3

Orientus

BIULETYN IMPREZ NA ORIENTACJĘ

WARSZAWA
1985•09•01

spis treści

Wieści IOF-u 2
Propozycja ligi..... 2
Ranking rodzinny..... 3
Relacje z zawodów
-Północna Szwecja 3
Bilans sezonów 4
Mistrz Warszawy i Mazowsza. 4
Kalendarz imprez 5
Kalendarz IOF 86 5

Z kart historii BnO
-Puchary Startu 6
Prasa o nas 7
Ze świata
-Z historii BnO 8
-Puchar Świata w BnO 8
Uwaga kleszcz ! 9
Trochę teorii
-Czy wystarczy technika? 10
-Trening 10
OŁ-krzyżówka 12

Wieści IOF-u

Pierwsze międzynarodowe zawody w Chinach odbędą się 29 września 1985 r. Przewidywany jest udział 700 zawodników.

Ogłoszony został konkurs na najlepszy program komputerowy dotyczący BnO. Program ma być napisany i uruchomiony na ogólnie dostępnym mikrokomputerze. System powinien współdziałać z dyskietkami. Zgłoszenia do 30 września 1985r. Termin przesyłania prac do 30 marca 1986 r. Wyniki ogłoszone zostaną na Kongresie IOF w Danii. Szczegółowe informacje i formularze zgłoszeń można otrzymać w Sekretariacie IOF. Główną nagrodą w konkursie jest komputer COMMODORE.

We wrześniu ukaże się pierwszy numer nowego czasopisma "Scientific Journal of Orienteering". Będzie się ono zajmowało naukowym podejściem do różnych aspektów orientacji.

Tegoroczne Mistrzostwa Japonii w BnO rozegrane zostały w 45 kategoriach wiekowych. Po raz szósty odnieśli zwycięstwo Shin Murakoshi /M-21E/ i Yuki Osada /K21E/.

Długodystansowe Mistrzostwa Danii zakończyły się zwycięstwem Dorthe Hansen /K-21/ i Larsa Konradsena /M-21/. Ex-mistrzyni świata Mona Nørgaard zajęła drugie miejsce w kategorii K-35 ustępując Elżbiecie Sommer.

Oto zdobywcy czołowych miejsc w kategoriach elitarnych na 3-dniowych wielkanocnych zawodach w Australii:

K-21E		M-21E	
1. A.Kringstad-Svensson	SWE	1. Å.Jönsson	SWE
2. A.Hannus	SWE	2. J.Mårtenson	"
3. M.Skogum	SWE	3. M.Ongania	AUS

Dominacja Szwedów widoczna była również na Euro-Meetingu rozegranym w czerwcu w Uslar /RFN/. Na uwagę zasługują również wysokie lokaty Szwajcarów i Czeszek, Mistrz świata Morten Berglia zajął dopiero 34 miejsce.

M /16.6 km/

1. Åke Jönsson	SWE	95.43
2. Oyvin Thon	NOR	98.10
3. Joakim Brinkerberg	SWE	99.20
4. Anders Erik Olsson	SWE	100.23
5. Christian Åbersold	SUI	100.38
Urs Flühmann	SUI	100.38

K /9.1 km/

1. Annichen Kringstad-Svensson	SWE	58.28
2. Ragnhild Bratberg	NOR	63.52
3. Ada Kuchařowa	TCH	64.28
4. Christina Blomquist	SWE	64.43
5. Jana Hlavačova	TCH	65.35
6. Ruth Humbel	SUI	66.18

Francja, organizator Mistrzostw Świata w 1987 roku, poprosiła IOF o uchylenie warunku ograniczającego przewyższenie na trasach do 4%. Czyżby mistrzostwa te miały się odbyć w Alpach lub Pirenejach?

Propozycja ligi

Poniższy tekst ma na celu wywołanie dyskusji na temat rozgrywek ligowych. Moim zdaniem rozgrywki te mają trochę minusów:

1. W każdej rundzie nie startuje jeden zespół, z którego zawodnicy mogliby odbierać punkty innym.
2. Konieczność organizacji większej ilości rund celem wyrównania szans.
3. Ilość punktów i punktowanych miejsc w poszczególnych kat. nie jest adekwatna do poziomu i ilości startujących zawodników,

np. M 13 - 6	K 13 - 6
M 15 - 8	K 15 - 8
M 17 - 10	K 17 - 10
M 19 - 10	$K\ 19_B$ - 8
$M\ 21_B$ - 8	$K\ 19_A$ - 12
$M\ 21_A$ - 12	K 35 - 8
M 35 - 6	
M 40 - 6	
M 45 - 6	
M 50 - 6	

4. Brak możliwości dokonania dekoracji Mistrza i dwóch V-ce Mistrzów na ostatnich ligowych zawodach.

Propozycje.

W rozgrywkach DMP weźmie udział 12 zespołów /10 zespołów/ I-szo ligowych.

Rozgrywki zostaną przeprowadzone w dwóch fazach. Na wstępie 4 rundy eliminacyjne: 2 R indyw. + 2 R sztaf. a następnie finały A i B.

Na podstawie rund eliminacyjnych wyłoniona zostanie kolejność zespołów od 1 do 12.

Wg tej kolejności dokonamy podziału na:

1. Finał A - zespoły 1-6 walczące o DMP
2. Finał B - zespoły 7-12 walczące o utrzymanie w I lidze.

O tytule Drużynowego Mistrza Polski decydowałyby zawody indywidualne i sztafetowe rozegrane sobota niedziela, bez zaliczania punktów z eliminacji. O spadku do II ligi podobnie jak wyżej. Spadają 2 zespoły i dochodzą 2 najlepsze z II ligi. Finały A i B byłyby jednocześnie podstawą klasyfikacji dla II i III ligi, tj. 2 R indyw. + 2 R sztaf. organizowane przez zespoły I ligi.

Organizację imprez eliminacyjnych proponuję powierzyć klubom II i III ligi pod kierownictwem centralnie wytypowanego zespołu sędziów /bez I ligowców/ oraz pod kierownictwem zespołu sportowo-technicznego CKBnO.

Przykładowy terminarz imprez eliminacyjnych:

So 27.04 2 Rundy indywidualne
N 28.04

So 18.05 2 Rundy sztafetowe
N 19.05

Natomiast finały organizowałyby zespoły I ligi, które w eliminacjach zajęły 6 i 7 miejsce.
Finał A - zespół, który zajął 7 miejsce,
Finał B - zespół, który zajął 6 miejsce.

Przykładowy terminarz imprez:

So 28.09 Finał A 2 R indyw.+ sztaf.
N 29.09

So 5. 10 Finał B 2 R indyw.+sztaf.
N 6. 10

Punktacja.

W związku z tym, iż nie prowadzi się osobnej klasyfikacji dla seniorów i juniorów proponuję nieco wyróżniać różnice punktowe w poszczególnych kategoriach. Dzięki temu, seniorzy nie będą w głównej mierze decydować o losach poszczególnych drużyn, a co za tym idzie rywalizacja stanie się bardziej zacięta i wyrównana. Poza tym zmusi to niektóre zespoły do bardziej wytężonej pracy z juniorami, co w efekcie będzie prowadzić do powiększenia stanu osobowego poszczególnych sekcji.

Indywidualna

K 13	- 7 miejsc	8-6-5-4-3-2-1
K 15	- 7 miejsc	8-6-5-4-3-2-1
K 17	- 7 miejsc	8-6-5-4-3-2-1
$K\ 19_B$	- 8 miejsc	10-8-6-5-4-3-2-1
$K\ 19_A$	- 7 miejsc	13-11-9-7-5-3-1
K 35	- 4 miejsca	5-3-2-1
M 13	- 7 miejsc	8-6-5-4-3-2-1
M 15	- 7 miejsc	8-6-5-4-3-2-1
M 17	- 7 miejsc	8-6-5-4-3-2-1
M 19	- 7 miejsc	8-6-5-4-3-2-1
$M\ 21_B$	- 8 miejsc	10-8-6-5-4-3-2-1
$M\ 21_A$	- 7 miejsc	13-11-9-7-5-3-1
M 35	- 6 miejsc	7-5-4-3-2-1
M 40	- 5 miejsc	6-4-3-2-1
M 45	- 4 miejsca	5-3-2-1

Sztafetowa

KKK	- 6 szt	18-15-12-9-6-3
KK	- 6 szt	24-20-16-12-8-4
K	- 6 szt	30-25-20-15-10-5
MMM	- 6 szt	18-15-12-9-6-3
MM	- 6 szt	24-20-16-12-8-4
M	- 8 szt	40-35-30-25-20-15-10-5

Pozostają do ustalenia procentowe straty czasu do zwycięzcy.

MACIEJ FATER

RANKING RODZINNY 1985

na półmetku

Przedstawiamy wyniki Rankingu Rodzinnego po pierwszym półroczu 85. Nie uwzględniają one kilku lokalnych imprez, które nie odbyły się /?/ bądź ich organizatorzy nie nadesłali wyników do CKBnO. W bieżącym roku zgłosiło się już 15 kolejnych rodzin, tak że współzawodniczą już 52.

1.	57	M.J.T.A. Gorajscy
2.	54	K.U.E.A. Piegatowie
3.	50	J.R. Bykowscy
	50	R.J.A.J. Woźniakowie
5.	45	A.D. Czerwińskie
	45	A.M. Kopczewskie
	45	B.J. Kuczerowie
8.	44	M.M.R. Drągowscy
	44	M.A.G.J. Krochmalowie
10.	41	R.W. Guzowie
	41	J.Z.P. Mossakowscy
12.	39	H.J. Zdanowicze
13.	36	A.R. Broniszewscy
14.	34	H.P.M. Zielczyńscy
15.	31	M.A.A. Kosińscy
16.	29	M.P.A. Czabańscy
17.	27	A.A. Pasionkowie
18.	26	J.P. Marczakowie
19.	25	B.T. Wróblewscy
20.	24	P.J.J. Bartkowscy
	24	A.W. Stecowie

22. - 21 B.A. Majchrzykowie, 23. - 20 E.R. Jednachowscy, 24. - 19 D.L. Trzpiłowie, 25. - 18 A.J.J. Porzycze, -18 P.R. Równiccy, 27. - 16 M.R.K.J. Salomonikowie, 28 - 15 K.B.P.J. Glińscy, -15 I.B.A.A. Nowakowie, 30.- 14 A.P. Brakonieccy, -14 M.G. Kozłowscy, -14 K.K. Wojarscy i A.Kandzia, 33. - 13 B.M. Cieślakowie, 34. - 12 P.P. Morawscy, 35. - 11 A.H.J. Miłoszowie, -11 O.T. Stanaszkowie, -11 T.M. Wasilczukowie, 38. - 10 B.M.W. Popiołkowie, -10 S.D. Rogozińscy, 40. - 9 M.W.W. Piegatowie, 41. -8 M.J.M.A Śliwakowscy, -8 D.B. Zdziarscy, 43. - 7 A.H.M. Motałowie, 44. - 3 M.J.J. Forystkowie oraz 8 rodzin dotychczas bez punktów.

Od przyszłego roku proponuję objąć punktacją RR także biegi sztafetowe. Rodzina otrzymywałaby po 1 punkcie za każdą osobę, która ukończy swoją zmianę, bez względu na zajęte miejsce.

Ponawiam apel o pomysły na to by Ranking Rodzinny był czymś więcej niż tylko zliczaniem i publikowaniem punktacji.

Buchalter RR - Przemysław Mossakowski

Regulamin, zgłoszenia, reklamacje - P.M. 00-159 W-wa ul. Nowotki 35 m. 96.

Relacje z zawodów

Północna Szwecja nie taka groźna!

Nie spróbujesz, nie będziesz wiedział!...Nasze doświadczenia ze startów w Szwecji dotyczą głównie Skanii /czyli tej najbardziej południowej części Szwecji/, czasem również Szwecji środkowej, ale na dużych, dobrze obsadzonych imprezach. Zająć dobre miejsce nawet na zwykłych zawodach w Skanii jest trudno - głównie z powodu dużej ilości startujących o dobrej, wyrównanej klasie. Tymczasem Szwecja północna to kraj zupełnie odmienny: nie tylko z powodu wielkiej ilości komarów lecz głównie z powodu małej ilości ludzi. Wyjazd na zawody to cała wyprawa 300-500 czy nawet 1000 km. Nic też dziwnego, że w poszczególnych kategoriach startuje do 20 osób, a ilość startujących w całej imprezie nie przekracza 500.

W tej sytuacji i nam, wychowanym na płaskowyżach pociętych przecinkami, wielokrotnie udaje się załapać na miejsce premiowane nagrodą rzeczową.

To co jest tam najważniejsze, to bieganie po kresce, bez specjalnego pośpiechu lecz z precyzyjnym wyłapywaniem niezbędnych szczegółów: jezior, bagien, wierzchołków, dużych kamieni. Bezbłędny przebieg daje możliwość ulokowania się na pozycji 1-4.

Do ciekawostek zaliczyć należy start w zawodach w miejscowości Polcirkel /Koło Podbiegunowe/. Mapa obejmuje teren na północ i południe od koła podbiegunowego. Tak więc należało przeskakiwać koło co najmniej 2 razy, a jeśli trasa była bardziej zakręcona, to nawet i 4 razy. Biegniesz sobie, patrzysz... a tu leży koło! No to - hop!

LECH TRZPIL

Od kilku lat Skandynawowie rozgrywają zawody o nazwie Blodslitet. Każdy zawodnik ma na nich do przebiegnięcia 4 trasy o łącznej długości ok. 30 km. Po starcie masowym pierwsze 3 pętle uczestnicy zaliczają w różnych kolejnościach /jak w systemie Motala/. Ostatnia pętla, najdłuższa i najtrudniejsza jest wspólna dla wszystkich. Pomimo długiej trasy w zeszłorocznych zawodach różnice pomiędzy czołówką były minimalne:

M

1.	Nils Eddi Haestad	NOR	2.44.52
2.	Peter Ivers	FIN	2.44.58
3.	Erik Naess-Ulseth	NOR	2.44.59
4.	Sindre Langås	NOR	2.45.00
5.	Jens Kristian Kopland	NOR	2.45.13
11.	Tore Sagvolden	NOR	2.50.39
16.	Morten Berglia	NOR	2.57.00

K

1.	Ragnhild Bratberg	NOR	1.54.45
2.	Brit Volden	NOR	1.55.10
3.	Karin Gunnarsson	SWE	2.02.12

Na zeszłorocznych fińskich listach rankingowych znalazło się 12 325 zawodników i zawodniczek w kategoriach od K8 do M70. W kategorii M21 zwyciężył Ari Anjala przed Pekką Nikulainenem i Heikki Peltolą. Zwycięzca poprosił o wyłączenie go ze składu na Mistrzostwa Świata, gdyż "nie traktuje tego zbyt poważnie". Żoną Ari Anjali jest ex-mistrzyni świata Outi Borgenström.

Informacje oznaczone znaczkiem pochodzą /w tym numerze/ między innymi z czasopism The Australian Orienteer, O-Posten, O-Japan listu Iana Bakera oraz publikacji IOF.

bilans bno sezonów

Drużynowe Mistrzostwa Polski w Biegu na Orientację rozgrywane są od 1979 r. z udziałem 12 najlepszych zespołów krajowych /tzw. I liga bno/ wg corocznie wydawanego regulaminu CKBnO przy PZLA /do 1981 r. CKInO przy RG ZSSP START/. II liga ograniczona do 10 zespołów od 1984 r., to drużyny ubiegające się o dwa / w 1985 r. o jedno, a w latach 1982-84 o trzy/ miejsca zwalniane przez najsłabsze kluby w I lidze. III liga /od 1984 r./ - zespoły walczące o 2 miejsca w II lidze. Bilans sezonów 1979-1984 obejmuje 49 zespołów, z których 20 walczyło bezpośrednio o tytuł DMP /miejca 1...12/; miejsca 13...33 to miejsca I...XXI w II lidze, oprócz miejsc 23...29 w 1984 r. są to miejsca I...VII w III lidze. Przed nazwą zespołu, po liczbie porządkowej, znajduje się skrót jednoznakowy nazwy drużyny i jej numer ewidencyjny - są to dwie pierwsze cyfry numeru startowego zawodników zarejestrowanych w PZLA /CKBnO /do 1984 r. biegano z takim czterocyfrowym numerem na imprezach centralnego terminarza zawodów bno/. Mapy terenów, na których odbywały się zawody DMP /zawsze I stopień klasyfikacyjny - oprócz sztafet/ były w zasadzie nowymi lub mało używanymi /wykaz wszystkich map wielobarwnych liczy około 150 pozycji/.

Na zawodach DMP startowało zawsze kilkaset osób, były to imprezy organizowane w zasadzie przez najsilniejsze zespoły - z reguły zajmujące czołowe lokaty w I lidze.

BILANS SEZONÓW:

					1979	80	81	82	83	84
1	w	80	WARSZAWIANKA	Warszawa	2	1	1	4	5	8
2	v	30	WKS WAWEL	Kraków	-	-	13	1	2	1
3	c	41	SKS CALISIA	Kalisz	7	3	2	3	1	2
4	o	85	OKS START	Otwock	1	4	5	8	7	7
5	z	21	KInO ZAMONIT	Katowice	13	7	3	2	4	4
6	6	60	RW START	Olsztyn	3	2	6	7	9	11
7	t	55	SKS START	Tomaszów Maz.	33	18	14	5	3	5
8	s	86	RW START	Siedlce	-	-	21	13	6	3
9	L	40	SKST START	Leszno	6	5	4	9	11	22
10	u	84	SBnO WZTSP	Warszawa	4	6	7	11	13	6
11	9	90	SKS BURZA	Wrocław	5	10	9	10	15	10
12	g	15	RW START	Gdańsk	20	13	8	6	8	9
13	Q	61	SKST START	Iława	8	9	10	12	14	12
14	8	82	SKST SYRENKA	Warszawa	9	8	12	16	19	20
15	Ł	50	SKST START	Łódź	10	11	19	22	23	-
16	p	81	SKS PRZYSZŁOŚĆ	W-wa	15	16	15	14	10	14
17	l	45	SKS START	Lublin	16	14	11	15	12	13
18	7	70	RW START	Poznań	11	-	17	18	22	19
19	n	-	NKS START	Namysłów	14	12	-	-	-	-
20	k	-	RW START	Katowice	12	17	-	-	-	-
21	a	83	AZS SGGW-AR	Warszawa	-	-	18	17	16	15
22	ń	-	SKS START	Nidzica	17	15	16	-	-	-
23	5	35	RW START	Rzeszów	-	-	23	20	18	16
24	1	10	SKS START-UNIA	Gniewkowo	-	20	25	19	17	18
25	3	31	PRADNICZANKA	Kraków	-	24	-	-	20	17
26	e	-	EKS START	Elbląg	18	-	-	-	-	-
27	q	-	PODLESIANKA	Katowice	-	19	20	-	-	-
28	ą	-	GT ATOMY	Warszawa	19	25	-	-	-	-
29	S	46	RW START	Sandomierz	21	21	26	-	-	-
30	F	87	WKS FALA	Kazuń Nowy	-	-	-	-	21	21
31	Ś	32	MZKS Świt	Krzeszowice	-	-	28	21	24	25
32	Ć	22	RW START	Częstochowa	22	23	22	-	-	-
33	ó	-	KInO TOPOGRAF	Poznań	27	22	-	-	-	-
34	j	11	SKST JAGIENKA	Płock	23	-	24	24	-	-
35	2	22	GKT CYRKINO	Gliwice	26	-	27	23	26	24
36	4	18	WKS FLOTA	Gdynia	-	-	-	-	-	23
37	x	-	UWKS WAT	Warszawa	24	-	-	-	-	-
38	A	16	AZS POLITECHNIKA	Gdańsk	-	-	-	-	25	26
39	d	-	KST ZELMET	Dzierżoniów	25	-	-	-	-	-
40	h	-	RW START	Gorzów Wlkp.	-	26	-	-	-	-
41	E	56	LZS	Piotrków Trybunalski	-	-	-	-	-	27
42	Ó	95	SBnO ORIENTOP	Wrocław	-	27	-	-	-	-
43	I	92	SBnO GROTOŁAZ	Jelenia Góra	-	-	-	-	-	28
44	ł	-	KInO PTTK	Łódź-Polesie	28	-	-	-	-	-
45	Y	63	GKS MAMRY	Giżycko	-	-	-	-	-	29
46	b	-	SKST ZENIT	Brzeg	29	-	-	-	-	-
47	i	-	K.PTTK im.Kajki	Łódź	29	-	-	-	-	-
48	ę	-	SKST START	Ełk	31	-	-	-	-	-
49	y	-	MKS NYSA-START	Kłodzko	32	-	-	-	-	-

JERZY KALINOWSKI

MISTRZ Warszawy i Mazowsza 1985

W MARSZACH NA ORIENTACJĘ

na finiszu

W XVIII Konkursie o Tytuł Mistrza Warszawy i Mazowsza w MnO rozegrano dotychczas 10 imprez na 15 zaplanowanych w ciągu całego 1985 roku.

Wśród tych 10 przeprowadzono po 5 imprez dziennych i nocnych, w tym 1 indywidualną zaś pozostałe w zespołach 1-3 osobowych. Przypomnijmy, że uczestnikowi liczy się 6 najlepszych wyników spośród wszystkich jego startów. Na imprezie uczestnik za zwycięstwo otrzymuje 1 000 pkt, a więc max. w mistrzostwach do zdobycia jest 6 000 pkt. Dotychczas sklasyfikowano 179 uczestników na trasach TO /dla zaawansowanych/, gdyż punktacja prowadzona jest w tej kategorii. Na każdej imprezie przeprowadzana jest również trasa dla początkujących. Klasyfikacja prowadzona jest na bieżąco po każdej imprezie dzięki obliczeniom komputerowym. Dlatego też każdy uczestnik przed kolejnym startem może sprawdzić swoje postępy i aktualne miejsce na liście. Pozostało do rozegrania jeszcze 5 imprez / w tym 2 nocne/, których terminy podane są w kalendarzu wewnątrz numeru. Każdy ma jeszcze szansę znaleźć się w tej klasyfikacji lub znacznie poprawić swoją dotychczasową lokatę. Aby być sklasyfikowanym wystarczy conajmniej raz wystartować i zaliczyć conajmniej jeden PK na trasie. Na najlepszych oczekują dyplomy i nagrody rzeczowe /a jest ich sporo/.

Informacje i regulaminy na powyższy temat otrzymasz w sekretariacie mistrzostw, w Oddziale PTTK Warszawa Praga Płn. ul. Brzeska 3, tel. 19-38-50 lub u poszczególnych organizatorów imprez składowych Mistrzostw Warszawy i Mazowsza.

A oto aktualna klasyfikacja po 10 imprezach:

	Nazwisko i imię	ilość startów	suma pkt
1.	Krochmal Andrzej	6	5 994
2.	Cis-Bankiewicz Tomasz	6	5 529
3.	Piegat Andrzej	6	5 521
4.	Zielczyńska Helena	7	5 285
5.	Kędziorek Andrzej	7	5 122
6.	Jędrzejewski Marcin	6	5 014
7.	Kubicki Robert	7	4 793
	Popończyk Alek	7	4 793
9.	Popończyk Tadeusz	7	4 763
10.	Wiliński Zbigniew	5	4 724
11.	Zielczyński Piotr	5	4 715
12.	Krochmal Grzegorz	6	4 651
13.	Krochmal Małgorzata	6	4 645
14.	Zielczyński Mieczysław	6	4 629
15.	Kamiński Tomasz	6	4 551

Do zobaczenia na trasie

Opracowali: ANDRZEJ KROCHMAL
BOLESŁAW SZOMAŃSKI

W lutym 1985 w Australii rozegrany został triatlon na orientację. Przygotowano 2 trasy:
1/ 2,7 km kajakiem+22 km rowerem+9,3 biegiem
2/ 1,5 km kajakiem+10 km rowerem+2,3 biegiem
Na trasie pierwszej najkrótszy czas uzyskał Chris Norwood /2h18'15''/, na drugiej - zespół Peter Tivendale + Ron Harrey /1h8'14''/.

W corocznym biegu na orientację na 80 km rozgrywanym w Tasmanii tym razem zwyciężył Craig Malot z czasem 8h 45 min 56 sek.

W tym roku na O-ringen po raz pierwszy wprowadzone zostały kategorie K80 i M80.

KALENDARZ IMPREZ

cz.II. IX-XII. 1985

Przedstawiamy kalendarz imprez na orientację w okresie wrzesień-grudzień 1985. Kolejne kolumny oznaczają:

1/ data /w nowej notacji/

2/ rodzaje zawodów

N - nocne
Sz - sztafetowe
S - sportowe
T - turystyczne
R - rowerowe

3/ nazwa zawodów

4/ organizator

AZS	AZS SGGW W-wa	PWG	AZS PG Gdańsk
CIS	Tomasz CiS-B, W-wa	RAD	"Skróty" Radom
CYR	CYRKINO Gliwice	RZE	Start Rzeszów
GDA	Start Gdańsk	SIE	Start Siedlce
JEL	Start Jel. Góra	SKI	Start Skierniewice
KAT	PTTK Katowice	SP4	Szkoła nr 4,Otwock
KOW	Kuratorium OiW, Łódź	UGN	Unia Gniewkowo
K93	Koło PTTK 93, W-wa	WAW	Wawel Kraków
ŁÓD	Start Łódź	WZT	WZTSP Warszawa
OKS	OKS Otwock	ZAM	Zamonit,Katowice
OPR	O.Praski PTTK, W-wa	ZHŁ	ZHP Łódź
ORT	ORIENTOP Wrocław	ŻOL	PTTK Żoliborz,W-wa
POL	Łódź Polesie	ZWR	ZW PTTK,Wrocław
POZ	Start Poznań	3WD	Szczep 3 WDH,W-wa
PRZ	Przyszłość W-wa		

5/ inne informacje

I - międzynarodowe
K - klasyfikacyjne II st.
L - liga
M - Mistrzostwa Polski
O -ogólnopolskie
P -popularne,treningowe
W -Turyst.Mistrz.W-wy
Z -zamknięte

Prosimy o nadsyłanie do końca grudnia terminów zawodów przyszłorocznych.

09.01	S	I Poznański BnO	POZ	K
09.07	Sz	MP w Sztafetowym BnO	WZT	M
09.07	TN	Praska Jesień	OPR	W
09.08	Sz	Sztafetowe ZnO	WZT	L
09.08	T	4 Pory Roku - Lato	POL	
09.14,15	R	Centr. Rowerowe ZnO	ZWR	M
09.15	S	MP w Dziennym BnO	PRZ	M
09.21	T	Czółenko	PTŁ	
09.20/22	T	Maraton Kolejarzy	K93	W
09.21	SN	Świetlik Górnośl.	CYR	K
09.21,22	S	Puchar Prez. Miasta	JEL	K
09.22	S	IV Puchar Kujaw	UGN	K
09.29	S	Arkadia'85	SKI	K
10.05	S	IX Mistrz. Szkół	KOW	
10.05/06	T	XVII Maraton MnO	RAD	O
10.05	S	II Puchar Podlasia	SIE	L
10.06	Sz	OKS'85	OKS	L
10.07/13	T	Rajd Uczelni Wojsk.	ORT	Z
10.12	T	Jesienne ZnO	ZHŁ	
10.12	SN	VI MP w Nocnym BnO	AZS	M
10.13	S	II Puchar AZS	AZS	K
10.13	S	Złota Jesień 85	ŁÓD	K
10.13	S	Mistrzostwa Krakowa	WAW	
10.19/20	T	ORIENTOP 85	ORT	O
10.20	S	Mistrzostwa Rzeszowa	RZE	
10.26	S	Nocne ZnO	GDA	
10.27	S	Jesienne ZnO	PWG	K
10.27	T	XXVIII Popularne MnO	RAD	P
10.27	T	Popularne ZnO	POL	P
10.27	T	Rajd Desperatów	3WD	W
11.09	S	Puchar Śląży	ORT	
11.10	T	4 Pory Roku - Jesień	POL	
11.10	T	Azymut Babie Lato	ŻOL	
11.16	S	Róża Wiatrów	ZHŁ	
11.16/17	T	Watrzańskie ZnO	CIS	W
11.23	T	DNO-85	SP4	
11.23	S	Popularyzacyjne ZnO	KAT	P
11.24	S	Nietypowe ZnO	PWG	
11.24	T	XXIX Popularne MnO	RAD	P
12.08	T	Popularne ZnO	POL	P
12.08	ST	Zimowe BnO	OPR	W
12.14	T	Zimowe MnO	ZHŁ	
12.15	T	XXX Popularne MnO	RAD	P

opr. PIOTR ZIELCZYŃSKI

KALENDARZ IOF 1986

Oto wstępny kalendarz IOF na rok 1986. Kolejne rubryki oznaczają: datę /miesiąc, dzień/, kraj /rozszyfrowanie skrótów pozostawiam domyślności czytelnika/, forma /I-indywidualne, S-sztafetowe/ oraz nazwa zawodów.

01.3-5	HKG	I,S	Mistrzostwa Azji i Pacyfiku
02.21-25	BUL	I,S	Narciarskie Mistrz.Świata
03.28-31	GBR	I,S	Jan Kjellstrom
03.29-31	AUS	I	Australijska 3-dniówka
04.26-27	FIN	I,S	Isotonic
05.3-4	SWE	S	Tio-Mila
05.10-18	NZE	I	7-dniówka
05.17-18	FIN	I	Vusimaa OL
05.17-19	RFN	I	Eifel-OL
06.7-8	FIN	I	Suunto Games
06.14-15	FIN	S	Joukola
06.14	FIN	S	Venla
06.21	FIN	I	Międzynarodowy BnO
06.22	FIN	S	Karjala
06.25-29	BUL	I	Puchar Bułgarii
06.28-29	FIN	I	Międzynarodowy BnO
07.5-6	HUN	I,S	Mecz Juniorów
07.5-6	AUT	S	10 Mila Austria
07.5-6	DDR	I,S	Puchar Bałtyku
07.5-12	FRA	I	6-dniówka
07.5	FIN	S	Kaleva
07.5-6	FIN	I,S	Linnan Passi
07.6-12	FIN	I	Tydzień Kainnu
07.7-11	FIN	I	Eskilstunaveckan
07.6-13	NOR	I	Sorlandsgaloppen
07.14-18	FIN	I	5-dniówka
07.15-18	NOR	I	Puchar Weteranów
07.18-20	DAN	I	3-dniówka Jysk
07.27-29	POL	I	Grand Prix Polonia
07.20	FIN	S	Kymi
07.21-25	SWE	I	5-dniówka
07.26-27	FIN	I	Lahti-OL
07.28-2	FRA	I,S	Mistrzostwa FISU
08.1-3	TCH	I	Novy Bor

4TH ASIA-PACIFIC ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

organised by the

ORIENTEERING ASSOCIATION OF HONG KONG

HONG KONG JANUARY 1-5 1986

08.1-2	SWE	S	Ungdomens 10-mila
08.2-3	NOR	I,S	Solo
08.3	FIN	I	TUL 67
08.5-9	TCH	I	Jičin
08.29-31	POL	I,S	Puchar Startu
08.29-31	FIN	I,S	Mistrzostwa Nordyckie
08.30-31	FIN	I,S	Nike Games
09.22-28	SUI	I	CISM
10.4-5	AUS	I,S	Mistrzostwa Australii
10.18-31	NOR	I	Blodslitet
10.27-28	HUN	I	Nocne Mistrzostwa
10,25-26	SWE	S	Smalandskavlen
11.1-2	HUN	I,S	Puchar Narodów
11.2	SWE	I	Sydsvenska 2-milen

Z KART HISTORII BnO

PUCHARY STARTU

Pod koniec sierpnia 1984 roku odbyły się XIV Międzynarodowe Zawody w Biegu na Orientację o Puchar Rady Głównej "Start", która jest jedyną sportową imprezą na orientację w Polsce trwającą nieprzerwanie od 14 lat. Wielu z Was zapewne zastanawia się, jakie były jej początki. Dla częściowego zaspokojenia tej ciekawości pokusiłem się o napisanie krótkiej charakterystyki kolejnych zawodów. Myślę, że upoważnia mnie do tego fakt, że oprócz XII edycji pucharu we wszystkich pozostałych uczestniczyłem i chyba poza mną nie ma w kraju drugiej osoby wśród aktualnie biegających, która byłaby na pierwszych dwóch.

Przy pisaniu nie korzystałem z żadnych materiałów protokółów, podając tylko to, co utkwiło w mojej pamięci.

Zaczęło się w 1971 roku w Borach Tucholskich, a organizatorem pierwszych zawodów w obsadzie międzynarodowej /Bułgaria, Czechosłowacja-Nachod/ była Rada Woj. w Bydgoszczy. Oczywiście biegało się na mapach biało-czarnych, a właściwie to szkicach, na których były tylko drogi /niektóre zresztą/ i strumienie. Ciekawostką tych zawodów były sztafety rozgrywane jako bieg liniowy i składające się z dwóch zawodników. Wygrali ten bieg zawodnicy z Nachodu, drugie miejsce zajęła sztafeta Posnanii, w której miałem zaszczyt startować. Ogółem w tych zawodach brało udział około 50 osób. Zawody rozegrano w kat. kobiet i mężczyzn bez podziału na grupy wiekowe.

II z kolei zawody przeprowadzono w Kotlinie Kłodzkiej, w identycznej obsadzie jak w roku poprzednim. Mapa była wprawdzie kolorowa /żółty, czarny, niebieski, biały/ ale bez ... warstwic. Gdy się zważy, że trasy były wytyczone w bardzo stromych Górach Bardzkich /mapa "Podzamek" wydana w 1981 roku/, to można sobie wyobrazić jaką "atrakcją" było bieganie w tych zawodach. Pamiętam, że o ile podczas biegu ind. była piękna pogoda, to w czasie sztafet niesamowicie lało. Wszystkie ścieżki pozamieniały się w górskie potoki. Zdaje się "już" o godz. 20^{08} meta została zamknięta, kiedy to wojsko odnalazło ostatnie dwie zaginione zawodniczki.

Poziom zawodów jednak z roku na rok stawał się wyższy. W roku 1973 ma miejsce historyczny moment - zostaje wydana pierwsza wielobarwna mapa do biegu na orientację. Wielka to zasługa pana Andrzeja Suszki, który w decydujący sposób przyczynił się do wydania tej mapy. Był on również głównym motorem rozwoju bno w Starcie w tamtych latach. Entuzjazm jaki w nim płonął chyba już nigdy nie ogarnął żadnego z naszych działaczy.

III MZ w BnO o Puchar Rady Głównej Start były zatem pierwszymi z prawdziwego zdarzenia zawodami w naszym Kraju, ale rozegranymi ciągle tylko w kat. kobiet i mężczyzn, bez podziału na grupy wiekowe. Kategorię mężczyzn wygrał wtedy kol. Konrad Janowski. Ja miałem wielkiego pecha w tych zawodach - jeszcze na przedostatnim pk miałem zdecydowaną przewagę /była kontrola na punktach/ nad rywalami i całą szansę zaprzepaściłem na ostatnim punkcie, którego szukałem 15 minut. Cóż, początki orientacji miały swój "urok". Zawody rozegrano na Wieżycy, a ich organizatorem był "Start" Gdańsk. Oprócz zawodników krajowych startowali Bułgarzy i Czesi z Nachodu.

Na IV Zawody zjechaliśmy się ponownie do Kłodzka, ale tym razem w znacznie silniejszej, międzynarodowej obsadzie. Oprócz Bułgarów i Czechów przybyli Węgrzy w bardzo mocnym składzie, Finowie i Szwedzi. Kierownikiem ekipy trzech koron był przewodniczący Komitetu organizacyjnego szwedzkiej pięciodniówki O-ring. Biegaliśmy w okolicach Barda Śląskiego, na długiej, ciężkiej, górzystej trasie. Zwyciężyli oczywiście Szwedzi i Finowie, ale i im pokonanie 10 km trasy pochłonęło prawie 2 godz. Mapa była kolorowa /tym razem z warstwicami/ a jej autorami byli: Zwoliński i Solka.

Organizatorem kolejnych V Zawodów w 1975 roku był OKS Otwock, które rozegrane były na ładnej, dobrej jak na owe czasy mapie "Wiązowna". Po raz pierwszy wprowadzono w tych zawodach podział na kat. wiekowe ale zdaje się tylko na K,M - 17, K,M - 19, K,M-21. I tym razem organizatorów zaszczycili swoją obecnością bardzo dobrzy zawodnicy zagraniczni, a w tym reprezentanci z Finlandii. Oni też wygrali te zawody. Wielką atrakcją tych zawodów był start "profesora" bno byłego medalisty Mistrzostw Świata - pana Juhani Salmenkyla. Ciekawostką też były sztafety, w których to zawodnicy pierwsze 5 pk zaliczali w dowolnej kolejności i dopiero wtedy pokonywali trasę w zadanej kolejności.

Dotychczasowe zawody były organizowane za każdym razem we wrześniu. Natomiast VI ich edycję K.S.Posnania przeprowadził pod koniec sierpnia w Lesznie. Tym razem nie startowałem, gdyż przypadła mi rola budowniczego trasy. Pierwszy raz do Polski przyjechali zawodnicy Austrii, nie stawili się jednak już Skandynawowie. Z mojej inicjatywy podzielono kat. M21 na A i B, gdyż można było zauważyć, że w tej grupie biegało dużo zawodników i to o dość zróżnicowanym poziomie. Niestety podział ten utrzymał się tylko do następnych zawodów "Startu". Później go zaniechano przyczyniając się w tem sposób do zniechęcenia wielu osób do biegania ze względu na silną konkurencję i trudne trasy./rzadko były krótsze niż 13 km/. Kat. M21 A wygrał Ludomir Parfianowicz przed Austriakiem. Mapa niestety była gorsza od tej z poprzedniego roku. Nie wzbudzi to zdziwienia jeżeli się zważy, że topografowie wykonujący tę mapę robili to ... z samochodu. Sztafety na wzór ówczesnego "Novemberu" przeprowadziłem na wspólnej trasie dla wszystkich klubów na poszczególnych zmianach. I wbrew wcześniejszym obawom, tylko jeden zespół w całości "przewiózł" się na Austriakach, którzy zdecydowanie wygrali. Pozostałe sztafety już po pierwszej zmianie znacznie się "porozbijały" mimo, że zawodnicy wiedzieli o wspólnej trasie.

W październiku 1977 roku VII zawody zorganizowała "Warszawianka". Z zawodników zagranicznych zjechali w dość mocnym składzie Finowie, tradycyjnie - Bułgarzy, Czesi z Nachodu i Niemcy, którzy startowali już w Lesznie. Zawody rozegrano na Taborze. Transport tym razem był wyjątkowo sprawny /chociaż nie obyło się bez szukania miejsca centrum/, jako że kolumnę 2 autokarów wiozących zawodników eskortowała milicja, jadąc na sygnale. Pod względem technicznym zawody bez zarzutu - mapy dobre, trasy ciekawe. Udało mi się po raz pierwszy wygrać te zawody, pokonując przecież dość mocnych Finów. Sztafety tym razem nie wniosły nic szczególnego. Rozegrano je w Zalesiu, gdzie byliśmy również zakwaterowani. Zwyciężyli oczywiście Finowie.

BnO powoli, ale jednak, się rozwijały, czego dowodem były nowe ośrodki. Na trasie naszych wyjazdów znalazły się w 1978 roku Mazury, a konkretnie Iława, gdzie szkolne koło wraz ze Startem Olsztyn przeprowadziły VIII MZ w BnO o Puchar Rady Gł. Start. I znów historyczny moment: w ramach tych zawodów rozegrano po raz pierwszy oficjalne /bo były wcześniejsze próby/ mistrzostwa Polski. Doczekaliśmy się w ten sposób pewnej nobilitacji dyscypliny. Zawody po raz pierwszy były trzydniowe- dwa dni indywidualne i sztafety. Sztafety również traktowano jako mistrzostwa Polski. Przyjechała na zawody redaktorka "Sportowca", telewizja, ale zawody nie odbiły się raczej większym echem. Poziom techniczny zawodów nie był wysoki, za to sama organizacja nie budziła żadnych zastrzeżeń. Było dobre zakwaterowanie, dobre wyżywienie. Wysyłane pocztówki można było opieczętować okolicznościowym stemplem pocztowym. Udało mi się wygrać zarówno mistrzostwa Polski, jak i dwódniową klasyfikację o Puchar "Startu". Wśród kobiet pierwszy tytuł mistrza zdobyła Beata Bąk.

W 1979 roku IX MZ w BnO o PRG "Start" odbyły się w Ostrołęce na mapie "Lelis". Stronę techniczną przygotowała "Warszawianka". Dobre mapy, ciekawe trasy i dość mocna konkurencja, gdyż przyjechała silna ekipa z Norwegii. Norwegów gościliśmy w ramach rewanżu za pobyt polskiej reprezentacji w ich kraju na mistrzostwach Świata w roku 1978. Oczywiście Norwedzy wygrali wszystko co było do wygrania, zarówno w biegu ind., jak i w sztafetowym.

Bardzo głęboko w pamięci utkwiły mi X zawody, których organizatorem był "Start" Skierniewice. Niestety zapisały się one negatywnie. Wpływ na to miał bardzo niski poziom organizacyjny jak i techniczny tych zawodów. Każdego dnia był opóźniony start, ogólny brak informacji. Sztafety rozpoczęły się chyba po 13-tej, mimo że w lesie byliśmy już o godz. 9^{00}. Tym bardziej należało ubolewać, że znów w ramach tych zawodów rozegrano mistrzostwa Polski. Pierwszego dnia odbył się bieg ind., drugiego sztafetowy, natomiast trzeciego - drugi dzień zaliczany do łącznej klasyfikacji Pucharu Startu. Obsada chyba nie była najsilniejsza, wszak znów udało mi się wygrać zarówno mistrzostwa, jak i puchar.

W 1981 roku w roli współorganizatora kolejnych zawodów wystąpiła znów "Warszawianka", która już trzeci raz co drugi rok przygotowała stronę techniczną. Stronę organizacyjną zabezpieczył "Start" Częstochowa. Biegi indywidualne odbyły się na "Sokolich Górach", bieg sztafetowy na "Złotym Potoku". W ramach zawodów rozegrano Spartakiadę Sportowych Organizacji Spółdzielczych KDL, dlatego dodatkowo oprócz Bułgarów, Węgrów, Czechów zjechali do Polski Rumuni. Zawody były udane. Jednak wraz ze wzrostem poziomu imprez zniknęły wszystkie przygody, jakie miały miejsce na początku "orientacji".

W roku 1982 odbyła się jedyna edycja pucharu, na której nie byłem obecny. W tym samym czasie uczestniczyłem wraz z kadrą na obozie przygotowawczym przed mistrzostwami Świata na Węgrzech. Jak jednak wynika z relacji uczestników tych zawodów, nie ma powodów, dla których mógłbym żałować tego, że nie brałem w nich udziału, chyba, że z chęci zachowania ciągłości uczestnictwa.

W 1983 roku Calisia zorganizowała zawody nie u schyłku lata, jak bywało dotychczas, lecz 1-3 lipca. Myślę, że wszyscy mają żywo w pamięci te zawody, więc ja rezygnuję z pisania czegokolwiek na ich temat.

ROMAN TRZMIELEWSKI

Od red.
XIV Puchar Startu zorganizowany przez Prądniczankę odbył się w okolicach Bochni. Zawody można by uznać za udane gdyby pierwszego dnia z niewiadomych przyczyn nie zginął jeden PK. Teren dość ciekawy choć jeżyny i pokrzywy dały się mocno we znaki.

OCZEKUJEMY NA DALSZE MATERIAŁY KTÓRE W PRZYSZŁOŚCI UMOŻLIWIĄ ODTWORZENIE CAŁEJ HISTORII POLSKIEJ ORIENTACJI.

W celu uzupełnienia danych podaję kilka informacji o trzech ostatnich "Pucharach Startu":

rok	1982	1983	1984
organizator	Start Olsztyn	SKS Calisia	KS Prądniczanka
data	27-29.08.82	1-3.07.83	24-26.08.84.
miejscowość	Olsztyn	Ostrzeszów	Bochnia
mapy	Wadąg Łyna Łysowo	Marcinki Kobyla Góra	Pogwizdów Kopaliny
uczestnicy z za granicy	Bułgaria Czechosłowacja Węgry	Czechosłowacja	Bułgaria Rumunia Węgry

P.Z.

Prasa o nas

- Pierwszy z tegorocznych numerów czasopisma "The Australian Orienteer" zamieścił relację Przemka Mossakowskiego z zeszłorocznych Mistrzostw Polski. Podane zostały również nazwiska zwycięzców w poszczególnych kategoriach.

- OL-Nachrichten /RFN-owski miesięcznik poświęcony BnO/ poświęcił całą stronę w nr 2 z bieżącego roku na opis systemu rozgrywania sztafet zaproponowanego przez SKS Warszawianka na zeszłorocznej Lidze.

- Duńskie czasopismo O-posten /nr 3/85/ podało informację o polskim rankingu rodzinnym i sposobie jego rozgrywania.

- Kwietniowy numer japońskiego miesięcznika O-Japan zamieścił informację o pojawieniu się Orientusa.

- W kwietniowo-majowym numerze The Australian Orienteer opisany został system JURA. W tym samym numerze znajduje się krótka notatka o Bilansie Sezonu.

W dniach 22-23 września 85 w Bukowcu /koło Jeleniej Góry/ odbędą się zawody klasyfikacyjne II stopnia o Puchar Prezydenta Miasta Jeleniej Góry. Start pierwszego dnia o godz. 11.00, drugiego - o 10.00. Kategorie - jak w rankingu oraz OPEN. Adres organizatora: WZSSP START, 58-500 Jelenia Góra ul. ZMP 7a, tel. 240-54. Dla najlepszego klubu i dla zwycięzców kategorii MK21A i MK19A puchary przechodnie, upominki i dyplomy dla 3 pierwszych miejsc. Mapy w skali 1:10000, akt. jesień 1984. Jest możliwość noclegu na sali gimnastycznej na własnym sprzęcie.

Ze świata

z historii bno

1897 - pierwsze zawody na Orientację k. Bergen w Norwegii; uczestnicy nie używali jednak ani kompasów, ani map tak więc te zawody nie mogą być nazwane BnO we współczesnym znaczeniu tego określenia,
1900 - pierwsze na świecie narciarskie, sztafetowe ZnO, które zostały rozegrane w Szwecji,
1919 - pierwsze ZnO w formie, w jakiej rozgrywane są dotychczas; odbyły się w Ingelboda k.Sztokholmu. Organizatora tych zawodów Ernstą Killandera uważa się za ojca BnO,
1923 - pierwsze ZnO w Finlandii,
1925 - pierwsze ZnO w Norwegii,
1928 - w Szwecji powstaje pierwszy klub BnO SK Gothia,
1931 - pierwsze krajowe mistrzostwa zorganizowano w Szwecji,
1932 - pierwsze ZnO w Szwajcarii,
1933 - pierwsze międzynarodowe ZnO rozegrane k. Oslo w Norwegii,
1934 - pierwsze ZnO na Węgrzech,
1945 - w Finlandii zostaje wydrukowany pierwszy na świecie magazyn BnO "Sunnistaja",
1946 - pierwsze zawody w USA,
1948 - wprowadzenie BnO do Kanady,
1950 - pierwsze zawody w Czechosłowacji,
1953 - pierwsze mistrzostwa NRD w drużynowych narciarskich BnO,
- pierwsze zawody w Jugosławii,
1955 - wprowadzenie BnO do Bułgarii,
1957 - pierwsze zawody w ZSRR,
1961 - na zjeździe w Danii powstaje Międzynarodowa Federacja BnO /IOF/, krajami założycielskimi są: Szwecja, Norwegia, Finlandia, Dania, Szwajcaria, Węgry, Czechosłowacja, Bułgaria, NRD i RFN,
1962 - pierwsze mistrzostwa Europy, Løten w Norwegii,
- pierwsze zawody w Austrii,
1964 - drugie mistrzostwa Europy - Le Brassus w Szwajcarii,
1965 - pierwsze zawody we Francji,
1966 - pierwsze mistrzostwa Świata w Finlandii,
1967 - przyjęcie Polski do IOF-u,
- powstanie federacji w Izraelu,
1968 - wprowadzenie BnO do Japonii przez Torda Kjellstroma,
1969 - Tom Andrews i Peter Will Cook organizują pierwsze zawody w Australii,
1970 - Gordon Pirie wprowadza BnO w Nowej Zelandii,
1975 - pierwsze zawody na Filipinach,
- pierwsze mistrzostwa Świata w narciarskich BnO w Szwecji,
1980 - na zawodach w Sibiu w Rumunii bierze udział 38000 osób.

BEAT RENZ
tłum.Ryszard Jednachowski

Meksyk posiada mapę na wysokości 3000-3300 m. Najniżej położoną mapą na świecie jest izraelska Sea of Nazareth /230 m poniżej poziomu morza/.

Najbardziej południową mapą do BnO na świecie jest zrobiona przez Johna Wyatta mapa na Falklandach.

Oto kilka dat związanych z rozwojem Orientacji w poszczególnych krajach:
1 - kraj
2 - pierwsze zawody
3 - pierwsza kolorowa mapa
4 - wstąpienie do IOF
5 - utworzenie federacji

1	2	3	4	5
Argentyna	1973	1973	-	1973
Australia	1969	1973	1973	1970
Austria	1960	1970	1963	1966
Belgia	1964		1969	
Bułgaria	1954	1972	1961	
Czechosłowacja	1950	1968	1961	1968
Dania	1940	1967	1961	1950
Filipiny	1975	1977	-	1977
Finlandia	1923	1945	1961	1945
Francja	1965		1971	1970
Hiszpania	1972	1971	1982	1978
Holandia		1976	-	
Hong Kong	1960	1977	1982	1981
Indie		1982	1982	
Irlandia	1969	1971	1975	1970
Islandia	1977	1977	-	
Izrael	1966	1977	1973	1966
Jugosławia				
Japonia	1966	1974	1969	1969
Kanada	1948	1969	1969	1967
Korea			1979	
Norwegia	1925	1946	1961	1945
Nowa Zelandia	1969	1975	1973	
NRD	1959		1961	
Polska	1966	1973	1967	
Portugalia	1981	1981	-	
RFN	1958	1966	1961	1960
RPA	1981	1982	-	
Rumunia	1947	1968	-	1959
Singapur	1966	1977	1979	1978
Szwajcaria	1933	1965	1961	1979
Szwecja	1919	1955	1961	1936
Tajlandia	1981	1982	-	
Taiwan	1982	1982	-	
Tunezja		1979	-	
Węgry	1934	1963	1961	1970
Wielka Bryt.	1962	1968	1967	1967
Włochy	1976	1976	1982	1978
USA	1946		1973	1971
ZSRR	1957		-	

na podstawie BEAT RENZ "Orienteering International"
opracował PIOTR ZIELCZYŃSKI

Puchar Świata w bno

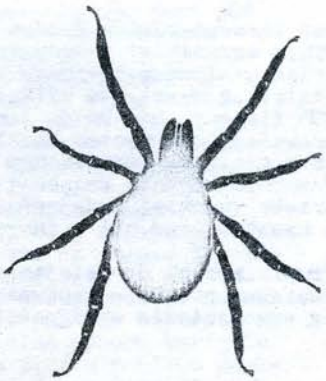
Od roku 1986 Puchar Świata będzie rozgrywany pod patronatem IOF, w latach parzystych. Nad organizacją rozgrywek czuwa zespół w składzie: L. Karlsen /NOR/, L.Niemela /FIN/, L.Lystad /NOR/, J.Soderberg /SWE/, E.Szarka /HUN/ i P.Stensby /USA/. W skład Pucharu Świata będzie wchodziło 8 imprez rozgrywanych w kategoriach KE i ME. W każdej z tych imprez 25 najlepszych zawodników zdobywa punkty /zależnie od zajętego miejsca/. Cztery najlepsze rezultaty każdego zawodnika tworzą jego wynik końcowy. Każdy kraj należący do IOF może zgłosić do 8 zawodników w każdej kategorii.

Oto imprezy Pucharu Świata 1986:

86-05-01	Norwegia	86-07-20	Szwecja
86-05-17	USA	86-08-07	Czechosł.
86-05-24	Kanada	86-08-10	Węgry
86-07-12	Francja	86-10-05	Szwajcaria

WORLD CUP
ORIENTEERING
1986

uwaga kleszcz !



Startując w zawodach często spotykamy się z mieszkańcami lasów, łąk, a nawet mniejszych lub większych rozlewisk wodnych. Na nasz hałas wywołany przedzieraniem się przez zarośla reagują ucieczką. Ale jest „ktoś" kto przed nami nie ucieka i jest dla nas podczas ruchu prawie niewidoczny. Jest nim k l e s z c z.

Najbardziej rozpowszechnionym gatunkiem w Europie i w Polsce jest kleszcz psi /pastwiskowy/ -Ixodes ricinus. Na świecie występuje ok. 800 gatunków, a największe osiągają wielkość ok. 30 cm.

W klimacie umiarkowanym kleszcz psi najczęściej występuje w lasach liściastych, mieszanych, w zaroślach i na pastwiskach. Przedzierając się przez krzaki bardzo łatwo można zgarnąć na siebie to „utrapienie". Przebywa na liściach krzewów, z których spada na przechodzące zwierzęta leśne, psy, bydło, często i na człowieka lub niepostrzeżenie się podkrada. Ofiarę wynajduje świetnym zmysłem powonienia, usytuowanym w pierwszej parze nóg, toteż podczas marszu zwierzę unosi je w powietrze niby czułki. Kleszcz ten pozbawiony oczu, dopóki nie nassał się do pełna, lub nie zniekształcił się przez dojrzewające jaja, jest spłaszczony, czarnobrązowy i mierzy ok. 2 mm długości. Ciało samic jest rozciągliwe, tak że po pobraniu krwi, którą się odżywia może ulec kilkakrotnemu powiększeniu, niejednokrotnie kilkadziesiąt razy /wielkość grochu/. Krew magazynuje na zapas, a po ostatecznym nassaniu się, samice odpadają i składają jaja w ziemi. Do wysysania krwi służy narząd gębowy mający budowę ryjka. W nim można wyróżnić szczękoczułki, hipostom i głaszczki. Szczękoczułki są ruchome i mają na końcu dwa haczyki, za pomocą których kleszcz nadcina skórę i zanurza do rany swój hipostom. Hipostom jest narządem z haczykowatymi ząbkami skierowanymi ostrzami ku tyłowi. Dzięki temu hipostom zanurzony w ranie mocno trzyma się skóry, a odrywany kleszcz niemal zawsze pozostawia go w ranie. Samo ukłucie nie jest zauważalne przez człowieka, zwłaszcza przez biegnącego zawodnika. W każdym stadium rozwojowym kleszcz ssie tylko raz.

Kleszcz psi dla swego rozwoju wymaga znacznej wilgoci powietrza. Rozwój jego od jaja do formy dojrzałej trwa od 5 do 9 miesięcy. Poszczególne stadia rozwojowe mogą wpadać w diapauzę w przypadkach np. głodowania. Larwy mogą głodować od 10-19 miesięcy, nimfy od 7-18, a dojrzałe płciowo osobniki około roku.

Samice kleszcza znoszą kupkami do kilku tysięcy owalnych jaj wielkości ok. 0,5 mm. Samiec ginie po zapłodnieniu samicy, zaś samica po złożeniu jaj. Po pewnym okresie czasu osłonka jaja pęka i wychodzi z niej larwa podobna do formy dojrzałej, z tą jednak różnicą, że ma 3 pary nóg. Ponadto inaczej ma zbudowany ryjek oraz nie posiada przetchlinek i tchawek, no i oczywiście rozwiniętych narządów rozrodczych. Do dalszego rozwoju larwa musi znaleźć żywiciela, którymi mogą być drobne zwierzęta leśne np. zające, myszy, nawet jeże, jaszczurki oraz ptaki. Po nassaniu się krwią larwa powiększa się znacznie i po linieniu przekształca się w postać nimfy /drugi cykl rozwoju kleszcza/. Nimfa posiada już 4 pary nóg, a także tchawki i przetchlinki umieszczone z boku ciała, a służące do oddycnania. Nie ma jeszcze otworu płciowego i rozwiniętych narządów rozrodczych. Przekształcenie się nimfy w postać dojrzałą następuje po ponownym nassaniu się krwią żywiciela i po zrzuceniu wylinki /linieniu/. Dorosłe kleszcze żerują wiosną i jesienią, natomiast larwy i nimfy zwykle latem.

Kleszcze są przenosicielami różnych chorób bakteryjnych i wirusowych takich jak : kleszczowy tyfus plamisty, kleszczowe zapalenie mózgu, tularemię, dżumę i wielu innych związanych z chorobą żywiciela.

Okresowo występujące epidemie zwiększają zachorowalność na te choroby. Czas inkubacji od momentu ugryzienia przez kleszcza trwa często od 7 do 14 dni /min. 3, max. 30/. U więcej niż 2/3 poszkodowanych przebiega w 2 fazach :

- pierwsza: trwająca 4-8 dni przejawia się podwyższoną temperaturą, bólem głowy i mięśni, znużeniem, trudnościami w trawieniu, po czym następuje kilkudniowa ulga /występująca u jednej trzeciej zachorowań/, która przechodzi,
- druga : objawia się podobnie jak przy zapaleniu opon mózgowych; gwałtowne bóle głowy, wymioty, zmęczenie, sztywnienie mięśni karku, mięśni mimicznych, światłowstręt - następnie: otępienie psychiczne, bóle w skroniach, zmniejszenie ruchliwości, cierpnięcie języka, brody i rąk, trudności z utrzymaniem równowagi; może dojść do uszkodzenia nerwu pacierzowego, a przez to do paraliżu kończyn.

Lekarze uważają, że podstawowym problemem jest prawidłowa diagnoza. Czy pacjent mógł być narażony na kleszcza czy też nie? Zapobieganie chorobom wymaga szybkiego usuwania kleszczy, ponieważ choroba może być przenoszona w ciągu 3-4 godzin po ukąszeniu.

Dlatego też na zawodach po przybiegnięciu na metę zwracajmy uwagę na swój strój biegowy, czy przypadkiem nie ma tam małych, czarnych „pajączków", które zawczasu możemy usunąć, a po wymyciu pod prysznicem przejrzyjmy swoje ciało jeszcze raz. Kleszcz na ogół jeśli się wbija to w miejscach, gdzie skóra jest delikatniejsza, jak np. ręce i nogi od wewnętrznej strony, pachy i pachwiny zwracając szczególną uwagę na miejsca owłosione oraz na pogranicze między butami, a spodniami.

Aby się kleszcza pozbyć należy smarować /dotykać/ go benzyną lub spirytusem salicylowym tak długo, aż sam odpadnie. Warto mieć przy tym pincetę /lekarz na zawodach powinien ją posiadać/, za pomocą której usuwamy ryjek kleszcza, gdyby został w ranie podczas usuwania. Zapobiegnie to przykrym następstwom spowodowanym nie gojącą się ranką. Możemy też starać się usunąć kleszcza za pomocą tłuszczów np.: masła, smarując go z wierzchu grubą warstwą. Kleszcz wbity w skórę oddycha powietrzem poprzez przetchlinki umieszczone w środkowej, bocznej części ciała. Ich zablokowanie tłuszczem utrudnia oddychanie, a co za tym idzie i wycofywanie się kleszcze z tego miejsca. Po jakimś czasie możemy go usunąć w całości. Po każdym usunięciu wbitego kleszcza w skórę rankę przemywamy spirytusem salicylowym lub wodą utlenioną. Wskazane jest też mycie się w dużej ilości szamponu.

Jako ostrzeżenie potraktujmy fakt przykrych następstw od ugryzienia kleszcza u węgierki Sarolty Monspart - mistrzyni świata z 1972 r. Na ile jest to ważny problem mogą świadczyć artykuły zamieszczone m.in. w sprawozdaniu międzynarodowej federacji bno - „IOF REPORT".

Miejmy nadzieję, że nikomu nic się nie stanie i obyśmy zawsze mogli biegać po lesie, musimy pamiętać o przebywających tam kleszczach.

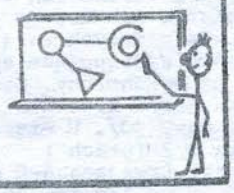
ANDRZEJ KROCHMAL

Literatura:

- Życie zwierząt bezkręgowych - A.Brehm, PWN, W-wa 1968
- Żyzń żywotnych t.3 - L.A.Zenkewicz, Moskwa 1969
- Zoologia bezkręgowców wyd.II - W.Dogiel, PWRiL, W-wa 1969
- Zoologia - S.Chudoba, PWN, Wrocław 1973
- Zoologia wyd.IV - S.Feliksiak, W.Michajłow, Z.Raabe, K.Strawiński, PWN, W-wa 1976
- Bezkręgowce: zarys morfologii, systematyki, filogenezy - C.Jura, PAN, W-wa 1983
- Orientačni běh nr 2, 1983
- Orienteering-North America nr 6, 1985

Rys. AW

Trochę teorii



czy wystarczy technika ? cd.

Dobry plan treningowy musi oczywiście wpływać na wszystkie elementy wyróżnione w pierwszej części artykułu /Orientus nr 2/. Zajmijmy się aktualnie maksymalnym pułapem tlenowym, metodą jego wzrostu. Dla potrzeb BnO można wyróżnić dwie przeciwstawne metody: metodę ciągłą i interwałową jako metody optymalne. Metoda ciągła polega na bieganiu z umiarkowaną szybkością /np. 4,5 min/km/ przez długi okres czasu /np. 2 godz./. Tego rodzaju trening wykonywać należy 4 lub więcej razy w tygodniu i przeplatać treningami techniki biegu. Znaczne obciążenie fizyczne utrzymywane w trakcie takiego treningu przez długi okres czasu wpływa bardzo korzystnie na rozwój wszystkich narządów organizmu, które odpowiadają za pobór tlenu z powietrza i jego cyrkulację w organizmie. Pewną odmianą takiego treningu, bardziej urozmaiconą, jest fartlek - czyli bieg terenowy. Metoda interwałowa, znacznie bardziej oszczędzająca czas trenującego, polega na bieganiu wielu niedługich odcinków z dużą intensywnością i skracaniu przerw wypoczynkowych. Dla potrzeb BnO odcinki mogą mieć 1 km lub więcej. Znane są jednak pewne niekompletne dane wskazujące na fakt, że ta pierwsza metoda jest lepsza.

Istotnym elementem treningu jest technika biegu umożliwiająca poprawę efektywności i ekonomiki biegu. Czas poświęcony na technikę biegu nie można uważać za zmarnowany, jeśli prowadzi on do minimalizacji włożonej pracy przy uzyskaniu tego samego efektu. Trening w warunkach rzeczywistych spotykanych na zawodach umożliwia znalezienie optymalnej metody biegu: np. w lesie otwartym lub na porębie. Powoduje to mniejsze zużycie tlenu, co oznacza, że przy takim samym biegu ilość pobranego powietrza będzie mniejsza lub że przy tym samym zużyciu tlenu bieg będzie szybszy.

Powiedzieliśmy, że maksymalny pułap tlenowy jest zdeterminowany genetycznie. Zbadanie tego parametru jeszcze przed podjęciem aktywnego treningu biegowego daje rozeznanie o ostatecznych możliwościach danego zawodnika. Podniesienie pułapu tlenowo-wagowego o 5 lub 10 jednostek jest możliwe. Ale nie więcej. Na szczęście dla tych o mniejszych możliwościach, w przypadku BnO, pułap tlenowo-wagowy nie przesądza o zwycięstwie choć je ułatwia. Jeśli różnica wynosi 10 ml/kg^{x}min, a umiejętności techniczne i umiejętność czytania mapy są porównywalne, to różnica ta może przesądzić o zwycięstwie. Różnica 7-8 ml/kg^{x}min jest już dużo mniej znacząca dla rezultatów zawodów, bo przecież musimy uwzględnić i wyżej wymienione umiejętności techniczne i czynniki psychologiczne oraz rozważyć, w jakim procencie zawodnik jest w stanie wykorzystać swe wyższe możliwości tlenowe. Dla przykładu: jeśli zawodnik A ma pułap tlenowo-wagowy 70 ml/kg^{x}min, lecz w trakcie zawodów biegnie z wykorzystaniem 80-90% swoich możliwości, to zużywa 56-63 ml/kg^{x}min tlenu. Z kolei zawodnik B o pułapie tlenowo-wagowym 75 ml/kg^{x}min, który wykorzystuje 80-90% swoich możliwości, zużywa 60-67,5 ml/kg^{x}min tlenu. Jeśli przez trening i rozwój techniki biegu zawodnik A może ustalić poziom wykorzystania swoich możliwości na 88,5%, podczas gdy zawodnik B poziom wykorzystania ustali zaledwie na 82,5%, wtedy obaj zużywają 62 ml/kg^{x}min tlenu. W tym miejscu widać, jak istotna na wynik zawodów staje się technika nawigacji w terenie oraz inne czynniki.

Wnioski płynące z artykułu dadzą się zebrać w kilku punktach:

1. Max. pułap tlenowy jest parametrem wydajności tlenowej, który może określać fizyczne możliwości danego zawodnika do osiągnięcia wyników w BnO na światowym poziomie.
2. Jest możliwość podniesienia max. pułapu tlenowego przez właściwy trening. Najwłaściwszą metodą treningową jest metoda ciągła.
3. Pułap tlenowo-wagowy danego zawodnika nie jest jedynym czynnikiem decydującym o sukcesie w BnO.
4. Chociaż wysiłek w zawodach w BnO trwający kilkadziesiąt, a nawet sto kilkadziesiąt minut jest w 99% tlenowy, nie można zaniedbywać treningu usprawniającego system beztlenowy. Zawody rozgrywane w ciężkim urozmaiconym terenie oraz w górach w znacznym stopniu angażują system beztlenowy.
5. Potrzeby wysokiej wydajności są w BnO takie same lub nawet wyższe niż w innych dyscyplinach sportu.
6. W grupie kobiet uprawiających BnO może nastąpić zauważalny postęp - zapewne przez mocniejszy trening - w poziomie wydajności fizycznej.

Artykuł opracowany na podstawie IOF Report 1980:2, D.Adams, B.Saltin, "Physical work capacity in orienteering"

LECH TRZPIL

trening

I. Długoletni proces treningowy.

Osiągnięcie najlepszych wyników w sporcie wyczynowym możliwe jest tylko i wyłącznie po wykonaniu ogromnej pracy ukierunkowanej wieloletnim procesem treningowym. Dotyczy to również biegów na orientację. Najkorzystniejsze psycho-fizjologiczne predyspozycje do osiągania wyników na światowym poziomie w bno istnieją w wieku 20-30 lat.

Regularny trening należy jednak rozpocząć najpóźniej między 10 a 12 rokiem życia i trening ten winien być dostosowany do wieku zarówno pod względem objętości, intensywności i elementów orientacji. W długoletnim procesie treningowym bno można wyróżnić trzy główne okresy: trening wstępny, podstawowy i specjalistyczny.

ETAP TRENINGU WSTĘPNEGO: szkolenie na tym etapie powinno trwać od 2 do 4 lat. Celem etapu treningu wstępnego powinno być wykształcenie optymalnej postawy przyszłego mistrza bno, Uzyskać ją można tylko przez właściwe kształtowanie wszystkich cech motorycznych, ze szczególnym zwróceniem uwagi na poziom ogólnej wydolności organizmu, pozwalającej w okresie późniejszym adaptować się do intensywnych wysiłków o specjalistycznym charakterze. Przy czym na etapie tym należy przekazywać już wiedzę z zakresu techniki i taktyki bno. Proste reguły taktyczne przekazywane zawodnikom muszą pokazywać jakie znaczenie ma taktyka w osiąganiu najlepszych wyników. Musi on pamiętać o nich i stosować je na zawodach. Umiejętności ruchowe można kształtować poprzez nauczanie w zarysie podstawowych technik takich dyscyplin jak biegi przełajowe, wieloboje lekkoatletyczne, narciarstwo biegowe, pływanie. Jednak znaczną część treningu bno - w początkowym okresie około 50% - powinno zajmować szkolenie teoretyczne. Zawodnik musi już na tym etapie szkolenia posługiwać się mapą i kompasem. Umożliwi mu to udział w zawodach bno, w którym powinien brać udział przez cały rok. Obok tego może startować w zawodach innych dyscyplin sportu. Poleca się szczególnie biegi przełajowe, lekkoatletyczne i długie biegi narciarskie. Właśnie w tym etapie, trening powinien być wielostronny, sprawiający radość i dostosowany do zdolności emocjonalnych dzieci. Musi po prostu odpowiadać specyfice wieku 10-12 lat.

ETAP TRENINGU PODSTAWOWEGO. Po szkoleniu ogólnorozwojowym musi nastąpić w procesie treningu podstawowego rozwijanie specyficznych podstaw bno, tzn. długi bieg na przełaj /cross/. Najkorzystniejszy wiek dla tego treningu: 14-19 lat. W dalszym ciągu w treningu zasada wielostronności powinna być zachowana, ale już należy szczególnie zwrócić uwagę na wybieganie i rozwijanie wytrzymałości szybkościowej i siłowej. W kształtowaniu umiejętności ruchowych na

tym etapie - ponieważ technika biegu jest już najczęściej mniej lub bardziej przyswojona - będzie bieganie w różnym terenie /pod górę i z góry/, o różnym podłożu /piaszczyste, kamieniste, bagniste/, po polach, w lesie liściastym, iglastym, o gęstym poszyciu i w różnych warunkach pogodowych. Szkolenie teoretyczne z mapą i kompasem musi być ukierunkowane tak, aby zawodnik bno uczył się korzystać z mapy w utrudnionych warunkach, tj. nocne bno, niezgodności terenu z mapą, bieg z mapą warstwicową itp. Szkolenie taktyczne na etapie treningu podstawowego odgrywa ważną rolę ze względu na pokonywanie przez zawodników, podczas zawodów, tras o większej ilości punktów kontrolnych. Szczególnie ważny jest problem wyboru wariantu i postępowania /zachowania się/ w pobliżu punktów kontrolnych. W końcowej fazie tego etapu szkolenia zawodnik bno musi potrafić wybrać, posługując się mapą, optymalny wariant przebiegu między punktami kontrolnymi i realizować go na zawodach uwzględniając swoje umiejętności biegowe /wytrzymałość i technika biegu/. W czasie realizacji procesu treningu podstawowego udział w zawodach bno jest sprawą pierwszoplanową. Jednak w ramach programu treningowego jako uzupełnienie mogą być stosowane starty w biegach przełajowych i długich biegach narciarskich. Zawodnicy powinni osiągnąć pod koniec etapu treningu podstawowego I klasę sportową bno.

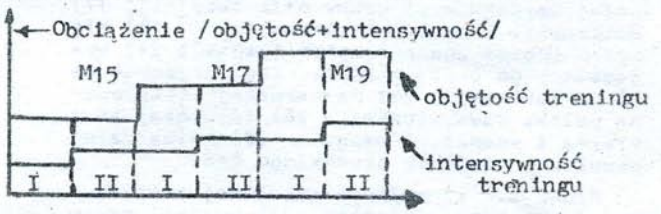
ETAP TRENINGU SPECJALISTYCZNEGO: etap ten jest trzecim i ostatnim etapem w pełnym wieloletnim procesie treningowym. Celem etapu treningu specjalistycznego jest uzyskanie optymalnego poziomu sportowego. Wszystkie formy, metody, środki i przedsięwzięcia stosowane w procesie treningowym służyć muszą wyłącznie kształtowaniu najwyższego poziomu sportowego. Najkorzystniejszy wiek: 20-30 lat. Podstawową sprawą szkolenia będzie doskonalenie techniki biegu tak, aby w połączeniu z wytrzymałością i szybkością dawała zawodnikowi możliwość biegania w trudnym terenie długich odcinków z dużą szybkością. W ramach szkolenia teoretycznego należy wyposażyć zawodnika w wiedzę umożliwiającą jemu dokonywanie analiz popełnianych błędów w czasie zawodów w celu wyciągnięcia wniosków, które posłużą trenerowi do dalszego planowania treningu. Ważne miejsce w szkoleniu teoretycznym powinno zajmować opanowanie skomplikowanych zadań bno, między innymi samodzielne wykonywanie przez zawodników map do bno terenów o bogatej rzeźbie i dużej ilości szczegółów. Taktyczne wyszkolenie musi zmierzać do tego, aby zawodnik szybko i pewnie podejmował decyzje we wszystkich sytuacjach i warunkach jakie zaistnieją na zawodach, tzn. musi odpowiednio eksploatować swój zasób energii i wykorzystywać swoje umiejętności odpowiednio do trasy zawodów. Przy pojawieniu się w polu widzenia przeciwnika musi tak postępować, żeby jego obecność nie spowodowała zdenerwowania prowadzącego do popełniania błędów. Natomiast udział w możliwie wielu zawodach o odpowiednio wysokiej randze powinien być zaplanowany przed sezonem startowym w formie kalendarza startów z określeniem zawodów docelowych, na których zawodnik powinien zaprezentować szczytową formę sezonu.

Uwagi końcowe o cyklu wieloletnim :

Układając wieloletni plan treningowy należy jeszsze uwzględnić inne czynniki obok tych, które były już podane. Między innymi musi być na etapie treningu wstępnego i podstawowego wzięty pod uwagę fakt zmiany każdorazowo po dwóch latach kategorii wiekowej. Dlatego jest konieczne, aby długoletni trening został podzielony na podetapy dwuletnie. Przez zmianę kategorii z jednej na drugą następuje zwiększenie wymogów wobec zawodników. Są to następujące wymogi:

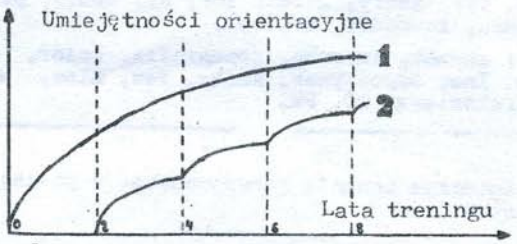
- większa wytrzymałość niezbędna do pokonywania dłuższych tras,
- większe umiejętności orientacji ze względu na trudniejsze położenie punktów kontrolnych,
- większa odporność psychiczna związana z koniecznością utrzymania długotrwałej koncentracji powodowanej większą ilością punktów kontrolnych na trudniejszej technicznie trasie.

Proces treningowy musi to wszystko uwzględniać i ułatwiać zawodnikowi odpowiednim przygotowaniem przejście do następnej kategorii, żeby wyeliminować dotkliwe niepowodzenia, które mogą prowadzić do rezygnacji z uprawiania bno. Uwzględniając powyższe należy każdy podetap podzielić jeszcze na dwa okresy: I - okres przygotowawczy i II - okres główny. Okres przygotowawczy musi być ukierunkowany na dostosowanie zawodnika do dłuższych tras na zawodach, tzn. należy stopniowo zwiększać objętość treningu w stosunku do podetapu poprzedniego. Natomiast w okresie głównym, aby zawodnik poprzez trening mógł uzyskać lepsze wyniki na zawodach, trzeba zwiększyć intensywność treningu przy tej samej objętości.



Rys.1. Schematyczne przedstawienie obciążeń w podetapach: M15, M17, M19; I - okres przygotowawczy; II - okres główny.

W procesie treningowym należy uwzględnić zwiększenie wymogów psychicznych, których przyczyną jest zmiana kategorii wiekowej, przy czym jest skomplikowane wypracowanie powszechnie obowiązujących wytycznych ze względu na zmienność wielu czynników. Zostały już wymienione takie czynniki jak: trudniejsze usytuowanie pk, większa ilość pk na trasie, problemy wyboru wariantu. Dochodzi do tego jeszcze większe obciążenie fizyczne, które może oddziaływać na sprawność psychiczną. Udział tych czynników jest zróżnicowany i zmienia się różnie w każdej kategorii wiekowej. Tak więc np.: zmiana w zakresie wymogów psychicznych przy zmianie kategorii z M13 na M15, czy też K13 na K15 jest całkiem inna niż zmiana z kategorii M19 na M21, lub K17 na K19. Ponadto przy planowaniu treningów należy również uwzględnić inne czynniki, które nie są związane ze zmianą kategorii, takie jak: doświadczenie startowe /zależne od ilości startów/, zdolność abstrakcyjnego myślenia /uzależniona od wieku i rozwoju intelektualnego/. Uwzględniając wpływ powyższych czynników Dr Erich Krauss wyróżnił w procesie treningowym dwie linie rozwojowe, które przedstawił w formie poniżej przedstawionego schematu:



Rys. 2. Rozwój orientacyjnych umiejętności w procesie treningowym.

KRZYWA 1 wynika z długoletniego procesu treningowego bno, tzn. odzwierciedla doświadczenia zdobyte na treningach i zawodach oraz ich rozwój.

KRZYWA 2 wynika ze zmian kategorii wiekowych, tzn. uwidocznia dostosowywanie się zawodnika do nowych wymogów bno. Podczas gdy krzywa 1 ma kształt paraboli, to krzywa 2 pokazuje obraz stopniowego przyrostu umiejętności orientacyjnych. Wspólne dla obu jest to, że wzrost w pierwszych latach jest większy niż w następnych. Suma obu krzywych obrazuje rozwój ogólnych umiejętności orientacyjnych. Akcentuje się tutaj umiejętności, ponieważ między umiejętnościami a wynikami na zawodach istnieją często rozbieżności. Regularny przyrost umiejętności orientacyjnych następuje tylko wtedy, gdy stosowany jest regularny systematyczny trening.

na podstawie Ericha Kraussa

cdn

SYLWESTER JAROSINSKI

POZIOMO: 1) niby-autor poradnika dla organizatorów bno albo syn syna; 5) nazwa zawodów organizowanych przez katowicki Zamonit; 6) członkini aktualnej mistrzowskiej sztafety juniorek; 7) nazwa dużych i znanych zawodów w Norwegii; 8) nasi zawodnicy nie używają go jeszcze przed najważniejszymi startami; 11) godło mapy w pobliżu Chotomowa; 14) niekiedy wyznaczają korytarz dobiegowy na mecie; 15) imię aktualnej mistrzyni świata w narciarskim bno; 16) nazwa małej warszawskiej grupy orientacyjnej; 17) Kozłowski, Olas lub Bartkowski; 18) nie tylko Węgrom znany Agoston (wspak); 21) wypadałoby go chyba rozbić, aby pojechać na MŚ do Australii; 24) najbardziej utytułowana polska zawodniczka; 25) zazwyczaj lewa trzyma i kompas, i mapę; 26) najbardziej popularny zawodnik otwockiego OKS.

PIONOWO: 1) członek aktualnej mistrzowskiej sztafety seniorów; 2) uważaj, gdy w trakcie zawodów znajdziesz się w jego górnej części; 3) godło mapy, na której po raz pierwszy rozegrano oficjalne MP (1978) w bno; 4) wieś w pobliżu której po raz pierwszy rozegrano MP w długodystansowym bno; 9) w treningu zawodnika bywa przygotowawczy, bywa startowy; 10) można na nim utrwalić każdy sukces w bno; 11) aktualna zwyciężczyni Pucharu Świata; 12) wieś letniskowa, w której rozgrywano MP w nocnym i w długodystansowym bno; 13) ogon zająca nie do uchwycenia na trasie; 19) część wielodniówki; 20) mistrz Polski seniorów z Czeruch; 22) czasopismo w Bułgarii propagujące bno; 23) nie tylko Szwedom znana Karin.

Wśród osób, które nadeślą prawidłowe odpowiedzi zostanie rozlosowana nagroda.

Prawidłowe rozwiązania krzyżówki z poprzedniego numeru nadesłali: Krzysztof Bednarz, Wojciech Boryczka, Leszek Leszczyński, Anna Pasionek, Wacław Poker oraz Magdalena Zembrzuska. Nagrodę-mapę wylosował Wojciech Boryczka z Piekar Śląskich.

HASŁO :
Uczestnicz razem z nami w ino.

POZIOMO : astralon, most, pot, paśnik, mno, gre, cez, łoś, ter, amory, zwrot, IOF, Ni, Orbis, praktyka, aura, zawodnik, ar, rok,

PIONOWO : azymut, impreza, topografia, kolor, astronom, Ino, odpoczynek, Anika, zez, mina, wariant, krokomierz, TO, PK.

Nowozelandczyk pragnie korespondować z polską orientalistką:

Neville A. Jones
25 Corlett St.
Rotorua
New Zealand

Egzemplarze Orientusa można uzyskiwać również listownie. W tym celu należy wpłacić 60 zł /50+10 za przesyłkę/ na konto: Marek T. Dubisz 41511-8178--170-4 PKO LESZNO.

OL - KRZYŻÓWKA

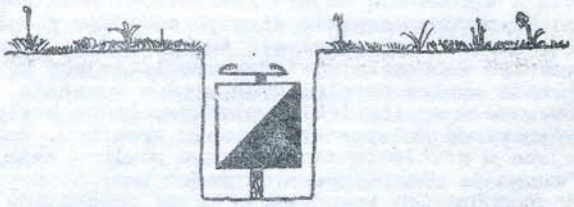
Aktualność krzyżówki - maj 1985.

Dialog na lekcji:

Nauczycielka: Jasiu, jakie znasz rodzaje dołów?

Jasio: Dół na wapno, dół na ziemniaki i dół Bartkowskiego.

/nadesłał A.B./



Do 15 października można przesyłać na adres PZLA /CKBnO, PZLA, ul. Foksal 19, 00-372 W-wa/ kandydatury do nagrody Grand Prix Silvy. Może to być żyjąca osoba, która wybitnie przyczyniła się /swoją działalnością lub osiągnięciem sportowym/ do rozwoju i popularyzacji biegu na orientację. Nagrodą dla laureata jest pamiątkowy medal oraz przechodnia statuetka orientalisty.

Czy można na zawodach typu score-lauf poradzić sobie bez zegarka? Okazuje się, że tak. William Murphey na zawodach Berkeley Campus miał limit czasu 45 minut, lecz nie miał zegarka. Poprosił on organizatorów o start o godz. 11.20. O godzinie 12.00 usłyszał on bicie dzwonów w miasteczku, w którym było centrum zawodów. William natychmiast skierował się na metę uzyskując czas 44:08.

Numer przygotowali:

Hanna Dubieniecka, Andrzej Guzowski, Jerzy Kalinowski, Andrzej Krochmal, Helena, Mieczysław i Piotr Zielczyńscy

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