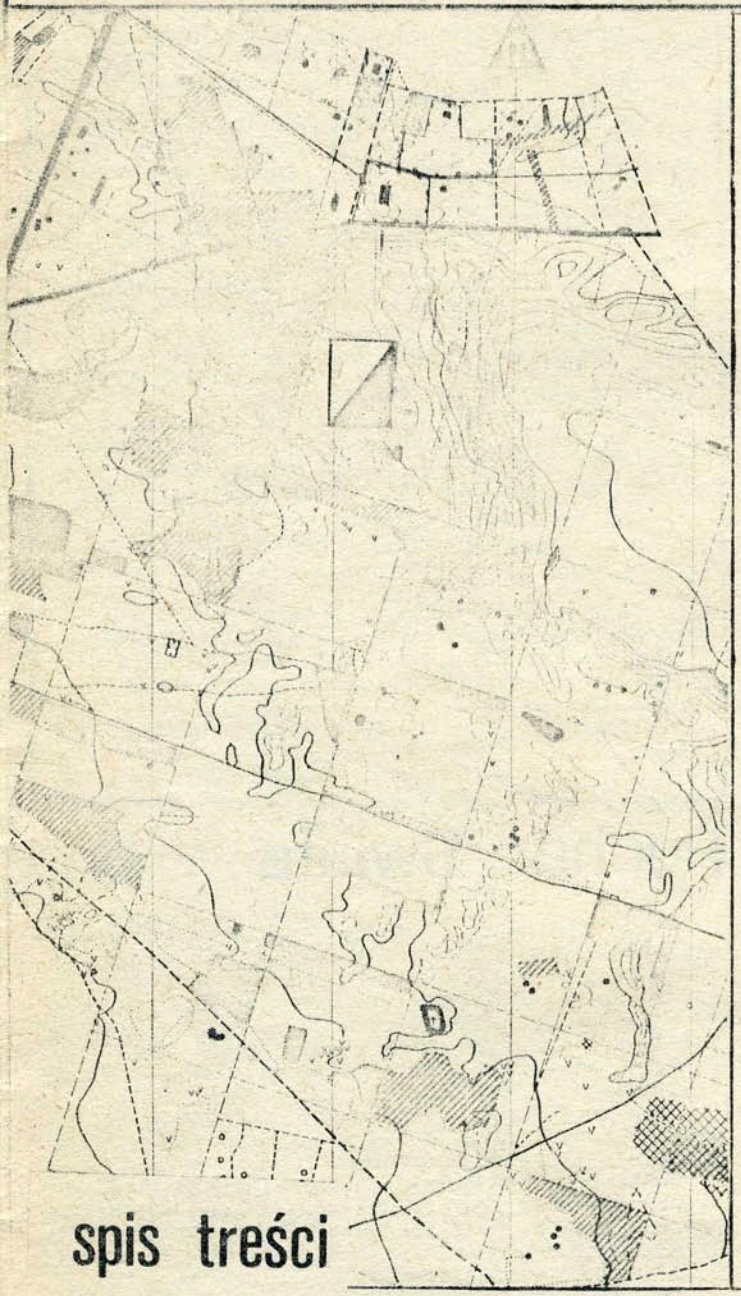
4

orientus

BIULETYN IMPREZ NA ORIENTACJĘ

WARSZAWA
1986•03•01



spis treści

Wieści IOF-u 2
Pro Memoria 2
Puchar Świata w bno 2
Mistrz Warszawy i Mazowsza . 3
Komisja InO ZG PTTK 3
Kalendarz Imprez 1986 4-5
V Atomkowe ZnO 5
Weteran CUP 5
Relacje z zawodów
- Mistrzostwa Świata 85 6-7
- Mistrzostwa Krajów 85 7-8
- Masters Games 8
Ranking Rodzinny 85 9
Ciekawy sport dla całej rodziny 9-10
Listy 10
Trochę teorii:
- trening cz. II 10-11
Bank map 11
Bieg na Orientację /wiersz/ 12
Prasa o nas 12
OL-Krzyżówka nr 3 12

Wieści IOF-u

Nowy mistrz Świata, Kari Sallinen jest typowym przedstawicielem rodziny orientacyjnej. Jego rodzice to czołówka Finlandii w starszych kategoriach wiekowych /Raili Sallinen wygrała w 1975 roku narciarskie Mistrzostwa Świata/. Kari należy do małego klubu Rasti-Vihti. Nowy mistrz świata jest bardzo dobry technicznie, lecz biegowo uważany jest za "dość kiepskiego" - ma kłopoty z zejściem poniżej 14:30 na 5000 m.

Narciarskie Mistrzostwa Świata 1988 odbędą się w Finlandii w dniach 1-6 marca.

Ostateczna decyzja co do tego, czy Szwecja będzie organizatorem Mistrzostw Świata w 1989 roku zapadnie na kongresie w czerwcu 1986.

Międzynarodowy Komitet Olimpijski przeznaczył 10000 $ na organizację niektórych imprez na orientację:

Węgry	20 października 85
Austria	26-27 października 85
Ameryka Północna	12-13 i 26-2 października 85

Mistrzostwa Europy juniorów /5-6 lipca 85, Francja/ odbyły się bez udziału ekip z krajów Europy Wschodniej /głównie ze względów finansowych/, oto wyniki imprezy:

M:	1. Pontus Jonsson	SWE	59.29
	2. S E.Bratsberg	NOR	60.04
	3. Petri Laaksonen	FIN	62.09
K:	1. Anna Simes	SWE	55.10
	2. Eija Koskivaara	FIN	58.36
	3. Lena Molin	SWE	58.44

Sztafety M A: 1. Finlandia, 2. Szwajcaria, 3. Norwegia
Sztafety M B: 1. Norwegia, 2. Szwecja, 3. Wielka Brytania
Sztafety K A: 1. Finlandia, 2. Norwegia, 3. Szwecja
Sztafety K B: 1. Szwecja, 2. Norwegia, 3. Szwajcaria

Bieg sztafetowy kobiet A został unieważniony z powodu błędu w opisach punktów.

Kraje skandynawskie podjęły wspólną akcję rozwoju orientacji dla dzieci.

Norweska Federacja BnO obchodziła swoje 40-lecie.

W Malezji powstały 2 kolorowe mapy do BnO. IOF przeznaczył 300 funtów na rozwój orientacji w tym kraju.

W dniach 12-13 października odbyła się we Frankfurcie /RFN/ konferencja instruktorów mapowania. Udział wzięło 21 uczestników z 10 krajów.

Pierwsze międzynarodowe ZnO w Chinach odbyły się 29 września 85 i zgromadziły 275 zawodników.

Zaproponowano aby na przyszłych Mistrzostwach Świata jako kody PK były używane liczby zamiast liter.

Kandydatami na organizatorów MŚ 91 są USA, Kanada i RFN.

Każdy uczestnik Narciarskich MŚ w Bułgarii /86/ musiał podpisać deklarację zgody na przejście testów antydopingowych. Lista zabronionych substancji znajduje się w PKOL-u. Reguły "testów antydopingowych" są dostępne za 40 pensów w sekretariacie IOF.

Jednym ze sponsorów Pucharu Świata 86 będzie firma Intersport ze Szwajcarii, która przeznaczyła na ten cel 17000 funtów.

PRO MEMORIA

Wstrząsnęła nami dramatyczna wieść - dnia 15 lutego 1986 roku przestało bić serce Naszego Kolegi Henryka Bednarka. Serce nie tylko znanego organizatora i popularyzatora orienteeringu w Polsce lecz przede wszystkim Polaka-patrioty.

Niewielu wiedziało, że młody, zaledwie 18 letni Henryk brał czynny udział w pamiętnym patriotycznym zrywie poznaniaków w lutym 1945 roku, kiedy to wspólnie z żołnierzami Armii Radzieckiej wyzwalali spod hitlerowskiej niewoli Cytadelę Poznańską - miejsce kaźni tysięcy Wielkopolan.

Ciężko ranny w walkach, wiele miesięcy przeleżał w szpitalu. Odłamki pocisków z tego czasu nosił w sobie całe życie.

Większość swego młodego i najbardziej aktywnego życia poświęcił idei obronności kraju. Swą pasją społecznego działania uczynił sport tak bliski nam wszystkim.

Wychował, wyszkolił i do ostatnich dni swoich kształcił setki, a może nawet tysiące organizatorów, instruktorów i sympatyków orienteeringu.

Przez 10 lat kierował Komisją Imprez na Orientację ZG PTTK, reprezentował nasz kraj w IOF.

Do ostatniej chwili życia planował sobie nowe zadania, widział naszą dyscyplinę ogromną, ważną, powszechną i masową. Nie zdążył ich zrealizować. Pozostawił nam jednak przesłanie - k o n t y n u o w a ć - dzieło, które od tylu lat z wieloma przyjaciółmi tworzył.

Mówi się, że nie ma ludzi niezastąpionych. A jednak Henryka będzie nam wszystkim brakowało - Jego mądrości, wiedzy i przyjaźni. Pozostawił wszak po sobie trwały ślad na ziemi.

Cześć Jego pamięci

P.S.

Był weteranem wojny, weteranem naszego sportu. Godnym uczczeniem Jego pamięci byłoby - myślę - uznanie biegu najstarszej kategorii w Pucharze Weteranów, biegiem memoriałowym ppłka Henryka Bednarka.
Tę propozycję zgłaszam pod rozwagę CKBnO.

ADAM SLIWAKOWSKI

Puchar Świata w bno

W tym roku Puchar Świata zostanie po raz pierwszy rozegrany pod patronatem IOF. W każdym z ośmiu etapów, 25 pierwszych zawodników otrzyma punkty zależnie od zajętego miejsca. Suma czterech najlepszych wyników utworzy rezultat końcowy zawodnika. Organizatorami tegorocznych etapów będą Szwecja, Norwegia, Węgry, Czechosłowacja, Szwajcaria, Francja, USA i Kanada.

Etap węgierski zorganizowany zostanie przez agencję turystyczną IBUSZ. Agencja ta patronowała już wielu imprezom sportowym.

Pucharowy bieg będzie częścią Pucharu IBUSZ - międzynarodowej trzydniówki rozgrywanej w pobliżu Egeru w dniach 10-12 sierpnia 1986 r. Zawodnicy przyjmowani będą 9 sierpnia w godz. 10-22 w centrum imprezy - miejscowości Szilvásvárad.

Autorem mapy jest János Söter, współtwórca map z przedostatnich Mistrzostw Świata.

Dla zwycięzców organizatorzy przygotowali nagrody pieniężne w wysokości 1 000 - 10 000 forintów.

W trosce o uczestników, Agencja IBUSZ zorganizuje transport z pięciodniówki w Iczynie /w ramach której rozegrany zostanie poprzedni etap Pucharu Świata/ na miejsce zawodów.

Zgłoszenia przyjmowane są do 1 czerwca.
Bliższe informacje : Mlinko László,
IBUSZ Utazási Iroda, H-3300 EGER,
Bajcsy-Zsilinsky tömb belsé, Węgry.

MISTRZ Warszawy i Mazowsza

19/85

W MARSZACH NA ORIENTACJĘ

Dobiegł końca XVIII Konkurs o Tytuł Mistrza Warszawy i Mazowsza w InO 1985 roku.

Rozegrano 15 imprez w tym 6 imprez dziennych /1 indywidualna/ i 9 nocnych. Najliczniejszą imprezą był VIII Rajd na Orientację „ORIENT 85", w którym wystartowało w kat. TS /bo tylko w tej kategorii przyznawany jest tytuł/ 36 drużyn z 67 uczestnikami. Dzięki szybkim i bezbłędnym obliczeniom komputera sklasyfikowano 224 uczestników. W porównaniu z rokiem ubiegłym ilość uczestników wzrosła o jedną trzecią jak również wzrosła ilość uczestników zaangażowana w bezpośredniej rywalizacji o Tytuł Mistrzowski. Do końca trwała pasjonująca rywalizacja, a czołówka nie mogła „odpuścić" sobie ostatnich imprez.

Zakończenie Mistrzostw odbyło się podczas IX Rajdu na Orientację „ORIENT 86" w Otwocku /na pierwszej imprezie zaliczanej do XIX Konkursu o Tytuł MWIN/. MISTRZEM WARSZAWY I MAZOWSZA w InO za 1985 rok został kol. Andrzej Krochmal, który otrzymał Puchar z rąk Przewodniczącego KInO Zarządu Wojewódzkiego PTTK w W-wie kol. Andrzeja Piegata. Dwaj Vicemistrzowie również otrzymali nieco mniejsze puchary, a następni w klasyfikacji /ok. 40 osób/ upominki rzeczowe.

Z a p r a s z a m y do rywalizacji w roku 1986, a imprezy zaliczane do mistrzostw znajdziemy w kalendarzu tego Orientusa.

A tak wyglądała pierwsza trzydziestka klasyfikacji:

1.	Andrzej Krochmal	5994	9
2.	Piotr Zielczyński	5908	9
3.	Zbigniew Wiliński	5867	9
4.	Tomasz Cis-Bankiewicz	5825	9
5.	Andrzej Piegat	5521	6
6.	Grzegorz Krochmal	5504	8
7.	Tomasz Kamiński	5501	8
8.	Andrzej Kędziorek	5492	11
9.	Helena Zielczyńska	5463	9
10.	Mieczysław Zielczyński	5433	9
11.	Piotr Orlański	5332	6
12.	Marcin Jędrzejewski	5315	7
13.	Małgorzata Krochmal	5273	7
14.	Grzegorz Trzaskowski	5107	10
15.	Robert Kulicki	5062	9
15.	Alek Popończyk	5062	9
15.	Tadeusz Popończyk	5062	9
18.	Mikołaj Józefowicz	4826	5
19.	Jan Cegiełka	4593	5
20.	Tatiana Kamińska	4526	6
21.	Dariusz Lachowicz	4128	5
22.	Artur Chmielewski	3803	5
23.	Wiesław Nosowski	3714	9
24.	Tomek Gronau	3578	4
25.	Dariusz Bujak	3508	6
26.	Tadeusz Morawski	3191	4
27.	Marek Stypiński	3111	4
28.	Tadeusz Szymański	2947	3
29.	Krystyna Symonowicz	2822	4
30.	Jerzy Podgórski	2816	4

Do zobaczenia na imprezach.

ANDRZEJ KROCHMAL

ZWYCIĘŻAJ BEZ PYCHY, PRZEGRYWAJ BEZ URAZY

KOMISJA INO ZG PTTK

Z prawdziwą satysfakcją odnotowujemy fakt reaktywowania w dn. 2.11.85. Komisji imprez na Orientację przy Zarządzie Głównym PTTK.

Spotkaniu przewodniczył płk.Śliwakowski. Na spotkaniu obecny był również Prezes PTTK Gordon.

Pierwszy głos zabrał kol.Szczepkowski, który przedstawił założenia programowo-organizacyjne przyszłej Komisji. Wskazał na dużą popularność tej dyscypliny w społeczeństwie, przypominając, że zebranie zostało zorganizowane na wniosek Komisji Współpracy z Wojskiem Polskim. Określił konieczność współpracy z Ośrodkami pozyskanie młodzieży przez tworzenie klubów InO w Oddz.PTTK. Stwierdził, że imprezy powinny się rozwijać, a ich rozwój zależy od odpowiedniego systemu szkolenia kadr PTTK, popularyzacji szkolnych imprez na orientację. Postawił problem, który z pionów PTTK będzie patronował Komisji InO - czy dział Turystyki Kwalifikowanej, czy pion pracy środowiskowej.

Kolejny głos zabrał kol.Bielecki, który zwrócił uwagę na kompetencyjność zebranego grona i wyraził ubolewanie ze sposobu powiadomienia.

Wyjaśniając tę kwestię głos zabrał Prezes ZG PTTK kol.A.Gordon, który uważał, że aby mogły rozwijać się ino oraz otrzymały wyższą rangę należy powołać komisję nawet z tego grona, które się zebrało i ewentualnie pozostawić miejsca dla przedstawicieli ze środowisk nieobecnych na naradzie.

Następne głosy poruszały kwestię: kadry i jej szkolenia, zmiany regulaminu odznaki InO oraz rangi imprez,/Kol,Kruszel ze Szczecina/, centralnego kursu na orientację /A.Piegat z Warszawy/, o uaktywnieniu środowiska szkolnego, o aktualnej sytuacji wynikającej z braku sytuacji, o odchodzeniu działaczy do PZLA, braku koordynacji w działaniu, przepisów dotyczących możliwości zdobywania materiałów ino, dostępu do map i ich szybkie odtajnienie /Paluchowski z Rzeszowa/.

Następnie skoncentrowano się na wyborze Komisji. Jednogłośnie podjęto decyzję o powołaniu komisji. Wybrano 16-osobowy skład Komisji pozostawiając 7 wolnych miejsc dla przedstawicieli środowisk nieobecnych na naradzie. Wskazano sprawy, które w pierwszej kolejności muszą być rozstrzygnięte przez Komisję.

Są to:

- sprawa weryfikacji książeczek InO - odp. A.Krochmal
- sprawa zmiany regulaminu imprez
- sprawy szkolenia
- kalendarz InO.

Następne spotkanie wyznaczono na 7 grudnia 1985r. Zaproponowany skład Komisji InO do zatwierdzenia przez Zarząd Główny PTTK:

1. Szczepkowski Marek - przewodniczący -W-wa
2. Kruszel Karol - v-przewodniczący -Szczecin
3. Kula Krzysztof- -"- -Gdańsk
4. Przecławski Paweł -sekretarz - Warszawa
5. Krochmal Andrzej -czł.prezydium -W-wa GRW
6. Kotschy Daniel - -"- Wrocław
7. Bielecki Konrad - -"- Radom
8. Bronisz Stanisław- -"- Częstochowa
9. Gdula Jacek - -"- Warszawa
10. Jakubowski Wacław- -"- Gdynia
11. Kamiński Tadeusz - -"- Lublin
12. Kwaczyński Jerzy - -"- Skierniewice
13. Paluchowski Tomasz -"- Rzeszów
14. Polus Dariusz - -"- Szczecin
15. Szociński Jerzy - -"- Bydgoszcz
16. Zabłocki Janusz - -"- Toruń.

Koledzy z Gdańska zaproponowali nową metodę otrzymywania punktów karnych na turystycznych ZnO.

Na następnym zebraniu KInO ZG PTTK /7.12. 85/ omówiono projekt nowego regulaminu Odznaki Imprez na Orientację, Organizatora InO i Instruktora-Przodownika InO.

ANDRZEJ KROCHMAL

KALENDARZ IMPREZ

1986

Przedstawiamy kalendarz imprez na orientację na rok 1986. Kolejne kolumny oznaczają:
1/ dzień miesiąca
2/ rodzaj zawodów
N - nocne
Sz - sztafetowe
S - sportowe
T - turystyczne
R - rowerowe
3/ nazwa zawodów
4/ organizator
5/ inne informacje
I - międzynarodowe
L - liga
M - Mistrzostwa Polski
O - ogólnopolskie
W - Turyst.Mistrz.W-wy
Z - zamknięte

LISTA ORGANIZATORÓW

ARK Arka Anin
ATO Klub MiBnO A-TO-MY przy IEA, 00-153 Warszawa, ul. Nowotki 35 m 104
AZS AZS SGGW AR, 02-766 Warszawa, ul.Nowoursynowska 166
BUM KInO o/Zakładowy PTTK przy KUM "Bumar-Łabędy", 44-108 Gliwice, ul.Metalowców 1
CAL SKS Start-Calisia, 62-800 Kalisz, ul.Łódzka 19
CHO PTTK, Komisja TP, 89-600 Chojnice, ul.Mickiewicza 12a, tel. 49-34
CYR GKT Cyrkino, o/PTTK 44-100 Gliwice,Rynek 12
FAL WKS Fala, 05-153 Kazuń Nowy, JW 2189
FLO WKS Flota, 81-359 Gdynia, ul.Zygmunta Augusta 2
FOK Flota Gdynia + OKS Otwock
GDA SKS Start, 80-802 Gdańsk, ul. 3 Maja 9
GRT Klub Grotołaz, MDK, 58-500 Jelenia Góra, ul.M.Skłodowskiej-Curie 12
JEL RW Start, 58-500 Jelenia Góra, ul.ZMP
JEŻ RGZLZ w Jeżowie Sudeckim, 58-522 Siedlęcin 218
KCK KCh ZHP Kraków
KCŁ KChŁ ZHP, Inspektorat InO, Łódź, ul.Stefanowskiego 19
KCP Komenda Chorągwi Pilskiej im. Zdobywców Wału Pomorskiego
KGP Klub Garnizonowy, 37-700 Przemyśl, ul.3 Maja 36/3
KOW Kuratorium Ośw. i Wych., Zespół Spraw Obronnych, Łódź, ul.Piotrkowska 104, skr.p. 143
KPP KInO Praga Południe
K93 Koło PTTK Nr 93 przy Ministerstwie Komunikacji Warszawa, ul.Chałubińskiego
LUB KS Start, 20-011 Lublin, al.Świerczewskiego 22
ŁÓD SKST Start, 91-408 Łódź, ul.Nowotki 46/48
MAM GKS-Mamry, 11-500 Giżycko, ul.Moniuszki 4
MAT Klub Matragona, Warszawa, ul.Litewska 11
MDK Młodzieżowy Dom Kultury, Otwock, ul.Poniatowskiego 10
MKT Międzyuczelniana Komisja Turystyki Pieszej, Warszawa
OKS OKS Start, 05-400 Otwock, ul.Sportowa 1
OLE WKS Oleśniczanka 56-408 Oleśnica
OŁP o/Łódzki PTTK, Zespół InO, 90-105 Łódź, ul.Piotrkowska 70
ORT KInO Orientop, 50-984 Wrocław, ul.Pretficza 24
PAN KS Pancerni WSOP, 60-630 Poznań 30
POL o/PTTK Łódź-Polesie, KInO, 90-030 Łódź, ul.Lipowa 48
POT PTTK, Otwock, ul.Warszawska 39
POZ RW Start, 60-823 Poznań, ul.Słowackiego 18
PRZ SKS Przyszłość, 02-405 Warszawa, ul.Rybnicka 25
PTK ZW PTTK KInO, 40-013 Katowice, ul.Korfantego 10
PTP WKInO ZW PTTK, 61-773 Poznań, Rynek 91
PZL CKBnO PZLA, 00-372 Warszawa, ul.Foksal 19
RAD KInO Skróty, o/PTTK, 26-600 Radom, ul.Traugutta 46/48
RZE RW Start, 35-959 Rzeszów, ul.Rejtana 10
SIE RW Start, 08-110 Siedlce, ul.Wojskowa 5
SKI RW Start, 96-100 Skierniewice, ul.Pomologiczna 10
SZC /Wszystkie imprezy turystyczne województwa szczecińskiego oznaczono symbolem SZC. Bliższych informacji o organizatorach można dowiedzieć się w ZW PTTK KInO, 70-207 Szczecin, PL.Batorego 2, tel. 379-30/
TIG TKK Tigris, 41-712 Ruda Śląska, ul.Modrzewskiej
TRP HKT Trep, 03-833 Warszawa, ul.Podskarbińska 6
UGN SKS Start-Unia, 88-140 Gniewkowo, ul.Podgórna 2
WAW WKS Wawel, 30-901 Kraków, ul.Bronowicka 5
WAT WAT Warszawa
WOL ZSMR, 97-320 Wolbórz, ul.Modrzewskiego 89
WZT SBnO WZTSP o/Praski PTTK, 03-739 Warszawa, ul.Brzeska 3
ZAM KInO Zamonit, KCh Katowickiej ZHP, 40-096 Katowice, ul.3 Maja 7
ZEN SKS Zenit, 66-120 Kargowa, ul.Sulechowska 48 m.6
ZHŁ ZHP, Klub Instruktorów WATRA, Łódź, ul.Podmiejska 21
ZHP Chorągiew Stołeczna ZHP
ZPS ZPSOW, 50-984 Wrocław, ul.Pretficza 24
ZPO ZPWOPK, 00-912 Warszawa 69
ZPW ZPWOW, 00-907 Warszawa
ZWŁ ZW PTTK, Podkomisja InO, 90-004 Łódź, ul.Piotrkowska 102 a

styczeń				
5	T	SKRZAT 86	MDK	
11	TN	Zimowy Rajd Nocny	MAT	
18	TSz	Puchar Wyzwolenia	KCŁ	
19	T	ORIENT 86	TRP	W
26	S	Narciarskie ZnO	WAW	
31-2 luty	ST	HOZZNO	KCK	O
16	T	4 Pory Roku - Zima	POL	
22-23	S	18 Zimowe ZnO	CYR	
23	T	ZIMnO 86	POT	W
23	S	I Zabawa Spółdzielców	ŁÓD	
23	T	Żołnierski Kompas	SZC	
marzec				
2	S	Niedzielna InO	GDA	
8	T	Wyzwolenie Gryfic	SZC	
15	T	Zima z Mapą i Komp.	SZC	
15	T	PIRAT 86	MDK	
16	T	ZAW-OR 86	TRP	W
16	S	Krakus'86	WAW	
21-23	T	Przednówek 86	SZC	
22-23	S	Puchar Wagarowicza	GRT	
23	S	Młodzieżowe MBnO	UGN	
29	T	14 Pucharowe MnO	ZHŁ	
31	T	ANINO 86	ARK	W
kwiecień				
6	S	Puchar Wiosny	FAL	
6	T	MInA 86	POT	
5-6	S	Puchar Prezesa	POZ	
6	S	I Nadwarciańskie Biegi	ZAM	
5-6	T	Puchar Gór Bukowych	SZC	O
13	S	Długodystansowe MP	FOK	M
12/13	TN	Puszcza Biała	MKT	W
12/13	T	Żronka 86	SZC	
19-20	T	Eliminacje MTTK	SZC	
19	S	Orientuj się i Licz	KCŁ	
19	T	Harc.Mistrz.W-wy	ZHP	
19	S	Orient-Cross 7 Mil	PRZ	
20	S	Niedzielna InO	GDA	
20	S	Dzień Orienteeringu	MAM	
20	S	Pierwszy Krok	WOL	
20	S	Pierwiosnek'86	ŁÓD	
20	S	Dzień Orienteeringu	OKS	
20	T	4 Pory Roku - Wiosna	POL	
26	S	DMP I runda	WAW	L
27	Sz	DMP II runda	PRZ	L
27	T	AS-PIK 86	POT	
26	T	Finał Wojewódzki	ZWŁ	
26	T	Szlakiem Wyzwolenia	SZC	
?	T	Kaszubski Azymut	CHO	
maj				
1-2	TDN	Podkurek 86	TRP	W
1	S	Krakowskie BnO	WAW	
3	S	Eliminacje do MP	ZEN	
4	S	Eliminacje do MP	AZS	
3	T	Mistrzostwa Szkół	WZT	
3-4	T	18 Maraton w MnO	RAD	
3	T	Ścieżkami Orłowicza	K93	
4	S	Akademickie M.Poznania	PTP	
3	T	Kompas 86	ZWŁ	

maj /c.d./

3	T	15 Żołnierski Kompas	SZC	
10	S	Mistrzostwa Chorągwi	KCŁ	
11	S	Puchar Polski	ZAM	O
10	T	Praska Wiosna	WZT	W
10	S	Orientop'86	ORT	
10	S	Dzień Zwycięstwa	KGP	
12-14	S	Mistrzostwa SOW	ZpŚ	
16/17	S	Mistrzostwa WOPK	ZPO	
16/17	TN	Szlakiem Powstań Śl.	CYR	
17	R	Szlakiem Powstań Śl.	CYR	
17	S	Mamry'86	MAM	
18	Sz	DMP III runda	CAL	L
16-18	T	Polaris 86	SZC	O
24-25	T	Wiosenne ZnO	SZC	
24/25	S	Puchar Trójmiasta	GDA	L
15	T	Mistrzostwa Polesia	POL	
24/25	TN	Nocne Mistrz.Polesia	POL	
25	T	WATRA 86	WAT	W
25	T	TRON 86	MDK	
29-31	S	Bieszczady'86	ZPW	
30-1	T	Matnia	RAD	M
31	S	V Atomkowe ZnO	ATO	
31	T	Łódka-86	OŁP	
30-1	T	Morzyczyn 86	SZC	

czerwiec

1	S	Zodiak	OKS	
1	S	Orientuj się i Licz	ŁÓD	
1	S	ZnO dla Najmłodszych	POZ	
7	T	Biwak z Kompasem	KCŁ	
7/8	T	Przygoda z Puchaczem	KCŁ	
7-8	S	Puchar Floty	FLO	O
8	S	Azymut-86	KCŁ	
15	S	Sztafetowe MP	LUB	M
21-22	S	Puchar Najmłodszych	JEL	M
21/22	TN	Samowar	WZT	W
20-21	T	Puchar Gryfina	SZC	O
28/29	TN	INOC 86	POT	
28-29	S	Puchar Weteranów	UGN	M
29	S	Samowar'86	WZT	

lipiec

10	S	Zamonit'86	ZAM	
12	T	Orient-Cel	ZWŁ	Z
12-13	S	Puchar Wawelu	WAW	I
20	S	7 Obozowy BnO	KOW	
27-29	S	Grand Prix Polonia	PZL	I

sierpień

1-3	T	Góry Bukowe 86	SZC	O
22-24	S	Puchar Startu	SKI	I
31	S	V Puchar Kujaw	UGN	

wrzesień

6-7	S	MAZ	WAW	IZ
6	T	DYMNO 86	KPP	
7	T	Praska Jesień	WZT	W
6-7	T	16 Żołnierski Kompas	SZC	
14	T	4 Pory Roku - Lato	POL	
14	S	Puchar Polski	LUB	O
13-14	T	Puchar Dyrektora	SZC	
20-21	S	Puchar Przyjaźni	PZL	IZ
20-21	TDN	Azymut Orłowicza	K93	W
20-21	S	Puchar Prezydenta	JEL	
20	SN	Świetlik Górnośląski	CYR	
21	S	Srebrna Busola	MAM	
21	S	Mistrzostwa Rzeszowa	RZE	
21	T	Babie Lato	OŁP	
28	S	Indywidualne MP	KCP	M
27/28	SN	Świetlik Górnośląski	CYR	
28	R	Mistrzostwa Rudy Śl.	TIG	
28	T	I Światowy Dzień Turystyki	PTK	P
28	T	WUT 86	WAT	
27	S	Perkoz'86	ZAM	

październik

4	T	Czółenko-86	ZWŁ	
4-5	T	19 Maraton w MnO	RAD	
4	Sz	DMP V runda	SIE	L
5	S	DMP VI runda	OKS	L
7-9	S	Sudety'86	ZPS	
11	S	10 Mistrzostwa Szkół	KOW	Z
11	SN	Nocne MP	CAL	M
11-12	T	Brenna'86	BUM	
12	S	Mistrzostwa Krakowa	WAW	
12	S	Podsumowanie Sezonu	CAL	
12	S	Złota Jesień - 86	ŁÓD	
14-16	SSz	Mistrzostwa Chorążych	OLE	

ciąg dalszy w Orientusie nr 5

oprac. P.Z.

Zapraszamy na start

V ATOMKOWE ZNO

Biegi na orientację mają w Polsce 20-30 letnią /nawet nie wiemy dokładnie jak długą/ historię.Jej oficjalnym śladem są setki map, tras, regulaminów i innych dokumentów. Wiele z nich napewno zaginęło już bezpowrotnie. Może gdy powstanie związek, znajdzie się miejsce, czas i środki na skopiowanie papierów, które pozostały w PTTK czy Starcie i utworzenie kompletnego archiwum bno.

Jednak najcenniejsze, najciekawsze i wymagające najpilniejszego odszukania jest to co zostało zapisane w ludzkiej pamięci. Otwieramy łamy "Orientusa" dla weteranów orientacji - czekamy na szkice, refleksje, wspomnienia.

Z naszej strony zapraszamy do udziału w V Atomkowych Zawodach na Orientację /31.05.1986/. Będą one kopią I Atomkowych ZnO, które organizowaliśmy 30 maja 1976 r. Jedyną zmianą będzie wykorzystanie nowej mapy /Skarbonka/. Trasy i kategorie wiekowe pozostaną bez zmian takie jak przed dziesięciu laty. W centrum wywiesimy archiwalne mapy z trasami oraz wyniki. Wszyscy uczestnicy I Atomkowych ZnO mają prawb startu bez wpisowego.

Zapraszamy na pierwsze w Polsce "Wspominkowe biegi na orientację". Mamy nadzieję, że odświeżą one w Waszej pamięci minione czasy i będą impulsem do powstania wielu ciekawych tekstów o historii bno.

PRZEMYSŁAW MOSSAKOWSKI, PIOTR ZIELCZYŃSKI

WETERAN CUP

W roku 1986 gospodarzem Pucharu Świata Weteranów będzie Norwegia. Zawody te odbędą się w dniach 15-18 lipca w miejscowości Lysen 70 km na południowy wschód od Oslo. Organizatorem jest Klub OL Flaggtreff - organizator zawodów SOLO-77 oraz biegów eliminacyjnych na mistrzostwa świata w 1983 roku.

Trasy będzie budował Per Fosser-złoty medalista sztafetowego biegu na Mistrzostwach Świata w 1970r. Na każdy dzień będzie przygotowana nowa kolorowa mapa w skali 1:15000, poziomice co 5 m. Biegi kwalifikacyjne odbędą się we środę i czwartek, finały w piątek. Istnieje możliwość połączenia udziału w Pucharze Weteranów z innymi imprezami:"Sorlandsgaloppen", 5-dniówką lub SOLO-86.

Gry terenowe

Chciałbym Czytelnikom Orientusa przedstawić inną formę rozgrywania scorelaufu. Jest ona dla zawodników trochę bezwzględna.Wymaga, aby zawodnik wykazał się poza dobrą orientacją i szybkim biegiem, również chytrością w stosunku do konkurentów.

A oto zasady gry:

Ustawiamy kilkanaście punktów kontrolnych, tak jak w klasycznym scorelaufie, o zróżnicowanej punktacji w zależności od odległości do startu/mety i trudności technicznej miejsca usytuowania. Na punktach kontrolnych nie stosujemy stałych potwierdzeń takich jak perforatory czy kredki. Na punktach wykładamy karteczki z podaną ilością punktów za zaliczenie danego punktu. Ilość tych karteczek na każdym punkcie jest jednakowa i równa się połowie liczby startujących zawodników. I na tym polega dowcip w tym biegu, że niektórzy zawodnicy do niektórych punktów przybiegną "za darmo".

Życzymy przyjemnego treningu. Napiszcie do Nas o wrażeniach jeżeli przeprowadzicie taki bieg.

ANDRZEJ BERENT

Relacje z zawodów

MISTRZOSTWA ŚWIATA 85

Mistrzostwa Świata 85 zostały rozegrane na początku września w okolicach miejscowości Bendigo /Australia/. Wzorowa organizacja, dobre mapy, bardzo ciekawe tereny - to najkrótsza recenzja zawodów.

Wyniki indywidualnego biegu kobiet nie były dla nikogo zaskoczeniem. Po raz trzeci zwyciężyła Szwedka Annichen Kringstad-Svensson /pomimo 5 drobnych błędów na trasie/. Na szczęście błąd Annichen nie mogła sobie jednak pozwolić, gdyż jej rywalka Norweżka Brit Volden miała czas zaledwie o 53 sekundy gorszy.

Dominacja Szwedek była wyraźna - wszystkie 4 załapały się do pierwszej piątki. Nie może narzekać również Ada Kucharowa z Czechosłowacji, która zajęła miejsce szóste. Jej koleżanka z ekipy, Jana Hlavačowa na treningu przed mistrzostwami złamała nogę. Na miejsce Jany w przeddzień biegu indywidualnego przyleciała z Europy Petra Wagnerowa.

Jedyna reprezentantka Polski - Urszula Morawska zajęła dość dalekie 60-te miejsce. Zapewne częściowo było to spowodowane niedawną kontuzją nogi oraz błędem na pierwszym punkcie, do którego biegła 21 min. 8 sek. /Kringstad - 2 min. 31 sek./. Ula pokonała kilka Japonek, Francuzkę, Amerykankę i Nowozelandkę.

Bieg mężczyzn przyniósł więcej niespodzianek. Po raz pierwszy mistrzem świata został Fin - Kari Sallinen. Przełamał on trwającą od 1976 roku świetną passę Norwegów. Na poprzednich Mistrzostwach Świata na Węgrzech Kari był piąty. Tym razem przebiegł trasę bezbłędnie wygrywając około dwóch minut z Norwegiem Tore Sagvoldenem. Tore po raz czwarty zajmuje miejsce w pierwszej czwórce MŚ, nigdy jednak nie udało mu się ich wygrać. Morten Berglia /dotychczasowy mistrz świata/ był dopiero dziewiąty. Honor Norwegii podratował nieco debiutant na Mistrzostwach Świata Egil Iversen zajmując trzecie miejsce. Spełniły się marzenia Kanadyjczyków - Ted de St Croix wreszcie w pierwszej dziesiątce. Najlepsi z gospodarzy - Rob Vincent i Terry Farrell uplasowali się na pozycjach 21-22. Jeden z faworytów Åke Jonsson po kilkunastominutowym błędzie przed PK 12 spadł na miejsce 30-te.

Bieg sztafetowy kobiet upłynął pod znakiem fascynującej walki pomiędzy reprezentacjami Szwecji i Norwegii. Na pierwszej zmianie Ragnhild Bratberg /NOR/ przybiegła 3 sek. przed Karin Rabe /SWE/. Christina Blomqvist wyprzedziła Hilde Tellesbo o 1 minutę, etap 3 po wyrównanej walce Kerstin Månsson z Helle Johansen nie przyniósł zmiany. Na czwartej zmianie Elen Olsvik doganiła Annichen Kringstad, jednak finisz mistrzyni świata przesądził sprawę na korzyść Szwedek. Szwajcarki zajmując 3-cie miejsce /ok. 20 minut straty/ zrehabilitowały się po kiepskim biegu indywidualnym. Brit Volden uległa zatruciu i w sztafetach nie wystartowała. Czy jej start zmieniłby wynik zawodów?

Bieg sztafetowy mężczyzn był również fascynujący. Pierwszą zmianę wygrał Szwed Lars Palmqvist dwie sekundy przed Kari Sallinenem. Dalej - Michael Finkenstadt z RFN, Benedek z Węgier, Szwajcar Mueller i dopiero na szóstym miejscu Morten Berglia. Na drugiej zmianie nocny mistrz Szwecji Michael Wehlin utrzymał pozycję swego zespołu. Na drugim miejscu niespodziewanie uplasował się Janos Kelemen /Węgry/. Atle Hansen z Norwegii poprawił pozycję swojej drużyny o 3 miejsca. Finowie spadli na miejsce 4 pomimo starań Pekki Nikulainena /5-te miejsce w biegu indywidualnym/. Etap trzeci nie zmienił prowadzących, jednak Tore Sagvolden poprawił lokatę Norwegów o 1 miejsce, a na trzecią pozycję wyprowadził Finów Urs Fluhmann. Na ostatniej zmianie już na trzecim punkcie Oyvin Thon /NOR/ dogonił Jorgena Mårtensona /SWE/ zdobywając kolejny złoty medal dla Norwegii. Następne miejsca zajęli Szwajcarzy, Węgrzy i Finowie.

Oto wyniki:

Bieg indywidualny

Mężczyźni		3 km	9,2 km	15,2 km
1.	Kari Sallinen, FIN	16,11	53,35	88,08
2.	Tore Sagvolden, NOR	15,32	56,22	90,01
3.	Egil Iversen, NOR	15,33	45,47	90,42
4.	Jorgen Mårtensson, SWE	16,52	57,53	91,12
5.	Pekka Nikulainen, FIN	16,39	54,54	91,50
6.	Urs Fluhmann, SUI	16,34	59,00	92,34
7.	Oyvin Thon, NOR	17,58	58,38	93,20
8.	Kjell Lauri, SWE	18,15	57,57	93,22
9.	Morten Berglia, NOR	15,58	58,58	95,24
10.	Ted De St Croix, CAN	17,57	59,11	94,59
11.	Tasi Ravkko, FIN	16,55	59,12	95,58
12.	Colin McIntyre, GBR	17,51	59,55	97,02
13.	Roland Arbter, AUT	16,55	59,30	97,11
14.	Peter Ivars, FIN	22,06	62,15	97,19
15.	Zoltan Lantos, HUN	17,54	61,38	98,23
16.	Janos Kelemen, HUN	19,01	60,51	98,37
17.	Jens Hansen, DAN	19,19	60,36	98,48
18.	Lars Palmqvist, SWE	18,29	59,39	101,12
19.	Klaus Madsen, DAN	18,39	64,12	101,57
20.	Martin Bagness, GBR	18,58	62,10	102,23
21.	Rob Vincent, AUS	20,34	66,02	103,03
22.	Terry Farrell, AUS	19,31	62,07	103,13
23.	Erik Bobach, DAN	19,36	62,39	103,52
24.	Jaroslav Kačmarčik, TCH	18,41	65,17	104,43
25.	Alain Gafner, SUI	20,17	64,16	104,55
26.	Chris Hirst, GBR	18,35	64,25	105,19
27.	Willi Muller, SUI	18,46	66,06	105,24
28.	Eric Weyman, USA	21,15	66,55	107,28
29.	Agoston Dosek, HUN	23,16	68,27	108,09
30.	Åake Joensson, SWE	19,04	68,23	108,11
31.	Michael Finkenstadt, BRD	17,01	64,56	108,27
32.	Thorsten Lenz, BRD	22,51	67,08	108,42
33.	Christian Aebersold, SUI	21,45	64,51	109,01
34.	Istvan Benedek, HUN	24,54	69,04	109,19
35.	Lars Konradsen, DAN	22,43	70,58	109,24
36.	Rob Flowright, AUS	22,36	69,13	110,38
37.	Wolfgang Kradisching AUT	20,11	68,38	110,48
38.	Jorg Kahl, BRD	22,25	69,57	111,19
39.	Jaromir Tiser, TCH	20,58	67,30	111,27
40.	Ron Lowry, CAN	18,36	65,09	111,43
41.	Plamen Djambazov, BUL	18,26	66,35	113,05
42.	Shin Murakoshi, JPN	21,41	72,47	113,38
43.	Josef Pollak, TCH	16,29	63,32	114,14
44.	Mikell Platt, USA	23,46	75,46	115,06
45.	Maurice Ongania, AUS	21,19	71,14	115,15
46.	Kinya Yamagishi, JPN	21,55	73,24	116,51
47.	Stephen Hale, GBR	27,40	72,06	117,07
48.	Etienne Bousser, FRA	20,37	75,07	117,37
49.	Ross Brighouse, NZE	21,07	76,25	118,55
50.	John Rix, NZE	22,50	76,26	120,19
51.	Claude Rudler, FRA	22,02	79,46	120,59
52.	Georg Dittmaier, AUT	21,51	73,56	121,56
53.	Jan D.Qiroux, FRA	23,09	74,20	123,23
54.	Karl Lang, AUT	27,50	77,08	125,40
55.	Michael Thierolf, BRD	21,57	80,36	128,49
56.	David Melrose, NZE	35,22	92,16	129,59
57.	Ross Burnett, CAN	19,39	77,39	132,14
58.	Tiziano Zanetello, ITA	29,52	90,51	132,33
59.	Mile Stevanovic, YUG	23,42	79,07	132,44
60.	Bruce Wolfe, USA	25,00	85,45	134,14
61.	Vlastimil Uchytil, TCH	20,30	96,53	137,15
62.	Michel Haberkorn, FRA	27,14	84,06	137,34
63.	Hiroaki Saito, JPN	22,55	86,55	143,13
64.	Hiroyuki Fukushima, JPN	32,05	94,48	143,20
65.	Kevin Ireland, NZE	24,29	84,54	143,49
66.	Adriano Bettega, ITA	31,02	87,19	147,03
67.	Marcello Pradel, ITA	29,05	82,01	160,30
68.	Dan Meenahan, USA	44,05	103,06	165,39
	Alois Lantschner, ITA	22,58	-	nkl
	She Chi Yiu, HKO	68,02	186,47	nkl
	Patrick Ng, HKO	64,17	-	nkl

Kobiety		3,5 km	6,8 km	8,4 km
1.	Annichen Kringstad, SWE	23,41	44,46	54,14
2.	Brit Volden, NOR	22,51	45,05	55,07
3.	Christina Blomqvist, SWE	22,17	44,10	57,11
4.	Kerstin Maansson, SWE	24,25	48,54	59,03
5.	Karin Rabe, SWE	27,49	49,28	59,41
6.	Ada Kucharova, TCH	27,13	50,28	60,35
7.	Charlotte Thrane, DAN	28,02	52,33	62,47
8.	Helle Johansen, NOR	26,37	51,41	62,55

9.	Heidrun Finke,BRD	28,22	52,54	63,05
10.	Ellen S.Olsvik,NOR	30,09	52,51	63,28
11.	Annariitta Kottonen,FIN	25,14	53,16	63,42
12.	Riitta Karjalainen,FIN	29,09	53,12	64,06
13.	Yvette Hauge,GBR	27,39	53,14	64,33
14.	Ragnhild Bratberg,NOR	27,10	49,56	64,49
15.	Franke Sonderegger,SUI	23,31	47,03	67,01
16.	Eva Bartova,TCH	23,58	52,16	67,22
17.	Madeleine Sevior,AUS	30,18	56,32	67,20
18.	Denise Demonte,CAN	27,33	55,05	68,11
19.	Sue Key,AUS	30,34	57,36	69,13
20.	Hanne Birke,DAN	27,39	58,56	69,59
21.	Dorthe Hansen,DAN	33,32	58,56	70,15
22.	Marja-Liisa Portin,FIN	27,18	59,10	71,08
23.	Jean Ramsden,GBR	31,42	59,08	71,20
24.	Anja Cruhn,BRD	25,33	60,04	72,13
25.	Karin Jexner,DAN	30,06	60,46	72,14
26.	Carolyn Jackson,AUS	29,39	61,09	72,37
27.	Eija Koskivaara,FIN	34,13	56,47	72,50
28.	Ruth Humbel,SUI	30,21	66,06	76,35
29.	Sharon Crawford,USA	32,44	63,41	77,34
30.	Patrica Aspin,NZE	34,44	64,46	77,44
31.	Petranka Nikolova,BUL	41,52	68,11	78,46
32.	**Iva Kalibanova,TCH**	**41,46**	**68,28**	**80,46**
33.	Brigitte Zurcher,SUI	42,52	68,05	80,57
34.	Roz Clayton,GBR	34,19	68,25	81,23
35.	Jenny Borne,AUS	28,11	53,39	81,46
36.	Katolin Olah,HUN	31,19	71,16	82,30
37.	Barbel Vitek,BRD	30,49	64,12	82,59
38.	Eileen Loughman,IRE	35,24	69,35	83,02
39.	Katja Bonek,AUT	35,18	69,11	84,58
40.	Marianne Kalo,HUN	40,18	68,00	85,15
41.	Ulinde Laksch,AUT	38,07	72,40	86,21
42.	Carey Martin,NZE	41,20	69,34	86,30
43.	Roz Evans,GBR	45,24	74,12	86,49
44.	Anitra Dowling,NZE	33,30	75,18	88,04
45.	Magali Robert,CAN	44,35	77,03	89,07
46.	Gislind Berger,AUT	34,19	76,13	90,24
47.	Cornelia Muller,SUI	27,47	80,06	91,29
48.	Heather Williams,USA	43,08	79,33	94,01
49.	Sonia Rodiere,FRA	43,29	77,10	94,28
50.	Iren Rostas,HUN	57,07	86,04	97,47
51.	Gabriele Hoch,AUT	43,24	82,00	98,25
52.	Roxanne White,IRE	51,46	87,52	105,04
53.	Petra Wagnerova,TCH	58,21	93,03	105,20
54.	Peggy Dickison,USA	53,23	90,20	105,37
55.	Christina Vanzo,ITA	37,40	89,31	108,21
56.	Marianne Fent,HUN	64,24	92,10	109,17
57.	Yuki Osada,JPN	33,46	94,56	109,21
58.	M.Chilingirova,BUL	58,16	99,56	112,07
59.	Ute Bottigheimer,BRD	56,42	98,45	118,33
60.	U.Heikkila-Norawska, POL	54,29	108,26	121,06
61.	Bernadette Gosset,FRA	70,53	109,13	121,39
62.	Linda Kohn,USA	60,52	111,39	126,41
63.	Chizuko,Tsuruoka,JPN	62,09	117,51	132,50
64.	Jeanine Browne,NZE	58,43	123,25	138,50
65.	Sanae Kiue,JPN	50,49	153,33	167,24
	Yuko Shinzawa,JPN	89,33	-	nkl

Bieg sztafetowy

Kobiety	1.et.	2.et.	3.et.	4.et.	Suma
1. SWE	45,40	46,10	46,41	42,50	3.01,21
2. NOR	45,37	47,23	46,45	41,46	3.01,31
3. SUI	50,25	45,23	54,44	50,59	3.21,31
4. DAN	51,58	49,15	52,49	50,21	3.24,23
5. TCH	47,40	1.01,13	54,14	48,47	3.32.04
6. FIN	48,25	54,34	58,17	51,39	3.32.55
7. GBR	47,50	55,21	53,54	56,38	3.33.43
8. BRD	50,26	52,24	54,47	1.02,33	3.40.10
9. HUN	47,31	55,35	1.04.30	1.11,37	3.59.13
10. NZE	50.09	1.04.27	1.07.22	1.07.39	4.09.37
11. AUT	55.54	1.10.32	1.10.57	1.06.24	4.23.47
12. JPN	1.06.37	1.06.24	1.27.04	1.41.42	5.21.47
USA	1.39.18	1.19.09	nkl	1.16.11	nkl
AUS	56,10	52.15	nkl	56.46	nkl

Mężczyźni

1. NOR	59.51	58.53	58.01	55.59	3.52.44
2. SWE	57.31	57.25	59.31	59.54	3.54.21
3. SUI	59.46	1.01.24	59.10	1.03.13	4.03.33
4. HUN	59.43	58.56	1.02.25	1.04.27	4.05.31
5. FIN	57.33	1.01.18	1.02.52	1.08.47	4.10.30
6. TCH	1.05.37	1.04.06	1.03.39	1.03.37	4.16.59
7. DAN	1.00.01	1.07.42	1.04.50	1.04.27	4.17.00
8. AUS	1.02.09	1.09.34	1.11.17	1.06.16	4.29.16
9. BRD	59.42	1.09.06	1.13.56	1.08.27	4.31.11
10. GBR	1.01.56	1.05.46	1.22.20	1.04.07	4.34.09
11. AUT	1.05.25	1.13.13	1.11.56	1.07.27	4.38.01
12. FRA	59.52	1.07.34	1.23.35	1.22.27	4.53.28
13. NZE	1.11.24	1.18.10	1.23.57	1.16.37	5.10.08
14. USA	1.23.22	1.16.31	1.11.04	1.20.29	5.11.26
15. ITA	1.17.11	1.28.25	1.21.31	1.19.43	5.26.50
16. JPN	1.02.19	1.27.20	1.19.52	1.38.52	5.28.23

Piotr Zielczyński
/na podstawie Orienteering USA, Orientering med kart og kompass oraz wyników MS/

MISTRZOSTWA KRAJÓW 85

Oto garść wyników z mistrzostw różnych krajów roku 1985:

● Mistrzostwa Norwegii w miejscowości Korgen zakończyły się w zasadzie zwycięstwem faworytów:

K-21:
1. Brit Volden 67,26
2. Ellen Sofie Olsvik 67,49
3. Linda Vibeka Nilsen 68,39

M-21:
1. Tore Sagvolden 93,11
2. Oyvin Thon 93,53
3. Havard Tveite 94,20

Ex-mistrzowie Świata Egil Johansen i Morten Berglia zajęli odpowiednio 4-tą i 6-tą lokatę. Egil Jversen był dopiero 10-ty a Truls Nygaard piętnasty.

W biegu sztafetowym zgodnie z oczekiwaniami zwyciężył klub Sturla IF /H.Thon, S.Daehli, E.Jversen, O.Thon/. Wśród kobiet najlepsze okazały się panie z Trollelg OL.

● We wrześniowych Mistrzostwach Szwecji czołówka kategorii elitarnych wyglądała następująco:

K-21:
1. Annichen Kringstad 64,18
2. Christina Blomqvist 67,07
3. Karin Rabe 69,51

M-21:
1. Jorgen Mårtensson 98,54
2. Michael Wehlim 99,39
3. Lars Lonnkvist 99,55

Nocne Mistrzostwa Szwecji wygrali Jan Granstedt i Anne Josephson, sztafetowe - Almby IK /M/ i Store Tuna /K/.

● Mistrzem USA został Dan Meenehan - zawodnik, który pomimo kontuzji ukończył trasę Mistrzostw Świata w Bendigo /zajmując wprawdzie ostatnie miejsce ze sklasyfikowanych/. Oto wyniki dwudniowych Mistrzostw USA rozegranych w Highland /Michigan/:

M-21:
1. Jon Hald-Bjorgum NOR 143,46
2. Dan Meenehan USA 145,46
3. Hilary Beck GBR 145,55
4. Mikell Platt USA 148,13

K-21:
1. Denise De Monte CAN 116,53
2. Sharon Crawford USA 149,12
3. Peggy Dickison USA 150,48

Tytuł Mistrzyni USA uzyskała czterdziestoletnia Sharon Crawford.

● Mistrzostwa Kanady /również dwudniowe/ rozegrane zostały w Seebe /Alberta/ 3-4 sierpnia:

K-21:
1. Kitty Jones 179,04
2. Denise De Monte 180,13
3. Magali Robert 181,28

M-21:
1. Ted de St.Croix 144,06
2. Lars Sjokvist /SWE 146,63
3. Per Sandberg /SWE 152,80
4. Gert Petterson " 160,84
5. Ron Lowry 165,50

● W Mistrzostwach Danii - bez niespodzianek:

K-21 /10,5 km, 21 PK/:
1. Dorthe Hansen 73,05
2. Charlotte Thrane 74,12
3. Karin Jexner 75,31

M-21 /16,3 km, 34 PK/:
1. Jens Hansen 88,29
2. Klavs Madsen 88,40
3. Helge Lang Pedersen 92,46

W Nocnych Mistrzostwach kolejność nieco inna:

K-21:
1. Charlotte Thrane 60,46
2. Hanne Birka 67,16
3. Karin Jexner 68,42

M-21:
1. Niels Pallisgaard 73,04
2. Klavs Madsen 75,22

3. Jens Hansen 75.55

W kategorii K-35 zarówno w dzień jak i w nocy zwyciężyła Mona Norgaard /mistrzyni świata 74/.

● A tak zakończyły się mistrzostwa RFN /28 września 85/:

K-21 E /9,0 km, 15 PK/

1. Heidrun Finke	65.05
2. Gabi Bosch	66.37
3. Susanne Kopp	77.18

M-21 E /14,8 km, 24 PK/

1. Michael Thierolf	91.05
2. Thorsten Lenz	92.17
3. Dirk Hartmann	93.52

Zwycięzcami rankingu w RFN zostali M.Thierolf i Gabi Bosch.

● Ross Brighouse tym razem nie wygrał Mistrzostw Nowej Zelandii:

M-21 E:

1. Kevin Jreland	81.33
2. Mark McKenna	81.43
3. Max Kerrison	83.38

K-21 E:

1. Alison Stewart	83.53
2. Anitra Hazlitt	88.58
3. Carey Martin	94.13

Na trasie męskiej poza konkursem wystartowali Szwedzi Johnsson i Nilsson uzyskując czasy 78.10 i 80.40.

Mistrzostwa Nowej Zelandii zostały rozegrane w 38 kategoriach, USA - w 35, Kanady - w 32, Danii - w 26, RFN - w 18.

● W Polsce nadal mamy tylko 7 kategorii. Oto osoby, które zdobyły Mistrzostwo w Dziennym BnO 1985:

K-15	Alicja Kopczewska
K-17	Agnieszka Mrożek
K-19	Agata Czerwińska
M-15	Mirosław Szczurek
M-17	Paweł Zieliński
M-19	Artur Jastrzębski
M-21	Włodzimierz Dyzio

Nocne Mistrzostwa Polski odbyły się 19 października w Sękocinie. Gratulacje dla budowniczego który w łatwym terenie ustawił ciekawą trasę. Do obliczeń i wyświetlania wyników zastosowano komputery SPECTRUM. Zabawę popsuł jeden punkt w kategorii M-19, który został przesunięty. Zwycięzcom tej kategorii /1. Ryszard Karski 68.11, 2. Ryszard Jednachowski 69.48, 3. Artur Olszanka 96.14/ nie przyznano nawet Pytajów mistrzowskich.

W pozostałych kategoriach zwyciężyli: Ala Kopczewska, Ala Walenciak, Jarek Bartczak i Paweł Morawski /4 sek. przed Jackiem Kozłowskim/.

PIOTR ZIELCZYMSKI

/na podstawie Orientering, SkogsSport, Orienteering North America, O-posten, O.L.-Nachrichten, NZOC Results/

A tak Nocne MP wyglądały oczami karykaturzystów:

MASTERS GAMES

Masters Games - to największa na Świecie impreza sportowa dla weteranów. Odbywać się będzie ona co 4 lata. Pierwsza edycja miała miejsce w sierpniu 85 w Toronto /Kanada/. Podczas niej rozegrano mistrzostwa w 22 dyscyplinach sportowych /+5 dyscyplin pokazowych/. Jedną z tych 22 konkurencji był bieg na orientację. Wystartowało w nim 176 zawodników /i zawodniczek/ z 12 krajów. Suma czasów z pierwszych dwóch dni zawodów była podstawą do zakwalifikowania do finału A lub B. Trzeciego dnia rozegrano finały. W większości kategorii dominowali Skandynawowie. Oto zwycięzcy finałów A:

M-35	Bryan Glubb	CAN.
K-35	Barbara Ellis	CAN
M-40	Odd Jordheim	NOR
K-40	Anne Mari Fehrnstrom	SWE
M-45	Sven-Olof Lindin	SWE
K-45	Ellyn Steen-Olsson	SWE
M-50	Gun Bjalmarsson	SWE
K-50	Jan Binger	USA
M-55	Sture Jansson	SWE
K-55	Sylvia Jansson	SWE
M-60	Karl-Erik Pettersson	SWE
K-60	Harriet Eriksson	SWE
M-65	Takeyasu Umeno	JPN
M-70	Birger Santesson	SWE

Czołowa amerykanka Sharon Crawford zajęła w K-40 dopiero piąte miejsce. Mapy i trasy były ciekawe. Dużo zastrzeżeń budziło zakwaterowanie i transport. Zawody odbywały się w odległości 165 km od centrum, co wymuszało spędzanie kilku godzin dziennie w autokarach. Jedną z przyczyn słabej obsady /tylko 44 osoby spoza USA, Kanady i Szwecji/ były zapewne wysokie koszty uczestnictwa: 65 $ wpisowe + 21 $/ /dzień hotel + 4 $/dzień za śniadanie. Miejmy nadzieję, że Dania w 1989 r. zorganizuje tańszą imprezę.

PIOTR ZIELCZYMSKI

/wg Orienteering North America/.

■ Mistrzami ZSRR w 1985 r. zostali Władimir Alekseev i Sylwia Bieriozina.

■ NOLB - Holenderska Federacja BnO liczy sobie dopiero trzy lata i ma około 150 członków. W Holandii organizuje się około 10 imprez rocznie. Jedną z nich były międzynarodowe zawody w Ermelo rozegrane w terenie piaszczysto-wydmowym. W podstawowych kategoriach wygrali Duńczyk Sonderborg i Austriaczka Gratshmayer, jednak gospodarzom udało się również wejść na podium.

■ Przy okazji O-Ringen 86 zostaną zorganizowane dwa kursy: jeden dla zawodników elitarnych pragnących podwyższyć swoje umiejętności, drugi na temat rozwoju orientacji. Każdy kraj ma prawo wysłać dwie osoby na jeden z kursów lub po 1 osobie na każdy z nich.

■ Organizatorzy O-Ringen 86 apelują do uczestników o pozostawienie po zawodach swojego kompasu. Kompasy te zostaną przekazane krajom rozwijającym się.

RANKING RODZINNY 1985

Przedstawiamy pełne wyniki Rankingu Rodzinnego za 1985 rok. W czasie tej drugiej edycji do Rankingu zgłosiło się 17 nowych rodzin. Świadczy to o rosnącym zainteresowaniu, które cieszy zapewne tak inicjatorów jak i uczestników tej zabawy.

Celem istnienia Rankingu jest popularyzacja bno jako rodzinnego sportu czy aktywnego wypoczynku.oraz zachęcanie tych spośród nas, którzy jeszcze tego nie uczynili, do przekonania najbliższych do naszej dyscypliny. Jednak dla rodzin, które wpadły już w orientację na dobre, Ranking Rodzinny mógłby być nie tylko ciekawostką i bierną rozrywką. Ma szanse stać się dla "rodzinnych orientalistów" drogą wypowiedzi w specyficznych sprawach dotyczących rodziny na zawodach /przechowywanie dzieci, higiena i czystość, nieużywanie wulgarnego słownictwa, możliwość zamawiania bliskich lub rozstrzelonych minut startu itp./ jak i zaangażowania się w zagadnienia ogólniejsze. Na przykład zainteresowanie biegami domów dziecka, zbieranie czy wypracowanie środków dla najbardziej potrzebujących dzieci.

Możliwości jest moc, na pewno wiele spośród Was ma inne ciekawe propozycje. Podczas tego sezonu pragniemy zapoczątkować coroczne spotkania, na których rodziny związane z Rankingiem mogłyby przedyskutować wymienione wyżej oraz inne problemy. Termin pierwszego spotkania zostanie podany po ustaleniu z organizatorami tegorocznych imprez.

1.	65.	M.J.T.A.Gorajscy
2.	58.	J.A.J. Porzyczowie
3.	54.	M.A.G.J. Krochmalowie
	54.	B.J.A. Kuczerowie
	54.	Ł.U.E.A. Piegatowie
	54.	A.W. Stecowie
7.	52.	R.J.A.J. Woźniakowie
8.	51.	A.M. Kopczewskie
9.	50.	J.R. Bykowscy
10.	49.	D.A. Czerwińskie
	49.	A.H.M. Motałowie
12.	48.	M.M.R. Drągowscy
	48.	E.R. Jednachowscy
14.	46.	J.Z.P. Mossakowscy
15.	45.	P.P. Morawscy
16.	44.	A.R. Broniszewscy
	44.	R.W. Guzowie
18.	43.	J.P. Marczakowie
19.	39.	P.P. Równiccy
	39.	H.J. Zdanowicze
21.	38.	M.P.E. Czabańscy
	38.	M.A. Kosińscy
	38.	H.P.M. Zielczyńscy
	38.	K.B.P.J. Glińscy
25.	36.	A.P. Brakonieccy
26.	33.	T.M. Wasilczukowie
27.	32.	P.J.J. Bartkowscy
	32.	D.L. Trzpiłowie
29.	31.	A.A. Pasionkowie
30.	30.	M.G. Kozłowscy
	30.	B.A. Majchrzykowie
	30.	B.T. Wróblewscy
33.	28.	M.R.J.K. Salomonikowie
	28.	V.J. Damerowie
35.	27.	B.M.W. Popiołkowie
36.	26.	A.Kandzia,K.K.Wojarscy
	26.	M.A. Śliwakowscy
38.	23.	A.J. Ratajczakowie
39.	19.	M.J.J. Forystkowie
	19.	D.Ł. Stanaszkowie
41.	16.	I.B.A.A. Nowakowie
	16.	K.J. Pilichowscy
43.	14.	B.M. Cieślakowie
	14.	B.J. Kozłowscy
45.	13.	M.W. Piegatowie
46.	11.	J.A.H. Miłoszowie
47.	10.	S.D. Rogozińscy
48.	8.	D.B. Zdziarscy
49.	3.	D.Boduchowska,K.Sawicka-Zawadzka, T.Zawadzki.

oraz 5 rodzin bez punktów.

Regulamin, zgłoszenia, reklamacje - mgr /przyp.red./ PRZEMYSŁAW MOSSAKOWSKI
ul.Nowotki 35 m.96, 00-159 Warszawa

CIEKAWY SPORT DLA CAŁEJ RODZINY

Rodzina nasza uprawia biegi na orientację od czterech lat. Gdy zaczynaliśmy nasza córka miała 7 lat, a syn 4. Nie traktujemy biegania wyczynowo. Ja na przykład częściej chodzę niż biegam. Myślę, że nasze dzieci wiele skorzystały z regularnego uczestnictwa w tym sporcie będącym tak fizyczną jak i intelektualną próbą sił. Intelektualna trudność orientacji leży w wyborze najlepszego wariantu. Zaczeliśmy od krótkich tras dla początkujących, wiodących ścieżkami. Później rozwijaliśmy się powoli. Dziś nasz ośmioletni syn korzystając z mapy i kompasu samodzielnie daje sobie radę z trasami dla początkujących. Zaś nasza jedenastolatka jest na swej trasie szybsza niż ja mym najlepszym kłusem.

Czego nauczyły się nasze dzieci?

1. Umiejętności rozróżniania

Przyszło to powoli, ale nawet czterolatek był w stanie odczytać treść mapy, choć nie umiał przeczytać opisu znaków w legendzie. Wiedział,że niebieski kolor oznacza wodę, czarny - obiekt wykonany ludzką ręką, a brąz coś naturalnego. Umiejętność zorientowania mapy i wskazania północy była sukcesem. Kompas - prezent urodzinowy, ułatwił rozróżnianie stron świata.

2. Ocena odległości i czasu

W miarę doświadczenia dzieci umiały oszacować jak to daleko - kilometr. Skale map przestały być tajemnicą. Pojawiła się roztropność i las był coraz mniej przerażający. Gdy dzieci zgubiły się wiedziały, że trzeba się skierować w stronę głównej drogi i okrężną trasą dotrzeć do mety.

3. Stosowanie kompasu

Podział koła na 360^{o} pomógł w matematyce.

4. Relacje partnerskie

Choć biegamy na różnych trasach, uczestniczymy w zawodach na tych samych warunkach. Pożegnania na starcie, czekanie na finisz mamy, czy pytania: jak ci poszło?, czynią biegi na orientację sportem towarzyskim, "Czy miałeś kłopoty z kodem 54?" - może zapytać stary i młody. Rodzice też mają okazję do nauki: jak przyznać się do błędu gdy biegniecie razem, córka jest za prawą, a ty za lewą nogą. Na mecie różnica 32 minut dowodzi jej racji.

5. Fakty historyczne

Wiele imprez jest rozgrywanych na terenach dawnego górnictwa złota./Państwo Edwards mieszkają w Australii - przyp.red./. Dzieci nauczyły się uważać na niebezpieczne nieoznakowane szyby, a krótkie notatki w informatorach zawodów dostarczyły wiedzy o gorączce złota, wymarłych miastach i życiu chińskich górników. W Chiltern, które było miejscem wielkanocnej trzydniówki w 1982 r., dzieci zwiedziły dom pisarza Henry'ego Handel Richardsona. "To ten pisarz z wielką piwnicą" - tak zapamiętały Richardsona.

6. Umiejętności matematyczne

Każdy klub ma obowiązek zorganizować pewną liczbę imprez. Dzieci jako członkowie klubu także pomagają: w sekretariacie, na starcie, przy obliczaniu wyników czy stawianiu i składaniu namiotów. "Cieszę się, że zgadza mi się kasa" - było komentarzem po pracy w sekretariacie przy pobieraniu wpisowego.

7. Etyka

Nie jest fair wieźć się na kimś. Nie mówiąc o tym, że może być z innej kategorii, innej trasy. Lecz jeśli się zgubiłeś oczywiście możesz poprosić o pomoc. "Dorosły pytał się mnie gdzie jesteśmy" - cieszył się dumnie mój syn.

8. Samodzielność

Biegi na orientację rozwijają samodzielność dzieci, stawiając je w sytuacjach, w których muszą sobie radzić same. Jest to trochę tak jak z zadaniem z matematyki. Wiesz, że rozwiązanie istnieje. Musisz tylko starać się odnaleźć punkt kontrolny.

9. Pierwsza pomoc

Córka nasza zainteresowała się sprawami pierwszej pomocy gdy podczas mistrzostw Australii zobaczyła sanitariuszy w akcji. Dziś wie już o skutkach odwodnienia podczas biegu w upalny dzień, możliwości ukąszenia przez węże /choć nie widzieliśmy jeszcze żadnego/

cd. na str. 10

i o udarze słonecznym,
10. Inne osiągnięcia
Rozwinęła się wyobraźnia przestrzenna i zainteresowanie matematyką. Oczywistym stało się ponoszenie konsekwencji własnych błędów. Gdy na przykład w deszczowy dzień zapomina się kaloszy, to jest jasne, że samemu trzeba wyszorować zabłocone trampki. Zaakceptowana została odpowiedzialność za własny sprzęt. Szybkie rozpoznawanie symboli mapy wpłynęło korzystnie na sprawność w czytaniu, a symboliczny język mapy był pomostem do nauki języków obcych - też języków z nieznanych słów.
11. Zachowanie w naturze
Stawianie namiotu, kopanie biwakowej latryny, zamykanie za sobą bram w ogrodzeniach pastwisk, zachowywanie się cicho gdy kangury skaczą przez busz - to wiedza o świecie tak odmienna od tej, którą zdobywamy w szkole.

Hazel Edwards

Rodzina państwa Edwards to: Hazel /K-35/, Garnet /M-43/, Kimberlea /K-13/, Trevelyan /M-10/.

Z "The Australian Orienteer" nr 2/85 przetłumaczył
PRZEMYSŁAW [illegible]

Tadeusz, [illegible] i Łukasz Kłopotowscy /Stal-W-wa/ przebywają od kilku miesięcy w USA, gdzie nawiązali kontakt z Quantico Orienteering Club. W swoim liście do klubowych kolegów piszą, że sezon zaczyna się tam jesienią, głównie z powodu wielkich upałów i trującego bluszczu, który porasta lasy prawie całych Stanów Zjednoczonych /za wyjątkiem terenów górzystych i rejonów północnych/. Jesienią ten bluszcz szybko traci liście i staje się mniej niebezpieczny. W okresie letnim kontakt z tą rośliną grozi obrażeniami podobnymi do poparzenia, bywają nawet wypadki śmiertelne.
Do większych sukcesów Ewy i Łukasza można zaliczyć zwycięstwo w lokalnym score-laufie.

trening *cz.II*

II. Systematyzacja treści planu treningowego.

Analiza porównawcza Biegu na Orientację

Bieg na orientację jest dyscypliną sportową składającą się z dwóch komponentów: orientacja i bieg. Oba te komponenty są jednakowo ważne. W myśl międzynarodowych reguł trasa bno powinna być tak wytyczona, aby nie był faworyzowany ani zawodnik lepiej biegający ani zawodnik lepiej orientujący się. Im gorsze umiejętności orientacyjne, tym większy wysiłek /dłuższy bieg/. Im lepsze umiejętności obserwacji, tym lepszy czas biegu. Z drugiej strony słaba wytrzymałość i technika biegu ma wpływ na umiejętności orientacyjne. Szczególnie w końcówce trasy, zawodnicy "słabo" biegający popełniają dużo błędów orientacyjnych ze względu na fizyczne zmęczenie. Z powyższego wynika, że trening zawodnika bno musi składać się z obu głównych składowych /biegu i orientacji/, dla których istnieje dużą ilość form i metod treningu. Dobór poszczególnych form i metod treningowych musi być uzależniony od wieku, sprawności fizycznej i posiadanych już umiejętności orientacyjnych zawodnika. Procentowy udział poszczególnych form treningu w kształtowaniu wieloletniego procesu treningowego można przedstawić w postaci graficznej. Wcześniej jednak należy usystematyzować formy treningu bno. Tak więc można wyróżnić:
1/ trening sprawnościowo-kondycyjny
a/ trening przygotowania ogólnego
b/ trening przygotowania specjalnego
2/ trening orientacyjny
a/ trening teoretycznych umiejętności
b/ trening praktycznych umiejętności

Trening przygotowania ogólnego

Ćwiczenia realizowane w tym treningu powinny zmierzać do rozwijania wszystkich cech motorycznych, a zwłaszcza wytrzymałości, szybkości, zwinności i zręczności poprzez wielostronne ćwiczenia. Głównym zadaniem treningu powinno być rozwijanie sprawności wszystkich grup mięśni, które będą potrzebne zawodnikowi bno. Podstawową metodą dla kształtowania wytrzymałości jest metoda biegu ciągłego o małej intensywności oraz inne metody, jak: zabawy biegowe, tory przeszkód.

Trening przygotowania specjalnego

Celem tego treningu powinno być wykształcenie i ciągłe poprawianie specyficznych dla bno biegowych umiejętności takimi metodami jak: metoda powtórzeniowa, trening biegowy ze zmiennym obciążeniem, trening interwałowy. Należy też zwrócić uwagę na kształtowanie siły biegowej - cechy niezbędnej zawodnikowi bno.

Trening teoretyczny umiejętności orientacyjnych

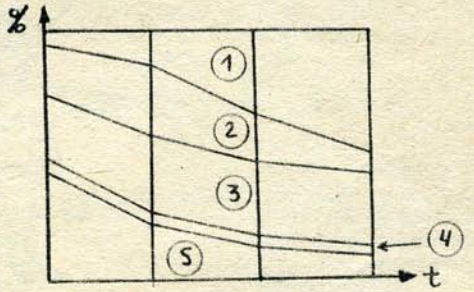
Trening ten w swoim zakresie obejmuje wszystkie ćwiczenia i testy, które można przeprowadzić bez fizycznego obciążenia, np.: trening z mapą przy stole /określanie znaków na mapie, obliczanie odległości, rysowanie profili terenu/, "gra czterokartowa", analiza przebiegów mistrzów, korekta map.

Trening praktycznych umiejętności orientacyjnych

Jest to trening, który obejmuje wszystkie ćwiczenia łączące bieg i orientację, czyli ćwiczenia ukierunkowane bezpośrednio na poprawienie umiejętności orientacyjnych wykorzystywanych na zawodach bno. Przykładowe ćwiczenia to: bieg liniowy, bieg azymutowy, "bieg okienkowy", "bieg łańcuszkowy", odcinkowy bieg liniowy, bieg parami, "motyl", "bieg korytarzowy", bieg bno z mapami warstwicowymi itd.

Trening kompleksowy /mieszany/

Trening, w którym można wyróżnić element biegu i orientacji, np.: 500 m bieg - test - 500 m bieg, zapamiętywanie położenia pk na mapie - bieg - naoszenie na drugą mapę zapamiętanych pk, Skore-lauf, "gwiazda na pamięć", Orientierungstestlauf. Wykorzystanie poszczególnych form treningu w wieloletnim procesie treningowym można przedstawić graficznie:



Rys.3. Udział poszczególnych form treningu w wieloletnim procesie treningowym.

Trening sprawnościowo-kondycyjny:

(1) przygotowania specjalnego

(2) przygotowania ogólnego

Trening kompleksowy /mieszany/

(4)

Trening orientacyjny:

(3) praktyczny

(5) teoretyczny

Wskazówki te należy traktować jako ogólne założenia, jednak powinno się zachować zasadę, że na etapie treningu wstępnego najwięcej miejsca musi zajmować trening teoretyczny bno, a na etapie treningu specjalistycznego powinien poważną część objętości zajmować trening specjalny z zakresu treningu sprawnościowo-kondycyjnego.

III. BUDOWA ROCZNEGO PLANU TRENINGOWEGO

Roczny cykl treningowy można podzielić na cztery okresy, które różnią się od siebie celami i metodami treningowymi.

okres	przygotowawczy					przed-startowy
miesiąc	XI	XII	I	II	III	IV
podokres	przygotowania					
	ogólnego		specjalnego			

startowy					przejściowy	
V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
I szczyt formy /Długodystansowe MP - GPP/	utrzymania formy		II szczyt formy /MP ind., szt./		roztrenowania i wypoczynku czynnego	

Podział czasowy ma tu charakter ogólny ustalony na podstawie kalendarza bno w ostatnich latach. Podział dokonany należy każdorazowo dopasowywać do kalendarza zawodów, uwzględniając starty docelowe dla każdego zawodnika indywidualnie.

Okres przygotowawczy zaczyna się około 15 listopada lub 1 grudnia i trwa mniej więcej do 15 marca. W okresie tym można wyróżnić dwa podokresy: przygotowania ogólnego i przygotowania specjalnego. Podokres przygotowania ogólnego charakteryzuje się dużą objętością przy względnie małej intensywności. Obie wartości /objętość i intensywność/ wzrastają w ciągu tego podokresu. W podokresie przygotowania specjalnego maleje stopniowo objętość a wzrasta intensywność. Należy również zająć się doskonaleniem tempa biegu. W okresie przygotowawczym dość intensywnie prowadzi się szkolenie teoretyczne.

Okres przedstartowy trwa od 4 do 6 tygodni i jest bardzo ważny ze względu na maksymalną w tym czasie intensywność treningu przy nie zmieniającej się objętości. Celem tego okresu jest również praca nad taktyką bno doskonaloną przez trening orientacyjny praktyczny.

Okres startowy bno w Polsce jest dość długi i z dużą ilością zawodów. Zawody rangi MP, Indywidualnych Mistrzostw Polski i Długodystansowych MP w bno stwarzają konieczność podzielenia okresu startowego na trzy podokresy: I szczytu formy; utrzymania formy i II szczytu formy. Możnaby również w strukturze rocznego cyklu treningowego okres startowy zamienić na: I okres startowy, okres utrzymania formy, II okres startowy. Jednak wspólne cele I i II szczytu formy oraz fakt, że zawodnicy od maja do końca października startują w zawodach międzynarodowych, wskazuje bardziej na podział poprzednio zaproponowany. Do zadań okresu startowego należy osiąganie i utrzymywanie formy sportowej, podtrzymywanie ogólnego poziomu przygotowania fizycznego, doskonalenie techniki biegu w terenie i taktyki biegu pomiędzy nimi, oraz przygotowania wolicjonalnego tak bardzo istotnego w bno. Ogólne obciążenie zawodnika różnie, ponieważ starty są dla niego dużym wysiłkiem. Natomiast intensywność i objętość treningu należy zmniejszyć, co jest konieczne dla zabezpieczenia fizycznego i psychicznego zawodnika. Bardzo istotne jest, aby obok treningu miał miejsce aktywny wypoczynek i aby pomiędzy poszczególnymi zawodami zachowano odpowiednie przerwy. Należy też w zależności od indywidualnych możliwości każdego zawodnika, maksymalnie eksploatować go na wybranych zawodach, a inne traktować niemal jak trening. Szczególnie na początku okresu startowego, zawody niższej rangi należy traktować jak starty kontrolne, z których wyciągnięte wnioski można wykorzystać do wprowadzenia poprawek do planu treningowego. Okres startowy jest dla każdego zawodnika i trenera wyjątkowo ważny, ponieważ w nim jest sprawdzana skuteczność zastosowanych metod treningu.

Podokres utrzymania formy /w okresie startowym/ ma szczególne znaczenie dla polskich zawodników bno, ponieważ po nim następuje podokres II szczytu formy, w trakcie którego odbywają się Indywidualne Mistrzostwa Polski w bno. W zależności od tego jak zawodnik został wyszkolony w okresie przygotowawczym można planować trening na dwa sposoby: I sposób:- lepszy dla zawodników fizycznie słabszych - to planowanie poszczególnych mikrocykli tego podokresu tak, aby odzwierciedlały roczny cykl treningowy ze wszystkimi okresami. II sposób - dla zawodników o lepszym wyszkoleniu ogólnym w okresie przygotowawczym /bardziej wytrzymałych/ - polega na wykorzystaniu podokresu utrzymania formy na uzupełnienie braków jakie zauważono w I szczycie formy.

Okres przejściowy trwa 6-8 tygodni w zależności od potrzeb, od 15 października do 15 listopada, a nawet do 30 listopada. Okres ten należy zastosować bez względu na to, czy wyniki sportowe osiągnięte w okresie startowym zadowoliły zawodnika i jego trenera czy nie. Czasami organizm zawodnika i jego psychika wymagają więcej troski wtedy, gdy osiągną najlepsze wyniki. Ważne w tym okresie jest znaczne zmniejszenie objętości i intensywności treningu, a następnie bierne przejście w podokres czynnego wypoczynku, w którym można, a nawet trzeba zastosować ćwiczenia o charakterze całkiem innym niż wymaga tego bno. W okresie przejściowym należy również w zależności od indywidualnych potrzeb zawodnika zwiększyć ilość elementów odnowy biologicznej.

Na podsumowanie tego wszystkiego o planowaniu treningu bno można przytoczyć stwierdzenie szwedzkiego fizjologa i zawodnika bno Bengta Saltina, że: "Najlepszy efekt daje taki trening, który przystosowany jest swym charakterem do sytuacji na zawodach". Zawsze też należy pamiętać, aby co trzy tygodnie lub conajmniej co 6 tygodni poddawać zawodników różnego rodzaju sprawdzianom i badaniom testami wydolności fizjologicznej. Wyniki sprawdzianów pozwalają stwierdzać, czy zastosowany proces treningowy powoduje odpowiedni przyrost formy i umiejętności orientacyjnych, czy też należy jak najszybciej zmienić system treningowy, aby uniknąć przetrenowania.

SYLWESTER JAROSIŃSKI
na podstawie
Ericha Krausa

BANK MAP

Dnia 23.12.1985r. w Spale na Sejmiku Aktywu Biegów na Orientację na wniosek uczestników, Zespół Kartograficzny Centralnej Komisji Biegu na Orientację PZLA utworzył BANK MAP SPECJALISTYCZNYCH.

Celem Banku Map jest gromadzenie i rozpowszechnianie informacji o posiadanych przez różne jednostki nadwyżkach map specjalistycznych, które mogłyby zostać wykorzystane także przez inne jednostki organizujące imprezy na orientację.

W związku z powyższym prosimy o przesyłanie informacji o mapie /wg załączonego wzoru/ i dwóch jej egzemplarzy na adres:

Ryszard GRUCA, ul.Karola Miarki 22/3
41-800 ZABRZE

Pełny serwis informacyjny o oferowanych mapach ukazywać się będzie jeden raz w kwartale /w Orientusie albo w materiałach wydawanych przez Centralną Komisję/.

ZK CKBnO

wzór

INFORMACJA O MAPIE

1. Nazwa lub numer katalogowy
2. Lokalizacja /podać szczegółowo warunki dojazdu/
3. Liczba map przeznaczonych do udostępnienia
4. Warunki udostępnienia:
   a/ przekazanie bezpłatne,
   b/ przekazanie na zasadzie wymiany,
   c/ przekazanie odpłatne /podać cenę za 1 szt./,
5. Imię, nazwisko, adres i telefon osoby, w czyjej dyspozycji znajdują się mapy.

ROZWIĄZANIE OL-KRZYŻÓWKI nr 2

Poziomo : Wnuk, Jura, Łuka, Solo, koks, Bagno, linki, Mirja, Atomy, Jacek, Dąsek, bank, Walenciak, ręka, Chłopek

Pionowo : Wołek, uskok, Bukownica, Radomicko, okres, slajd, Bratberg, Grotniki, omyk, etap, Olech, Echo, Rabe

Jako jedyny prawidłowo rozwiązał krzyżówkę Tomasz Kosicki, który otrzymuje skandynawską mapę.

Bieg na orientację

I oto start, i bieg rozpoczynam.
Spoglądam na zegarek i jaka startu godzina?
Mięśnie już napięte i mózg pracuje,
Ostro do punktu pierwszego, płuca mocno pompuję.
Jest. Jaka ulga w mej duszy,
Już się uspokajam, rozluźnić się muszę.
Tylko chwila, zastanawiam się niewiele,
Orientuję mapę, może sukces swój powielę.
Ruszam i znów pracuję, równam krok -
Próbuję - bo trenuję dopiero rok.
Coś się dzieje, źle, coś nie tak.
Staję. Gubię się, gdzie biec, jak?
Krew zaczyna mocniej tętnić w głowie,
Po plecach strachu porażki przechodzi mrowie.
Wiem, wiem gdzie jestem, wiem jak biec,
Tylko tyle czasu minęło, błędów koniec!
Znowu rytm równy narzucam sobie
Kolejne punkty, kilometry robię.
Ostatni. Jest. Nareszcie go mam.
Teraz tylko mocno do mety gnam.
Zmęczenie wielkie owinęło już ciało,
Ale teraz jeszcze biec by się chciało.
Meta, zbliżam się ostatnim tchem,
Teraz już tylko odpocząć chcę.

R.K.
/Start Skierniewice/

Prasa o nas

Brytyjski Compasssport i duński O-posten zamieściły opis sposobu rozgrywania sztafet JURA.

Orienteering North America - prywatne czasopismo dla Kanady i Stanów Zjednoczonych wydrukowało w nr 6 informacje o rankingu rodzinnym, meczach Polska-Dania oraz wynikach plebiscytów na najlepsze polskie zawody i mapę. Przedrukowano również okładkę drugiego numeru Orientusa.

RFN-owski Ol-Nachrichten /nr 7/85/ podał notatkę o Grand Prix Polonia wraz z reprodukcją mapy "U Marczaka".

O Grand Prix Polonia 85 wspomina również piąty numer austriackiego Orientierung oraz 9 numer Orienteering North America. W tymże numerze zamieszczono zdjęcie Urszuli Morawskiej maszerującej z polską flagą na otwarciu Mistrzostw Świata.

Również w szwedzkim SkogsSporcie pojawiła się notatka o Grand Prix.

OL - KRZYŻÓWKA

Nadesłał: Andrzej Pasionek

POZIOMO: A-1) tam rozegrano ostatnie MŚw. w biegu na orientację; B-8) dr Ernö, jeden z czołowych działaczy węgierskiej orientacji; C-1) nazwisko trzech braci z gdyńskiej Floty; D-8) jedna z czterech stron świata; E-1) Mirek z lubelskiego Startu; F-6) nieśmiała dziewczyna, wstydliwa, nieobyta w orientalistycznym towarzystwie; H-1) aktualny mistrz świata; I-9) najtrudniej rozpuszczalny z halogenków srebra; K-1) używany do orientowania się w nieznanym terenie; L-7) Dorota z tomaszowskiego Startu; M-1) każda zmiana skórna u orientalisty, dająca się zauważyć wzrokowo; N-7) kraina w Szwecji, siedziba klubu aktualnej mistrzyni świata - Stora Tuna IK.

PIONOWO: 1-E) Mapa, na której przeprowadzono w 1985 r. sztafetowe MP; 2-A) ważne wydarzenie, stanowiące o przełomie w dziedzinie orientacji; 3-E) w 1985 r. zawodniczka polskiej elity seniorek; A-4) mistrz Polski seniorów z Gór Zgórskich; 5-G) dobrze w Polsce znany Siergiej z radzieckiej elity bno; 6-A) lud pochodzenia germańskiego, od którego pochodzi nazwa wyspy, na której rozegrano w 1977 r. O-Ringen; 7-E) trzeci w Grand Prix Polonia jest zawsze handicapowy; 8-K) siedziba województwa, w którym rozegrane będą w 1986 r. MP w dziennym bno; 9-A) w terenie leśna, w sekcji bno - młodzieżowa; 10-I) farba stosowana do drukowania rzeźby na mapach bno; 11-A) aktualna mistrzyni świata; 12-I) ... Sofie Olsvik; 13-A) brązowy medalista w M-15 podczas MP w Kolowie.

Po rozwiązaniu krzyżówki należy odczytać szyfr: (N-7, A-1, B-10, E-13) (L-1) (M-10, D-12, C-7, M-4, D-9, I-9) (K-4, A-7, H-4, K-6, C-9, H-13, G-3, E-13) (L-11, C-3, I-3, M-12, H-6, F-1, B-10, K-10, I-9, A-5).

Wśród czytelników, którzy nadeślą do końca lipca prawidłowe rozwiązanie hasła rozlosowanych zostanie 10 map australijskich z obozu treningowego przed MŚw.

Wśród tych, którzy nadeślą prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z hasłem rozlosowana zostanie specjalnie cenna nagroda - niespodzianka.

Spory sukces odnieśli Polacy w brytyjskim konkursie budowy tras. Ryszard Jednachowski zajął drugie miejsce w kategorii juniorów. Również Piotr i Paweł Morawscy zajęli czołowe lokaty /w kat. seniorów/.

Numer przygotowali:

Hanna Dubieniecka, Andrzej Guzowski, Andrzej Krochmal, 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