć zaznaczając jedną ogromną skarpę. Dotarłem do jego dna, planując posuwać się tamtędy. Niestety, w tym miejscu było ono pokryte nie litą skałą, a ruchomym piaskiem, z którego mógłbym się nie wydostać. Musiałem poruszać się wzdłuż zbocza. Po raz kolejny wyplątując się z lian, spojrzałem na zegarek i stwierdziłem, czas już wracać. "Zrobię jeszcze tą muldę", - pomyślałem, przewaliłem się przez mały grzbiet i... skamieniałem. Powodem tego była plastikowa butelka po Coca-Coli. Przetarłem oczy i dostrzegłem także małą skrzynkę z sadzonkami i niewielkie poletko 2x5m przykryte kloszem z metalowej siatki. W lutym, gdyby roślinki dojrzały, przyniosłyby dochód ok. 40 000 USD (bez podatku). "Plantator" będzie z pewnością niemile zaskoczony sprawnością działania policji N. Z., która wykona zadanie, w porównaniu z którym znalezienie igły w stogu siana to dziecinna igraszka.

W dwa dni później, kiedy to marihuanowe emocje opadły, odwiedziłem farmera, którego posiadłości obejmuje mapa, aby uzyskać zgodę na mapowanie. Otwarłem bramę u podnóża wzgórza i wjechałem na drogę prowadzącą na jego szczyt, gdzie znajdował się sporych rozmiarów dom. Wykręciłem przed domem, wysiadłem i... chyba się głupio uśmiechnąłem. Moje "spore" doświadczenie wojskowe pozwoliło mi stwierdzić, że tuż przy domu, w sercu nowozelandzkiego farmlandu, otoczony owcami i bydłem stoi samolot wojskowy. Po odrzuceniu kandydatur Indonezji i Malty doszedłem do wniosku, że biało-czerwona szachownica na skrzydle to oznaczenie Polskich Sił Zbrojnych. W trakcie godzinnej z właścicielem farmy i samolotu dowiedziałem się, że posiada on jeszcze jeden samolot wojskowy (także zakupiony w Polsce), który aktualnie odbywa tour po Nowej Zelandii. Ludzie przychodzą, płacą, oglądają a właściciel zarabia 30 000 USD miesięcznie. Zakup samolotów nie był tak prostą sprawą, jak mogłoby się wydawać. Oczywiście zakup był nielegalny. Kontener nie został sprawdzony przez celników, a w papierach widniało: "części samolotowe". Po odebraniu towaru właściciel poszedł do "paki" na 4 miesiące. Organ sprawiedliwości doszedł jednak do wniosku, że jest to coś w rodzaju muzeum i nigdy nie będzie latać i wypuścili go.

Parę tygodni później gość powrócił do "paki", gdyż próbował wystartować maszynę. Do próbnego lotu zabrakło dwóch godzin. Oczywiście afera na szczeblu ministerialnym, gdyż w tym momencie samolot ten (MIG-21) jest jednym z najszybszych na półkuli południowej. Prędkość, jaką osiąga to gdzieś między 1 a 2 Mah. Finał na razie jest korzystny dla "szczęśliwego" posiadacza, gdyż wyszedł z więzienia (i dotąd nie powrócił), a nowozelandzkie militaria doszły do wniosku, że mogłyby się co nieco nauczyć oglądając budowę samolotu. Chyba się nie mylą. W tutejszej telewizji oglądałem niezłą "akcję". Air Force of N.Z. zostały poproszone o zatopienie zużytego okrętu. Po odpaleniu dwóch rakiet statek nie zatonął a z samolotu odpadło pół skrzydła. Pilot cudem wylądował. Zwariowany facet snuje dalsze plany. Chce zakupić najnowszy model MIG-a za ok. 20 mln USD. Nasuwa się jedno pytanie. Kto mu to wszystko sprzedaje...?

Ja nie wiem.



dokończenie ze str. 3

kemping, z własnym namiotem - 50DM za osobę (od 11 do 20.08.). Informacja o hotelach, pensjonatach itd. - WMG Lippe, Bachstr. 45, D-32756 Detmold, Niemcy; fax. 0 049 5231 967840. Śniadania (od 12 do 20.08.) - 63 DM za osobę. Wymagane własne naczynia i sztućce.

Opłaty: Euroczekami lub bezpośrednio na konto organizatorów: OK OL WM '95 Lippe, Sparkasse Detmold, BLZ 47650130, nr konta 70122197 - wyłącznie w markach niemieckich.

Pozostałe informacje: Organisationkomitee OL WM '95 Lippe, Kreishaus Detmold, Felix-Fechenbach-Str. 5, D-32756 Niemcy. Tel/fax: 0 049 5231 62449.

Formularze zgłoszenia są dostępne w Niemaniego i prawdopodobnie we wszystkich większych klubach.

Firma "Larwa"

oferuje sprzęt do bno:

# stojaki	16,5 zł./szt.
# lampiony	4 zł./szt.
# perforatory	2,5 zł./szt.
# stojaki na desce (deska z perforatorem i kodem - bez kołków)	8 zł./szt.
# zegar klapkowy	19 zł./szt.
# transparenty "start" i "meta"	7 zł./szt.

Ceny mogą ulec zmianie w zależności od cen materiałów roboczych! Możliwość negocjacji cen!

W cenach do uzgodnienia:

 # taśmy foliowe z nadrukami firmowymi
 # taśmy dobiegowe i odgradzające z trójkątami tekstylnymi
 # "bramy" na metę
 # drukarki do nadruku tras na mapy
 # lampy do nocnych bno
 # dederony - na zamówienie (projekt własny lub dowolny)
 # dresy klubowe (dowolny projekt)

...i wiele innych akcesoriów do organizacji zawodów i uprawiania bno.

Kontakt:
Wiesław Czerw, 31-303 Kraków, ul. Stachiewicza 15/15

Czyli najprzyjemniejsze rzeczy mamy za sobą...

(zapis magnetofonowy rozmowy Pawła Moszkowicza z Baśką Bączek w drodze do Wejherowa)

P.M. Najprzyjemniejsze wydarzenia 1994 roku to zwycięstwo w mistrzostwach Polski, pobyt w Australii...?

B.B. To nawet na pierwszym miejscu

P.M.... i start w Akademickich Mistrzostwach Świata

B.B. Chociaż wojskowe MŚ to były też dosyć ciekawe zawody

P.M. Może więc coś więcej na temat pobytu w Australii?

B.B. Ale co?

P.M. Pojechałyście tam z Agnieszką [Rybak] w marcu.

B.B. Byłyśmy tam miesiąc, większość czasu spędziłyśmy u Piotrka Czajkowskiego. Przez pierwszy tydzień - 36 stopni Celsjusza - nie dało się biegać, potem troszeczkę chłodniej, tak około 30 stopni. Byłyśmy w Canberze, na największych zawodach w Australii - ale bez żadnych rewelacji - Agnieszka była 4, ja chyba 6. Strasznie ciężko nam się tam biegało. Twarda ziemia, po której niezbyt dobrze się biega. Byłyśmy zaskoczone, bo miały to być największe zawody w Australii, a meta wyglądała, jak u nas na treningu albo na regionalnych zawodach. Podobnież było tam 2000 ludzi, ale nie było tego widać. W tym samym czasie, w Nowej Zelandii odbywał się Puchar Świata więc przyjechało tylko kilku Duńczyków, jakiś Brytyjczyk...B.B. Puchar Świata był już zorganizowany na dość dobrym poziomie. Ciekawy teren - byłej kopalni złota. Miasteczko, które było centrum PŚ jest w całości muzeum górnictwa złota.

P.M. Przejdźmy do samych startów...

B.B. Tu zaczął się koszmar już na samym początku. Nie miałyśmy kompasów - nasze nie nadawały się tam do użytku, a nie chciałyśmy kupować nowych na jeden start, bo były zbyt drogie, więc pożyczyłyśmy od jakichś dzieci takie, które kręciły się w kółko. W półfinale zrobiłam spory błąd na przedostatni punkt, a wcześniej nie zauważyłam jednego punktu, wyrysowanego bardzo cienką fioletową linią w miejscu gdzie było pełno mikrorzeźby i zielonego, musiałam się cofać i dużo straciłam. Nie weszłam do finału A. Później w finale B zrobiłam podobny błąd - przebiegłam punkt i musiałam wracać 400 - 500 m i zajęłam... pierwsze niepunktowane miejsce (czyli 16 w finale B).

P.M. Z tego co wiem, wyniki Agnieszki były podobne.

B.B. Tak, była zaraz za mną.

P.M. Wyjaśnijmy jeszcze dlaczego wasze kompasy nie działały na drugiej półkuli. Właściwie działają i pokazują nawet północ, natomiast mają tendencję do blokowania się. To dlatego, że północ jest pod spodem [? - przyp. red.] i strzałka północy pochyla się w dół.

B.B. Do góry!

P.M. Powinna w dół...

B.B. Unosiła się w górę...

P.M. Tak?

[tu następuje przerwa]

P.M. Czyli najprzymniejsze rzeczy mamy za sobą.

B.B. Jeszcze nie...CISM był też przyjemny...

P.M. Dlaczego ?

B.B. Dlaczego ? Bo nietypowy.

P.M. Rozumiem, że ubawiły was występy w mundurach.

dokończenie na str. 10

LONG '95

WEJHEROWO

Długodystansowe Mistrzostwa Polski odbyły się w tym roku w lasach na południe od Wejherowa.

Część mapy mistrzostw obejmowała "CEDRON" znany nam od 1988 r. Dzień przed zawodami wszyscy byli przerażeni pogodą jaka się zapowiadała, lecz same zawody zostały rozegrane w przyzwoitych warunkach. Słoneczna pogoda nastrajała optymistycznie,choć bardzo niska temperatura nie była sprzymierzeńcem długodystansowego wysiłku. Większość obszaru zawodów pokrywał śnieg, który tylko w nieznacznym stopniu utrudniał przebieżność (w odróżnieniu od Longu '86 w Wieżycy, kiedy to o rezultacie w znacznym stopniu decydowała minuta startowa). Stosunkowo długie trasy, znaczne przewyższenia, temperatura i niezwykle wilgotne oraz grząskie podłoże zadecydowały że mistrzostwa te były ciężką próbą, zwłaszcza dla tych słabiej przygotowanych. Daleko jednak było im do sławy "JAMNEJ '94" czy nawet "JELENIEJ GÓRY '89". Jakość tras była bardzo różna. Od wymagającej i ciekawej dla M-21, średniej dla K-17, niezbyt trudnej (zwłaszcza na początku) dla M-19, do całkowicie banalnej w K-21. Organizacyjnie zawody zostały przeprowadzone poprawnie, za wyjątkiem ostatniego punktu odżywczego, który znajdował się w innym miejscu niż był zaznaczony na mapie, przez to wielu zawodników zostało pozbawionych wspomagania na ostatnich kilometrach trasy. Organizatorzy wykazali dużą aktywność we wciągnięciu sponsorów i nagłośnieniu imprezy w lokalnych mediach. Wyjątkowo atrakcyjne były także nagrody dla zwycięzców i myślę, że wszyscy życzylibyśmy sobie aby tak wyglądało to na wszystkich krajowych imprezach dużej rangi. Niestety nie dopisała jak zwykle publiczność, mimo że pogoda była nie najgorsza, a centrum zawodów zorganizowano w jednym z wejherowskich parków. Myślę jednak że najpierw musimy wciągnąć w naszą dyscyplinę jak największą liczbę ludzi, a wtedy kibice sami się znajdą.

Paweł Moszkowicz

REZULTATY:

K 17

PK	Małgorzata Stankiewicz	81:36
1.	Natalia Dąsal Śląsk	90:45
2.	Kinga Patejko Przyszłość	95:38
3.	Agnieszka Karnia Wawel	96:43
PK	Agnieszka Brozdowska	98:15
5.	Monika Lichwa Śląsk	98:20

M 17 (14,9 km, 465 m)

PK	Jarosław Baczyński	109:57
1.	Tomasz Bartkowiak Polonia J.G.	117:11
2.	Tomasz Jabłoński Śląsk	117:40
3.	Robert Gołąb Wawel	119.14
4.	Wojciech Jusik Grunwald	124:10
5.	Bartłomiej Binkiewicz Wawel	126:18

K 19

1.	Ewa Kozłowska Śląsk	101:32
2.	Aneta Jabłońska Śląsk	103:43
3.	Małgorzata Zielony LKO	116:37
4.	Anna Laszczkowska Flota	127:55

M 19 (18,9 km, 700 m)

1.	Tomasz Czapla Wawel	144:15
PK	Paweł Stankiewicz	144:17
2.	Tomasz Makarski Flota	149:47
3.	Jacek Nowak Flota	153:29
4.	Janusz Skowroński Oleśniczanka	159:04
5.	Piotr Paciejewski HKS J.G.	163:41

K 21 (14,4 km, 415 m)

1.	Barbara Bączek Wawel	111:48
2.	Beata Socha Flota	118:20
3:	Anna Górnicka Przyszłość	119:43
4.	Anna Zamojska Flota	132:16
5.	Hanna Słomska Flota	142:30

M 21 (23,8 km, 945 m)

1.	Sławomir Woźniak Grunwald	160:08
2.	Janusz Porzycz Flota	162:37
3.	Remigiusz Nowak Grunwald	165:51
4.	Paweł Moszkowicz Wawel	168:10
5.	Mirosław Szczurek Wawel	168:44

Być może niektórych może zdziwić obecność w wynikach zawodników poza konkurencją - wszystkich z Poznania. Równie tajemniczo miała się sytuacja podczas samych zawodów. Rozlosowano ich w normalnych minutach startowych, zaś po biegu okazało się, że startowali PK, co jest prawdopodobnie średnio zgodne z regulaminem MP. Oczywiście nie otrzymali medali, zostali jednak nagrodzeni po zakończeniu ceremonii wręczania medali. W dalszym ciągu nikt jednak otwarcie nie powiedział, dlaczego taka sytuacja zaistniała. Poniższa rozmowa z byłym trenerem "Grunwaldu" - Tadeuszem Rutkowskim może wyjaśnić przynajmniej przyczyny tego zdarzenia.

- Zacznijmy od początku. Wiadomo, że coś się rozsypało w "Grunwaldzie", nastąpiły jakieś zmiany.

- W tej chwili sytuacja jest taka: z dniem 31 grudnia przestałem pracować w "Grunwaldzie". Przyczyn w sumie jest wiele, ale dwie podstawowe to bałagan organizacyjno-szkoleniowy jaki panował w sekcji. Kierownik został przydzielony z urzędu. Jest to człowiek, który jest trenerem judo, a z orientacją nie ma nic wspólnego. Jego działalność opierała się na papierkowych zajęciach. Nie był na żadnych zawodach w ciągu roku, więc o czymś to świadczy. Druga sprawa to brak jakiegokolwiek zainteresowania władz klubu wynikami zawodników, pracą sekcji, problemami, blokowanie procesu szkoleniowego i sprawy finansowe.

- Czyli obcinanie pieniędzy na obozy, zawody itp.

- Zawsze były problemy z wyjazdami na zgrupowania. Oliwą do ognia była sprawa ostatniego wyjazdu do Szklarskiej Poręby w grudniu, kiedy mieliśmy na to pieniądze i zabezpieczenie i nie wiadomo dlaczego dostaliśmy zakaz wyjazdu. Dotyczy to również przygotowań do MP. Zawsze były jakieś szamotaniny i walka. Druga sprawa: w większości byliśmy finansowani przez Wielkopolskie

Towarzystwo Sportowe, a wyszło zarządzenie, że 20% tych pieniędzy ma iść na działalność klubu. Ja się z tym zgodzić nie mogłem, bo jeśli byliśmy na własnym rozrachunku, to dlaczego mieliśmy płacić na działalność klubu. To, co mówię to podstawowe przyczyny, a z rzeczy drobniejszych... Korzystaliśmy z własnego transportu. Odżywki, odnowa biologiczna - wszystko właściwie było robione własnym sumptem. W pewnym momencie też sprawa docenienia wyniku sportowego. W zeszłym roku zawodnicy osiągnęli dość dużo a podziękowanie za MŚ zostało niejako wymuszone poprzez prasę, radio. W sumie nie podziękowano wszystkim medalistom MP.

- Nie odbyło się ogólnoklubowe zakończenie, uhonorowanie medalistów?

- Nie, tylko medalistów MŚ. Jeśli chodzi o medalistów MP, miało to miejsce, ale zawodnicy sekcji BnO - Łukasz Kolasiński, Przemek Domagała, Gosia Stankiewicz, pozostali... No i sprawa bardzo istotna - Janusz Gliszczyński - to przeważyło szalę mojej goryczy, bo klub nie potrafił mu zabezpieczyć na okres chociażby roku jakiejś egzystencji, żeby mógł uprawiać sport, mieć jakieś zabezpieczenie finansowe - wiadomo - wicemistrz świata, klasa mistrzowska. Chodziłem w jego sprawie dwa miesiące, kierownictwo nie mogło znaleźć czasu, sprawę odsuwano no i chłopak na dzień dzisiejszy skończył z bieganiem. Po rozmowach z zawodnikami zdaliśmy sobie sprawę, że w tym układzie ten klub nie jest nam potrzebny bo nie zabezpiecza nam tego, co powinien. Kończąc z "Grunwaldem" założyłem przy pomocy kolegów, ludzi pracujących w biznesie, własny Uczniowski Klub Orienteeringu "18". Większość zawodników, tych nie związanych z wojskiem wyraziła chęć występowania w nim. Sprawa się ciągnęła dość długo. Mimo pewnych rozmów prowadzonych w Poznaniu z przedstawicielami Wielkopolskiego Towarzystwa Sportowego jakaś dziwna - ja to nazywam po imieniu - złośliwość, doprowadziła do tego, że ta sprawa w dalszym ciągu jest nierozwiązana. Największą krzywdę ponoszą zawodnicy no bo ich start w MP był dla mnie goryczą.

- Właśnie, dlaczego ci, którzy zajęli wysokie miejsca nie zostali normalnie nagrodzeni i sklasyfikowani i dlaczego nikt nie powiedział nic wprost?

- Powiem szczerze, że według przepisów oni mogli wystartować, mogli mieć nawet przydzielone dane, że na dzień startu nie byli ani zawodnikami "Grunwaldu" ani "18", dlatego, że po rozmowach ustnych nastąpiło postępowanie prawne. Z dniem 22 marca zostało wysłane pismo do "Grunwaldu" z propozycjami negocjacji i przejścia tych zawodników do "18". Zawierało trzy propozycje. Według pierwszej miałem prowadzić społecznie zawodników, którzy pozostali w wojsku (jeszcze do nich wrócę), druga, że szkolimy i dosyłamy do wojska zawodników naszej sekcji i trzecia, że może zostać zapłacony pewien ekwiwalent za wyszkolenie zawodników. "Grunwald" nie odpowiadał przez długi okres czasu, mimo, że monitowałem, bo zbliżały się MP. W tym momencie zawodnicy mogli wystartować jako indywidualni.

BITWA POD GRUNWALDEM?

z Tadeuszem Rutkowskim, byłym trenerem "Grunwaldu" Poznań rozmawiał Paweł Moszkowicz

Robert Banach i Sławomir Woźniak - ciągle w "Grunwaldzie, ale już bez trenera.

- Czyli z prawnego punktu widzenia przynależą ciągle do "Grunwaldu"?

- Nie, w momencie, kiedy pisali zwolnienie, nie było jeszcze klubu "18" i oni na własne życzenie odchodzili z "Grunwaldu". "Grunwald" napisał pismo, że nie wyraża zgody na przejście do żadnego innego klubu, ale nie było żadnych podstaw prawnych, żeby nałożyć na nich karencję, czy coś podobnego, bo każdy przecież może z klubu odejść. Od dnia 22 marca, kiedy wystąpiłem o zgodę na ich przejście do "18" nie dostałem do dzisiaj odpowiedzi, chociaż toczą się negocjacje finansowe, więc ciągle są w zawieszeniu. Błąd polegał na tym, że mogli wykupić licencje indywidualne i sytuacja byłaby inna. "Grunwald" z głowy wystrzelił sumy za ich przejście, chociaż istnieje regulamin PZBnO, gdzie te sumy są określone, w zależności od klasy. W poniedziałek (24.04) ma dojść do ostatecznej rozmowy i sądzę, że jakoś się to ułoży, chociaż trudno powiedzieć, bo naprawdę mam już tego dosyć.

Drugą poważną sprawą jest to, że przez 3 i pół miesiąca prowadziłem, mimo pewnych napięć i zakazów, społecznie zawodników będących w Grunwaldzie.

- Czyli Banacha, Nowaka i Woźniaka...

- W momencie, kiedy odszedłem, próbowałem dogadać

dokończenie na str. 8

dokończenie ze str. 7

się, żeby do czasu, kiedy otrzymają nowego trenera jakoś ich prowadził. Tych rozmów "Grunwald" unikał i do nich nie doszło. Wiedziano, że dalej ich prowadzę, ale w sumie było to nie do końca dogadane... Ja to robiłem, bo wiadomo, że grupa - zawodnicy są najważniejsi, ale kiedy doszło już do konkretnych rozmów dotyczących zawodników, którzy złożyli podania o przejście do mojego klubu, "Grunwald" zwołał zebranie z pozostałymi i przedstawił im kilkupunktowe pismo. W ostatnim z nich przeczytałem, że zakazują zawodnikom kontaktu ze mną i prowadzenia przeze mnie procesu szkoleniowego. Było to 10 dni przed Longiem. W momencie, kiedy klub się dowie, że prowadzę z nimi zajęcia, poniosą konsekwencje służbowe. Doprowadziłem ich do MP. W poniedziałek zapytam jeszcze o tę sprawę, ale z tego, co ostatnio słyszałem, zakaz ciągle obowiązuje. Mają sobie poszukać trenera, ewentualnie ma się nimi opiekować Paweł Zieliński , albo mają trenować sami, bo takie sugestie też były.

- Tak to wszystko wygląda teraz. Czy jest jakaś szansa na dogadanie się?

- Powiem szczerze, miesiąc temu chciałem po tym wszystkim wrócić. Postawiłem pewne warunki, które nie zostały zaakceptowane. W związku z tym, że założyłem klub, chciałem w nim zostawić juniorów młodszych - jako filię "Grunwaldu", natomiast resztę miałbym szkolić w "Grunwaldzie". To wszystko wiąże się z finansami. Nie rozumiem postępowania klubu. Wiadomo, że w tej chwili w wojsku nie ma pieniędzy na szkolenie młodzieży, więc nie wiem o co w tym wszystkim chodzi. Szkoliłbym i dostarczał "Grunwaldowi" młodzież. Ja też poniosłem już pewne koszty w związku z założeniem "18". Rozwijamy działalność w dwóch kierunkach - sportowym i propagandowym. Są ludzie, jak Karol Kanikowski, który kiedyś miał do czynienia za sportem, jest kilku ludzi w odradzającym się biznesie, więc po mału ruszyliśmy robotę, ale z drugiej strony przeciąganie sytuacji, która istnieje - ciągnie się już czwarty miesiąc - nie wpływa korzystnie na nikogo - ani na zawodników, ani na działalność, bo teraz wszystko trwa w zawieszeniu...

W Y N I K I ' 9 4

Dla wielbicieli statystyk i wszystkich zainteresowanych tym, co wydarzyło się w zeszłym roku - zestaw wyników Pucharów Świata i Akademickich MŚ.

PUCHAR ŚWIATA

1. Auckland, Nowa Zelandia

M (10,85 km)

1.	Alistair Landels	NZL	104:12
2.	Mika Kuisma	FIN	105:11
3.	Johan Ivarsson	SWE	106:35
4.	Thomas Buhrer	SUI	108:45
5.	Chris Terkelsen	DEN	109:13

K (6,5km)

1.	Gunilla Svard	SWE	85:47
2.	Anna Bogren	SWE	86:49
3.	Torunn Fossli	NOR	87:13
4.	Sabrina Fesseler	SUI	87:14
5.	Hanne Sandstad	NOR	87:31

2. Ballarat, Australia - Sprint

Eliminacje:

MA

1.	Havard Tveite	NOR	24:27
2.	Lars Holmqvist	SWE	24:33
3.	Chris Terkelsen	DEN	24:42

MB

1.	Bjonar Valstad	NOR	23:35
2.	Allan Mogensen	DEN	23:43
3.	Tomas Prokes	CZE	24:01

MC

1.	Carsten Jorgensen	DEN	24:02
2.	Jorgen Martensson	SWE	24:17
3.	Kaj Roine	FIN	24:43
12.	Piotr Czajkowski	POL	27:24

KA

1.	Yvette Hague	GBR	24:45
2.	Eija Koskivaara	FIN	25:52
3.	Ragnhild Andersen	NOR	26:01

KB

1.	Jana Cieslarova	CZE	24:47
2.	Hanne Staff	NOR	24:59
3.	Nicki Taws	AUS	26:30
13.	Barbara Bączek	POL	29:51

KC

1.	Anette Nilsson	SWE	25:13
2.	Reeta-Maari Kolkkala	FIN	25:42
3.	Johanna Tiira	FIN	25:54
14.	Agnieszka Rybak	POL	33:55

M finał A

1.	Janne Salmi	FIN	27:44
2.	Steven Hale	GBR	27:52
3.	Jorgen Martensson	SWE	27:55
4.	Chris Terkelsen	DEN	28:11
5.	Arto Rautiainen	FIN	28:43
33.	Piotr Czajkowski	POL	34:12

W finał A

1.	Hanne Staff	NOR	27:42
2.	Jana Cieslarova	CZE	28:39
3.	Yvette Hague	GBR	28:53
4.	Reeta-Maari Kolkkala	FIN	29:39
5.	Eija Koskivaara	FIN	29:53

W finał B

1.	Marie Honzova	CZE	27:35
2.	Lone Hansen	DEN	27:38
3.	Elsie Campbell	AUS	27:43
16.	Barbara Bączek	POL	33:27
17.	Agnieszka Rybak	POL	33:53

3. Ballarat, Australia - Sztafety

M

1.	NOR1	130:11
	(B.Valstad, H.Tveite, P.Thoressen)	
2.	NOR2	132:15
	(K.Bjorlo, A.Bjornsgaard, J.Tvedt)	
3.	SWE1	132:28
	(A.Rautiainen, J.Martensson, J.Ivarsson)	
4.	CZE	132:35
	(P.Kozak, P.Vavrys, T.Prokes)	
5.	FIN1	136:30
	(K.Roine, J.Salmi, M.Kuisma)	

K

1.	CZE	129:41
	(M.Kubatkova, M.Honzova, J.Cieslarova)	
2.	NOR1	133:42
	(H.Staff, T.Fossli, R.B.Andersen)	
3.	FIN2	135:24
	(J.Tiira, E.Koskivaara, K.Tiira)	
4.	SUI1	136:56
	(V.Konig, B.Wolf, S.Fesseler)	
5.	FIN1	138:32
	(A.Viilo, A.Paronen, R.Kolkkala)	

4. Kristiansand, Norwegia

M (14,2 km)

1.	Janne Salmi	FIN	94:50
2.	Mika Kuisma	FIN	95:39
3.	Havard Tveite	NOR	95:49
4.	Petter Thoresen	NOR	96:11
5.	Kjetil Bjorlo	NOR	96:57

K (8,1 km)

1.	Hanne Staff	NOR	67:35
2.	Hanne Sandstad	NOR	67:54
3.	Marlena Jansson	SWE	68:14
4.	Yvette Hague	GBR	68:58
5.	Anna Bogren	SWE	69:15

5. Jaegerspris, Dania

M finał A (19,0 km)

1.	Rudolf Ropek	CZE	90:57
2.	Petter Thoresen	NOR	90:59
3.	Carsten Jorgensen	DEN	91:00
4.	Steven Hale	GBR	93:06
5.	Johan Ivarsson	SWE	93:08
59.	Robert Banach	POL	107:31

M finał B (17 km)

1.	Libor Zridkavesely	CZE	88:42
2.	Heiko Gossel	GER	91:31
3.	James Russel	AUS	91:37
7.	Janusz Gliszczyński	POL	94:35
21.	Przemek Domagała	POL	103:46

W finał A (12,3 km)

1.	Marlena Jansson	SWE	78:51
2.	Kulli Kaljus	EST	79:13
3.	Yvette Hague	GBR	79:31
4.	Anna Garin	ESP	79:33
5.	Anna Bogren	SWE	79:35
23.	Monika Bajer	POL	82:56
61.	Ewa Kozłowska	POL	100:45

W finał B (10,8 km)

1.	Laure Coupat	FRA	79:49
2.	Katarina Pracna	CZE	81:59
3.	Tine Rasmussen	DEN	83:02
9.	Anna Górnicka	POL	84:55

6. Jaegerspris, Dania - Sztafety

1.	SWE1	159:39
	(L.Holmqvist, J.Martensson, J.Ivarsson)	
2.	NOR1	130:11
	(B.Valstad, H.Tveite, P.Thoressen)	
3.	FIN2	160:47
	(K.Lijestrom, K.Cederberg, M.Bostrom)	
4.	GBR1	163:20
	(J.Musgrave, S.Palmer, S.Hale)	
5.	DEN1	163:23
	(C.Jorgensen, T.Skovlyst, A.Mogensen)	
25.	POL	183:48
	(R.Banach, J.Gliszczyński, P.Domagała)	

K

1.	SWE1	131:11
	(A.Bogren, G.Svard, M.Jansson)	
2.	SWE2	132:43
	(A.Nilsson,M.Gustafsson, K.Borg)	
3.	GBR1	132:48
	(H.Monro, J.James, Y.Hague)	
4.	FIN1	133:40
	(J.Tiira,A.Pakonen, K.Tiira)	
5.	SUI1	135:30
	(V.Konig, M.Romanens,S.Meister)	
14.	POL	146:21
	(M.Bajer, E.Kozłowska, A.Górnicka)	

7. Quedlinburg, Niemcy

Eliminacje:

MA (7,4 km)

1.	Thomas Hjerrild	DEN	41:55
2.	Steven Hale	GBR	41:58
3.	Mika Kuisma	FIN	42:00
19.	Michał Motała	POL	46:54

MB (7,5 km)

1.	Jimmy Birklin	SWE	41:12
2.	Bjonar Valstad	NOR	41:45
3.	Dominik Humbel	SUI	42:03

MC (7,53 km)

1.	Jorgen Martensson	SWE	42:15
2.	Carsten Jorgensen	DEN	42:46
3.	Andreas Rangert	SWE	43:08
26.	Remigiusz Nowak	POL	49:03

KA (4,98 km)

1.	Ann Hogseth	NOR	34:51
2.	Siri Stromer	NOR	35:05
3.	Anna Bogren	SWE	35:18
18.	Barbara Bączek	POL	38:56

KB (4,9 km)

1.	Marlena Jansson	SWE	32:28
2.	Brigitte Wolf	SUI	34:52
3.	Lucie Bohm	AUT	35:14

KC (4,92 km)

1.	Katalin Olah	HUN	32:31
2.	Teena Norgaard	DEN	33:32
3.	Dorote Dahl	DEN	33:40

M finał A (13,41 km)

1.	Havard Tveite	NOR	82:46
2.	Timo Karppinen	FIN	82:49
3.	Carsten Jorgensen	DEN	83:41
4.	Jorgen Martensson	SWE	84:14
5.	Bjonar Valstad	NOR	84:43
60.	Michał Motała	POL	98:10

M finał B (12,38 km)

1.	Edgaras Voveris	LTU	77:12
2.	Gabor Domonyik	HUN	81:08
3.	Flemming Jorgensen	DEN	81:32
14.	Remigiusz Nowak	POL	85:29

W finał A (9,13 km)

1.	Marlena Jansson	SWE	68:57
2.	Hanne Sandstad	NOR	70:04
3.	Katarina Borg	SWE	70:30
4.	Vroni Konig	SUI	70:38
5.	Hanne Staff	NOR	70:50
50	Barbara Bączek	POL	82:01

W finał B (7,85km)

1.	Anne Piolat-Mancini	FRA	63:58
2.	Ildiko Kovacs	HUN	65:23
3.	Katalin Lovasi	HUN	66:54
5.	Monika Bajer	POL	68:02

8. Jicin, Czechy

M

1.	Petter Thoresen	NOR
2.	Jon Tvedt	NOR
3.	Thomas Buhrer	SUI
4.	Carsten Jorgensen	DEN
5.	Timo Karppinen	FIN

K

1.	Anette Nilsson	SWE
2.	Maria Gustavsson	SWE
3.	Marlena Jansson	SWE
4.	Yvette Hague	GBR
5.	Brigitte Wolf	SUI

9. Jicin, Czechy - Sztafety

M

1.	DEN1	143:23
	(A.Mogensen, C.Terkelsen, C.Jorgensen)	
2.	NOR1	147:53
	(B.Valstad, H.Tveite, P.Thoressen)	
3	CZE1	148:49
	(T.Podmolik, T.Prokes, R.Ropek)	
4.	NOR2	148:54
	(P.Olaussen, K.Bjorlo, J.Tvedt)	
5.	EST	148:55
	(R.Ottesson, I.Ling, S.Sild)	
23.	POL	167:59
	(R.Nowak, M.Motała, R.Banach)	

K

1.	SUI1	142:29
	(V.Konig, B.Wolf, S.Fesseler)	
2.	NOR1	142:42
	(A.Hogseth, H.Sandstad, H.Staff)	
3.	GBR1	146:50
	(H.Monro, J.James, Y.Hague)	
4.	SWE1	147:45
	(A.Bogren, M.Jansson, K.Borg)	
5.	DEN1	148:20
	(T.Nogaard, C.Grondahl, D.Dahl)	
23.	POL	189:01
	(M.Bajer, E.Kozłowska, B.Bączek)	

Klasyfikacja końcowa PŚ '94

M

NZL		AUS	NOR	DEN	GER	CZE
1.	183	Petter Thoresen		NOR		
40		36	43	47	22	53
2.	176	Janne Salmi		FIN		
27		50	50	39	-	-
3.	171	Mika Kuisma		FIN		
47		38	47	18	27	39
4.	170	Havard Tveite		NOR		
35		39	45	17	50	36
5.	169	Carsten Jorgensen		DEN		
17		33	25	45	45	46
6.	167	Jorgen Martensson		SWE		
10		45	36	0	43	43
7.	165	Rudolf Ropek		CZE		
-		-	40	50	38	37
8.	165	Johan Ivarsson		SWE		
45		18	39	41	40	25
9.	163	Chris Terkelsen		DEN		
41		43	26	-	39	40
10.	158	Steven Hale		GBR		
13		47	33	43	30	35

K

1.	193	Marlena Jansson		SWE		
39		17	45	50	50	48
2.	179	Yvette Hague		GBR		
33		45	43	45	36	46
3.	173	Hanne Staff		NOR		
13		50	50	22	41	32
4.	171	Hanne Sandstad		NOR		
41		36	47	28	47	36
5.	163	Anna Bogren		SWE		
47		28	41	41	12	34
6.	159	Gunilla Svard		SWE		
50		30	38	40	31	-
7.	157	Maria Gustavsson		SWE		
34		39	25	34	19	50
8.	146	Reeta Kolkkala		FIN		
32		43	40	17	25	31
9.	145	Vroni Konig		SUI		
30		31	29	24	43	41
10.	145	Johanna Tiira		FIN		
36		32	36	35	38	34

SZTAFETY

M		AUS	DEN	CZE
1.	37 NOR	20	17	17
2.	37 SWE	17	20	20
3.	31 DEN	11	11	20
4.	30 CZE	15	10	15
5.	28 FIN	13	15	8
6.	24 GBR	9	13	11
7.	22 EST		9	13
8.	17 SUI	10	5	7
9.	16 FRA		7	9
10.	12 NZL	6		6

Polska bez punktów.

K				
1.	34 NOR	17	7	17
2.	33 SUI	13	13	20
3.	33 SWE	10	20	13
4.	32 GBR	11	17	15
5.	30 CZE	20	8	10
6.	30 FIN	15	15	9
7.	22 DEN	8	11	11
8.	17 GER	6	10	7
9.	14 HUN		9	5
10.	14 RUS		6	8
14.	5 POL		5	

Akademickie MŚ, Fiesh, Szwajcaria

Sprint, eliminacje:

MA (3,7 km)

1.	Petri Forsman	FIN	21:45
2.	Thomas Buhrer	SUI	23:42
3.	Dominik Humbel	SUI	23:43

MB (3,9 km)

1.	Rudolf Ropek	CZE	25:05
2.	Luc Beguin	SUI	25:53
3.	Christoph Plattner	SUI	26:09

MC (3,8 km)

1.	Pal Kittilsen	NOR	24:33
2.	Erne Lukas	SUI	25:12
3.	Thomas Kresci	AUT	25:38

KA (3,3 km)

1.	Lucie Bohm	AUT	24:09
2.	Veronique Renaud	SUI	25:29
3.	Marie-Luce Romanens	SUI	25:36
12.	Agnieszka Rybak	POL	30:56

KB (3,2 km)

1.	Sabrina Fesseler	SUI	24:01
2.	Kathi Widler	SUI	24:49
3.	Katerina Ticha	CZE	25:52

KC (3,3 km)

1.	Brigitte Wolf	SUI	27:40
2.	Barbara Bączek	POL	29:44
3.	Kulli Kaljus	EST	29:53

Finały:

MA (3,7 km)

1.	Olivier Coupat	FRA	24:10
2.	Petri Forsman	FIN	25:37
3.	Vaclav Zakouril	CZE	26:03
4.	Tomas Prokes	CZE	26:17
5.	Thomas Buhrer	SUI	26:34

KA (3,0 km)

1.	Lucie Bohm	AUT	25:43
2.	Anne Piolat-Mancini	FRA	26:11
3.	Kulli Kaljus	EST	26:15
4.	Sabrina Fesseler	SUI	26:18
5.	Brigitte Wolf	SUI	26:36
13.	Barbara Bączek	POL	28:21
47.	Agnieszka Rybak	POL	47:40

Klasyk

M (12,5 km)

1.	Tomas Prokes	CZE	76:42
2.	Thomas Buhrer	SUI	79:07
3.	Olivier Coupat	FRA	79:30
4.	Petri Forsman	FIN	80:06
5.	Christoph Plattner	SUI	80:07

K (7,5 km)

1.	Sabrina Fesseler	SUI	61:09
2.	Lucie Bohm	AUT	61:20
3.	Marie-Luce Romanens	SUI	61:31
4.	Brigitte Wolf	SUI	64:36
5.	Anne Piolat-Mancini	FRA	65:05

Sztafety

M

1.	SUI	173:34
	(C.Plattner, L.Beguin, D.Humbel, T.Buhrer)	
2.	CZE	184:44
	(L.Zridkavesely, V.Zakouril, T.Prokes, R.Ropek)	
3.	HUN	192:35
	(G.Domonyik, L.Frygyik, G.Pavlovics, Z.Denes)	
4.	FRA	192:47
	(R.Gueorgiou, E.Perrin, S.Toussaint, O.Coupat)	
5.	FIN	202:29
	(T.Ekstrom, H.Hollo, J.Lantela, J.Nikulainen)K	

K

1.	SUI	167:31
	(K.Widler, M.Romanens, B.Wolf, S.Fesseler)	
2.	CZE	172:45
	(K.Ticha,O.Jirsova, H.Dolezalova, M.Honzova)	
3.	AUT	182:10
	(C.Kunzel, L.Bohm, M.Hlosta,B.Tobler)	
4.	GER	184:42
	(K.Renger, K.Rosel, G.Fischer, A.Xylander)	
5.	HUN	190:15
	(A.Bokros, B.Kovacs, K.Lovasi, M.Hornyak)	

dokończenie ze str. 5+

B.B. Tak, to była chyba największa atrakcja. Chciano nas ubrać w moro i buty, jakie noszą żołnierze w jednostkach wojskowych. Byłoby to wszystko do zniesienia, gdyby stroje pasowały na nas, ale wszystko było za duże. Poza tym były to stroje polowe, a nie reprezentacyjne na MŚ.

P.M. Tak było, ale jak się w końcu okazało, wystąpiłyście, w atrakcyjnych spódniczkach i szpilkach. A odnośnie samych startów?

B.B. Pierwszy start miałam nieudany, bo zginęłam, odnalazłam się przez przypadek biegnąc na 4 punkt - chciałam wrócić na trzeci, znalazłam się na jakimś innym, który okazał się moim piątym. W dodatku na czwarty było bardzo blisko, więc miałam dużo, dużo szczęścia. A drugi start był już udany, sztafety też, chociaż nie miałam już siły. Wychodziłam jako trzecia, więc cały czas przepraszałam dziewczyny, że nie zdobędę medalu (w myślach oczywiście), a okazało się, że przybiegłam druga P.M. Czy jeszcze coś przyjemnego, fajnego zdarzyło się w zeszłym roku - może Akademickie MŚ.

B.B. Tak. Na klasyku całą trasę szłam bardzo mocno, wiedziałam, że jeśli tak dociągnę to może być medal - nawet byłam tego pewna. Ale na 3 punkty przed metą popatrzyłam na zegarek, chciałam jeszcze przyspieszyć, no i na krótkim przebiegu zrobiłam błąd, który mnie kosztował 8 minut, a tyle brakło mi do brązowego medalu.

P.M. Oprócz tego, bardzo pechowego startu, powiedz jak oceniasz cały sezon' 94 - rewelacyjny, bardzo udany, średni?

B.B. Średni. Początek miałam, można powiedzieć, kiepski - nie trenowałam zbyt wiele i było to widać - przegrywałam zawody w kraju, potem w ciągu miesiąca przygotowałam się do CISM-u, zdobyłam medal, potem medal na MP a potem znów zabrakło mi siły. Trenowałam za krótko, żeby wytrzymać do końca sezonu.

P.M. Czy ten sezon był decydujący, jeśli chodzi o zmianę trenera, bo taka nastąpiła, jakie były tego przyczyny ?

B.B. Przyczyna była jedna - mój trener [Andrzej Dylczyk] został zwolniony z klubu, musiał zająć się czymś innym i nie mógł poświęcać mi już tyle czasu, co wcześniej, więc nasza współpraca nie mogła trwać dłużej. Mógł mi rozpisywać plany, ale nie poświęcał już całej duszy, tak jak kiedyś,temu co robił.

P.M. A dlaczego wybór padł na trenera, który w sumie mieszka dosyć daleko [Tadeusz Rutkowski z Poznania]

B.B. Jest dla mnie dużym autorytetem, a uważam, że teraz jestem już wstanie trenować sama. Jedynym problemem były treningi na hali, ale tutaj swoją pomoc zaoferował Włodek Dyzio. Jestem bardzo zadowolona z tego nowego układu, chociaż mam w tym roku dużo problemów ze zdrowiem, nie mogłam wszystkich planów wykonać tak jak trzeba.

P.M. Czy w zeszłym sezonie zdarzyło się coś dziwnego, śmiesznego, coś niezwykłego...?

B.B. Nie przypominam sobie...

[tu następuje przerwa]

B.B.... na wojskowych MŚ spotkałam osobę, którą chciałam poznać już 3 lata wcześniej na MŚ w Czechosłowacji i jestem z tego zadowolona.

P.M. A czy byłabyś w stanie zdradzić, któż jest tą osobą? (cha, cha)

B.B. A czy to jest takie konieczne ? (cha, cha) Nie będę mówić, kto to taki...

P.M. Czyli jesteś zadowolona, nawiązane kontakty owocują pewnie korespondencją...

B.B. Nie uczę się już języka, więc zaniedbuję korespondencję. Nie mogę pisać zbyt dużo nie znając dobrze języka. W tym leży problem...

[tu zapis się kończy]

Każde ze zwierząt musi posiadać zdolność adaptacji do zmiennych warunków otoczenia. Doskonały tego przykład możemy zobaczyć w każdym lustrze. W drodze ewolucji człowiek rozwijał się tak, aby stać się silniejszym od innych zwierząt i móc przetrwać. W mniejszej skali ten rodzaj adaptacji jest podstawą każdego rodzaju treningu fizycznego w sporcie.

JAK TO SIĘ DZIEJE, ŻE SIĘ PORUSZAMY?

Zdolność mięśni ludzkich do pracy zależy od trzech głównych czynników:

- systemu nerwowo-mięśniowego który bezpośrednio wykonuje ruchy oraz centralnego układu nerwowego kierującego mięśniami poprzez układ motoryczny lub odruchy. W orientacji dobra koordynacja tych elementów jest ważniejsza od maksymalnej skuteczności.
- produkcji energii ptrzebnej mięśniom do wykonywania ciągłych skurczów. Wydajność energetyczna w dyscyplinach wytrzymałościowych, takich jak orientacja, jest silnie zależna od ilości dostarczanego organizmowi tlenu.
-mechanizmu regulacyjnego organizmu, istotnego we wszystkich sportach,w których wysiłek trwa więcej niż kilka sekund. Służy on wszystkim narządom zaangażowanym w produkcję energii, w tym najważniejszym - układowi sercowo-naczyniowemu i oddechowemu.

OGÓLNA TEORIA OBCIĄŻENIA A TRENING

Nasze ciało zawsze stara się utrzymać większość funkcji życiowych (produkcję i wydatek energii, poziom płynów, temperaturę ciała i wiele innych) w stanie równowagi i na optymalnym poziomie. Podczas treningu dostarczamy ciału bodźców, które powinny być dla organizmu obciążeniem,powodować pewien niewielki "szok".Takie impulsy, o działaniu "destrukcyjnym", katabolicznym prowadzą do adaptacji wielu funkcji organizmu-czyli działania anabolicznego-budującego.

Po powtarzanym przez dłuższy okres treningu cyklu wysiłek - odpoczynek organizm powinien być zdolny do pracy na jeszcze wyższym poziomie, czyli być w lepszej kondycji fizycznej. To logiczne, że trenując męczymy się a odpoczywając stajemy się silniejsi.

Teoria adaptacji spowodowanej treningiem fizycznym wymaga aby bodźce (intensywność i czas trwania pojedynczej jednostki treningowej, przerwy między treningami, zaangażowanie poszczególnych grup mięśniowych, częstotliwość i liczba treningów itd.) były dobrane jak najlepiej. Jeśli obciążenie podczas treningu jest zbyt małe, nie doprowadzi do dalszej "adaptacji". Z drugiej strony - jeśli wysiłek będzie przekraczał zdolności adaptacyjne organizmu - rezultatem będą: zmęczenie, kontuzje lub ogólne dolegliwości wymikające z przetrenowania.

STRUKTURALNE I FUNKCJONALNE EFEKTY TRENINGU

Dłuższy okres treningu - kilka przepracowanych lat

Oli-Pekka Karkkainen jest Finem, ale od czterech lat prowadzi reprezętację Danii. Jego "Dream Team" z mistrzem świata Allanem Moggensenem, Carstenem Jorgensenem - trzecim zawodnikiem świata w 94 roku wg. Skogssportu (i piętnastym Przełajowych Mistrzostw Europy), zwyciężył zdecydowanie w finałowej edycji zeszłorocznego sztafetowego PŚ i ma wielkie nadzieje na sukces w tegorocznych MŚ. W kolejnych numerach "Orienteering World" Karkkainen będzie pisał o swojej filozofii imetodach treningu (jednak bez zdradzania zbyt wielu sekretów),a my postaramy się to przedrukować . W pierwszym artykule zarysowuje

PODSTAWY TRENINGU FIZYCZNEGO W BIEGU NA ORIENTACJĘ.

prowadzi do zmian strukturalnych w naszym organiźmie. Może to być powiększenie rozmiarów komory serca, a w odniesieniu do całego systemu sercowo - naczyniowego np. zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej w ciele. Do takich efektów można dojść trenując dużo z małą intensywnością. Znacznie szybciej - w ciągu tygodni - dokonują się zmiany funkcjonalne wywołane bardzo intensywnym treningiem - na poziomie zawodów lub wyższym. Oznacza to np. lepszą przemianę materii w pewnych grupach mięśni, poprawienie koordynacji ruchowej itp. Oczywiście wiele spośród rodzajów treningu prowadzi zarówno do efektów strukturalnych jak i funkcjonalnych lecz ich rozróżnienie jest przydatne dla przekazania dobrych teoretycznych podstaw ogólnego konstruowania planów treningowych.

ZDOLNOŚCI BIEGOWE

Predyspozycje biegowe orientalistów zależą od dwóch podstawowych rzeczy:

- systemu produkującego energię - im więcej energii - tym lepiej!
- ekonomii pracy organizmu - czyli zależność pomiędzy zużyciem tlenu a szybkością biegu.

Wyniki wskazują, że zawodnicy elity charakteryzują się lepszą gospodarką tlenową niż pozostali orientaliści, a ci z kolei uzyskują w nieskomplikowanym terenie - lepszy rezultat od lekkoatletów zajmujących się bieganiem po bieżni itd. Wniosek - gospodarka tlenowa podczas biegu w terenie może być specjalnie kształtowana treningiem. Odnosi się to także do orientalistów biegających dla zdrowia!

KILKA PRAKTYCZNYCH UWAG NA TEMAT TRENINGU FIZYCZNEGO

1. Żeby osiągnąć wszystko na co cię stać musisz trenować dużo! Niestety we wszystkich sportach wytrzymałościowych duża ilość treningów jest najbardziej podstawowym czynnikiem. Skróty nie istnieją. Wysoki poziom adaptacji do pracy tlenowej jest niezbędnym kryterium sukcesu w orientacji, a jedyna droga do osiągnięcia optymalnych zmian strukturalnych w organiźmie to trenować dużo. Nie będę podawać żadnych przykładów, ale to nie oznacza morderczego treningu przez okrągły rok. Przecież ilość to nie jedyna ważna rzecz - i musi być postrzegana poprzez pryzmat kolejnych punktów.

2. Nie zapomnij w treningu o pełnej skali intensywności ! Musisz różnicować intensywność treningu, wykorzystując każdy poziom jej skali - o każdej porze roku; podczas długiego treningu konieczna jest chociaż chwila pracy o dużej intensywności.Podczas zawodów na orientację jest ona bardzo bliska procesowi przemian beztlenowych, a czasem go przekracza. Nigdy dosyć tego rodzaju treningu, jakkolwiek podstawowym elementem twojego planu powinien być zwykły trening na poziomie przemian tlenowych.

3. Zachowaj rytm treningu. Potrzebujesz determinacji żeby zmusić się do treningu na najwyższym poziomie wysiłku i z drugiej strony nie wolno ci zapominać o odpoczynku. Najważniejszą rzeczą jest zmienność rodzajów obciążenia podczas treningu. Nie trenuj wiele dni bez dnia przerwy lub luzu jeśli czujesz że naprawdę jesteś bardzo zmęczony.

4. Uprzawiaj inne sporty. Podczas biegu w terenie potrzebujesz wielu rzeczy: siły mięśni, koordynacji, gibkości, ekonomicznej techniki biegu itp. spróbuj znaleźć nowe rodzaje treningu tlenowego - takich jak badminton, koszykówka, squash, wrotki... Najbardziej zaniedbywany jest zawsze trening siłowy. Zacznij wprowadzać go raz na dwa tygodnie. Wkrótce zobaczysz jak twoja nie szkolona siła biegowa wzrośnie.

Pamiętaj, że wyniki i sukcesy wyprzedzają pracę tylko w książkach, a ty nie powinieneś w to wierzyć. W sporcie znacznie lepiej, jeśli uwierzysz w samego siebie.

Bardzo dobry i pożyteczny artykuł, głównie ze względu na przystępność sformułowań kierowanych do biegających, a nie jak to zwykle bywa - do trenerów lub osób zawodowo związanych ze sportem (np. pracownicy naukowi). Materiał przedstawiony przez fińskiego trenera stanowi bazę do świadomego uczestnictwa biegacza w treningu, kreowania szczegółów związanych z jakością treningu psycho-fizycznego. Jak ważne jest motywowanie siebie do treningu fizycznego? Świadomość skutków wywołanych wysoką intensywnością ćwiczenia wprowadza w świat odpowiedzialności i tworzenia elementów treningu, a w konsekwencji wyniku sportowego zawodnika. Na koniec powtórzę słowa Oli- Pekki o tym, żeby trening postrzegać jako "szok" dla organizmu w racjonalnym układzie z odpoczynkiem.

Jacek Kozłowski

Zaplanuj swój kalendarz międzynarodowych startów z

ORIENTEERING WORLD

czasopismem Międzynarodowej Federacji Biegu na Orientację

6 numerów w roku za jedyne

36,50 zł

(specjalny rabat dla polskich subskrybentów)

W numerze:

informacje o zawodach i międzynarodowy kalendarz imprez

wyniki z najważniejszych zawodów na świecie

wiadomości ze świata orientacji

dyskusje i spory na temat dalszej drogi orientacji w świecie

interesujące artykuły specjalistyczne

listy od czytelników, fotografie, mapy

Subskrybcję prowadzi:

Fundacja Rozwoju Orientacji Sportowej

ul. Wilcza 38 a, 00-679 Warszawa