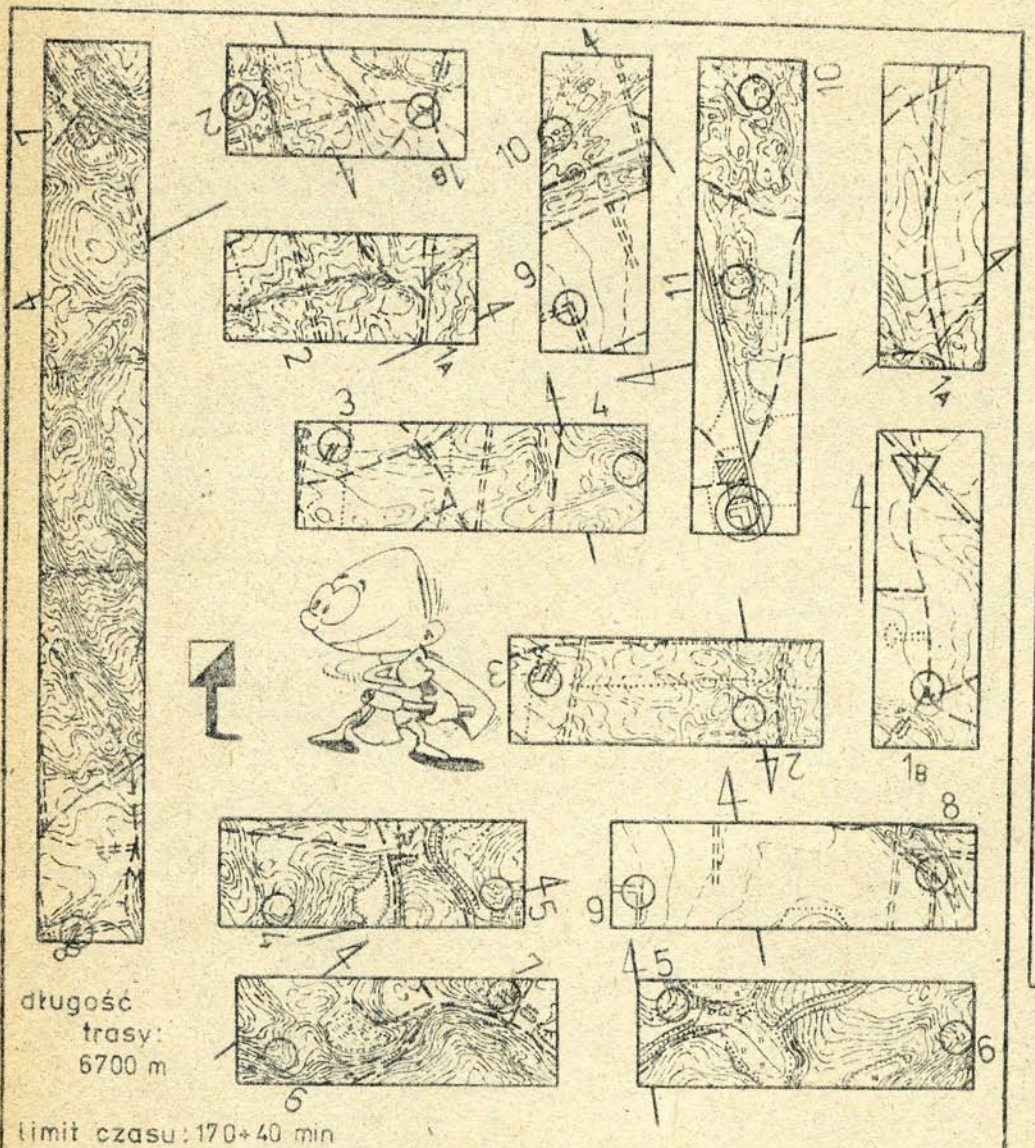
12

orientus

INFORMATOR IMPREZ NA ORIENTACJĘ

WARSZAWA
1989·09·01



czytaj na str.8 i 9 >

spis treści

POLEMIKI
- Ja nie chcę się więcej unosić str.2
Czterdzieści lat minęło str.3
ZAPRASZAMY NA START
- Galicja 90 ..... str.3
- Śnieżyczka 90 ..... str.3
- Zawody pamięci A.Stowby str.3
WM 89 ..... str.4
- Wyniki str.4,5,6
- Mapa WM 89 ..... str.6,7
- Mistrzostwa Świata . str.7
MATNIA 89 ..... str.8,9
TROCHĘ TEORII
- Krótki dystans . str.10,12
TRENINGI
- Ćwiczenia techniczne w ramach treningu kondycyjnego /cz.III/str.11
OL-Krzyżówka str.12
Prasa o nas str.12
Listy str.12

WORLD CUP ORIENTERING COMPETITION

I edition

27.05.1990 Kraków

WKS WAWEL

WORLD CUP ORIENTEERING 1990

Polemiki

JA NIE CHCĘ SIĘ WIĘCEJ UNOSIĆ

Zainaugurowanej w nrze 9 "Orientusa" rubryce POLEMIKI wróżę długie lata życia. Co najmniej tak długie, jak długi będzie żywot na tym ludzkim padole kol.Malinowskiego, Zbigniewa zresztą,bo nazwisko to dość popularne. Ostatnio doszedłem do przekonania, że rubryka ta może być nawet zbyt wątła na jego potrzeby, gdyż "rąbie" i to zdrowo również w "Relacjach z zawodów". Rodzaj broni i jej kaliber jest tak różnorodny, iż śmiem podejrzewać, że amunicji starczyłoby mu na rozpętanie paru konfliktów i to o szerszym zasięgu niż ogólnopolski.

Ale do rzeczy. Doceniam znaczenie krytyki jako takiej, również w naszej skromnej dyscyplinie. Krytyki twórczej, która jest przypomnieniem, tego co nie było najlepsze, co się nie udało, co można poprawić... Sam też niejednokrotnie posługiwałem się tym narzędziem. Także i ostrej krytyki, jeśli dotyczyć to miało szczególnego niedbalstwa, nonszalancji, totalnego "tumiwisizmu"... Doceniam też krytykę, która dotyczy mojej osoby, ponieważ pozwala mi dostrzec to, czego sam mogę nie zauważyć /przysłowiowa "belka we własnym oku"/. Ponieważ mam prawo być już zrutynizowany. Ponieważ nie mogę odrzucać różnicy poglądów. Zwróćmy zresztą uwagę na ocenę MP'88 /nr 11 "Orientusa" str.2/ współautorstwa Z.Malinowskiego. Różne czynniki w oczach różnych ludzi. Mapa sztafetowych MP: Malinowski - dobra, Krochmal - słaba; oprawa sztafetowych MP: Cis-Bankiewicz - wspaniała, Krochmal - słaba i jeszcze: Cegiełka - dobra, Malinowski - dostateczna. Zatem jakże różnych poglądów. Natomiast zaczyna mnie unosić, jeśli krytyka staje się nierzeczowa, niefachowa, nie służy tworzeniu lepszego lecz wyszydzaniu pro arte, bo o złośliwość nie śmiem jeszcze posądzać.

Po raz pierwszy uniosło mnie przy nrze 9 "Orientusa" po przeczytaniu punktu 5 na str.2. Cytuję: "Organizatorzy nie zapewnili nawet namiastki sanitariatów. ...współorganizatorami tej imprezy byli członkowie CKBnO a jak wiadomo przykład idzie z góry /a propos, ponoć "rybą psuje się od głowy"/. Przyznam, że nie u wszystkich członków CKBnO byłem w domu, zatem nie wiem, czy nie mają oni sanitariatów w mieszkaniach i dlatego nie odczuwają potrzeby, aby były również na zawodach, czy też mają tak wspaniałe, że to im wystarcza za całość. Paru osobom przy okazji wyborów do Zarządu PZBnO /nazwiska znane autorowi/ proponowano, aby stali się głową. Odmówili. Nie mają głowy, czy boją pierwsi się popsuć? Oczywiście sanitariaty powinny być na każdych zawodach. Dlatego zastanawiam się nad rozprawą "Kibel a sprawa bno". Może będzie szlagierem?

Po raz drugi uniosło mnie przy nrze 10 "Orientusa" po przeczytaniu wersetów z poradnika działacza AZS pt."Uczmy się". Ludzie, toż to prawdziwa rewelacja. Nie, no kto by pomyślał, że ułożenie kalendarza zawodów jest takie proste. A ten Patejko, wiecie, to on najpierw układał kalendarz warszawski, jakieś tam orientkrosy, siedmiomile, potem dopasowywał do tego Polskę i posyłał to wszystko do IOF-u. Żeby ułożyli terminarz światowy. I jeszcze, wiecie, dzwonił do Levina, żeby przypadkiem nie ustawiał Pucharu Świata tego dnia, co Puchar Prezydenta. Bo światowa czołówka rozdzieli się niepotrzebnie na dwie imprezy... A tu, proszę, Malinowski bierze poradnik i mamy! I jeszcze życzonka owocnej pracy...

Wreszcie po raz trzeci uniosło mnie przy 11 nrze "Orientusa" po przeczytaniu luźnych refleksji na temat poszukiwania winnego "belgijskiej plamy" w 1988 r. Same pytania bym rozumiał, ale kiedy Malinowski znów przyjął ton mentora polskiej orientacji i ja poczułem się winny i mały. Faktycznie, przecież wystarczyło tylko opłacić przejazdy, Malinowski jest dziany, ma kupę forsy, wziąć, opłacić. A potem przyjąć grupę 9 Belgów na zawodach w kraju. A ja siedzę i zapomniałem, że Malinowski ma wielką chałupę. Belgów przenocuje,posiada własny mikrobusik, zawiezie ich na zawody, pewno da papu itd. itd. Jakież to proste!

Proste, ale ja nie chcę się więcej unosić. Albo przestanę czytywać "Orientusy", albo przyjmiemy ton oceny naszego współistnienia w orientacji podobny do prezentowanego przez braci Czechów. Ich periodyk bywa dostępny na naszym rynku i daje się nawet rozumieć. Wzór zatem jak znalazł. Malinowskiego - co żywo - udało się wciągnąć przynajmniej do Komisji Rewizyjnej nowego Związku. Bo nie mógł być bliżej tych Patejków, Trzmielewskich, Pasionków, którzy wprawdzie nie są geniuszami narodu polskiego, ale też nie są uczniami szkoły podstawowej, których nagle uszczęśliwiono terminarzem sportowym, prowadzeniem kadry, planem kontaktów z zagranicą czy oprawą imprez. I to wszystko stało się w ich rękach przysłowiową "brzytwą w rękach małpy". Będzie mógł Malinowski rzeczowo i fachowo ocenić, dlaczego wyjazd polskich juniorów "spadł"z planów kontaktów, dlaczego pokryły się terminy zawodów w Gamleby i Gdańsku, dlaczego kadra juniorów nie ma trenera i jeszcze wiele, wiele innych "dlaczego". I w związku z tym - tylko w szczególnie dobranych przypadkach zaliczać niektórych z nas do grona "psychicznych".

Andrzej PASIONEK

PS. Malinowski dopadł mnie w cztery oczy. Na polanie w Wejherowie, 3 lipca 1988 r. Nagi do pasa sekretarz wręczał medale. I to jest prawda. Podczas tych zawodów - po pięciu latach lepszego lub gorszego obsługiwania Grand Prix Polonia - mogłem nareszcie wystartować. Z Rumii przyjechałem wprost w stroju biegowym. Bluzkę rozerwałem na jakiejś gałęzi, kwadrat materiału zwisał bezładnie... Bluzkę zdjąłem, korzystałem ze słonecznej aury. I nagle wezwano mnie do wręczania medali. Zgłupiałem. Założyć górę - łachmaniarz, nie założyć - nagus.Wręczyłem medale, rzuciłem kierownikowi zawodów kilka słów o stroju, na wszelki wypadek rozejrzałem się po ludziach. Może jakiś Piegat, jakiś inny wymiarowy z rezerwową koszulką. Nie pomogło. Jeszcze ze dwa czy trzy razy wzywano mnie do podium... Muszę przyznać, że nawet przy tak skromnej oprawie jak podczas GPP-88 półnagi sekretarz nie był widokiem stosownym.

AP

Rys.AW

CZTERDZIEŚCI LAT MINĘŁO...

CZTERDZIESCI LAT MINEŁO...

W 1949 ROKU NARCIARSKIE BnO ZOSTAŁY ZATWIERDZONE DO ROZGRYWANIA NA ZIMOWYCH IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH

BJORN KJELLSTROM

Wielu orientalistów może się dziwić temu, że narciarskie BnO wyprzedziły "normalne" BnO na drodze do Igrzysk Olimpijskich. Być może poniższa relacja rzuci nieco światła na dzisiejszy stan rzeczy, w którym Ski-O jest "zatwierdzonym sportem olimpijskim" zaś Foot-O jeszcze nie.

KANADYJSKI ŁĄCZNIK

Na sesji MKOL w Sztokholmie w 1947 r. miałem przyjemność poznać Sidneya Davesa z Kanady, nowo wybranego członka MKOL. wspomniałem mu wtedy o mych planach zaprezentowania Orienteeringu w Kanadzie tak jak to już robiłem w USA. Sidney zaoferował mi pomoc w ich realizacji. Podczas mej pierwszej wizyty w Montrealu w 1948 r. pokazałem mu film o orientacji i podarowałem mu książkę "Sport of Orienteering", którą napisałem wspólnie ze Stigiem Hedenstromem. Był szczerze zainteresowany orientacją:"jest to ten sport na świeżym powietrzu jakiego potrzebujemy my, Kanadyjczycy". Pytał mnie, co myślę o Orienteeringu jako o przyszłym sporcie olimpijskim lecz muszę przyznać, że byłem do tego chłodno nastawiony. Następnym razem spotkałem się z Sidneyem krótko po jego powrocie z sesji MKOL w Rzymie (24-29.04.1949.). Opowiedział mi o szwedzkiej propozycji rozgrywania biatlonu na zimowych IO. Zaoferował on Szwedom poparcie ich inicjatywy oraz zaproponowanie włączenia Narciarskich BnO (czym powinni być zainteresowani) w zamian za co Szwedzi mieliby poprzeć kandydaturę Montrealu do organizacji Letnich Igrzysk w 1956 r. Bo Ekelund, jeden ze szwedzkich delegatów mówił mi później, że nie zrobili oni żadnego kroku w tym kierunku. Ówczesny status narciarskich BnO (znany praktycznie tylko w Szwecji i Finlandii) spowodował,że nie potraktowali oni jego propozycji poważnie. Zatwierdzenie narciarskich BnO (które jednak nastąpiło) było dla nich dużym zaskoczeniem.

UCHYLONE DRZWI DLA NARCIARSKICH BnO

Proponowany interes i tak prawdopodobnie nie pomógł by Kanadzie. Prawo organizacji igrzysk w 1956 otrzymało Melbourne,ale zarówno biatlon,jak i narciarskie BnO zostały zatwierdzone do rozgrywania na zimowych IO!. Niestety, decyzja ta nie spotkała się z entuzjazmem Szwedów.Włączenie Ski-O do Zimowych IO nie było w planach żadnej z organizacji, ani bezpośrednio zainteresowanych: związku narciarskiego i związku orienteeringu ani też Zrzeszenia Sportu Amatorskiego i Szwedzkiego Komitetu Olimpijskiego.

NIEPRZYCHYLNA REAKCJA

W tym czasie nie istniała międzynarodowa organizacja, która mogłaby zająć się organizacja zawodów olimpijskich (IOF powstał w 1961 r). Była to jedna z przyczyn negatywnych komentarzy w szwedzkiej prasie. Decyzja MKOL została osądzona jako "jeszcze jeden dowód na to, jak mało członkowie MKOL wiedzą o rzeczach, o których decydują."
Rocznik (1948-1949) Szwedzkiego Związku Narciarskiego mówi:"Międzynarodowa Federacja Narciarska nie jest zainteresowana włączeniem Ski-O i biatlonu do Zimowych IO w 1952 roku (Oslo)".W protokole z Kongresu MKOL w Oslo w 1949 r. można przeczytać:"Narciarskie BnO i Biatlon nie został włączone do programu Zimowych IO". Na dłuższy czas, nad włączeniem narciarskich BnO do Zimowych Igrzysk Olimpijskich przestano dyskutować.

POSUNIĘCIA SEKRETARZA IOF

W 1971 ówczesnemu Sekretarzowi Generalnemu IOF,bardzo energicznej pani Indze Lowdin udało się spotkać z Prezydentem MKOL Averym Brundagem, który według jej słów "miał dużo sympatii dla BnO lecz chciał widzieć przynajmniej 35 krajów członkowskich (w IOF) zanim zainteresuje się włączeniem tej dyscypliny do programu Letnich(!) Igrzysk". W 1973roku ta sama pani Lowdin razem z prezydentem IOF Erikiem Thobe odwiedziła sekretariat MKOL w Lozannie i udało jej się odgrzebać historię akceptacji Narciarskich BnO z 1949 r. Wysiłki mające na celu włączenie Ski-O do programu Igrzysk 1972 r w Sapporo i Insbrucku 1976 r. nie przyniosły niestety sukcesów jednak znów rozpoczęły się dyskusje tym razem bardziej poważne i z szerszym poparciem orientalistów.

DZISIAJ...

W raporcie przygotowanym na kongres z okazji 25-lecia IOF w 1986 roku Prezydent Bengt Saltin podsumował sytuację w sposób następujący:"Kiedyś znajdziemy się w programie IO,ale musimy poczekać do czasu,kiedy tak oni jak i my będziemy przygotowani. Realistyczne i praktyczne podejście jest jedynym rozwiązaniem. Pracujemy nad tym."
Z pewnością Kanadyjska inicjatywa Sidneya Davesa z 1949 roku była przedwczesna i nierealna jednak może ona być podstawą dla IOF mających na celu włączenie BnO do programu IO. Z olimpijskiego punktu widzenia sytuacja narciarskich BnO wygląda od tego czasu dużo lepiej.
Czy włączenie BnO do IO. Letnich lub Zimowych jest realne ?. Póki co nie znamy odpowiedzi.
(Autor, wspólnie z braćmi założył firmę Silva, największego dziś producenta kompasów. Od lat trzydziestych jest związany z rozwojem orienteeringu i w dużej mierze dzięki niemu BnO zostały wprowadzone na kontynent północnoamerykanski.)

Orienteering North America 9/1987
tłumaczył Zbigniew Malinowski

Zapraszamy na start

GALICJA 90

4 dni bno, Lwów, 24-29 marca 1990

Uczestników oczekują nowe mapy oraz ciekawe trasy wśród porośniętych bukowym lasem wzniesień i jarów Lwowskiego Roztocza. Centrum imprezy zlokalizowane jest 7 km od Lwowa w miasteczku Brzuchowice. Istnieje możliwość zakwaterowania zarówno pod dachem, jak i w śpiworach w halach sportowych. Przewidziano kategorie wiekowe K/M od 11 do 35. Po zakończeniu zawodów - dogodny przejazd na imprezę Śnieżyczka - 90" w Czerniowcach.
Informacje: Andrzej Didyk, ZSRR, 290004, Lwów-4, ul.Filatowa 18 m.5, tel.75-68-02.

Śnieżyczka 90.

2 dni bno, Czerniowce, 31 marca-1 kwietnia 1990

Uczestników oczekuje wprost fantastyczny teren z bardzo drobną rzeźbą i dużymi wzniesieniami, nie spotykany nigdzie więcej w Europie. Zakwaterowania w hotelach. Przewidywane kategorie wiekowe od K/M 10 do 55.
Informacje: Jefimiusz Sztempler, ZSRR, Czerniowce, ul.Komarowa 25a m.80, tel.72-265.

Zawody pamięci A.Stowby.

3 dni BnO, Dniepropietrowsk, 29 kwietnia-2 maja 1990

Bardzo ciekawe tereny w pobliżu Dniepra z bogatą mikrorzeźbą, łąkami i bagnami jeszcze niedawno były niedostępne dla sportowców z innych krajów. W 1990 roku centrum imprezy będzie zlokalizowane 30 km od Dniepropietrowska na kempingu na brzegu rzeki Orel. Zakwaterowanie w namiotach, lecz istnieje możliwość rezerwacji miejsc w hotelach. Gospodarze imprezy zainteresowani są wymianą drużyn z polskimi klubami.
W okolicy wiele obiektów do zwiedzania: Muzeum historyczne Dymitra Jawornickiego, Muzeum-diorama "Bitwa o Dniepr", rozwaliny polskiej fortecy Kodak.
W opinii wielu rzeczoznawców jest to najlepiej zorganizowana impreza na Ukrainie.
Informacje: Mikołaj Miasojid, Klub Turystyki i BnO "Orel", ZSRR, 320033 Dniepropietrowsk-33, ul.Gładkowa 4.

World Orienteering Championships, Skarabarg Sweden 12-20 August 1989

NASI NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA

NIEAUTORYZOWANA OPOWIEŚĆ ANDRZEJA OLECHA

Zarys składu powstał po obozie w Jaroszowcu i zgrupowaniu w Szklarskiej Porębie. Dokładnie został on sprecyzowany po GPP i PW. W lipcu reprezentacja była na obozie w Wałczu (miękkie podłoże), na badaniach wydolnościowych w Poznaniu, a także uczestniczyła w biegach kontrolnych. Niestety, z powodu konieczności ograniczenia składu należało zrezygnować z jednego (z pięciu wcześniej planowanych) zawodników. Zadecydowały tu predyspozycje wytrzymałościowe (konieczność biegania trzech biegów w krótkim czasie). Do Szwecji nie pojechał więc Mirosław Szczurek.

Przed wyjazdem reprezentacja zebrała się w Warszawie, aby odebrać sprzęt, którego ostatecznie nie otrzymała z powodu nieporozumienia z magazynierem. Wyjechali więc "kolorowo i wesoło".

Z Warszawy udali się na kontrolny bieg do Poznania, a stamtąd na prom do Ystad i do Falsoping, gdzie odbył się trening. Gospodarze imponowali świetną organizacją, wystarczył jeden teleks a wszystko było załatwione: przejazdy, noclegi, treningi, wszystko dograne.

W poniedziałek pojechali do Skovde pociągiem, gdzie zamieszkali razem ze wszystkimi reprezentacjami w hotelu. Po południu odbył się krótki trening na mapie tuż obok hotelu, na której odbyła się wcześniej młodzieżowa Tio-Mila.

We wtorek z rana, po śniadaniu, odbył się oficjalny trening. Zaopznanie się z terenem: bardzo bogata rzeźba, bardzo miękkie podłoże, sprawiające wrażenie gąbki. Mapa zrobiona była bardziej pod zawodników z Europy Środkowej: wyraźnie pokazywała przebieżność, która na Szwedzkich mapach traktowana jest zwykle po macoszemu. Technicznie teren nie sprawił wrażenia trudnego, było natomiast oczywiste, że liczyć się będzie wytrzymałość. Punkty stawiano przede wszystkim w terenie gęsto porośniętym co preferowało zawodników biegających bardzo precyzyjnie na kreskę.

Po południu odbyło się oficjalne rozpoczęcie ubarwione pokazami motorowymi i tańcami ludowymi. W rozpoczęciu poza ekipami uczestniczyło 10 tysięcy widzów (!). O 15 rozpoczęło się losowanie minut startowych do biegu kwalifikacyjnego, które można było oglądać w telewizji hotelowej.

W Środę od 9.00 trwał bieg kwalifikacyjny. Skrócone wyniki:

bieg A	M		bieg B		
1. M.Wehlin	SWE	67.02	1. H.Eriksson	SWE	66.32
17. A.Olech	POL	73.05	17. S.Kabuziński	POL	75.17
25. M.Matała	POL	75.40	26. J.Kozłowski	POL	79.54
	K				
1. M.Skogum	SWE	49.27	1. R.Bratberg	NOR	54.57
29. A.Hornik	POL	73.37	20. A.Czerwińska	POL	69.01
33. M.Bajer	POL	75.05	21. A.Górnicka	POL	69.06

Wyniki były chyba dużym sukcesem naszych reprezentantów. Aż piątka finalistów, a szóstemu zabrakło kilkunastu sekund.

Następnego dnia odbył się finał B, w którym startowało troje naszych reprezentantów. Ala Hornik i Jacek Kozłowski zajęli trzecie miejsca i stanowili przyjemny polski akcent. Częściowo dobrze się stało, że nie awansowali do finału A (chociaż wiadomo, że chcieliby się tam znaleźć).

W piątek o 11.00 rozpoczęły się starty do biegu finałowego. O wysokim poziomie niech świadczy różnica między 2,a 6 zawodnikiem wynosząca 74". Naszych zawodników przy bardzo dobrym biegu stać było na wynik w granicach 109-110 minut. O słabszych wynikach zawodników nieskandynawskich zadecydowały: dystans i miękkie podłoże. W czołówce męskiej nie liczyli się ani Czesi ani Węgrzy.

A.O.: "Jak zwykle początek pobiegłem zbyt nerwowo i na pierwszym punkcie miałem małe wachnięcie, a potem szło mi już niezle. Od 2 do 12 punktu biegłem ze Szwajcarem (Aebersold) i mogłem porównać się z nim: bardzo szybko odbiegał od punktu, nie zastanawiał się nawet przez moment. Gdy biegliśmy drogą byłem chyba szybszy od niego, lecz w lesie gdy ja szedłem "na full" on miał jeszcze tyle luzu, że mógł czytać mapę. Jest chyba naszym mankamentem, że w terenie z dużą ilością szczegółów potrzebujemy wielu elementów do orientacji, zbyt wielu. Powinna być duża wybiórczość: dwa-trzy najważniejsze elementy. Teren sprawił, że po przebiegnięciu trasy czułem się gorzej niż u nas po Longu.

Michała doszedł na 9 min. Fin (Mattinen - 9poz.) i wtedy złapały go skurcze (Michała) i nie wytrzymał.

Ania straciła 6 min. na końcówce, szkoda, mogła być około 25 pozycji.

Sztafety odbyły się w niedzielę. Liczyliśmy bardzo na wyrównanie lub nawet poprawienie osiągnięcia z Węgier jednak nie udało się.

Trochę zabrakło trenera w momencie ustawiania składu sztafety i chyba nie pobiegliśmy w takim ustawieniu w jakim powinniśmy biec. Poza tym trener potrafi w pewien sposób zmobilizować i pomóc wykrzesać z siebie siły.

Bardzo zabrakło odnowy biologicznej. Ekipa nie przyszła do siebie po biegu indywidualnym. Masaż jest konieczny, aby taka poęcja kwasu mlekowego jaką mieliśmy w mięśniach rozeszła się w krótkim czasie.

Na pierwszej zmianie Sławek biegł z Olssonem i Rosjaninem lecz uciekli mu tuż przed pierwszym punktem i dalej biegł już tylko z Benedkiem.

Biegliśmy mniej więcej równo:

Sławek 70', Jacek 71', Ja 80', Michał 71'.

Niestety przegraliśmy ze wszystkimi, z którymi chcieliśmy wygrać i zajęliśmy dopiero 14 pozycję.

Dziewczyny pobiegły podobnie i skończyły jako 13."

Dwie uwagi Andrzeja:

1. Ponieważ nie stać nas na zafundowanie reprezentacji trenera i możliwości treningu w Skandynawii trzeba chyba postawić na nieformalne kontakty. W Skandynawii jest na pewno wielu ludzi, którzy chcieliby nam pomóc. Nie należy skupiać się na jednym kontakcie (ze związkiem) lecz szukać możliwości w małych klubach i wręcz u osób prywatnych.
2. Jeżeli chcemy szybko nawiązać do czołówki światowej to powinniśmy postawić na dziewczyny. W rywalzacji kobiet łatwiej jest na awans do dziesiątki. Wśród mężczyzn poziom jest tak wysoki i tak wyrównany, a co ważniejsze następuje tak szybki postęp, że nawiązanie z nimi wyrównanej walki będzie jeszcze długo niemożliwe. Wśród kobiet poziom jest mniej wysoki i tu trzeba szukać dla nas szansy.

ANDRZEJ OLECH

notował Zbigniew Malinowski

W Y N I K I :

INDYWIDUALNE

FINAŁ-B /17.08.89./

KOBIETY /7.7 km, 340 m, 10 PK/

1	Réka Tóth	HUN	62.19
2	Marie Violaine Bois	FRA	64.56
3	Alicja Hornik	POL	68.22
4	Wendy Lightfoot	GBR	69.09
5	Krasimira Chalkova	BUL	70.51
6	Tania Robinson	NZL	72.50
7	Helle Johansen	DEN	73.54
8	Elisabeth Mirouze	FRA	75.54
9	Eilenn Loughnan	IRL	76.34
10	Sharon Crawford	USA	76.42
11	Monika Bajer	POL	80.06
12	Deirdre Ni Challanain	IRL	80.26
13	Caitriona Nic Mhuiris	IRL	82.34
14	Avgusta Rupnik	YUG	82.55
15	Chieko Arimura	JPN	82.59
16	Katalin Lovasi	HUN	83.50
17	Hedwig Berger	AUT	84.11
18	Sanae Kiue	JPN	86.35
19	Karan Keith	USA	87.20
20	Claudia Kunzel	AUT	87.24
21	Heather Smith	AUS	88.50
22	Sachiko Fukada	JPN	89.32
23	Alica Hribar	YUG	90.25
24	Angelika Aschacher	AUT	90.27
25	Christine Antoine	FRA	93.26
26	Ada Lam	HKG	103.43
27	Judy Dickerson	USA	116.17
28	Rita Yung	HKG	119.52
29	Lena Marion	YUG	135.49

MĘŻCZYZNI /12.6 km, 630 m, 20 PK/

1	Peter Bonek	AUT	87.07
2	Róbert Nagy	HUN	88.30
3	Jacek Kozłowski	POL	89.13
4	Bojko Stojanov	BUL	92.36
5	Michael Billinghurst	AUS	93.00
6	Michael Waddington	CAN	93.51
7	Ted de St Croix	CAN	94.12
8	Bob Prewright	AUS	94.12
9	Jock Davis	AUS	94.42
10	Fern Gassner	AUT	95.55
11	Raoul Reynders	BEL	96.57
12	Markus Thessen	NRG	97.56
13	Alistair Landells	NZL	98.14
14	Bill Edwards	IRL	98.44
15	Antonio Baccega	ITA	98.50
16	Etienne Boussot	FRA	99.01
17	Iwan Vis	BEL	100.00
18	Ivo Trsjar	YUG	100.41
19	Daniel Despodov	BUL	101.34
20	Robert Jessup	NZL	103.20
21	Dario Belfrantza	ITA	103.36
22	Ryuya Yamagata	JPN	103.47
23	Kevin Ireland	NZL	105.09
24	Dave Pruden	USA	105.21
25	Aongus O Ceallgh	IRL	105.43
26	Fujio Takeuchi	JPN	106.43
27	Dennis Dalfasanta	ITA	106.45
28	Slobodan Radovanović	YUG	106.18
29	Hideo Iwata	JPN	112.20
30	Mitch Bentley	USA	112.44
31	Brian Corbett	IRL	113.07
32	Benny Claus	BEL	119.18
33	Ivan Marchetti	YUG	145.13
34	Amador Esposito Montero	ESP	166.53
35	Luis Urquiaran Gamino	ESP	178.54
36	Shu Fun Tam	HKG	203.33
37	Hoi Ching Tong	HKG	205.39
-	Javier Garin Garcia	ESP	wg
-	Patrick Ng	HKG	wg
-	David Nesbit	CAN	wg

Foto: Per Stenring

Jana Cieslarova, Tjeckoslovakien
13 m. b.kval.
17 m. final A

KOBIETY
/7.2 km, 320 m, 13 PK/

1 Sverige		
Karin Rabe	54:21	54:21
Anja Hannus	57:59	112:20
Kerstin Höglund	56:42	169:02
Marita Skogum	54:44	223:46
2 Tjeckoslovakien		
Petra Wagnerová	57:24	57:24
Jana Cieslarová	57:20	114:44
Ada Kucharová	57:27	172:11
Jana Gallková	51:50	224:01
3 Finland		
Marja Lisa Portin	57:26	57:26
Ulla Manttari	57:31	114:57
Annika Vilo	57:11	172:08
Eija Koskivaara	55:27	227:35
4 Norge		
Ragnhild Bratberg	52:58	52:58
Ragnhild Bente Andersen	64:39	117:37
Monica Halten	59:43	177:20
Anne Lina Nydal	56:47	234:07
5 Sovjetunionen		
Ede Umark	60:20	60:20
Inna Nanogvir	58:28	118:48
Danute Ginnskaite	58:25	177:13
Alida Abota	57:23	234:36
6 Ungarn		
Andrea Horváth	59:16	59:16
Katalin Oláh	59:20	118:36
7 Schweiz		
Sabrina Fesseler	57:18	57:18
Cornelia Muller	62:31	119:49
Frauke Bandixen	64:01	183:50
Vroni König	66:44	250:34
8 Västtyskland /RFN/		
Bärbel Vitek	64:31	64:31
Heidrun Finke	58:53	123:24
Kerstin Stratz	71:42	195:06
Frauke Schmidt	63:49	258:55
9 Danmark		
Ulrika Ornhagen	61:49	61:49
Hanne Staugaard	70:48	132:37
Helle Johansen	71:47	204:24
Charlotte Thrane	57:39	262:03
10 Storbritannien /Wlk. Brytania/		
Roz Clayton	73:21	73:21
Gill Hale	66:49	140:10
Jean Ramsden	62:43	202:53
Yvette Hague	61:48	264:41
13 Polen		
Alicja Hornik	65:40	65:40
Monika Bajer	65:58	131:38
Agata Czerwinska	72:19	203:57
Anna Górnicka	70:42	274:39
Béka Tóth	63:41	182:17
Ildikó Kovács	67:02	249:19

MĘŻCZYŹNI
/10.4 km, 430 m, 18 PK/

1 Norge		
Öyvin Thon	61:25	61:25
Rolf Vestre	62:24	123:49
Petter Thoresen	60:32	184:21
Håvard Tveite	61:40	246:01
2 Sverige		
Kent Olsson	64:37	64:37
Michael Wehlin	60:06	124:43
Jörgen Mattesson	60:55	185:38
Håkan Eriksson	63:26	249:04
3 Finland		
Keijo Parkkinen	61:17	61:17
Ari Kattainen	63:53	125:10
Peter Ivars	62:34	187:44
Reijo Mattinen	62:38	250:22
4 Sovjetunionen		
Sixten Sild	66:39	66:39
Lebo Haicna	62:35	129:14
Aigars Leibonis	61:59	191:13
Vladimir Alexejev	62:01	253:14
5 Schweiz		
Dominik Humbel	67:52	67:52
Stefan Bolliger	61:13	129:05
Christian Aebersold	61:45	190:50
Urs Fluhmann	65:32	256:22
6 Tjeckoslovakien		
Petr Vavrys	65:20	65:20
Josef Hubácek	63:50	129:10
Josef Pollák	62:06	191:16
Zdenek Zuzánek	67:14	258:30
7 Danmark		
Rasmus Odum	64:35	64:35
Flemming Jörgensen	67:52	132:27
Jan Eg	65:27	197:54
Allan Mogensen	65:57	263:51
8 Ungern		
István Benedek	70:19	70:19
Gábor Pavlovics	65:05	135:24
János Kelemen	67:35	202:59
Zoltán Lantos	66:28	269:27
9 Australien		
Rob Rowright	67:53	67:53
Michael Billinghurst	69:03	136:56
Terry Farrell	68:54	205:50
Jock Davis	69:44	275:34
10 Bulgarien		
Bojko Stojanov	66:56	66:56
Angel Vasilev	69:09	136:05
Roumen Stoimenov	66:56	205:01
Plamen Djambazov	71:06	276:07
11 Västtyskland /RFN/		
Oliver Foeth	65:03	65:03
Thorsten Lenz	68:45	133:48
Michael Theroff	69:46	203:34
Michael Finkenstädt	74:17	277:51
12 Storbritannien /Wlk. Brytania/		
Stephen Palmer	66:24	66:24
David Peel	72:29	138:53
Colin McIntyre	70:02	208:55
Steven Hale	69:19	278:14
13 Österrike /Austria/		
Peter Bonek	70:30	70:30
Martin Brantner	67:37	138:07
Roland Arbter	69:46	207:53
Manfred Stockmayer	71:06	278:59
14 Polen		
Slawek Labuzinski	71:16	71:16
Jacek Kozlowski	71:08	142:24
Andrzej Olech	80:35	222:59
Michal Motala	71:32	294:31
15 Italien		
Antonio Baccega	72:13	72:13
Daniele Sacchet	77:29	149:42
Dario Bellramba	72:59	222:41
Roberto Pradel	74:37	297:18
16 USA		
Mikell Platt	71:38	71:38
Michael Eglinski	74:24	146:02
Mitch Bentley	79:06	225:08
Eric Weyman	77:51	302:59

MISTRZOSTWA ŚWIATA 1989

Pojęcie "biegacza idealnego" pojawiło się już na łamach "Orientusa", ale przypomnę, że chodzi tu o hipotetycznego zawodnika, który na każdym z przebiegów osiągnąłby czas równy średniej z dziesięciu najlepszych czasów na danym przebiegu.

Na załączonych wykresach przedstawiłem stratę procentową zawodników do "biegacza idealnego" na każdym z przebiegów. Na osi odciętych: kilometraż, na osi rzędnych: stratę.

Biegacz idealny na mistrzostwach świata w Skovde osiągnąłby wynik 95'25".

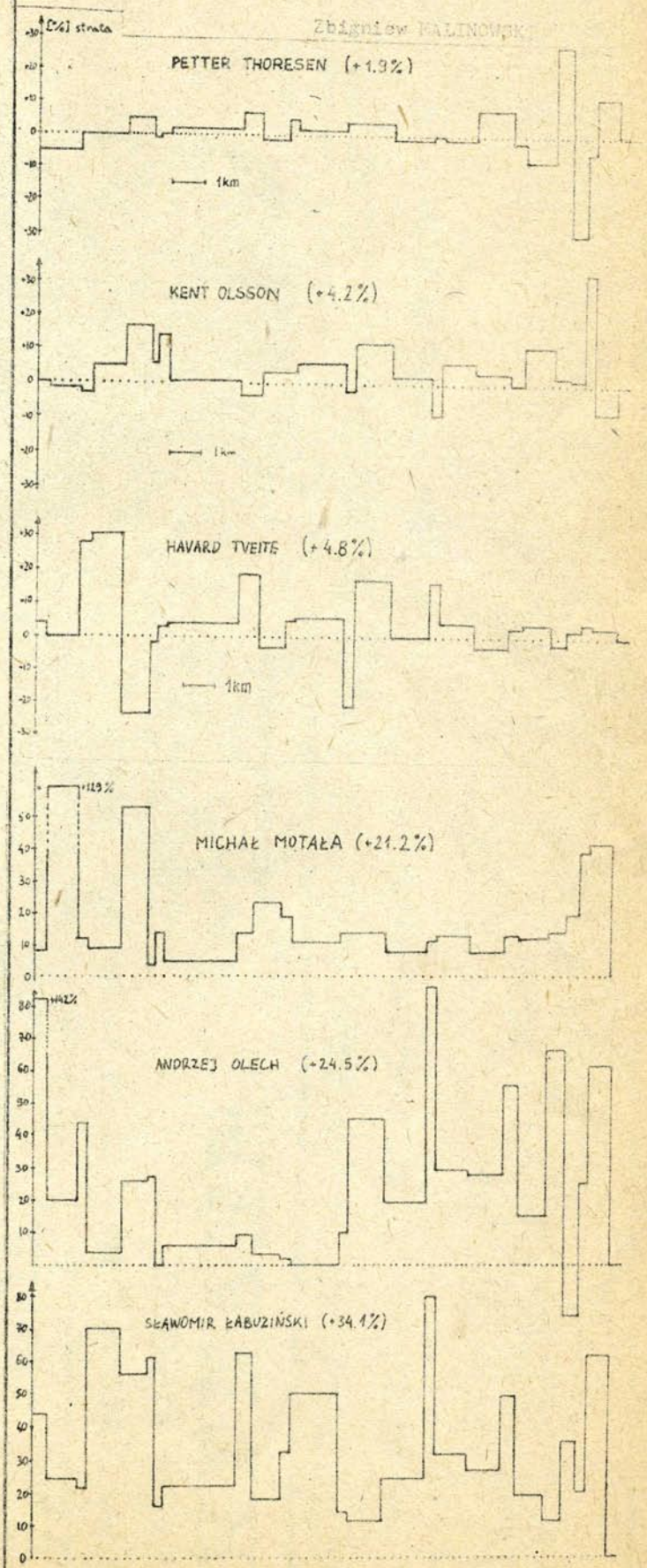
PETTER THORESEN - BIEG PRAWIE DOSKONAŁY

Młody Norweg przez większą część trasy biegł idealnie, dopiero w końcówce miał większe (30 sekundowe) wahania. Osiągnął on czas ledwo o 51 sekund gorszy od "biegacza idealnego". Tak wyrównany bieg pozwolił na odskoczenie od drugiego na mecie Kenta Olssona na ponad 3 minuty. Kent Olsson biegł stosunkowo równo lecz miał dużo większe straty. Havard Tveite w pierwszej części miał sporą wpadkę, której część zaraz odrobił, ale w środku miał jeszcze kilka niepewnych przebiegów.

MICHAŁ MOTAŁA: ZAMIAST 20 - 38 POZYCJA

Michał Motała całą środkową część trasy pokonywał równo na 10-13% straty. Trzy duże wpadki wyrzuciły go jednak z dwudziestki. Na 2 PK stracił 6 minut, na 5 ponad jedną minutę i na ostatnim też więcej niż 1 minutę. W sumie 8-9 minut. Wynik 106 minut dawał miejsce w dwudziestce. Dla porównania podam czasy przebiegu Michała i średnie czasy czechów: Zuzanka i Pollaka, którzy biegli niemal idealnie tak samo i wylądowali na 16-17 pozycji: (TCH-M.M) 2.58-2.06; 5.33-11.41(!); 2.20-2.22; 5.02-5.07; 4.17-5.35; 1.31-1.09; 1.26-1.31; 10.36-10.35; 4.18-4.13; 4.00-4.35; 2.19-2.27; 9.17-9.18; 1.31-1.32; 5.14-5.48; 7.03-7.18; 1.46-1.44; 5.16-5.47; 7.09-6.54; 2.18-2.33; 6.02-6.25; 3.33-3.29; 3.10-3.05; 3.01-3.35; 4.54-6.00; 0.46-0.46.

Tak więc Czesi nie stanowili poziomu nieosiągalnego nie mieli jednak dużych wpadek i to zadecydowało o ich pozycji.



FINAL A /18.08.89./

KOBIETY

/9.75, 390 m, 15 PK/

1	Marita Skogum	SWE	64.06
2	Jana Galíková	TCH	65.30
3	Alida Abola	URS	68.13
4	Ragnhild Bratberg	NOR	69.23
5	Eja Koskivaara	FIN	69.45
6	Ragnhild Bonte Andersen	NOR	69.59
7	Kalin Rabe	SWE	70.08
8	Arja Hannus	SWE	70.17
9	Ada Kuchařová	TCH	71.06
10	Monica Hallen	NOR	71.12
11	Arjaka Vaik	FIN	71.51
12	Ulla Mantlax	FIN	72.05
13	Marja Liisa Partio	FIN	72.05
14	Kerstin Haglund	SWE	72.28
15	Irlande Gimbakaite	URS	73.09
16	Vrona Kong	SUI	74.09
17	Jana Cieslárová	TCH	74.15
18	Yvette Hague	GBR	74.46
19	Heidrun Finke	FRG	76.50
20	Charlotte Ihrare	DEN	77.43
21	Lucie Komancová	TCH	78.26
22	Ildikó Kovács	HUN	78.34
23	Anne Live Nordal	NOR	78.40
24	Pavlina Cernova	BUL	79.08
25	Sabrina Fesseler	SUI	79.13
26	Irina Namorff	URS	79.21
27	Brigitte Wolf	SUI	79.32
28	Nicki Tavs	AUS	79.34
29	Olga Cherepanova	URS	80.20
30	Torborka Kamenarova	BUL	81.02
31	Christine Marshall	AUS	81.05
32	Kerstin Stralz	FRG	81.11
33	Frauke Schmitt	FRG	82.48
34	Katie Fetes	NZL	83.10
35	Ulrika Dahlagen	DEN	83.50
36	Anna Gomicka	POL	85.39
37	Jean Ramsden	GBR	85.42
38	Barbel Vitek	FRG	85.45
	Agata Czerwinska	POL	85.45
40	Magdi Rubert	CAN	85.53
41	Frauke Bandixen	SUI	86.13
42	Orla Cooke	IRL	88.10
43	Kalja Bonek	AUT	88.59
	Joz Clayton	GBR	88.59
45	Odile Huberkorn	FRA	91.07
46	Katalin Olah	HUN	91.04
47	Peggy Dickinson	USA	91.20
48	Louise Fairlax	AUS	95.02
49	Dorte Dalu	DEN	95.08
50	Jeannine Bruyere	NZL	96.03
51	Mariela Chanigrova	BUL	96.20
52	Ana Pistakovic	YUG	96.28
53	Christina Vanzo	ITA	103.54
54	Francoise Humblet	BEL	105.41
55	Yuko Sharizawa	JPN	110.27
56	Vicine Wong	HKG	114.47
			130.10

/17.7 km, 680 m, 24 PK/

1	Petter Thoresen	NOR	96.16
2	Kent Olsson	SWE	99.26
3	Håvard Tveite	NOR	99.58
4	Håkan Eriksson	SWE	100.04
5	Jorgen Mårtensson	SWE	100.23
6	Petri Vars	FIN	101.40
7	Vladimir Alexejev	URS	101.04
8	Michael Wehlin	SWE	101.17
9	Reino Mattonen	FIN	101.36
10	Urs Fuhrmann	SUI	101.55
11	Rolf Vestre	NOR	102.07
12	Rasmus Ödum	DEN	102.11
13	Thorsten Lenz	FRG	103.47
14	Sixten Sild	URS	104.08
15	Steven Hale	GBR	104.21
16	Zdenek Zuzánek	TCH	105.14
17	Josef Podák	TCH	105.22
18	Stefan Bolliger	SUI	106.14
19	Keijo Parkkinen	FIN	106.35
20	Jan Eg	DEN	106.53
21	Stephen Palmer	GBR	107.25
22	Leiho Hatdna	URS	107.29
23	Gábor Pavlovics	HUN	109.33
24	Morten Berglia	NOR	109.53
25	Aigars Leitoums	URS	109.55
26	Zoltán Lantos	HUN	110.37
27	Christian Aebersold	SUI	110.41
28	Martin Bruppess	GBR	111.43
29	Jean Daniel Gerous	FRA	112.06
30	Franz Metzgner	FRA	112.42
31	Flemming Jorgensen	DEN	113.06
32	Janos Kreimann	HUN	113.54
33	David Peel	GBR	113.56
34	Josef Hubacek	TCH	114.08
35	Petr Uhrnik	TCH	114.12
36	Dominik Humbel	SUI	114.26
37	Roland Arbter	AUT	115.19
38	Michal Motala	POL	115.39
39	Matti Kauppinen	FIN	116.00
40	Rasmus Stoenegov	BUL	116.44
41	Thomas Nielsen	DEN	117.08
42	Andrzej Olech	POL	118.49
43	Bruno Hattenkorn	FRA	120.21
	Mikell Platt	USA	120.21
45	Mile Stevanovic	YUG	120.58
46	Terry Farrell	AUS	121.17
47	Manfred Stockmayer	AUT	123.05
48	Shin Murakoshi	JPN	127.16
49	Slawek Labuzinski	POL	127.57
50	Plamen Djambazov	BUL	129.16
51	Daniele Sacchet	ITA	131.22
52	Stephan Vis	BEL	132.56
53	Peter Hill	NZL	140.42
54	Steven Lenton	IRL	146.22
55	Ross Burnett	CAN	148.09
56	Jose Pamp De Santayana	ESP	179.47
57	Arnt Wenge	ISR	187.40
58	Kin Kwok Lau	HKG	193.19

KLEVEN

Skala 1:15 000

Ekvidistans 5 m

Individuell A-final karta

VM89

World Orienteering Championships, Skaraborg Sweden 12-20 August 1989

13. Thorsten Lenz 103:47

19. Heidrun Finke 76:50

PRZEDRUK Z OL-NACHRICHTEN

Grundmaterial:	Willy Jensen Forest Maps
Fältarbete och renritning:	Kjell Melander, Kurt Rundqvist
Repro:	Fotografisk Produktion AB
Tryck:	Göta Älvdalens Fototryck
Godkänd:	Juli 1989, R 1013
Kartkontroll IOF:	Ernö Zarka, Janos Söter
Kartkontroll SOFT:	Carl Bachman, Yngve Malmlöf
Upphovsrätt:	IF Sisu

1 Petter Thoresen NOR 96.16
2 Kent Olsson SWE 99.27
3 Håvard Tveite NOR 99.58

1 Marita Skogum SWE 64.06
2 Jana Galíková TCH 65.30
3 Alida Abola URS 68.13

VÄLKOMNA TILL TIDAHOLMS KOMMUN MED HÖKENSÅS-OMRÅDET

TURISTINFORMATION
Tel. 0502-162 16 eller 230 53

Våra skogar ger svikt under fötterna på landets ekonomi!

SAF satsar på ungdomen. Vi vill få ungdomen att satsa på näringslivet.

Fri företagsamhet bra för Sverige.
SAF SVENSKA ARBETSGIVAREFÖRENINGEN

VM-STADEN
SKÖVDE CENTRUM I SKARABORG

WOC Individual

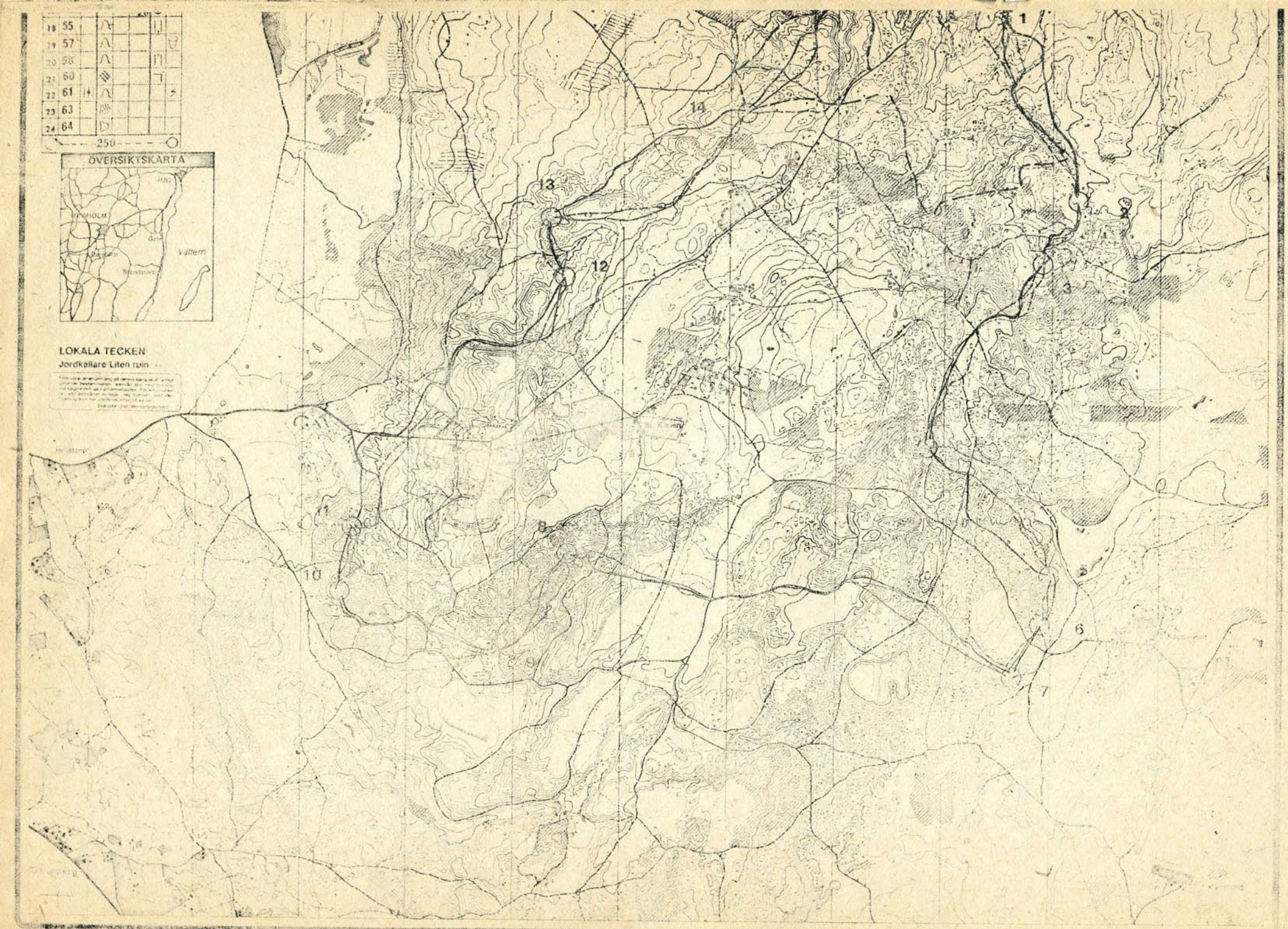
Men	17	700	680
1	31		
2	34		
3	35	1.1	
4	39		
5	40		
6	41		
7	42		
8	43		
9	44		
10	45		
11	46		
12	47		
13	48		
14	49		
15	51		
16	52		

WOC Individual

Women	9750	390
1	32	1.1
2	33	13
3	37	
4	38	2.25
5	39	
6	50	
7	51	
8	53	14
9	54	
10	56	
11	59	
12	62	
13	61	
14	65	
15	64	

Gårhultstorp

Källefall


ÖVERSIKTSKARTA
Vättern
LOKALA TECKEN
Jordkällare Liten ruin
250

Dziesiąta, jubileuszowa MATNIA (Akademickie Mistrzostwa Polski w Marszach na Orientację rozegrana została w okolicy Grudziądza (Okrągła Łąka) w dniach 16-18 czerwca 1989.

Przed zawodami dla chętnych zorganizowany został etap dojściowy.

Pierwszym (dziennym) etapem była gra szwajcarska złożona z 2 fragmentów mapy. Dla jednego z nich (zawierającego start) podany był kierunek północy, drugi fragment (zawierający drugą część trasy z metą) trzeba było dopasować samemu. Ułatwieniem był fakt, że dwie pary kółek pokrywały się wskazując wspólne fragmenty obu części. Ten, kto odkrył to zbyt późno - musiał wracać się po brakujący PK.

Drugim etapem (noc) była korytarzówka. Mapa składała się z wielu poprzekręcanych prostokątów odpowiadających poszczególnym przebiegom. Tak jak na wszystkich pozostałych etapach bardzo trzeba było uważać na punkty stowarzyszone.

Trzeci etap (dzienny) nazywał się "przesuwanka". Była to specyficzna gra szwajcarska, której poszczególne fragmenty mapy były poprzesuwane względem siebie w kierunku NS. Odległości w kierunku WE były prawidłowe. Koncepcja dość nowa, kilka drużyn zdołało jednak przejść ją bezbłędnie.

Czwarty etap (również dzienny) rozegrany był jako etap indywidualny. Była to korytarzowa warstwicówka. W przypadku wypadnięcia z korytarza były poważne kłopoty z powrotem na trasę.

Etap piąty (wstążka) rozegrany w nocy z soboty na niedzielę mimo swojej trudności nie przyniósł większych zmian w klasyfikacji. W przeciwieństwie do poprzednich etapów, gdzie wszystkie PK były naniesione, tu część punktów trzeba było wyznaczyć.

Teren, na którym rozegrane zostały zawody był bardzo ciekawy (finezyjna rzeźba, zmienna przebieżność). Niedokładność mapy nie pozwoliła jednak wykorzystać w pełni jego walorów. Zrekompensowano to ciekawymi koncepcjami etapów.

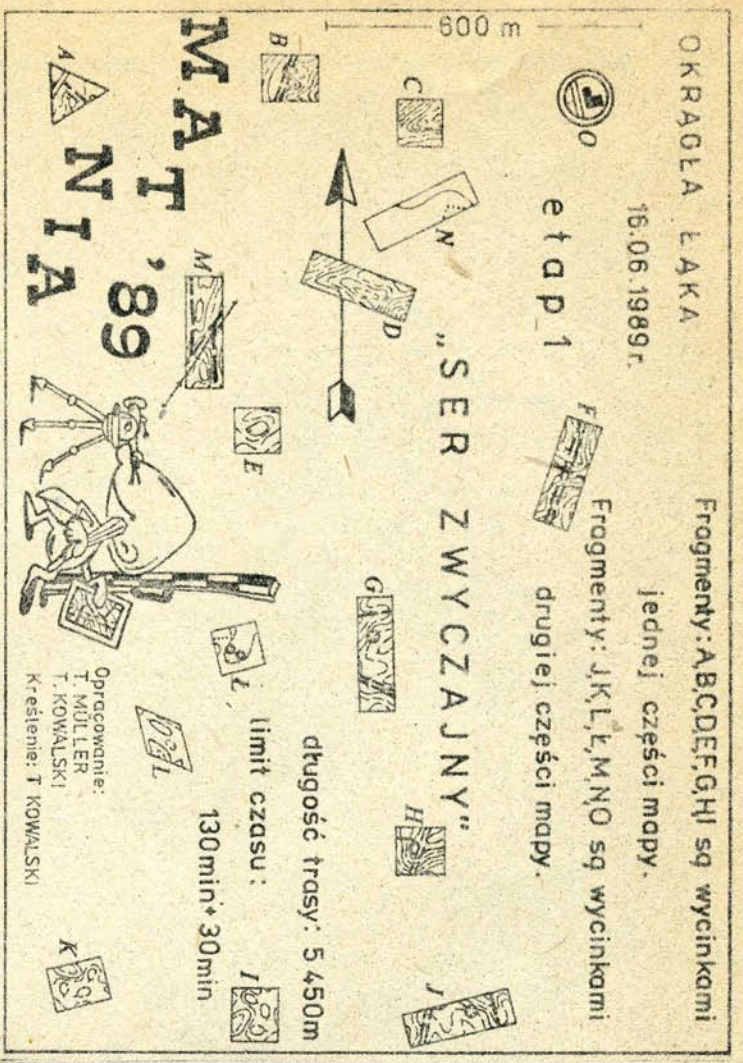
Na uwagę zasługuje fakt, że na ok. 300 PK rozstawionych w terenie wszystkie stały w miejscach prawidłowych i żaden PK nie zginął.

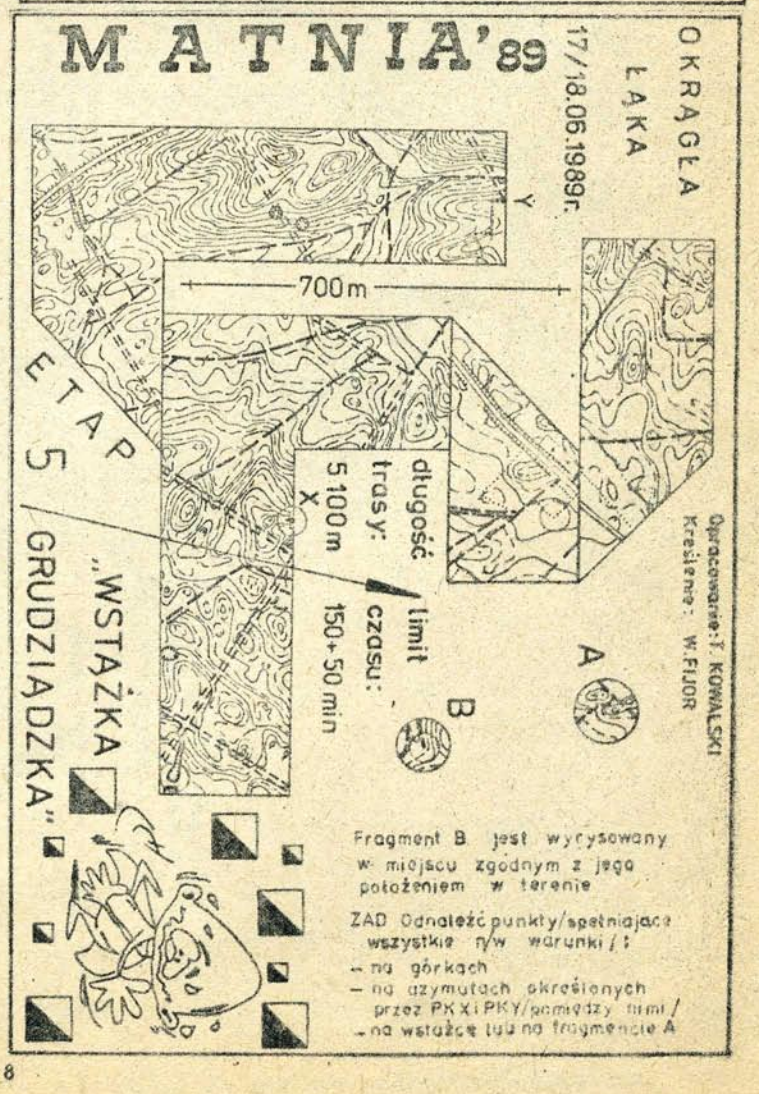
Bardzo dobrze działała informacja - komputerowe wyniki etapu podawane były wkrótce po przybyciu ostatniej drużyny. Razem z wynikiem wieszano mapę z naniesionymi wszystkimi PK (właściwymi, stowarzyszonymi, mylnymi) co ułatwiało analizę błędów. Bardzo dobre były wywieszki, na których wyszczególnione były wszystkie błędy popełnione przez zespół (opisano tu które punkty były podbite jako stowarzyszone, które jako mylne itp.)

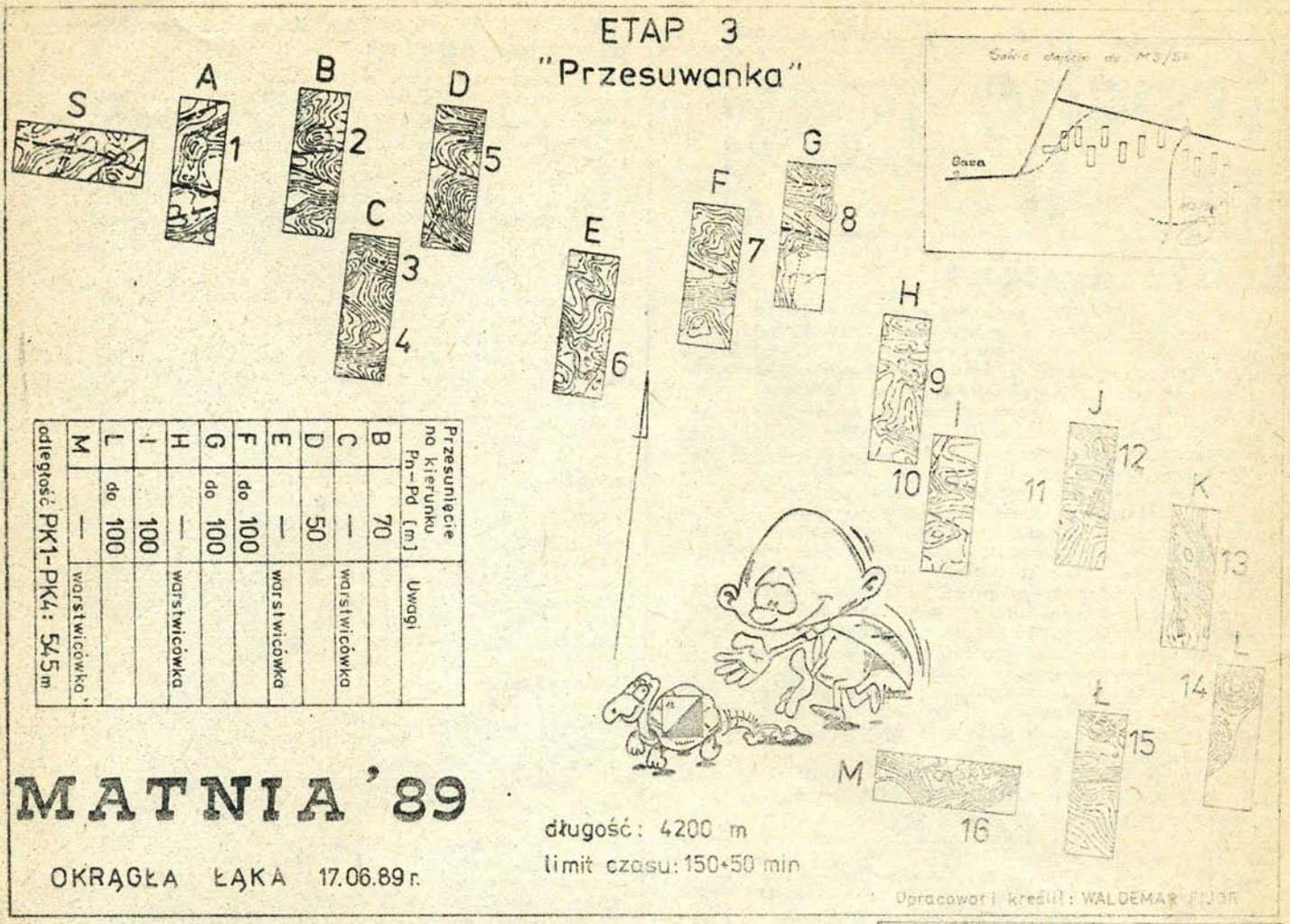
Wadą imprezy było mało eleganckie rozwiązanie bazy - większość zawodników mieszkało w namiotach ok. 250 m od szkoły, do której nie było jednak wstępu. Innym niedociągnięciem były drobne niejasności w opisach trasy.

Pomimo kiepskiej pogody impreza pozostawiła sympatyczne wrażenie.

Piotr Zielczyński

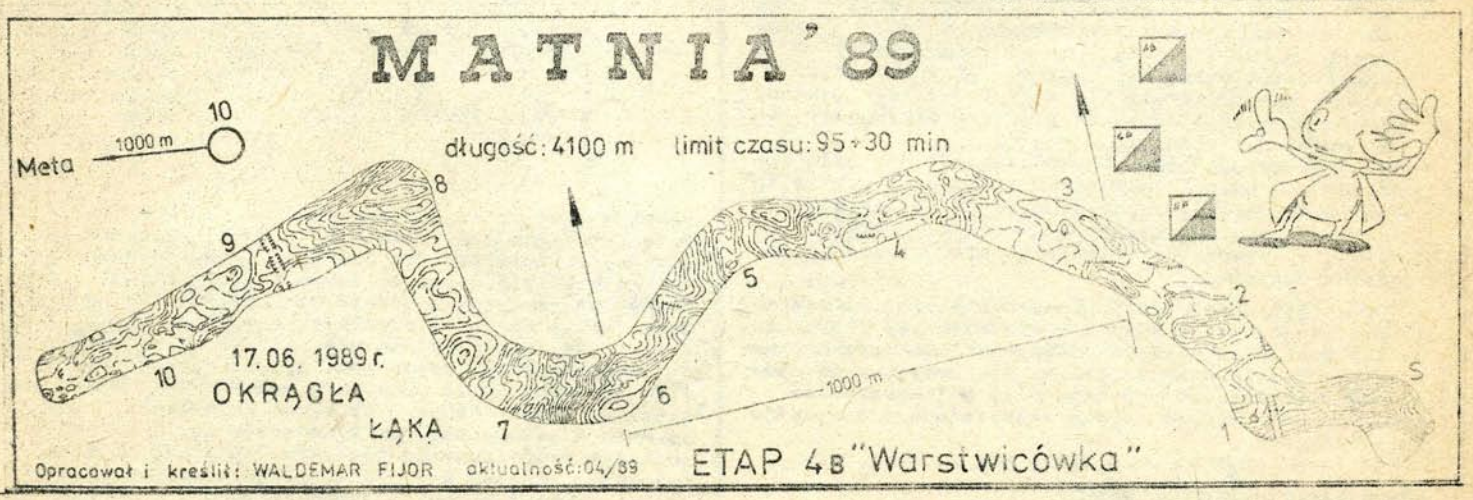






	Przesunięcie na kierunku Pn–Pd [m]	Uwagi
B	70	
C	— warstwicówka	
D	50	
E	— warstwicówka	
F	do 100	
G	do 100	
H	— warstwicówka	
I	100	
L	do 100	
M	— warstwicówka	

odległość PK1–PK4: 545 m



Oto wyniki klasyfikacji generalnej:

1. KInO Pr.Pł. W-wa	A.Kędziorek/J.Orlański	6193,4
2. Dzierżoniów	R.Trocha/J.Zasępa	6053,9
3. Eskulap/ZPS W-wa	W.Pawelczuk/M.Krasuski	5998,0
4. AZS Polit.Gdańska	J.Antonowicz/A.Kowalczyk	5901,7
5. SKPT Gdańsk	H.Bilor/S.Zielony	5880,8
6. SKPG Harnasie	Z.Socha/R.Sikora	5588,9

Klasyfikacja akademicka:

1. AZS Polit.Gdańska	J.Antonowicz/A.Kowalczyk	5901,7
2. SKPT Gdańsk	H.Bilor/S.Zielony	5880,8
3. AZS Polit.Gdańska	P.Wojszwiłło/R.Huzarek	5486,5

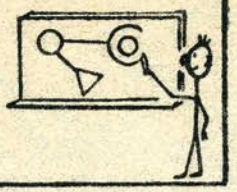
Pierwsze trzy etapy zaliczane były do punktacji "Lampionu Ekotona":

1. Dzierżoniów	R.Trocha/J.Zasępa	3120,0
2. KInO Pr.Pł. W-wa	A.Kędziorek/J.Orlański	3113,2
3. A TO MY Warszawa	M. i P. Zielczyńscy	3096,5

W imprezie wzięły udział 52 sklasyfikowane drużyny.

Organizatorzy zapraszają na V Lampion Ekotona w MnO (marzec 1990). Informacje: SKKT EKOTON, Zespół Szkół Chem. i El., ul. J.Krasickiego 1-7, 86-300 Grudziądz.

Trochę teorii



Krótki dystans

Jednym z najbardziej dyskutowanych obecnie problemów jest wprowadzanie w biegu na orientację tras krótkich. Mówiono o tym podczas ostatniego Kongresu IOF w Torbole, mówiono i podczas pierwszej konferencji prezydentów związków krajowych w Skövde. Specjaliści opracowali pewną koncepcję na papierze podczas posiedzenia Zarządu IOF w Zurychu (w listopadzie 1988 r.), którą tenże Zarząd przyjął ostatecznie w kwietniu 1989 r. w Terrytown (USA). Szwedzi od pewnego czasu na O-Ringenie dzielą kategorie na K i L (te krótsze i te dłuższe), o OL-sprincie pisze się w wielu zagranicznych periodykach, a i u nas utargnął on do programu działań, choć nie zawsze jeszcze wiadomo, jak to praktycznie "ugryźć".

"Do was zatem należy teraz" - pisze w swym orędziu do krajów członkowskich prezydent IOF, Heinz Tschudin - "by wystartować z eksperymentami. Macie pełną swobodę, aby rozwijać nowe formy. Jedynym do spełnienia warunkiem jest zadośćuczynienie wytkniętym celom krótkiego dystansu. Zwróćmy jeszcze uwagę" - podkreśla Tschudin - "że forma ta jest odpowiednia i dla prostych tras dla początkujących, i dla wymagających tras elity."

Wypada mi teraz przybliżyć nieco naszym organizatorom dokument z Terrytown i przedstawić

Cele krótkiego dystansu

- Odmiana w programach zawodów BnO;
- Zachęcenie nowych zawodników do BnO;
- Zaoferowanie zawodnikom innego wyzwania psychicznego i innego wyzwania technicznego;
- Zaproponowanie zawodnikom możliwości specjalizacji;
- Uczynienie BnO atrakcyjniejszym dla środków masowego przekazu;
- Rozszerzenie BnO na inne kraje świata, gdzie normalna forma uchodzi za niedogodną.

Jak osiągnąć te cele ?

- Należy budować krótsze trasy biegowe, znacznie obniżające czasy zwycięzców;
- Trasy trzeba tak planować, aby wykorzystać inne elementy taktyczne niż w klasycznym BnO: przede wszystkim szybszy bieg (wyższe tempo biegu) i przykładanie mniejszej wagi do wytrzymałości;
- Powinno wykorzystywać się mapy o wyższej jakości (dokładniejsze i bogatsze w drobne szczegóły) oraz małej powierzchni;
- Należy stosować różne formy zawodów: np. zaliczanie PK w dowolnej kolejności (po części kłania tu się "scorelauf") czy zaliczanie PK w określonej kolejności, ale z wyraźnym akcentem na krótkie odcinki z intensywną orientacją oraz szybkie i poprawne decyzje.

Organizacja zawodów powinna być prosta i realizowana stosunkowo niewielkim nakładem sił i środków. Co już podkreślono teren powierzchniowo może być ograniczony i to dość znacznie, ale wymagamy od niego możliwości szybkiego biegania, a jednocześnie powinien on narzucać szybko zmieniające się decyzje orientacyjne.

Ta forma powinna przyczynić się do tego, aby

Popularyzacja BnO

osiągnęła wyraźniejszy postęp, gdyż stworzone zostają lepsze warunki odbioru dla środków masowego przekazu. Krótki dystans to możliwość:

- zaoferowania większej ilości informacji w krótszym czasie,
- zademonstrowania prasie większej ilości "akcji",
- pokazania w telewizji więcej z zawodów, a przy tym i wzbudzenia zainteresowania wśród widzów.

Zatem poprobujmy.

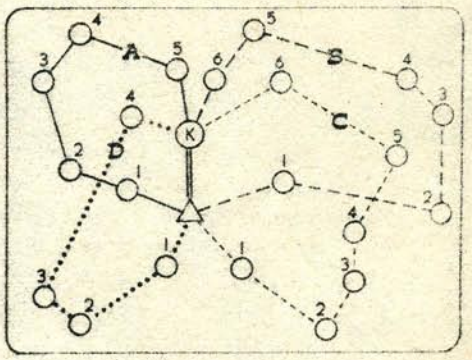
Wśród pierwszych opracowań dotyczących form krótkiego dystansu zwraca uwagę artykulik Ernsta Boneke w oficjalnym czasopiśmie austriackim pn.

Motala - sprint

Motala - to wiemy - jest jednym z systemów sztafetowych. Z uwagi na niewielką ilość wariantów (minimalną wręcz przy trzyzmianowych sztafetach) i dużą prostotę ustąpił on miejsca systemom bardziej oryginalnym (Farsta, Vänäs). O systemie Motala jednak nie zapomniano, gdyż daje się z niego wyprowadzić atrakcyjne formy treningowe. Ćwicząc się na tym E.Bonek przeprowadził dwukrotnie małe, szybkie zawody w ramach pucharu wiedeńskiego związku BnO, które nazwał "Sztafeta-Jedynka" ("Einer-Staffel"). Każdy bowiem uczestnik stanowi niejako sam dla siebie jedną drużynę sztafetową biegając kolejne odcinki jeden po drugim i za każdym razem przebiegając przez start/metę.

W zawodach tych kolejność odcinków została uczniowi przypadkowo przydzielona i wpisana na karty startowe uczestników. Karty te otrzymali oni bezpośrednio przed startem, aby wyłączyć umyślną współpracę. Po sygnale startowym zawodnicy pobiegli do miejsca wydawania map i pobrali sami właściwe (stosownie do zapisu w karcie startowej) pierwsze mapy. Dalej zawody potoczyły się wedle znanych nam zasad. E.Bonek stosował we wspomnianych zawodach trzyodcinkowy Motala (np.A,B,C) i dodatkowo, aby wszyscy przybiegali z jednego kierunku, czwarty równy dla wszystkich odcinek końcowy (np.K). Zawodnicy biegali zatem jednym z sześciu możliwych wariantów: ABCK, ACBK, BACK, BCAK, CABK lub CBAK. Mapy dla końcowego odcinka były zawieszone i ponumerowane kolejnymi liczbami, a zatem zawodnik, który jako pierwszy ukończył trzy odcinki zabierał mapę nr 1, drugi - mapę nr 2 itd. Każdy zawodnik na początku odcinka końcowego wiedział dokładnie, na którym miejscu się znajduje. Był to dodatkowy bodziec: końcowy sprint i walka o każde miejsce!

Wspólny dla wszystkich kierunek nabiegania do mety jest z punktu widzenia organizacji zawodów nader istotny i ważny. Znając polskie realia, gdzie chęć do wzajemnej współpracy wśród najmłodszych oraz dziewcząt, chciałbym przy sposobności zaproponować czteroodcinkowy Motala (to jednak 24 możliwości) z powtarzanym i jednocześnie naprowadzającym na kierunek dobiegu punktem końcowym. Prezentuje to poniższy schemat:



Punkt K jest czterokrotnie odbijany, a odcinek od K do startu/mety czterokrotnie powtarzany, ale w warunkach sprintu jest to chyba dodatkowy element atrakcyjności: maksymalne tempo biegu i chwila "oddechu" dla umysłu. Zawodnik nie odbije tego punktu dwu-, trzy- czy czterokrotnie podczas pierwszej wizyty tamże, ponieważ nie wie, ile PK znajduje się na poszczególnych odcinkach. Np. biegając wariant ADCB musiałby odbić punkt K w kratkach 6-11-18-25, a biegając układ BCAD - w kratkach 7-14-20-25. Jest to mało prawdopodobne do wykonania, nawet przy nieznacznym zróżnicowaniu odcinków. Na punkcie końcowym można również ustawić sędziego tras dla kontroli poprawności zachowań zawodników.

E.Bonek w toku własnych obserwacji doszedł do przekonania, że biegacze znajdują w formach krótkiego dystansu spore upodobanie i wiele radości. Obserwacja faz pośrednich przez widzów (może i przedstawicieli mediów!), możliwość kontroli własnej pozycji przed odcinkiem końcowym i sama atmosfera pościgu przyczyniają się bardzo do atrakcyjności BnO.

Na co należy zwrócić jeszcze uwagę przy organizacji sprintu Motala. O mapie - jej powierzchni i zawartości - już pisałem, trzeba więc dodać, że na trzy pierwsze jej odcinki (zaś w wersji zaproponowanej przeze mnie wszystkie cztery odcinki) należy

cd. na str. 12 >

Treningi

ĆWICZENIA TECHNICZNE W RAMACH TRENINGU KONDYCYJNEGO

/część 3/

5. Bieganie i czytanie
Zastosowanie :
Trening wytrzymałości-

Cel :
- umiejętność czytania mapy podczas biegu
- koordynacja : oko- ręka- stopa.

Pierwsze ćwiczenia tego rodzaju powinny przebiegać pod nadzorem trenera; wszelkie błędy powinny być natychmiast korygowane.
Prawidłowo mapę należy trzymać w jednej ręce w pobliżu środka ciężkości ciała.
Podnoszenie stopnia trudności :
- na drogach
- na małych ścieżkach
- w łatwo przebieżnym lesie
- w normalnym lesie

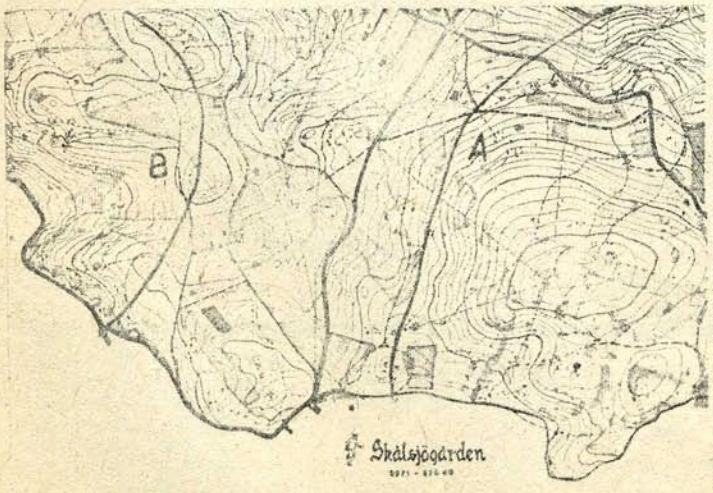
5.1 Przygotowanie :
Sporządzenie kopii tekstów (np. Ernst Jaudl " Ottos Haps ") Przystosowany również przy biegach indywidualnych. Biegacze powinni w ten sposób uczyć się języków obcych.
OTTOS HOPS tekst po niemiecku

Przeprowadzenie ćwiczenia :
czytać głośno w czasie biegu.

5.2 Przystosowany również do biegów indywidualnych
Przygotowanie :
Wyciąć np: z gazet elementy do układanki, włożyć do folii. Rozwiązanie na odwrotnej stronie folii.
Przeprowadzenie :
Ułożenie układanki w czasie biegu.

5.3 Tylko parami lub w grupach trzyosobowych.
Przygotowanie:
Łatwe mapy pocięte na elementy.
Przeprowadzenie :
Jeden z partnerów biegnie bez mapy i narzuca tempo, a drugi czyta i analizuje mapę biorąc pod uwagę następujące elementy :
- ilość kamieni
- ilość ambon (itp. elementy orientacyjne)

Po 500 m zmiana ról.



5.4. Przystosowane tylko dla par i grup 3-osobowych. Jako cel dodatkowy utrwalić charakterystyczne cechy trasy.
Przygotowanie :
Mapy z naniesionymi odcinkami tras względnie na etapy w folii. Na odwrocie mapy następuje lista pytań. :
1. Jaka jest odległość między punktami.
2. Czy punkt mety położony jest niżej czy powyżej startu.
3. Który wariant dobiegu wybrałeś.
4. Opisz okolice punktu (brązowy, czarny, niebieski)
5 Jaki dalszy wariant przebiegu wybierasz od danego PK.
6. Opisz przebieg swojej trasy.
7. Jakie i ile jest wariantów między PK.
8. Jakie są optymalne warianty ?. Kiedy się z nich rezygnuje ?.
9. Podaj opis danego PK
10. Przy jakim PK jest podobny opis.

Przeprowadzenie :
Jeden z zawodników studiuje odcinek trasy mając na uwadze w/w zestaw pytań, nie wiedząc jednak, które z pytań zostanie mu postawione. Po zapoznaniu się z trasą (z lub bez limitu czasu) zawodnik przekazuje mapę partnerowi, który stawia jedno z dziesięciu pytań i sprawdza prawidłowość odpowiedzi. Zatrzymuje mapę i z kolei sam analizuje kolejny odcinek trasy.

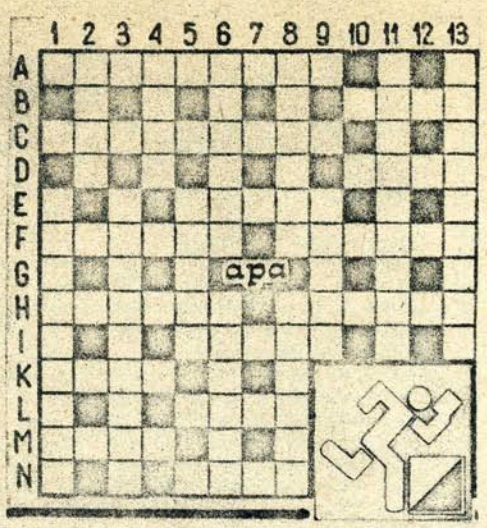
5.5. Tylko dla par
Wariant 1.
Przynajmniej jeden zawodnik z pary musi być zaawansowany. Jest duża różnica w umiejętnościach technicznych, słabszy uczy się od zawodnika zaawansowanego.
Wariant 2.
Obydwaj zawodnicy są zaawansowani. Dyskutują na temat wyboru wariantu.
Dodatkowy cel :
Uświadomienie sobie decyzji wyboru wariantu poprzez opisanie jej. Zapoznanie się z decyzjami innych zawodników- ich wariantami.
Przygotowanie :
Para map z identycznie naniesinymi trasami.
Przeprowadzenie :
Każdy z zawodników ma mapę. Jeden z biegaczy opisuje drugiemu swój wariant, gdzie skręci na co będzie uważał itp. itd. BARDZO SZCZEGÓŁOWY OPIS
Po każdym przebiegu zmiana ról.

6. Wybór wariantu
Zastosowanie :
W czasie treningu na wytrzymałość
Cel: Wyćwiczenie szbkiego i pewnego wyboru wariantu.
Przygotowanie :
Mapy z naniesionymi trasami, dla każdego z biegaczy + coś do pisania.
Przeprowadzenie :
W czasie biegu zawodnik studiuje jeden odcinek trasy i w ograniczonym czasie (20-60 sek) podejmuje decyzję jaki wariant wybierze. krótka przerwa : na naniesienie na mapę wybranego wariantu. Dalszy bieg przejście do następnego odcinka trasy. UWAGA!!! Po zakończeniu treningu należy w spokoju przeanalizować i ocenić warianty dla każdego odcinka. Bez takiej analizy ćwiczenie jest bezwartościowe i pogłębia tylko złe nawyki.
Wariant :
Przeprowadzenie :
Wybór wariantu odcinka przy zwiększonym zmęczeniu.
UWAGA!!! Podsumowanie i ocena wariantu może nastąpić wspólnie z trenerem lub przez samego trenera.

c.d.n.

(na podstawie Orientierungstechnische Ubungen Ernsta i Annelise Bonek opracowali Ela i Sławomir Cegiełka)

OL-KRZYŻÓWKA 9



POZIOMO: A-1) aktualna mistrzyni Europy juniorek; B-10) syn Dedala; C-1) ze strusich piór - najładniejszy; D-10) reprezentacyjny z napisem POLSKA; E-5) żółta lub brunatna farba; F-1)miasto w obwodzie semipałatyńskim (Kaz.SRR); F-8) miasteczko w kanadyjskiej prowincji Saskatchewan, 140 km na płd.-zach. od Saskatoon; H-1) ..... Parma, fiński OL-klub z Lieto, organizator 4 imprezy Pucharu Świata'88; H-8) oddalenie się, uzyskanie dystansu; I-5) jedna z wysepek Polinezji Francuskiej (grupa Markizów); K-1) fińska pomyłka (VIKA); L-5) Radovan z Eliteku Jablonec, czołowy zawodnik narciarskiego bno; M-1) Magda dla Kazimierza Dury; N-5) siódma w ostatnich MŚw. w bno.

PIONOWO: 1-E) mistrz Europy juniorów z 1988 r.; 2-A) startowska sekcja bno z woj.bydgoskiego; 3-E) francuskie rodzeństwo Odile i Bruno, finaliści ostatnich MŚw.; 4-A) tak zwali Marka Wołowczyka; 5-E) rzeka w Republice Środkowo-Afrykańskiej, w prefekturze Vakaga; 6-A) 86-17-211-KS; 6-H) przyroda; 8-A) jedenasty w ostatnich MŚw.; 8-H) tam często kroć laduja po powrocie nasi reprezentanci; 9-E) imię brązowej medalistki ostatnich MŚw.; 11-A) 85-29-183-WA; 13-A)81-14-91-PT.

Po rozwiązaniu krzyżówki należy odczytać hasło: (E-1,C-9,G-3,N-3,H-12) - (M-1,E-13,F-3, F-12) (H-10,D-8,M-4,F-10,A-5,I-7)

Wśród uczestników, którzy do 1 marca 1990 r. nadeślą prawidłowe rozwiązania hasła lub wszystkich haseł krzyżówki rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe.

Prasa o nas

- J. Czerniawski zajął trzecie miejsce na tradycyjnym festiwalu balonów na ogrzane powietrze w Holandii.
- Powstał Polski Związek Biegu na Orientację. Teraz czekamy na polski związek biegu bez orientacji.
- W bieżącym roku w Szwajcarii po raz pierwszy o medale w zapaśniczych mistrzostwach świata ubiegać się będą kobiety.

„Rzeczpospolita" czerwiec 89 r.

cd. ze str.10 TROCHĘ TEORII

przygotować każdorazowo liczbę map, która odpowiada około połowie spodziewanej liczby uczestników.Mniej (np. trzecia część) może okazać się za mało; choćby wtedy, jeśli na jednym odcinku przypadkowo znajdą się wszyscy najwolniejsi (najsłabsi) zawodnicy! Wymaga sprint Motala sporej dyscypliny i samoorganizacji biegaczy, a odkładanie map do właściwych pudełek musi być dozorowane przez organizatora.

E.Bonek uważa sprint Motala jako bardzo interesującą formę zawodów, która w równym stopniu zajmuje biegaczy, jak i widzów. Ponadto -orientacja przy maksymalnym tempie biegu- stanowi on bardzo wysoką wartość treningową dla form klasycznych. Idąc za głosem Heinza Tschudina należałoby życzyć sobie żywego udziału nas wszystkich w dobie doświadczeń oraz popularyzacji OL-sprintu, wreszcie wielostronnej wymiany myśli dwustronnie, wielostronnie,a także na łamach "Orientusa".

Andrzej Pasionek

Literatura:
Bonek Ernst "Motala-Sprint", Orintierung nr 2/1989
Tschudin Heinz "Kurzdistanz OL", do krajów członkowskich IOF, kwiecień 1989
Materiały IOF "Kurzdistanz Orientierungslauf",kwiecień 1989

LISTY LISTY LISTY LISTY LISTY LISTY

Proszę o zamieszczenie sprostowań w tekście „Tęczowej Bariery" /zad. z nr 11 Orientusa - red./

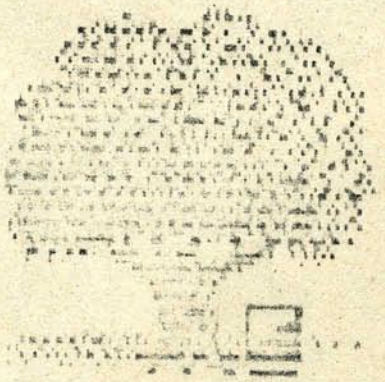
1. Galaktyka nosi nazwę NIEODLEGŁA
2. Druga część czwartego zdania brzmi :
   „... natomiast na KOMUTACJI plasterek czteropozycyjny, z wykorzystaniem ..." i dalej już dobrze.

Biorąc pod uwagę, że mamy do czynienia z materią ścisłą - czy nie uważa redakcja, że termin „Nieodległa" jest obiektywnie ściślejszy niż „Niepodległa"?

Z poważaniem J.O.

Autora zadania oraz wszystkich czytelników przepraszamy za niezamierzony błąd w tekście.

Redakcja



Numer przygotowali:

Andrzej Berent, Andrzej Krochmal, Jan Cejzelka, Andrzej Pasionek, Tomasz Cis-Bankiewicz, Piotr Zielczyński

Adres do korespondencji:

Piotr ZIELCZYŃSKI
ul. Nowotki 35 m 104
00-159 WARSZAWA

ARTYKUŁY, RYSUNKI, NOTATKI — Redakcja prosi o nadsyłanie /najlepiej/ maszynopisów, zastrzegając sobie prawo dokonywania skrótów i poprawek redakcyjnych bez zmiany merytorycznej artykułów. Wszelkie plakietki z imprez oraz rysunki i mapki mile widziane z podaniem imienia nazwiska i adresu do korespondencji.

DO UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO