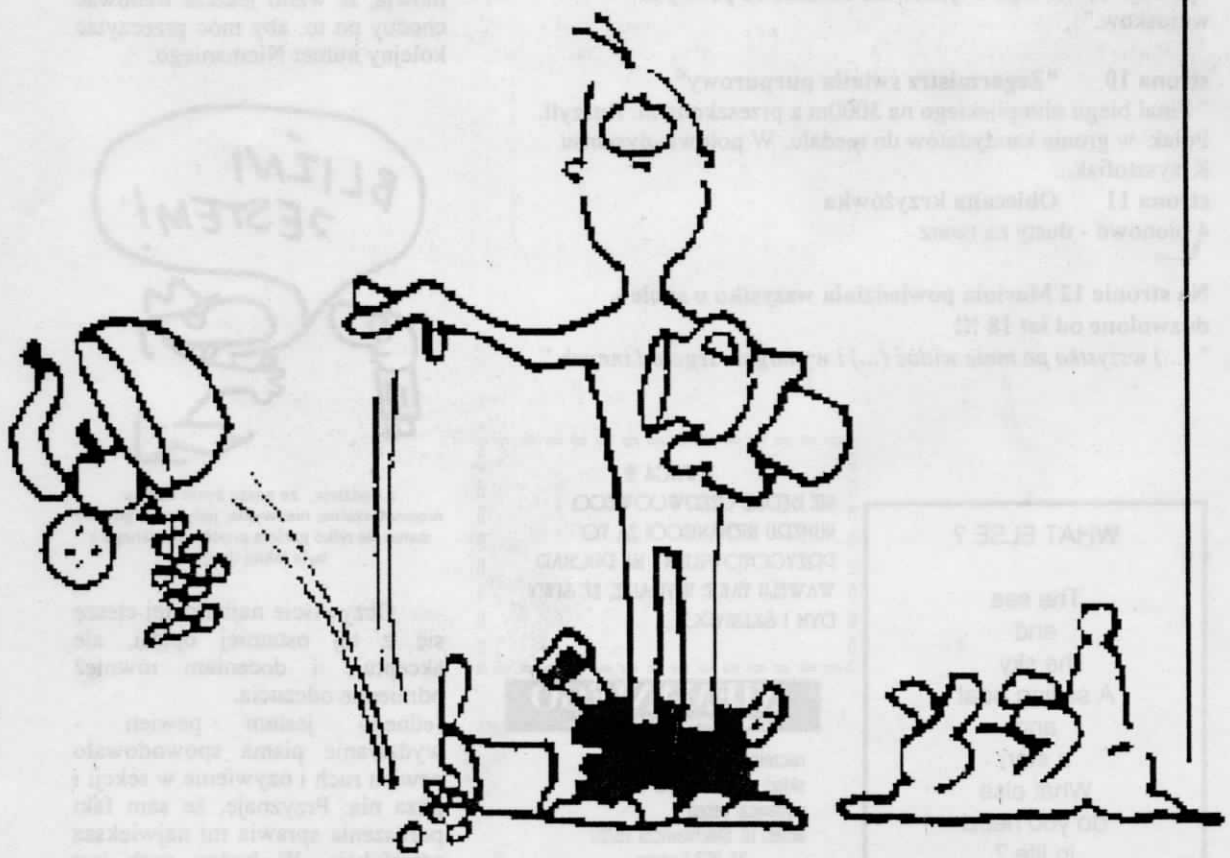
NIEMANIEGO

periodyk wesołych biegaczy

no 4; vol 1 Kraków, maj '93

DROP EVERYTHING



W środku :

strona 3
ORIENTEERING WORLD
Limity na mistrzostwa świata.
Katalin Olah : *"... moim celem jest zajęcie miejsca w pierwszej dziesiątce w USA."*

strona 4 (no i 5) CEGŁY - Kielo i Wojciech
"...niniejszym oskarżam autora artykułu o głupotę, a geniusza, który wpakował go do Niemaniego o szerzenie ciemnogrodu."
"...głowy nie są tylko do jedzenia i gadania głupstw."

strona 6 i 7 dla Marity Skogum
"Celem, do którego wtedy dążyłam było utrzymanie szczytowej formy przez cały sezon było - zwycięstwa w PŚ i Mistrzostwach Nordyckich stały się niejako "produktem ubocznym."

strona 8 "W 40 dni dookoła kosmosu"
" (...) Wstaliśmy o 9:00 a następnie zjedliśmy śniadanie."

strona 9 KOPW
" ...na sukces w bno składają się umiejętności techniczne, przygotowanie fizyczne i pewne cechy psychiczne. Do takich wniosków doszli mądrzy ludzie na świecie i nie podlega to dyskusji. Autor tego artykułu też doszedł do pewnych wniosków."

strona 10 "Zegarmistrz światła purpurowy"
" Finał biegu olimpijskiego na 3000m z przeszkodami. Ruszyli. Polak w gronie kandydatów do medalu. W połowie dystansu Krzysztofiak...

strona 11 Obiecana krzyżówka
4 pionowo - tłusty na twarz

Na stronie 12 Mariola powiedziała wszystko o sobie - dozwolone od lat 18 !!!
" (...) wszystko po mnie widać (...) i wymagam tego od innych."

GŁOS NACZELNEGO

Ukazuje się od stycznia 93'. Wychodzi raz w miesiącu. Sprzedawany jest po 5 lub jeśli jest podwójny to po 10 tysięcy. Co to jest?
1. Dziewczyna
2. Poradnik domowy
3. Niemaniego

Właściwą trzecią odpowiedź podkreśl.
Jakie jest?

Dla jednych może być zlepkiem nic nie znaczących słów, gmatwaniną zdań, rysunków i tabelek lub po prostu kolejną lekturką, którą po przeczytaniu wyrzucamy do kosza lub odkładamy na półkę.

Dla drugich nasze pismo jest niekonstruktywną próbą ataku wymierzoną przeciwko konkretnym osobom lub nieudolnym aktem naruszenia istniejących struktur i układów.

Wreszcie są tacy, którzy mówią, że warto jeszcze trenować choćby po to, aby móc przeczytać kolejny numer Niemaniego.

z nadzieją, że nasze życie będzie niepowtarzalne, niezwykłe, jedyne i nigdy nie stanie się tylko garścią prochu zebranego z byle jakiej drogi.

Oczywiście najbardziej cieszę się z tej ostatniej opinii, ale akceptuję i doceniam również odmienne odczucia.
Jednego jestem pewien - wydawanie pisma spowodowało pewien ruch i ożywienie w sekcji i poza nią. Przyznaję, że sam fakt poruszenia sprawia mi największą satysfakcję. W końcu ruch jest przecież przyczyną wszelkiego życia. Nieprawdaż?

Rafał Świątkowski

WHAT ELSE ?

The sea
and
the sky.
A sailing boat
and
a star.
What else
do you need
in life ?
A little
more courage
perhaps.

UWAGA !!!
NIE BĘDZIE CZERWCOWEGO NUMERU NIEMANIEGO! ZA TO PRZYGOTOWUJEMY NA PUCHAR WAWELU TAKIE WYDANIE, ŻE SIWY DYM I SKRZYPCIE...

NIEMANIEGO
gazeta wesołych biegaczy

naczelny: king
skład: szydło i pegie
wydawca: cebea
adres: ul. Stachiewicza 15/20
31-303 Kraków
tel. +48 12 217263

Wszelkie materiały zamieszczone w NIEMANIEGO© zostały stworzone lub skradzione dla NIEMANIEGO© i ich wykorzystanie wymaga lub nie wymaga zgody redakcji.

NOWE ZASADY PRZYDZIAŁU MIEJSC NA MISTRZOSTWA ŚWIATA W USA

Przedstawiamy w skrócie nowe reguły dotyczące przydziału miejsc na najbliższe Mistrzostwa Świata. Zatwierdzono je na ubiegłorocznym kongresie IOF w Szwajcarii.

W biegu klasycznym (max 80 biegaczy) każde państwo ma prawo wystawić po jednym zawodniku. Pozostałe wolne miejsca zostały rozdzielone wg wyników najpoważniejszych zawodów z ubiegłych lat. Klasyfikacja i procedura przyznawania miejsc pozwala maksymalnie na dopuszczenie 4 biegaczy z jednego kraju. Mężczyźni i kobiety zostali sklasyfikowani oddzielnie na podstawie wyników z ostatnich MŚ w Czecho-Słowacji (z biegu klasycznego) oraz Pucharu Świata 92 według kryteriów:

1. ilość zawodników, którzy uplasowali się na miejscach 1-15
2. -II- -II- 16-30
3. -II- -II- 31-45
4. -II- -II- 46-60

Jeżeli kilka państw ma tą samą ilość zawodników w poszczególnych przedziałach to wyższe miejsce zajmuje ta ekipa, której najlepszy zawodnik został sklasyfikowany najwyżej.
Następnie dokonano podziału na grupy, po 7 państw w każdej. Poszczególne kraje mają prawo wystawienia określoną dla swojej grupy ilość zawodników.

Nowe państwa (np.Litwa, Estonia) zostały potraktowane tak, jakby w ostatnich Mistrzostwach Świata i PŚ brały już udział jako samodzielne państwa.
Oto ranking:

KOBIETY

4 zawodniczki:
1. Szwecja
2. Czechosłowacja
3. Norwegia
4. Finlandia
5. Węgry
6. Nowa Zelandia
7. Francja

oraz USA, jako gospodarz.

3 zawodniczki:
1. Dania
2. Szwajcaria
3. Niemcy
4. Wielka Brytania
5. Łotwa
6. Australia
7. Polska

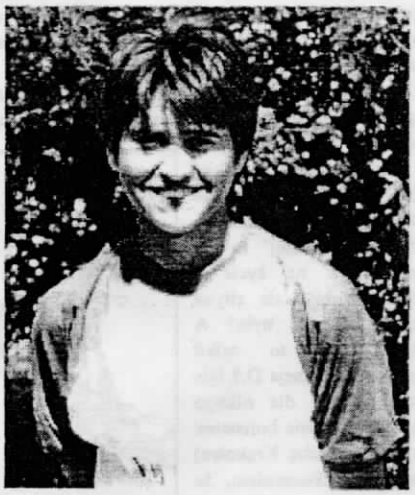
(dokończenie na stronie 5)

Gabor Honfi rozmawia z

KATALIN OLAH

Dlaczego tak rzadko byłaś widywana na zawodach w 1992 ?

W 1991 zajmowałam się sporo l.a., a w 1992 nie było MŚ, więc zawody lekkoatletyczne pochłonęły cały mój czas. Do 18 roku życia biegałam 1500 m, 3000 m i przełaje, później przez kolejnych 4-5 lat poświęciłam się orientacji, a teraz próbuję robić jedno i drugie.



Plany i zamierzenia ?

Chcę przebiec maraton w 2h40min. Byłby to finałowy efekt mojego biegania w 1992 roku, gdzie biegałam dystanse od 3km do półmaratomu. Mój najlepszy rezultat na 3000m - 9.25. Bardzo lubię także biegi uliczne. Biegałam w Marsylii, Norymberdze i innych miastach Europy.

Jak przygotowujesz się do sezonu 1993 ?

Zaczęłam treningiem ogólnorozwojowym w listopadzie 1992. Na wiosnę zamierzam pobiec maraton w Wiedniu i później przygotowuję się do Mistrzostw Świata w USA. Nie mam możliwości, aby wyjechać wcześniej do USA. Moim celem jest zajęcie miejsca w pierwszej dziesiątce.

na podstawie Orienteering World
Rafał Swiątkowski

BEZ CENZURY

BEZ CENZURY

BEZ CENZURY

Nie podoba mi się. Co mi się nie podoba? A prawie wszystko. Ale po kolei.

Niejednego zdziwi zapewne co mogę mieć do powiedzenia na tzw. aktualne tematy, skoro nie trenuję już od z górą trzech lat i właściwie nie powinienem mieć zielonego pojęcia o tym co się w sekcji dzieje. Nie do końca tak to wygląda, tym niemniej uprzejmie proszę wszystkich sceptyków o skupienie swojej szanownej uwagi na innych artykułach. Do napisania tego co tu zaraz przeczytacie "zmusił" mnie poprzedni numer Niemaniego, który miałem nieukrywaną przyjemność przeczytać wielokrotnie dzięki uprzejmości Grzegorza S., od którego go dostałem. Sama idea wydała mi się zbawienna i wielce godna uznania i za Romanem T. "serdecznie dziękuję autorom tej inicjatywy". Na tym jednak kończy się to co mogłoby ten artykulik łączyć z wypowiedzią kierownika ("IBEX - how are you?"), jako że moja krytyka będzie - z góry uprzedzam - mało konstruktywna.

Naprawdę "ścięło mnie" po przeczytaniu "Floty żeglugi wielkiej" i komentarzy Ibex'a i Rafała S. To naprawdę świetna sprawa, że dla perełek damskiej elity Wawelowskiego orienteeringu "bieganie i do łóżka o dziesiątej" to już nie sposób na życie a jedynie żarcik, ale chyba kiedyś tak nie było? A może były to tylko marzenia Andrzeja D.? Nie będzie chyba dla nikogo (oprócz zapewne bohaterek artykułu z Echa Krakowa) wielkim zaskoczeniem, że ci, którzy przysłowiowo "rządzą" na trasach, rzeczywiście idą spać jeżeli nie o dziesiątej, to już napewno o jedenastej, i że równie przysłowiowe 100 gram cofa w planach treningowych o trzy tygodnie. Z nikogo, broń Boże, nie próbuję robić "impreziarza", myślę jedynie, że niektórym osobom wskazane byłoby tzw. samookreślenie. Nikt nikogo nie może zmuszać do trenowania, ani do dyscypliny - mamy demokrację i pluralizm - ale każdy chyba powinien dokonać jakiegoś wyboru. Albo bawię się w te klocki "na poważnie" i rzeczywiście "do łóżka o dziesiątej", koncentracja na tym jednym celu i chyba jednak sporo poświęcena, albo jak zwykł był mawiać Stanisław B. - TKKF i wtedy naprawdę luz, ale i chyba żadanych pretensji do bycia traktowanym jak pierwsza gwiazda, nawet jeżeli jakimś dziwnym fuksem jesteśmy ciągle "na wozie". Już prawie słyszę gromy walące mi na głowę, że nie powinienem się wpie... w nieswoje sprawy i że nic nie wiem, bo przecież "od lat" nie trenuję. OK. Niech to w takim razie będzie głos postronny, zwykłego zjadacza chleba, który przeczytał wywiad w Echu i miał szansę wywnętrzenia się na szacownych łamach Niemaniego. Czy to coś zmieni?

Pan Kierownik szuka konstruktywnej krytyki, a jak słyszałem artykuł Sławka Ł. otworzył istną puszkę Pandory, choć niestety chyba żadnej pary oczu. W moim przekonaniu wszelkiej maści poszukiwacze prawdy i wspomnianej konstruktywnej krytyki (nota bene jest to chyba jakiś zupełny paradoks, z którego poszukiwań słynęły zawsze wszelakie rządy komunistyczne - i jak na tym wyszły?) powinni sobie artykuł Sławka Ł. powiesić nad łóżkiem i za każdym razem idąc (o dziesiątej lub nie) spać - czytać go po kilka razy. Tymczasem pierwsze przejawy konstruktywnej krytyki spotkały się z przyjęciem godnym początku Rewolucji Kulturalnej w Chinach, kiedy to najpierw partia domagała się głośno krytyki, a zaraz potem wszystkich "konstruktywnych krytykantów" albo wysłano do obozów pracy, albo też prosto do Abrahama.

Na koniec ukłony w stronę pomysłodawcy zamieszczenia w gazetce przedruku artykuliku o przerywaniu ciąży, który jest w moim pojęciu, wiekopomnym dziełem jakiegoś nieodrodnego syna naszej epoki i zniechęcił mnie do kupowania Echa Krakowa aż do następnej zmiany systemu politycznego w naszym kraju. Co zaś do "skrobanek", to uważam, że dzięki tego typu publikacjom ich ilość w żaden sposób się nie zmniejszy, powiększy się natomiast cierpienie i frustracja kobiet, które na tak drastyczny krok musiały się zdobyć i na pewno nie było to dla nich łatwe. Niniejszym oskarżam autora artykułu o głupotę, a geniusza, który wpakował go do Niemaniego o szerzenie ciemnogrodu.

Aha, chciałbym jeszcze pozdrowić i - jak by to nie brzmiało - pogratulować Piotrowi K (temu drugiemu) i Jackowi K. którzy jako jedyni w poprzednim numerze gazety zamieścili jedyny nie opluwający nikogo i niczego nie próbujący podsumować kawałek. Przypomnę, że było to ogłoszenie o foto konkursie. Cóż, myślę że taki odsetek "normalnych" tekstów na łamach Niemaniego sam mówi wszystko o nastrojach i temperamentach.

Kielo.

LIMITY DO USA - c.d.

2 zawodniczki:
1. Bułgaria
2. Estonia
3. Rosja
4. Rumunia
5. Austria
6. Kanada
7. Włochy

Pozostałe państwa mają prawo wystawić po 1 zawodniczce.

Trzecia światowa potęga babskiego biegania - Norwegia. Od lewej:Heidi Amesen, Ragnhild Andersen, Ragnhild Bratberg, Hanne Sandstad.

MĘŻCZYZNI

4 zawodników:
1. Szwecja
2. Szwajcaria
3. Norwegia
4. Czechosłowacja
5. Estonia
6. Rosja
7. Dania

3 zawodników:
1. Finlandia
2. Wielka Brytania
3. Łotwa
4. Niemcy
5. Austria
6. Bułgaria
7. Węgry

2 zawodników:
1. Nowa Zelandia
2. Polska
3. Australia
4. Francja
5. Kanada
6. Włochy
7. Japonia

Wszystkie pozostałe państwa mają prawo wystawić po 1 zawodniku.

na podstawie Orienteering World
Rafał Świątkowski

Bez tytułu

Ostatni mój artykuł wzbudził wiele kontrowersji. Dla mnie największym zaskoczeniem było to, że najbardziej były oburzone osoby do których nie był on w zasadzie adresowany. Poza tym to nadal wielu sądzi, że piszę to wszystko "dla sztuki". W rzeczywistości niestety tak nie jest. W naszej sekcji nie dzieje się dobrze i zauważają to nawet ludzie nie związani z nią. Rozmawiałem z niektórymi znich i wszyscy zgadzają się z większością moich zarzutów. Wyjaśniam,że nie byli to smarkacze (tak jak to ktoś sie o mnie wyraził), ale osoby dużo ode mnie starsze. Piszę często artykuły, bo przeżyłem już podobną sytuację gdy trenowałem w Calisii. Większość osób niepamięta, ale był to klub do połowy lat 80-tych na równi walczący az Wawelem, dla którego dużą część medali zdobywali "przyjezdni". Nasza sekcja na pewno nie rozpadnie się, bo jest to dużo większy

klub, pracuje tu 9 osób w pełnym wymiarze godzin (w Calisii pracowały 2 na pół etatu. Ale może być naprawdę źle. Już samo porównanie ilości medali zdobytych na longu z ilością pracowników mówi samo za siebie (i do tego żadnego medalu w kategoriach juniorów). Często przytaczny jest przykład Szwecji, gdzie zawodnicy płacą sobie za zawody i obozy, ale może ktoś wskaże mi klub w którym jest zatrudnionych tylu trenerów. Ja tylko apeluję o jedno, abyśmy wszyscy myśleli co robimy. Głowy nie są tylko do jedzenia i gadania głupstw.

z poważaniem
IBEX

John Hooker (Compass Sport)

Marita Skogum - powrót mistrzyni

Po zdobyciu złota na MŚ '89, szczytowego osiągnięcia w orientacji, Marita Skogum postanowiła na jakiś czas zaprzestać wyczynowego uganiania się po lesie. Po 10 latach bycia na "topie" poczuła się szczęśliwa, mogąc nareszcie zająć się rodziną i pracą (jest nauczycielką w szkole sportowej). Jednak podobnie jak w przypadku wielu innych sportowców przedwczesna "emerytura" nie potrwała długo. Po urodzeniu córki, we wrześniu 1990, Marita z nowym entuzjazmem zaczęła solidnie trenować.

"Nikt nie nakłaniał mnie do ponownych startów - przypuszczam, że powodem była wrodzona miłośćdo orientacji. Chyba każdemu dobrze robi dłuższa przerwa" - mówi Marita.

"To cudowne uczucie, kiedy łapiesz idealny rytm bieg a wszystkie punkty stoją tam gdzie powinny. Finisz na sztafetowych mistrzostwach Szwecji, gdy wiesz, że biegniesz po zwycięstwo, dostarcza niezapomnianych przeżyć. Podobnie jest, gdy stoisz na najwyższym podium Mistrzostw Nordyckich, Pucharu Świata czy Mistrzostw Świata, jednak nie można tego wszystkiego porównać z uczuciem, którego doznajesz dając życie dziecku."

Mistrzostwa świata - Mariańskie Łaźnie '91. Od lewej: Marlena Jansson, Christina Blomqvist, Marita Skogum, Goran Anderson - trener reprezentacji Szwecji, Arja Hannus.

Mówi, że na pewno nie można twierdzić, że każda kobieta poradzi sobie z mocnym treningiem, będąc jednocześnie matką, **ale to da się zrobić.**

Wierni kibice

"W moim przypadku wyrozumiałość moich najwierniejszych kibiców, męża Michaela, córki Sandry, pozwoliły mi na osiąganie dobrych rezultatów i jednoczesną pracę na pół etatu".

"Gdy wszystko idzie dobrze, to proste. Gdy sprawy się komplikują, potrzebuję pomocy ze strony rodziny, przyjaciół, współpracowników, klubu, trenerów i wszystkich innych. Kiedy oni mnie wspierają, łatwiej mi nadrobić straty i móc walczyć coraz skuteczniej z przyszłymi niepowodzeniami."

Błyskotliwy powrót

Po powrocie do sportu Marita zdobyła brąz w sprincie na MŚ '91 w Czecho-Słowacji oraz, wraz z koleżankami, złoto w sztafecie. Kolejny, 1992 rok przyniósł największe sukcesy - trzy złote medale na Mistrzostwach Nordyckich i zwycięstwo w ogólnej klasyfikacji PŚ.

"Celem, do którego wtedy dążyłam było utrzymanie szczytowej formy przez cały sezon było - zwycięstwa w PŚ i Mistrzostwach Nordyckich stały się niejako "produktem ubocznym."

Pod koniec 1992 roku Marita została po raz drugi wybrana przez szwedzką prasę orientalistką roku i przewodzi w światowym rankingu kobiet w roku 93. Jednak, pomimo ogromnego sukcesu, jakim był dla niej rok 92, ocenia rok 89 jako najbardziej satysfakcjonujący.

Porównanie z Annichen Kringstad, która stała się sławna w Szwecji dzięki sukcesy na trzech kolejnych MŚ, jest nieuniknione.
W ciągu trwającej do 1985 roku kariery Annichen Kringstad zwyciężyła w 19 najpoważniejszych światowych imprezach. Marita Skogum, jak do tej pory może pochwalić się już 17 zwycięstwami. A różnice: Annichen nigdy nie

wygrała Mistrzostw Nordyckich, za to była 5 - krotną triumfatorką O-ringenu, co z kolei nigdy nie udało się Maricie.

Pytana o przyczynę tak wielkich sukcesów, nie potrafi jednoznacznie odpowiedzieć. Czuje, że osiągnęła je za przyczyną daru natury, który stopniowo rozwijała

Rok 1989 - z królem Szwecji - Karolem Gustawem po zdobyciu tytułu mistrzyni świata.

ciężką pracą oraz doświadczenia, które sprawia, że dziś w każdym typie terenu czuje się jak w domu.

Signar Eriksson - selekcjoner kadry Szwecji : *"Jest obdarowana wszelkimi zdolnościami potrzebnymi orientaliście. Potrafi idealnie dostosować prędkość biegu do wymagań trasy. Już teraz jej tempo na kilometr trasy jest prawie tak dobre, jak kiedyś Annichen Kringstad, która była przecież specjalistką od szybkiego biegania."*

32 - letnia Marita wierzy, że w orienteringu podstawą jest doświadczenie, ale biegacze około trzydziestki mogą osiągać swoje największe sukcesy tylko wtedy, jeśli posiadają również zdolności uczenia się od innych.

Międzynarodowy debiut

"Debiutowałam w 1982 roku, w sztafecie, która wygrała Mistrzostwa Nordyckie rozgrywane wówczas na Bornholmie i było to fantastycznym przeżyciem. W tamtym okresie niepowodzenia sprawiały, że czułam się okropnie. Teraz, 10 lat później, czuję, że stałam się bardziej stabilna psychicznie i mogę trenować oraz startować z kompletnie innym nastawieniem niż wtedy."

Marita zaczęła trenować mając 11 lat. Zachęcona przez rodziców wstąpiła do Skene, jednego z klubów w Boras. Sukcesy przyszły szybko, a dawały jej tyle samo przyjemności, co później, już jako zawodniczce elity. Mieszka na wsi w Berdhem koło Boras i na trening w terenie może wychodzić prosto z domu. Biega na swoich planach, a trenuje zwykle raz dziennie.

Jak twierdzi, trening ogólnorozwojowy jest równie ważny jako dodatek do zwykłego treningu technicznego i biegowego. Urozmaica swój trening przez jazdę na rowerze, gimnnastykę i - kiedy warunki pozwolą - narty. Różnorodność to coś, co proponuje szczególnie ambitnej młodzieży. Ważne jest rozwijanie wszystkich mięśni, nie tylko tych przydatnych w bieganiu. Już od wczesnego wieku jest również potrzebny trening techniczny.

"Trzeba uwzględnić techniczne, umysłowe i psychiczne aspekty sportu."

Rada na to, aby pozostać na szczycie: *"Musisz trenować cały rok i mieć coraz to nowsze wyzwania, które staną się dla ciebie motywacją."*

Następne wyzwanie

Kolejnym celem dla Marity są MŚ w USA.

Jednak zagrożenie Twarem spowodowało w Szwecji odsunięcie od treningów wszystkich czołowych orientalistów, w tym także jej. Do grudnia 92 trenowała tylko tyle, aby nie stracić kondycji, ale ma nadzieję, że zakaz zostanie odwołany wystarczająco wcześnie, aby mogła gruntownie przygotować się do startu w USA.

Wielkie doświadczenie i odporność psychiczna dają jej duże szanse na sukces w zawodach, które jak mówi, mają być ostatnimi w jej "zawodowej" karierze.

tłumaczenia dokonał
Szydło

FINLANDIA czyli Czterej pancerni i ... w 37 dni dookoła świata (czyt Bałtyku)

(część 3)

Copyright (C) 1992 by Pawel Gronostaj . All Rights Reserved . Unauthorized duplication is a violation of applicable laws.

21.06.92 - ósmy dzień podróży Niedziela

Wstaliśmy około 7:00 a przez następne 45 min. składaliśmy spanie i jedliśmy śniadanie. Na zawody dojechaliśmy o 8:50 a następnie poszliśmy załatwiać wpisowe. Pani policzyła nam 80 FIM (czyt. marek fińskich) od osoby ponieważ zgłaszaliśmy się za późno. Jednakże po krótkiej rozmowie cena spadła do 40 FIM (jak wyżej) a ponadto zapłaciliśmy w DM (czyt. Deutsch Mark). Zawody ogólnie wypadły kiepsko,teren "syfiasty" z dużą ilością skał. Po zawodach pojechaliśmy do Jyvaskyla, około 1,5 h jazdy w "chamskim" deszczu. Po przyjeździe wykonaliśmy kilka telefonów, jednak bezskutecznie, gdyż był to okres świąt i wszyscy spędzali go poza miastem. Wreszcie znaleźliśmy siedzibę zawodów FIN-5 DAYS ale niestety też zamkniętą. Potem pojechaliśmy szukać chłopców z kadry, ale też nadaremnie. Zrezygnowani pojechaliśmy do kościoła z nadzieją, że trafimy na jakąś mszę, gdyż była to Niedziela. Niestety msza była o 10:30 rano. W czasie zdobywania informacji na plebani okazało się, że tutejszy brat oraz proboszcz są Polakami. Zaprosili nas na kawę i ciastka oraz wskazali miejsce gdzie możemy przenocować. wieczorem proboszcz zaprosił nas na TV, w której właśnie był mecz piłki nożnej, później sauna i spanko.

Tabela zużycia paliwa podczas wyjazdu :

Warszawa	- Poznań :	400 km - 38 l -> śr. 9.5 l / 100 km
Poznań	- Szczecin :	268 km - 23 l -> śr. 8.6 l / 100 km
Szczecin	- Lübeck :	288 km - 21 l -> śr. 7.3 l / 100 km
Lübeck	- Nybro :	377 km - 30 l -> śr. 7.9 l / 100 km
Nybro	- Lahti :	725 km - 50 l -> śr. 6.9 l / 100 km
Lahti	- Saarijärvi :	665 km - 57 l -> śr. 8.6 l / 100 km
Saarijärvi	- li :	435 km - 30 l -> śr. 6.8 l / 100 km

(c.d.n.)

22.06.92 - dziewiąty dzień podróży Poniedziałek

Rano poszliśmy na mszę po polsku a po śniadaniu i po zapakowaniu się pojechaliśmy dokończyć wczorajsze poszukiwania. Najpierw załatwiliśmy mapy do trenowania wcześniej spotykając chłopców z kadry. Rozmowa z Janą (główna organizatorka zawodów) dosyć miła, zrozumiała nasze problemy finansowe i dała nam kilka adresów gdzie można znaleźć pracę. Niestety praca bez zezwolenia jest niemożliwa. Zakwaterowaliśmy się obok domku, w którym mieszkali Janusz Porzycz i Darek Mikusiński, pod namiotami, ale i tak większość czasu spędzliśmy w domku. W południe poszliśmy na trening. Po treningu obiad a wieczorem kolacja. Telewizję oglądaliśmy do około 0:15 a po meczu poszliśmy spać.

23.06.92 - dziesiąty dzień podróży Wtorek

Pobudkę mieliśmy o 9:00 a po zjedzeniu śniadania zabraliśmy się do załatwiania dzisiejszych popołudniowych pseudozawodów. Ranny trening był dosyć interesujący w terenie typowo skandynawskim, mapa była stara więc było lekkie utrudnienie. Po obiedzie pojechaliśmy na trening za 10 FIM. Wieczorem zjedliśmy kolację (mocna !), TV i spanko.

24.06.92 - jedenasty dzień podróży Środa

Wstaliśmy o 9:00 a następnie zjedliśmy śniadanie. Po śniadaniu Rafał i Piotrek pojechali na ryby. Już trzeci dzień mieszkamy tu, pogoda niezbyt dobra. Słońce nie zachodzi prawie wcale. Rano wybraliśmy się na trening do pobliskiego lasku (teren sztafetowych mistrzostw świata). Trening bardzo miły, po drodze podziwialiśmy piękne widoki, zatrzymując się oczywiście. Po treningu kolacja, a wieczorem jak zwykle telewizja i około 0:30 poszliśmy spać.

25.06.92 - dwunasty dzień podróży Czwartek

Dzisiaj trochę zaspaliśmy do około 9:30. Po śniadaniu wyskoczyliśmy na trening z Miką i Jasiem. Start i meta była nad jeziorem dlatego ruszyliśmy dopiero o 12:30. Wcześniej pływaliśmy łódkami po jeziorze. Rafał i Piotrek znaleźli lepszą łódkę więc mieli nad nami przewagę w czasie bitwy. Ja, Mika, Jasiu i UAZ pływaliśmy na łódce, która była drewniana a ponadto z dziurą w burcie przez która wlewała się woda. Tamta ekipa łowiła na wędki a my zarzuciliśmy sieci i po trenigu mieliśmy je wyciągnąć. Trening w terenie trudnym technicznie, część mapy pokrywała się z mapą biegu indywidualnego mistrzostw świata. Po treningu zebraliśmy sieci, jednakże nic nie złowiliśmy. Po powrocie obiad, miasto, kolacja i spanko.

P.S. W następnym odcinku m.in. polowanie na króliki.

Jacek Kozłowski

Kącik organizatora Pucharu Wawelu

ODCINEK III

Odpowiedzialność budowniczego trasy.

"Ten kto zajmuje się praktyką bez teorii, jest jak żeglarz, który zdąża do lądu bez steru i kompasu i nigdy nie jest pewien dokąd płynie"
Leonardo da Vinci

Puchar Wawelu to mechanizm skomplikowany, pracuje tylko wtedy, gdy jest kompletny, a części dobre. W nim należy podkreślić szczególnie ważny podzespół, a mianowicie budowę trasy. Pomiędzy poziomem technicznym zawodów a trasą istnieje współzależność.
W tym materiale chciałbym się pokusić o dowiedzenie powyższej współzależności oraz poddać analizie zadania budowniczego trasy (BT).
W przepisach PZBnO znajdujemy punkt, który nadaje cel budowniczemu trasy w jego działalności. Brzmi następująco:
"Zawody powinny być przeprowadzone tak, aby o klasyfikacji decydowały zarówno orientacyjne jak i biegowe umiejętności zawodników".
Chciałbym przedstawić mój punkt widzenia aby wyjaśnić ewentualne nieednoznaczności tego sformułowania. Przepis dotyczy dwóch składowych, które występują na każdych zawodach: wyboru terenu i budowy trasy. Wybór terenu jest powiązany z klubem-organizatorem zawodów, łatwością dojazdu i charakterem terenu. Taka kolejność nie jest przypadkowa. Wytłumaczę to na przykładzie. Niech zawody organizuje WARSZAWIANKA. Wybór terenu w takim przypadku ogranicza się do wyboru terenu atrakcyjniejszego ale spośród płaskich. Nie ma przypadku wyboru pomiędzy płaskim a górzystym. Łatwość dojazdu na drugim miejscu, ponieważ zawodnicy nie lubią daleko chodzić z plecakiem (zresztą bno to nie turystyka piesza). Zatem charakterystyka terenu naprawdę jest dopiero na trzecim miejscu.
Ale pocieszające jest to, że na sukces w bno składają się umiejętności techniczne, przygotowanie fizyczne i pewne cechy psychiczne. Do takich wniosków doszli mądrzy ludzie na świecie i nie podlega to dyskusji.
Autor tego artykułu też doszedł do pewnych wniosków. Uwaga! Pomijając przygotowanie fizyczne i cechy psychiczne zawodnika, na które wybór terenu nie wpływa bo jest to indywidualny stan zawodnika, to trasa określa stopień wykorzystania umiejętności technicznych. Zatem aby o klasyfikacji decydowały zarówno orientacyjne jak i biegowe umiejętności zawodników, musimy mieć przekonanie, że sprawia to trasa.

W polskich warunkach funkcję BT podejmują zawodnicy, najczęściej seniorzy o dużym doświadczeniu startowym (zaliczone setki tras w kraju i za granicą).
Biorą oni na swoje barki odpowiedzialność za powodzenie zawodów. W moim odczuciu udane zawody to takie, o których przeważa dobra opinia uczestników.
To oczywiście nic nowego, ale podkreślam fakt, że zawody są dla zawodników, nie stanowią innego celu np: sprawdzenia się w organizacji.
Warto o tym pamiętać decydując o dojściu do startu i dobiegu do mety (muszą być bezpieczne) oraz lokalizacji startu (możliwość rozgrzewki). Główny ciężar odpowiedzialności BT wiąże się z konstruowaniem technicznej trasy. Pod tym pojęciem kryje się wariantowość przebiegów i lokalizacja PK. Pierwszy element ma wprowadzać niepokój w poczynania zawodnika, czy aby rzeczywiście wybrał najlepszą drogę?, a przez to jego umysł wypełniony jest procesami psychicznymi i nie doznaje uczucia znudzenia. Drugi element często określany także jako trudność PK, polega na wyborze skomplikowanego fragmentu terenu (ale czytelnego na mapie) daleko od punktu ataku. Przepisy zmuszają BT do zachowania następujących reguł:
8.2.19. PK muszą być postawione we wcześniej sprawdzonych miejscach terenu.
Podstawowym kryterium wyboru obiektu PK jest zgodność terenu w otoczeniu PK z jego obrazem na mapie.
8.2.25. Trasy zawodów muszą być tak wyznaczone, aby zawodnicy nie mieli możliwości zmiany kolejności potwierdzania PK (gdy np: trasa krzyżuje się. Przyp. autora.).

Pssst...jak szybko możemy załatwić obstawę dla budowniczego trasy ?!

8.2.28. Zawodnik nie może biegać na trasie przez uprawy leśne i rolne, ogrodzone sady... BT zobligowany jest do podania informacji ważnych dla zawodnika a nie zawartych na mapie oraz obliczenia długości i przewyższenia na trasie. Jakie obowiązują zasady mierzenia długości trasy (z przepisów PZBnO) przypominam budowniczym i zawodnikom. Ci drudzy często weryfikują rzetelność pomiaru trasy.
7.1. Długość trasy mierzona jest wg mapy w linii prostej od startu do mety poprzez wszystkie PK.
7.2. W przypadkach, gdy linia przechodzi przez obszary niedostępne (np. jezioro, bagno nie do przejścia, teren zakazany) długość tych fragmentów trasy mierzy się wg najkrótszego, teoretycznie możliwego przebiegu.
7.3. W przypadku, gdy na trasie znajują się odcinki obowiązkowe (dobieg do mety, wymuszone obiegi) długość tych fragmentów trasy mierzy się wzdłuż rzeczywistej długości w terenie.

JA

ZEGARMISTRZ ŚWIATŁA PURPUROWY

Finał biegu olimpijskiego na 3000m z przeszkodami. Ruszyli. Polak w gronie kandydatów do medalu. W połowie dystansu Krzysztofiak schodzi z bieżni. Przyczyna? Dolegliwości żołądkowe.Co się stało? Na godzinę przed startem Krzysztofiak zjadł parówki i "siadły" mu na żołądku.

W Anglii w XIX w. uważano, że najlepszym pożywieniem dla bokserów i biegaczy jest surowe mięso wołowe, popijane oczywiście piwem.

Dzisiaj jest już sprawą oczywistą, że zjedzenie na godzinę przed startem bigosu przegryzając kromką chleba ze smalcem i salcesonem może nie pomóc w osiągnięciu szczytowego wyniku.

Obecnie odpowiednie odżywianie jest stawiane na równi z racjonalnym treningiem jeśli chodzi o czynniki sprzyjające uzyskiwaniu wysokich wyników sportowych. Ale nie ma chyba specjalnych systemów odżywiania gwarantujących uzyskiwanie dobrych wyników. Często żołądek sam potrafi zareagować na brak czegoś, w sposób przedstawiony na rysunku. Innym razem należy mu w tym dopomóc.

Publikacji na temat odżywiania, diet, sposobów uzupełniania witamin jest sporo i odsyłam wszystkich zainteresowanych do pogrzebania w literaturze.

A dzisiaj pomówmy o wodzie i drożdżach.

Drożdże z wodą tworzą różne cudeńka np. C_2H_5OH, ale zaraz, to nie miało być o tym.
Dzisiaj występują oddzielnie.

WODA -

jest jednym z najważniejszych składników potrzebnych do życia. Bardziej zgubny jest tylko brak tlenu. Bez uzupełniania płynu jesteśmy w stanie przeżyć co najwyżej kilka dni. Ile dokładnie, nie wiem, ale możemy zrobić konkurs kto najdłużej wytrzyma bez wody. Najlepsze wyniki będą nagradzone abonamentem na kryniczankę.
A wiecie, że woda znajduje się we wszystkich tkankach naszego wspaniałego organizmu ?
I tak np. w mięśniaku najczęściej łamanym przez ladykillerów, czyli sercu jest 79 % wody, w innych mięśniakach - 76 %, a w mózgu niektórych osobników - 75 % (podobno u innych woda, najczęściej sodowa, stanowi 100 % całości).
Źródłem wody są także pokarmy stałe np.ogórki -95 %, szynka gotowana - 51 %.
Woda chroni tkanki przed nagłymi zmianami termicznymi, reguluje przemianę materii i wpływa sprzyjająco na wiele innych ciekawych spraw (nie kojarzyć).
Głównym sposobem uzupełniania wody jest oczywiście spożycie jej w postaci płynnej. Pokarmy stałe dostarczają nam około 300 - 400 ml dziennie. Zapotrzebowanie orientalisty jest dużo większe i waha się od 2 do 10 l dziennie (rekord ustanowiony przez Pawła M. padł w 1986 r. podczas GPP w Szczecinie - według moich obliczeń około 9 - 10 litrów).
Połowa wydalanej wody jest usuwana z moczem, ponad 40 % drogą parowania. Uzupełniając wodę w organiźmie należy zwracać uwagę na jej jakość. Najlepsze są wody mineralne, które dodatkowo dostarczają nam niezbędnych pierwiastków (Fe, Mg, K, Na, Ca itd).
Wśród kultur wschodnich wodę traktuje się jako pokarm, mówi się o "jedzeniu" wody, o tym że woda = życie.
Ze swojej strony proponuję wypicie dodatkowo 2 razy dziennie po pół szklanki czystej świeżej wody przed śniadaniem i kolacją, a poczujecie się o 46 lat młodsi.

DROŻDŻE -

to jednokomórkowe organizmy roślinne. I teraz uwaga - gromadzą w swych komórkach białko, tłuszcze, węglowodany i składniki mineralne. Zawierają też enzymy i witaminy, a także nukleoproteiny, glutation i steroidy.
W drożdżach piekarskich dostępnych w każdym sklepie spożywczym stwierdzono następującą zawartość składników mineralnych i witamin;

- fosfor	- inozytol
- potas	- wit. B_1
- sód	- wit. B_2
- magnez	- wit. B_6
- wapń	- wit. PP
- kwas pantotenowy	- żelazo
- miedź	- PABA
- cynk	- biotyna
- molibden	- kwas foliowy

Przed spożyciem drożdże należy zabić wrzącą wodą lub mlekiem, gdyż żywe są źle przyswajalne i mogą nawet zmniejszać przyswajanie witamin.
2 dkg tego cudownego koksu zapewnia zapotrzebowanie dzienne :

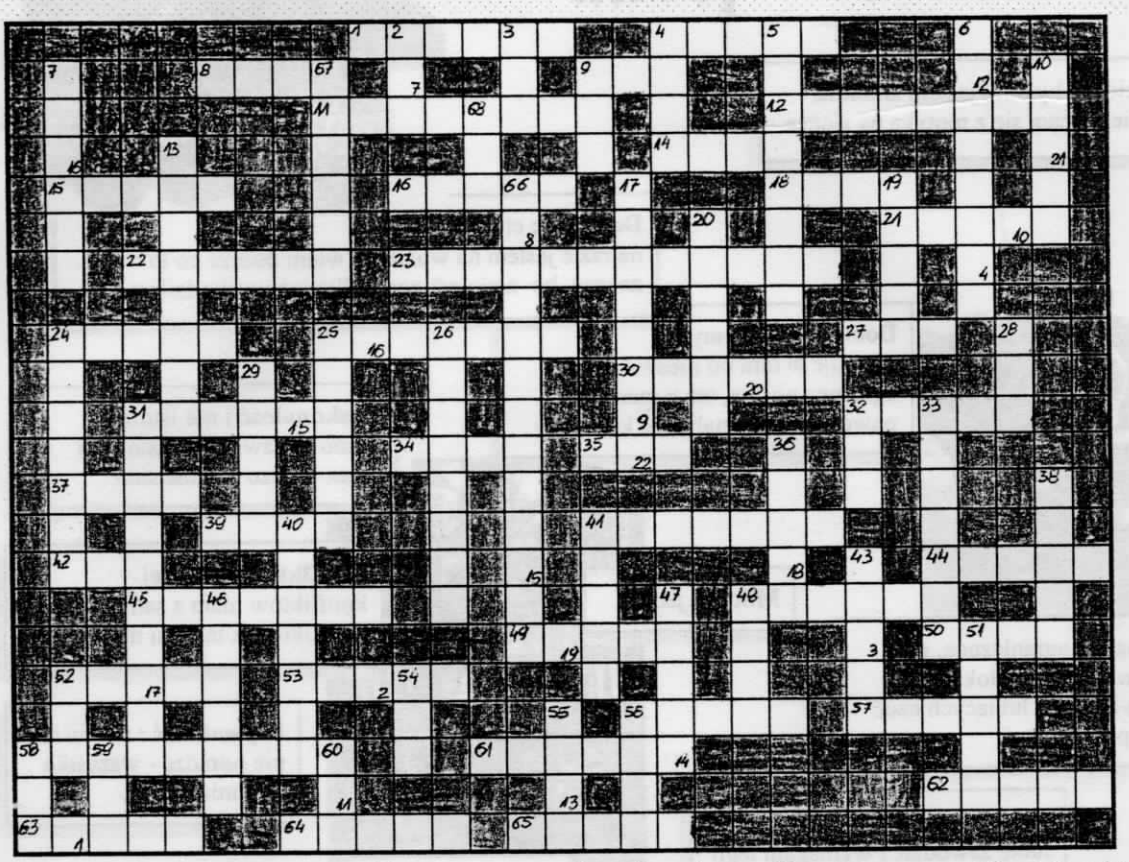
Fe w 100 %	B_1 w 15 %
Mg w 30 %	B_2 w 30 %
P w 100 %	B_6 w 15 %
K w 80 %	PP w 25 %
Cu w 70 %	Zn w 100 %

Proponuję spożywanie drożdży jeden raz na dwa dni przyrządzając je w następujący sposób:
1 -2 dkg drożdży zalewamy gorącym mlekiem, słodzimy 1 łyżeczką miodu. Następnie pijemy, wmawiając sobie, jakie jest to smaczne.

pozdrawiam i życzę niezapomnianych doznań smakowych

Rafał Świątkowski

KRZYŻÓWKA DLA "DZIECI"



poziomo:

1. kierunek zawarty między północą magnetyczną a kierunkiem biegu
4. redaktor naczelny Niemaniego
8. przywiązanie
9. podarunek
11.
12.
14.
15.
16. Samochód, którym grupa naszych zawodników była za kręgiem polarnym
18. nieprzyjaciel
21.
22.
23.
24.
25.
27. Nasz stadion
30.
31..
32. nasza złota
34. wstrząs
35. nasz kolega, samochód terenowy
37.
39. bez niej pobiegłbyś w buraki
41.
42.
44.
45.
48.
49.
50. młodsza Kardoła
52.
53. nasz kolega z Warszawy
56. na niej potwierdzasz pk
57. Cioch
58.
61. z igłą magnetyczną
62. kierownik naszej sekcji
63. wynalazca dynamitu
64. brat Joli
65. W kinie lub telewizorze

pionowo:

2. np. krwi-Londona
3. część nogi
4. tłusty na twarz
5.
6.
7. składał pierwszy numer Niemaniego
9. Bartek
10. orszak
13.
17.
19. juniorów lub seniorów
20.
24. napój dla tych co na podium
25.
26.
28. córka Sławka lub Piotrka
29. nasz magazynio
31.
32. błąd lub w zagrodzie
33.
36.
38.
40. brat Ptaka
41.
43. nasypało go w Krynicy zimą
46. po zawodach
47.
48.
51. miód z boczkiem w gębie
52.
54. siostra Moni
55. stoi między Wisłą a Wawelem
56. napój z kofeiną
58. on dorosły
59. Czasami boli
60. Rybcia
66.
67.
68. bydło domowe

Krzyżówka ta została nadesłana przez kol. Włodka. DZIĘKUJEMY! Za prawidłowe podanie hasła (otrzymanego z liter od 1 do 22 znajdujących się w prawym dolnym rogu kratek) wśród osób urodzonych w 1978 r. i później rozlosowane będą nagrody. Rozwiązanie należy dostarczyć Rafałowi Ś. lub Andrzejowi Sz. do 2 tygodni od ukazania się numeru.

Mariola Chachurska

" Miłość - jedna "

Ambicja : byłam i jestem ambitna, ale nie rzucam się z motyką na słońce.

Depresje : choć na razie jestem na wozie, to wiem dobrze co to znaczy, bo z niejednego dołka już wychodziłam.

Dom : ten rodzinny - panuje w nim od niedawna ogromna pustka, ten z marzeń - powoli zaczyna nabierać kształtów.

Doskonałość : nie istnieje, mimo to zawsze przesiewam przez bardzo drobne sito.

Miłość : jedna

Konflikty : najwięcej konfliktów mam z samą sobą, konfliktów z innymi nie cierpię.

Fantazja : ograniczona, nie umiem bujać w obłokach, należę do osób lubiących czuć grunt pod nogami.

Prywatność : nic na to nie poradzę - wszystko po mnie widać.

Odpowiedzialność : tak, nie lubię zawodzić i wymagam tego od innych.

Rozrywki : bno

Przyroda : bardzo lubię zwierzęta, ale nie lubię patrzeć jak one cierpią, dlatego wybrałam kierunek związany z roślinami.

Sprawiedliwość : jest to pojęcie względne, dlatego bardzo trudno godzę się z niektórymi rzeczami. Łatwiej mi bronić innych niż siebie.

Usposobienie : łagodne z przelotnymi burzami połączone z pewną dozą nieśmiałości, szorstkości i oschłości.

Wrażliwość : w tym roku po raz pierwszy zauważyłam u siebie wrażliwość na pyłki roślin i kurz.