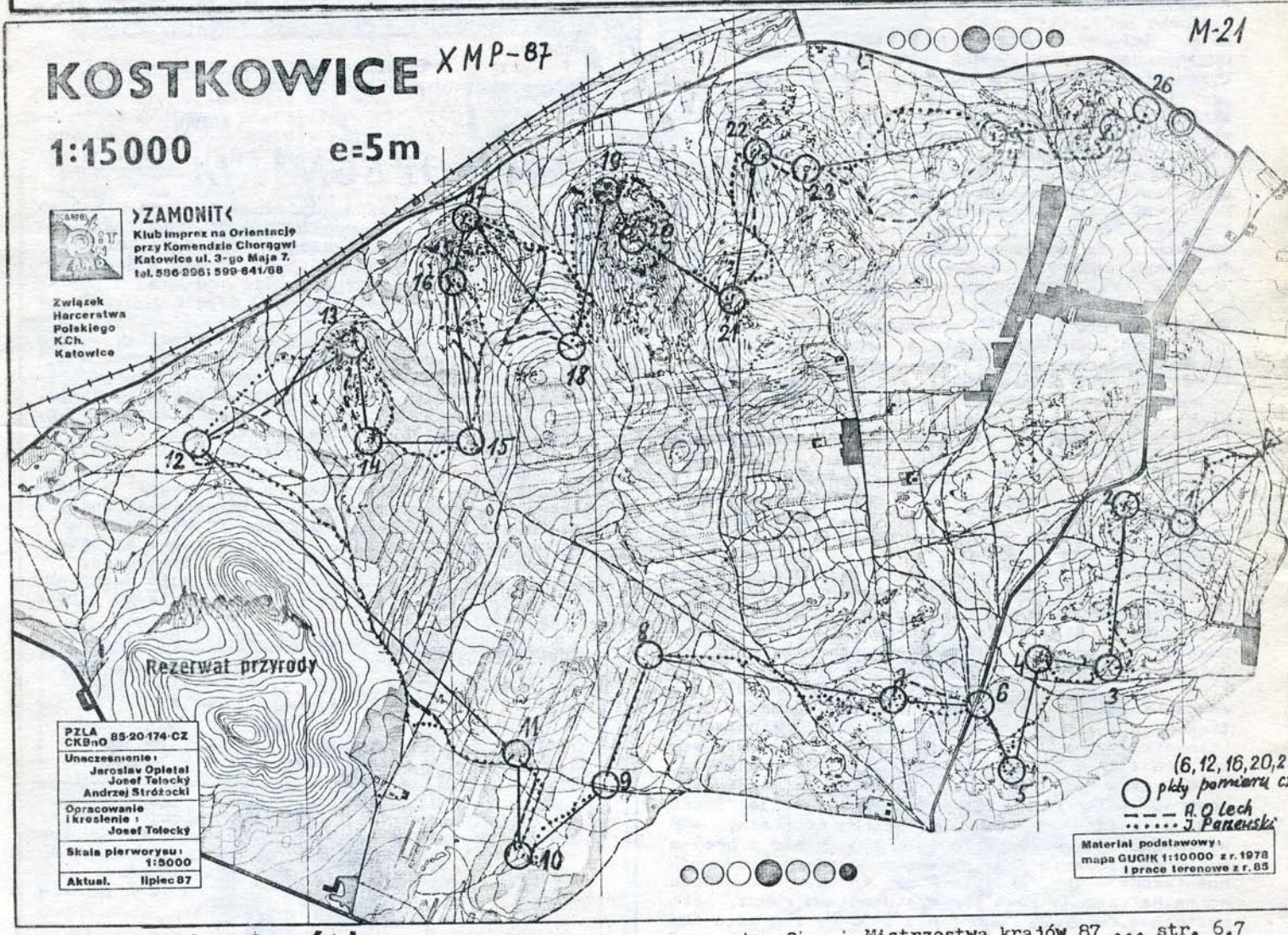
8

orientus

INFORMATOR IMPREZ NA ORIENTACJĘ

WARSZAWA
1988·04·01



spis treści

Wieści IOF-u ..... str. 2
Od redakcji ..... str. 2
Pożegnania ..... str. 2
Komputerowa gra ..... str. 3
Foto konkurs ..... str. 3
DYMnO 88 ..... str. 3
World Cup 1988 ..... str. 4
Medaliści MS ..... str. 4
KALENDARZ IMPREZ ..... str. 5
RELACJE Z ZAWODÓW :
- Mistrzostwa Świata 87 .... str. 6
- Mistrzostwa krajów 87 ... str. 6,7
- Puchar Przyjaźni ..... str. 7
- X Mistrzostwa Polski w indywidualnym bno ..... str. 8,9
- Nocny PK ..... str. 9,11
- Rozmowa z A.Kringstad .. str. 10,11
OL - Krzyżówka 6 ..... str. 12
Bieg na orientację ..... str. 12
Konkurs ..... str. 12

Wieści IOF-u

INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

Najbardziej na północ wysuniętą mapą do bno jest "Longyearbyen" na Spitsbergenie. Prawie całą mapę pokrywa tundra - przebieżności więc nie zaznaczano, gdyż wszystko byłoby żółte. Mapa służy do celów szkoleniowych i promocyjnych.

Siedem krajów wzięło udział w wykładach o promocji orientacji prowadzonych przy okazji O-ringen 87. W roku obecnym prawdopodobnie zorganizowany zostanie podobny cykl.

W Irlandii, Wielkiej Brytanii i Australii organizuje się zawody dla osób niepełnosprawnych. Uczestnicy startują na wózkach inwalidzkich.

W Sekretariacie IOF dostępna jest biblioteka programów komputerowych związanych z organizacją imprez na orientację. Dotyczą one między innymi sporządzania list startowych, obliczania czasów, drukowania piktogramów, wydruku wyników, itp. Większość z tych programów przeznaczona jest dla komputerów IBM PC, Commodore 64 i BBC "B". Zamówienia na programy mogą być składane przez federację BnO w danym kraju. Koszt jednego programu wraz z nośnikiem wynosi 15 funtów.

"Sport Aid'88" to organizowana w bieżącym roku ogólnoświatowa akcja pomocy głodującym dzieciom poprzez organizację imprez sportowych.

W roku 1986 organizowana była podobna akcja, której główną imprezą był dziesięciokilometrowy bieg rozgrywany jednocześnie w 274 miastach w 89 krajach. Prawie 20 milionów osób wzięło udział w tym biegu. Zebrano wówczas ponad 35 milionów dolarów, które przeznaczono na żywność i leki dla krajów afrykańskich. Najwięcej osób wystartowało w Londynie (110 000) i Barcelonie (55 000). Z polskich miast najliczniejszą obsadę miał bieg w Poznaniu (5 000 osób).

Tegoroczna akcja trwa do 11 września. Zebrane fundusze będą przeznaczone między innymi na: wiercenie studni w Etiopii, walkę z analfabetyzmem w Sudanie i Salwadorze, szczepienia w Chinach, budowę internatów i przychodni lekarskich w Botswanie, Zimbabwe i Kampuczy.

W roku obecnym pod hasłem "Sport Aid ' 88" zorganizowane zostanie wiele imprez. Między innymi (tak, jak 2 lata temu) odbędzie się dziesięciokilometrowy bieg rozgrywany równolegle w wielu krajach (start 11 września 88 o 15.00 czasu GMT).

Na ostatnim spotkaniu w Czechosłowacji IOF postanowił włączyć się w tegoroczną akcję "Sport Aid. W związku z tym Sekretarz Generalny IOF wystosował do wszystkich federacji pismo z prośbą o zorganizowanie co najmniej jednej imprezy poświęconej tej akcji. Może to być oczywiście normalna kalendarzowa impreza dowolnej rangi, ale opatrzona winietą "Sport Aid'88". Na imprezie tej oprócz normalnego wpisowego powinna być możliwość wpłacenia dowolnej kwoty na fundusz akcji.

IOF otworzył w Szwecji konto, na które można wpłacać pieniądze. Oto numer tego konta: PK-Banken No 3269 * 10 * 05615 (Sport Aid'88 account). Prosimy o zgłaszanie pomysłów, w jaki sposób uczestnicy i organizatorzy polskich imprez na orientację mogliby włączyć się w akcję pomocy głodującym dzieciom.

OD REDAKCJI

Począwszy od tego numeru „Orientus" zyskał nowego sponsora jakim jest Centralna Komisja Biegu na Orientację. Powiększył się również zespół redakcyjny o nowe osoby. Dzięki temu informator /bo taką będzie nosił nazwę/, mamy nadzieję, stanie się bardziej atrakcyjnym wydawnictwem i częściej wydawanym. Profil informatora zasadniczo nie ulegnie zmianie, choć pojawią się nowe rubryki, być może już od następnego numeru. Zachęcamy wszystkich naszych czytelników do wspólnego redagowania, do nadsyłania materiałów dotyczących szeroko rozumianego orienteeringu. Tak jak dotychczas, tak i teraz prezentowane będą materiały z różnych środowisk o różnych spojrzeniach na te sprawy. Tak więc drukowane opinie nie koniecznie muszą należeć do redakcji czy też CKBnO, ale jedynie do ich autorów.

Życzymy przyjemnej lektury i liczymy na Waszą pomoc, drodzy czytelnicy.

REDAKCJA

POŻEGNANIA

Historia naszej dyscypliny jest w Polsce na tyle długa, że powoli przyzwyczajamy się do strat, do ubytku z naszego grona przyjaciół czy współtowarzyszy. Żal rodzi się zawsze, szczególnie jednak wtedy, gdy odchodzi od nas człowiek młody. Pełen jeszcze werwy, zapału i planów na przyszłość.

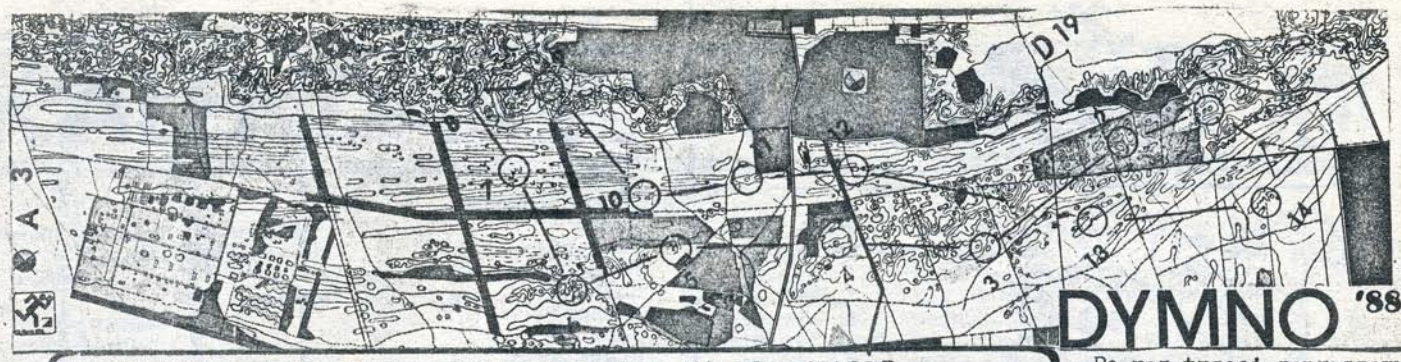
Złośliwy wirus zabrał nam w styczniu HANIĘ WERNER. Osierociła dwóch synów - bez mała dwu i półletniego Rafała oraz dziesięciomiesięcznego Arka. Hanię lubili wszyscy, którzy ją znali. Była nader uczynna, otwarta, chętna do pomocy... Była - po prostu - człowiekiem.

Czołowa niegdyś zawodniczka i reprezentantka kraju, ostatnimi laty zajmowała się pracą instruktorską, sędziowaniem, a nade wszystko działalnością organizacyjną. Kierownik techniczny zawodów - to była jej ulubiona funkcja, którą opanowała do perfekcji. Przygotowanie sprzętu i pełnego wyposażenia - dokładne i niezawodne. To dzięki Niej jej klub mógł się szczycić dobrą organizacją imprez i tego na dziś będzie mu bardzo brakować.

Żegnamy Cię, Haniu! W naszej pamięci pozostaniesz na zawsze.

PRZYJACIELE

Foto: Zb.Hornik



TELEWIZYJNE MISTRZOSTWA POLSKI W BIEGU NA ORIENTACJĘ

Rys. AH

Czy można wziąć udział w zawodach na orientację nie wychodząc z domu i siedząc wygodnie w fotelu? Okazuje się, że tak. Firma Phips Associates wyprodukowała grę komputerową "The Forest" /Las/, z której mogą korzystać posiadacze mikrokomputera Sinclair Spectrum. Za 9.95£ można nabyć kasetę z programem, mapę z trasą odpowiadającą programowi na kasecie i opis gry. Gra jest trójwymiarową symulacją biegu na orientację. Na ekranie telewizora podłączonego do mikrokomputera ukazuje się leśna scena w naturalnych kolorach. Odpowiednie instrukcje wprowadzane z klawiatury powodują przesuwanie się gracza w terenie poprzez zmianę obrazu na ekranie. Zadaniem gracza jest odnalezienie 12 punktów kontrolnych oznaczonych na mapie dodanej do kasety. Grę można używać również do nauki budowy tras i opracowywania map oraz do szkolenia technicznego. Zamówienia można nadsyłać na adres:

KOMPUTEROWA GRA

PHIPS ASSOCIATES
172 KINGSTON ROAD
EWELL SURREY
KT 19 OBR
WIELKA BRYTANIA

Życzę kupna Spectrum, zdobycia gry "The Forest" i przyjemnej zabawy.

PIOTR ZIELCZYŃSKI

Po raz trzeci zapraszamy do udziału w Ogólnopolskim Długodystansowym Marszu na Orientację DYMnO 88, który odbędzie się na mapach w ok. Celestynowa koło Warszawy w dn. 17.09.1988 r/sobota/. Marsz odbywał się będzie na dystansach 20, 30 i 42 km /do wyboru i możliwości uczestnika/ w nieprzekraczalnym limicie czasowym 6,9 i 12 h. Uczestnicy mogą startować w zespołach 1-3 osobowych /poniżej 16 lat w obecności osoby pełnoletniej/. Uczestnik może wycofać się po każdym dystansie mając zaliczony ostatni ukończony w limicie. Przewidywana jest również trasa dla początkujących /TP/ na dystansie ok. 7 km. Każdy etap 20 km + 10 km + 12 km wprowadza nowe elementy mno.

Wszystkich zainteresowanych regulaminem oraz zgłoszenia przyjmuje organizator :
Komisja Imprez na Orientację O/PTTK Warszawa
Praga Płd., ul. Podskarbińska 6, 03-833 W-wa, tel. 10-15-66.

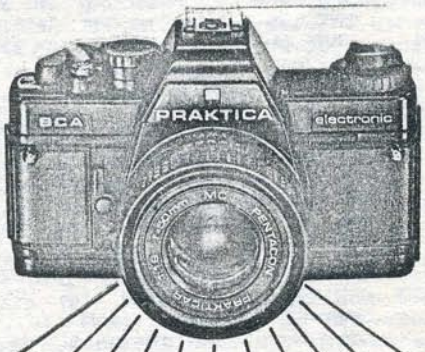
FOTO KONKURS «ino w obiektywie»

Jeśli dysponujesz aparatem fotograficznym to weź udział w naszym konkursie, którego prace będą prezentowane na Jesiennym Sejmiku.
Na autorów najlepszych prac oczekują wyróżnienia. I Ty możesz wygrać.

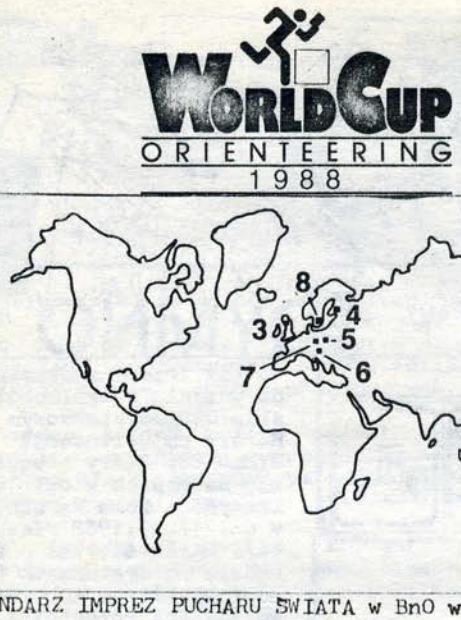
Na ogłoszony rok temu konkurs fotograficzny napłynęło 18 prac przedstawiających obrazki z zawodów na orientację. Dominowały zdjęcia osób na starcie (6) i na finiszu (3). Pozostałe przedstawiały punkty kontrolne, centrum zawodów, zmiany sztafet, zawodników na trasie i po biegu. Na sejmiku w Zakopanem jury w składzie: H.Bartkowiak, J.Cegiełka, J.Dymarski, A.Gorajski, K.Janowski, A.Pasionek, K.Pętlak, D.Trzpil i A.Śliwakowski głosowało na najlepsze prace wyłaniając zwycięskie zdjęcia:

1. "Sport dla wszystkich" - mama z dziećmi na finiszu. Autor: Zbigniew Hornik.
2. "Zmiana" Autor: Zbigniew Hornik.
3. "...I w drogę" - start zawodnika. Autor: Z.Hornik
4. "Jak to przejść" - zawodnicy przed przeszkodą wodną. Autor: Zbigniew Hornik.
5. Zdjęcie PK z tabliczką "Nie dotykać! Urządzenie elektryczne". Autor: Robert Śmieszek.
5. Zdjęcie przedstawiające zmianę sztafety. Autor: Robert Śmieszek.

Autorzy zwycięskich zdjęć zostaną nagrodzeni 10 kwietnia na zawodach w Otwocku. Gratulujemy.



1. Dane techniczne prac konkursowych:
   - format prac minimum 13×18 cm,
   - papier błyszczący /najlepiej/,
   - informacja na odwrocie zdjęć powinna zawierać: tytuł fotografii, imię i nazwisko autora, adres zamieszkania, data i miejsce wykonania zdjęcia.
2. Ilość zdjęć nie jest limitowana.
3. Termin nadsyłania prac upływa z dn. 30.10. 1988 roku.
4. Za uszkodzenia w czasie przesyłki pocztowej organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności.
5. Prace należy przesyłać na adres redakcji „ORIENTUSA" lub wręczać osobiście /np. na zawodach/.
6. Organizatorzy nie zwracają prac zamówionych oraz zastrzegają sobie prawo zatrzymania prac wyróżnionych.



KALENDARZ IMPREZ PUCHARU ŚWIATA w BnO w 1988 r.

1.	3.01.	Hong Kong	OAHK, Orienteering Association of Hong Kong
2.	9.01.	AUSTRALIA - Tasmania	Orienteering Association of Tasmania
3.	21.05.	WIELKA BRYTANIA - Stirling	Forth Valley Orienteers
4.	28.05.	FINLANDIA - Turku	Liedon Parma
5.	4.08.	CZECHOSŁOWACJA - Košice	TJ Slavia VST Košice
6.	7.08.	WĘGRY - Egèr	Heves Megye TFSZ
7.	11.08.	AUSTRIA - Wiener Neustadt	HSV Wr. Neustadt
8.	10.09.	SZWECJA - Gamleby	Gamleby OK

KLASYFIKACJA KOŃCOWA PUCHARU ŚWIATA w 1986 r.

Kobiety

		NOR	CAN	USA	FRA	SWE	TCH	HUN	SUI	Total
1. Ellen Sofie Olsvik	NOR	(19)	30	(20)	(20)	27	30	25	(19)	112
2. Jorunn Teigen	NOR	30	25	30	—	(21)	23	(14)	(12)	108
3. Karin Rabe	SWE	(11)	27	23	—	(19)	(15)	30	21	101
4. Ragnhild Bratberg	NOR	—	20	—	—	30	(20)	27	23	100
5. Frauke Sonderegger	SUI	21	(15)	27	(19)	(15)	25	23	(16)	96
6. Brit Volden	NOR	(20)	(19)	25	—	23	27	20	(18)	96
7. Riitta Karjalainen	FIN	(7)	21	18	27	—	—	18	(1)	84
8. Ada Kucheřová	TCH	17	—	—	—	(6)	21	21	20	79
9. Arja Hannus	SWE	(3)	—	—	23	18	19	19	(9)	79
10. Ruth Humbel	SUI	15	—	—	25	—	(3)	13	25	78

Mężczyźni

		NOR	CAN	USA	FRA	SWE	TSH	HUN	SUI	Total
1. Kent Olsson	SWE	(17)	—	—	30	30	30	27	(11)	117
2. Øyvin Thon	NOR	30	(23)	27	—	(23)	(25)	30	25	112
3. Mikael Wehlin	SWE	(13)	30	20	20	25	—	(19)	(9)	95
4. Tore Sagvolden	NOR	(20)	(20)	(17)	23	27	(11)	20	23	93
5. Håvard Tveite	NOR	618)	(16)	19	—	(11)	27	25	19	90
6. Lars Lönnkvist	SWE	25	(7)	23	18	21	—	(15)	—	87
7. Urs Flühmann	SUI	11	—	—	27	17	—	—	30	85
8. Lars Palmquist	SWE	(16)	(15)	25	19	—	17	21	(3)	82
9. Joakim Ingelsson	SWE	19	27	(8)	—	19	—	—	15	80
10. Morten Berglia	NOR	14	(11)	30	(11)	15	21	(8)	(10)	80

Rys. A.H.

Tabela przedstawiająca udział zawodników z poszczególnych krajów :

Państwo	K	M	Razem
Australia	8	10	18
Austria	4	11	15
Belgia	2	11	13
Bułgaria	2	7	9
Czechosłowacja	11	12	23
Dania	10	17	27
Finlandia	12	19	31
Francja	4	13	17
Holandia	-	1	1
Irlandia	2	1	3
Japonia	4	9	13
Jugosławia	1	2	3
Kanada	8	9	17
NRD	2	7	9
Nowa Zelandia	-	2	2
Norwegia	13	15	28
Polska	2	2	4
Rumunia	1	-	1
RFN	7	16	23
Szwecja	13	11	24
Szwajcaria	13	21	34
USA	9	13	22
Węgry	7	10	17
Wielka Brytania	10	10	20
Włochy	3	8	11
	148	237	385

Razem wystartowało 385 zawodników, 148 kobiet i 237 mężczyzn z 25 krajów - co stanowiło dość imponującą liczbę. Najwięcej uczestników było na francuskiej sześciodniówce, gdzie wystartowało 101 mężczyzn oraz 76 kobiet. Stosunkowo mało wystartowało na zawodach w Norwegi, USA i Kanadzie, gdzie reprezentowanych było mniej niż 11 krajów. Natomiast najwięcej reprezentowanych krajów było na zawodach w Czechosłowacji, bo aż 21. Zwycięzcy Pucharu Świata w 1986 r. Ellen Sofie Olsvik z Norwegii oraz Kent Olsson ze Szwecji startowali w 8 i 6 imprezach.

Jak wiemy planowany jest udział naszych zawodników w edycji Pucharu Świata 88. Życzymy im udanych startów i zdobycia punktów w tej klasyfikacji. I choć będzie to trudne zadanie, to jednak tylko poprzez stały kontakt ze światową czołówką można dojść do lepszych wyników.

Opracował : A.K.

Medaliści MŚ

Przedstawiamy listę osób, które na dotychczasowych Mistrzostwach Świata zdobyły największą liczbę medali. Kolejne kolumny zawierają liczbę medali złotych, srebrnych, brązowych oraz sumę wszystkich razem. Wśród mężczyzn czołówka zdominowana jest przez Norwegów. Ponadto, Sagvolden, Thon oraz Berglia mogą jeszcze powiększyć swój dobytek. Pewnym zagrożeniem mogą być dla nich jedynie Rolf Pettersson oraz Lars Lonnkvist. Wśród kobiet prowadzi Liisa Veijalainen. Po następnych mistrzostwach na pierwsze miejsce ma szanse wyjść jeszcze Karin Rabe. Nadal aktywna jest również Brit Volden oraz kilka pań z trzema medalami /np. Hannus, Skogum, Galikova/.

Mężczyźni

Tore Sagvolden, NOR .....4+3+1=8
Oyvin Thon, NOR .....6+1+0=7
Age Hadler, NOR .....3+0+3=6
Morten Berglia, NOR .....4+0+1=5
Egil Johansen, NOR .....3+2+0=5
Bernt Frilen, SWE .....3+1+1=5
Rolf Pettersson, SWE .....3+2+0=5
Stig Berge, NOR .....2+1+2=5
Lars Lönnkvist, SWE .....1+2+2=5
Karl Johansson, SWE .....3+1+0=4
Jan Fjaerstad, NOR .....1+2+1=4
Svein Jacobsen, NOR .....1+1+2=4
Kjell Lauri, SWE .....1+2+1=4

Kobiety

Liisa Veijalainen, FIN .....4+4+0=8
Karin Rabe, SWE .....3+3+2=8
Annichen Kringstad, SWE .....6+0+0=6
Ulla Lindkvist, SWE .....3+3+0=6
Ingrid Hadler, NOR .....2+2+2=6
Kristin Cullmann, SWE .....2+3+0=5
Outi Borgenström, FIN .....2+2+1=5
Brigitta Larsson, SWE .....2+1+1=4
Brit Volden, NOR .....1+3+0=4

/wg SkogsSportu opracował P.Z./

KALENDARZ IMPREZ

1988

Kolejne rubryki oznaczają:
1) data (dzień, miesiąc)
2) forma: T - turystyczne, S - sportowe,
Sz - sztafetowe, N - nocne
3) nazwa zawodów
4) organizator
5) ranga zawodów:
R - imprezy zaliczane do rankingu,
1, 2, 3 - pierwsza, druga, trzecia liga,
I - międzynarodowe (IOF-B),
O - zawody ogólnopolskie, zawody klasy A
M - imprezy rangi Mistrzostw Polski i centralne
W - Turystyczne Mistrzostwa Warszawy,
H - Harcerskie Mistrzostwa Warszawy,
J - Mistrzostwa Warszawy Juniorów,
Z - imprezy z ograniczonym udziałem

KALENDARZ.

03.01	T	MInA 88	MDK	
09-10.01	T	Azyma'88	JAN	
24.01	TS	XI Rajd nO Orient 88	TRP	WH
21.02	T	ZIMnO 88	MDK	W
05.03	T	V Rajd Drużyn Wodnych	KOS	HJ
06.03	T	InO do Wiosny	CEL	WJ
12/13.03	T	Wyrypa 88	SRD	
12-13.03	T	Lampion Ekotona	EKO	
13.03	T	Krokus	PTŁ	
19-20.03	S	II Puchar Karkonoszy	JEL	O
20.03	TS	XI Rajd nO Zaw-Or 88	TRP	WH
26.03	T	Przedwiośnie	PTŁ	
27.03	S	Cross im.S.Kaliskiego	WAT	O
04.04	T	AnInO 88	ARK	W
10.04	S	Memoriał Hanny Werner	OKS	M
10.04	T	Pucharowe MnO	PTŁ	
16/17.04	T	Uśmiech Węża 88	ESK	W
16-17.04	T	Orientop 88	ORT	O
17.04	S	Długodystansowe MP	PIŁ	MR
17.04	T	AS-PIK 88	MDK	J
24.04	S	Puławy IV	LUB	O
30.04	T	Kompas	PTŁ	
30.04-1.5	S	IX Puchar Trójmiasta	GDA	O
07.05	T	XX Praska Wiosna	ZPS	W
07-08.05	T	XXII Maraton MnnO	RAD	O
08.05	S	Eliminacje do MP (SW)	ŁAB	O
08.05	S	Eliminacje do MP (NE)	UGN	O
08.05	T	IV Maraton Zwycięstwa	ESK	
14.05	S	Warszawianka 88	WAR	2R
14.05	T	XVI Mistrz. Szkół	ZPS	J
14.05	T	Łódka	PTŁ	
15.05	Sz	VI Puchar Podlasia	SIE	2
15.05	S	Mamry 88	MAM	
22.05	Sz	Sztafetowe MP	BUR	M
28-29.05	S	I Puchar Śląska	SLW	O
28-29.05	T	IX Harc.Mistrz.W-wy	KOS	WHJ
29.05	ST	Dzień Orienteeringu		
02.06	T	Pierwszy Krok	ZPS	
03-05.06	T	Podkurek 88 i Matnia 88	TRP	MWH
04/05.06	T	Nocny MnO "INOC 88"	MDK	OJ
05.06	S	VII Puchar Kujaw	UGN	O
05.06	S	I Krzeszowickie BnO	SWT	O
11-12.06	S	IV Puchar Weteranów	ZAM	M
11-12.06	T	Pomologia 88	WEK	
17-19.06	T	II MnO o Puchar Prezesa	PTP	O
18.06	Sz	Jelenia Góra 88	JEL	1
19.06	S	Puchar Wrocławia 88	BUR	1R
19.06	T	Watra 88	WAT	W
25-26.06	S	VII Puchar Najmłodszych	P+W	MR
01-03.07	S	Grand Prix Polonia 88	FLO	IR
03.07	T	WInO 88	ESK	W
08-10.07	S	VII Puchar Wawelu	WAW	IR
22-23.07	SSz	Spartakiada Młodzieży	PIŁ	M
23.07	T	Pierwszy Krok	ZPS	ZPS
27-28.07	S	XVIII Puchar Startu	JEL	IRZ
30-31.08	S	II Puchar Bumaru	ŁAB	O
3.09	S	Calisia 88	CAL	2R
4.09	Sz	Wawel 88	WAW	2
10.09	T	XX Praska Jesień	ZPS	W
11.09	S	Indywidualne MP	GDA	MZ
11.09	T	XIII Samowar 88	ZPS	
17.09	T	III Długod.MnO DYMNO 88	TRP	O
17-18.09	S	Puchar Prezydenta	JEL	O
17-18.09	SzN	10 x SOLO	ZPS	
18.09	S	Mistrz.Woj.Bydgoskiego	UGN	O
24.09	Sz	Perkoz 88	ZAM	1
24.09	T	Babie Lato	PTŁ	
24-25.09	T	XIII Azymut Orłowicza	K93	OW
25.09	S	Puchar Teleekranu	ZPS	1R
01.10	S	IV Puchar Ślęży	SLW	O
01.10	SN	II Przed-Mistrz.Polski	AZS	
02.10	T	Czółenko	PTŁ	
01-02.10	T	XXIV Rajd Swietlików	SRD	
02.10	S	Puchar AZS (P.Polski)	AZS	M
08-09.10	S	Puchar LZS 88	JEL	O
09.10	S	Beskidzki Orientcross	BIE	O
15.10	S	Nocne Mistrz. Polski	PRZ	MR
16.10	S	IX Orient-Cross	PRZ	O
16.10	T	Mistrzostwa Polesia	PTŁ	
16-17.10	T	Mała Niedźwiedzica	CSH	
23.10	S	I Maraton w BnO	ATO	
23.10	T	II Mokotowski MnO	ESK	W
23.10	T	Klon	PTŁ	
05-06.11	T	VI Rajd Desperatów	PRP	WH
11-13.11	T	V Górski Maraton MnO	ORT	O
12/13.11	TN	IV Watrzańskie Zno	PRP	WH
20.11	T	PiRAT 88	MDK	
04.12	TS	XIX Zimowe ZnO	ZPS	

Puchar Wawelu zaliczany jest do rankingu we wszystkich kategoriach oprócz ME i KE, Puchar Startu - tylko w kategoriach ME i KE.

ORGANIZATORZY.

ARK	KKT Arka, ul. Rzeźbiarska 46, 04-620 Warszawa
ATO	A-TO-MY, ul.Nowotki 35 m. 96, 00-159 Warszawa
AZS	AZS SGGW AR, ul. Nowoursynowska 166, Warszawa
BIE	RW Start, ul.Kalinowa 19,43-309 Bielsko-Biała
BUR	SKS Burza, ul.Kołłątaja 31/33, 54-004 Wrocław
CAL	SKS Start Calisia, ul.Łódzka 19,62-800 Kalisz
CEL	SKKT PTTK, ul. Wrzosowa 42, 05-430 Celestynów
CSH	Chorągiew Stoł.ZHP,ul.Konopnickiej 6,Warszawa
EKO	Ekoton ZSCE, Krasickiego 1/7,86-300 Grudziądz
ESK	KTP Eskulap, Dąbrowskiego 23, 02-561 Warszawa
FLO	WKS Flota,ul.Zygmunta Augusta 2,81-359 Gdynia
GDA	SKS Start Gdańsk, ul.3 Maja 2, 80-802 Gdańsk
JEL	RW ZSSP Start, ul.ZMP 7a, 58-500 Jelenia Góra
KOS	A.Kostrzewa, ul.Grzybowska 39 m.801, Warszawa
K93	k.93 PTTK, Chałubińskiego 4/6,00-928 Warszawa
LUB	SKS Start,al.Swierczewskiego 22,20-011 Lublin
ŁAB	ZTS "Łabędy" , ul. Wolności 1, 44-109 Gliwice
MAM	GKS Mamry , ul. Moniuszki 5 , 11-500 Giżycko
MDK	MDK Otwock,ul.Poniatowskiego 10,05-400 Otwock
OKS	OKS Start , ul. Sportowa 1 , 05-400 Otwock
ORT	Orientop , ul. Pretficza 24 , 50-984 Wrocław
PRP	KInO Praga Pd,Podskarbińska 6 03-833 Warszawa
PRZ	SKS Przyszłość,ul.Rybnicka 25,02-405 Warszawa
PIŁ	Komenda ChorągwiZHP,ul.Niepodległości 22,Piła
PTŁ	PTTK,Łódź,Wigury 12a(ZW,Łódzki,Polesie,Watra)
PTP	ZW PTTK,Swierczewskiego 12,64-920 Piła+KChZHP
P+W	SKS Przyszłość Warszawa oraz SKS Warszawianka
RAD	PTTK, Skróty, ul.Traugutta 46/48,26-600 Radom
SIE	MKS "Pogoń" , ul. Wojskowa 5 , 08-110 Siedlce
SRD	WKG o/Śródmieście, Swiętokrzyska 32, Warszawa
TRP	HKT Trep, ul.Podskarbińska 6, 03-833 Warszawa
UGN	SKS Start Unia,ul.Podgórna 2,88-140 Gniewkowo
WAT	Wojsk.Ak.Techn.,Lazurowa 225a,01-489 Warszawa
WAR	SKS Warszawianka,ul.Merliniego 9, 02-511 W-wa
WAW	WKS Wawel , ul. Bronowicka 5 , 30-901 Kraków
ZAM	ZAMONIT, KChZHP, ul.3 Maja 7, 40-096 Katowice
ZPS	Oddział Praski PTTK , ul. Brzeska 3, Warszawa

W redakcji dostępny jest również kalendarz IOF oraz kalendarze imprez niektórych krajów.

Relacje z zawodów

MISTRZOSTWA ŚWIATA 87

Terenem XII Mistrzostw Świata w BnO były góry Wogezy we Francji. Ekipy wraz z trenerami zakwaterowane były w miejscowości La Bresse, widzowie i przedstawiciele IOFu - kilkanaście km na północ, w miasteczku Gerardmer nad jeziorem o tej samej nazwie. Pomiędzy tymi dwoma miejscowościami przebiega grzbiet górski, miejsce biegów kwalifikacyjnych i finału indywidualnego.

Drugiego września rozegrano biegi kwalifikacyjne. W obydwu kategoriach zawodników podzielono na 2 grupy. Zdobywcy pierwszych 25 miejsc w każdej grupie mają prawo startu w finale.

Jeżeli żaden z zawodników danego kraju nie znajdzie się w pierwszej dwudziestcepiątce - kraj ten mimo to może wystawić do finału jedną osobę /tę, która zajęła najlepsze miejsce w biegu kwalifikacyjnym/.

Proste trasy i padający deszcz spowodowały, że większość optymalnych wariantów prowadziła po ścieżkach. W kategorii kobiet wygrały Norweżki Brit Volden i Ragnhild Bratberg przed Szwedkami Arją Hannus i Maritą Skogum. Obydwa trzecie miejsca zajęły Iva Kalibanova i Ada Kuchařowa z Czechosłowacji. Zapowiadał się więc ciekawy pojedynek w finale. Wysokie /jak na swoje możliwości/ lokaty zajęły Jenny Bourne z Australii /5/ i Węgierka Katalin Olah /6/.

Wśród mężczyzn zwyciężyli dwukrotny mistrz Świata Oyvin Thon oraz zdobywca Pucharu Świata Kent Olsson. Swymi dobrymi wynikami niespodziankę zrobili Austriak Roland Arbter /2/ i Martin Bagness z Wielkiej Brytanii /4/. Jak zwykle w czołówce był komplet Norwegów: Rolf Vestre /2/, Haavard Tveite /2/ i Tore Sagvolden /3/. Spośród reprezentacji ZSRR, po raz pierwszy startującej na Mistrzostwach Świata, cała ósemka zakwalifikowała się do finału.

Nasi reprezentanci zajęli miejsca: 30 - Andrzej Olech, 38 - Sławek Łabuziński, 42 - Michał Motała i 44 - Włodek Dyzio. Do finału przyjęto więc tylko Andrzeja.

Następnego /już słonecznego/ dnia rozegrano finał. Teren był bardzo podobny - znów opłacało się biegać po ścieżkach. Kent Olsson 75% swojej trasy spędził poza lasem /ścieżki, otwarte przestrzenie/. Dzięki temu zwyciężył w kategorii mężczyzn. Drugie miejsce /już po raz trzeci!/ zajął Tore Sagvolden. Na poprzednich Mistrzostwach zajmował on miejsca 3, 2, 4 i 2. Jak zwykle, wysokie miejsca Szwajcarów: Urs Fluhmann 3, Stefan Boliger 5. Ich kolega, Caspar Oettli stracił ponad 10 min. na pierwszym PK i stracił wszelkie szanse na dobre miejsce. Szwed Jorgen Mårtensson /"Jurek"/ tradycyjnie zaraz za miejscami medalowymi. Jedni z faworytów: Norwegowie Tveite, Thon i Vestre oraz obrońca tytułu Kari Sallinen - tym razem pod koniec pierwszej dziesiątki.

Wśród kobiet najlepszą okazała się mistrzyni Świata w narciarskim BnO z roku 82 - Arja Hannus. O 16 sekund gorsza była jej koleżanka z reprezentacji - Karin Rabe. W pierwszej szóstce dwie reprezentantki Czechosłowacji - Jana Galikova, którą 2 lata temu wyeliminowało z walki złamanie nogi i Ada Kuchařowa - jak zwykle plasująca się w okolicach piątego miejsca. Dziwi trochę słaba postawa Norweżek: Olsvik /8/, Volden /9/, Teigen /23/ i Bratberg/ok. 73 minut, ale NKL za niekolejne zaliczanie PK/.

Kobiety 8.8 km, 325 m, 15 PK

1.	Arja Hannus	SWE	67.40
2.	Karin Rabe	SWE	67.56
3.	Jana Galikova	TCH	68.39
4.	Annariitta Kottonen	FIN	69.20
5.	Ada Kuchařowa	TCH	69.22
6.	Frauke Sond.-Bandixen	SUI	70.27
7.	Katarina Borg	SWE	70.33
8.	Ellen Sophie Olsvik	NOR	70.52
9.	Brit Volden	NOR	72.26
10.	Marita Skogum	SWE	74.33

Mężczyźni 14,6 km, 690 m, 21 PK

1.	Kent Olsson	SWE	97.19
2.	Tore Sagvolden	NOR	98.18
3.	Urs Fluhmann	SUI	99.30
4.	Jorgen Mårtensson	SWE	99.48
5.	Stefan Boliger	SUI	100.50
6.	Haavard Tveite	NOR	101,38
7.	Oyvin Thon	NOR	101.59
8.	Rolf Vestre	NOR	102.31
9.	Kari Sallinen	FIN	103.53
10.	Jozef Pollak	TCH	105.31
44.	Andrzej Olech	POL	123.08

Sztafety odbyły się w zupełnie innym, o wiele ciekawszym, miejscu oddalonym o kilkadziesiąt kilometrów od centrum. Wśród kobiet - aktualna mistrzyni Świata w narciarskim BnO Ragnhild Bratberg zrehabilitowała się za nieudany występ indywidualny przyprowadzając pierwszą zmianę norweskiej sztafety ponad 5 minut przed Arją Hannus. Na drugiej zmianie Ragnhild Andersen zwiększyła jeszcze przewagę nad Katariną Borg tak, że pomimo wysiłków Marity Skogum i Karin Rabe Norweżki zdobyły złote medale a Szwedki zadowoliły się srebrem. Ciekawie przebiegała walka o trzecie miejsce. Zaraz za Arją Hannus na metę wbiegła Riju Johansson z ZSRR przed Finką Eiją Koskivaarą. Następnie Riitta Karjalainen wyprzedziła Irinę Namowir, ale Nadzieżda Lewiczewa znów wyszła na trzecie miejsce. Zadziwiający był bieg naszych południowych sąsiadek, które z ósmego miejsca po pierwszej zmianie wychodziły stopniowo na 6 i 4 pozycję aby w rezultacie zdobyć brązowe medale! Finka Annika Heino wyprowadziła swoją sztafetę na 4 miejsce spychając Rosjanki na pozycję piątą.

Kobiety		Mężczyźni	
1. Norwegia	3.44.04	1. Norwegia	4.11.21
2. Szwecja	3.45.07	2. Szwajcaria	4.16.05
3. Czechosłowacja	3.56.21	3. Szwecja	4.17.07
4. Finlandia	4.01.05	4. Finlandia	4.18.56
5. ZSRR	4.02.17	5. ZSRR	4.28.07
6. Szwajcaria	4.21.19	6. Dania	4.31.09
		16. Polska	5.21.22

Pomimo nienajlepszych tras i map oraz drobnych niedociągnięć organizacyjnych /np. z radiokontrolą/ mistrzostwa zostały uznane za bardzo dobre zarówno przez uczestników jak i przez obserwatorów.

MISTRZOSTWA KRAJÓW 87

● W miejscowości Leksand 13 września rozegrane zostały Mistrzostwa Szwecji. Poziom kilkunastoosobowej czołówki jest tak wyrównany, że trudno nawet mówić o faworytach. Tym razem wygrali mistrz Świata Kent Olsson i wicemistrzyni Świata Katarina Borg.

M21 /16060 m/		K21 /8475/	
1. Kent Olsson	93,35	1. Katarina Borg	63.00
2. Joakim Brinkerberg	93.41	2. Arja Hannus	65.40
3. Joakim Ingelsson	94.25	3. Karin Rabe	66.29

W Nocnych Mistrzostwach Szwecji Kent Olsson dopiero piąty, Arja Hannus - czternasta. Wygrali Jorgen Mårtensson przed Tony Månssonem i Michaelem Wehlinem oraz Karin Rabe przed Maritą Skogum i Ullą Klingström.

● Wielki pechowiec Tore Sagvolden nareszcie zdobył złoty medal. wygrał on Mistrzostwa Norwegii rozegrane 19 września. Wielką niespodziankę sprawił junior Leif Stormer zdobywając trzecie miejsce. Zeszłoroczny mistrz Norwegii Rolf Vestre był szósły, eks-mistrzowie Świata Morten Berglia i Egil Johansen zajęli ósme i piętnaste miejsce. Wśród kobiet raczej bez rewelacji. Na uwagę zasługuje wejście do czołówki Anne Line Nydal i porażka Jorunn Teigen /14 miejsce/.

ME

1.Tore Sagvolden	89.17	1.Ragnhild Bratberg	63.15
2. Oyvin Thon	90.28	2.Brit Volden	64.13
3.Leif Stormer	91.37	3.Anne Line Nydal	66.11

W rozegranych następnego dnia sztafetach widzowie byli świadkami pasjonującej walki w kategorii mężczyzn. Zawodnicy drugiej, trzeciej i czwartej zmiany klubów Sturla oraz Tyrving przecinali linię mety w tej samej sekundzie. Na ostatniej zmianie Oyvin Thon /Sturla/ wygrał z Rolfem Vestre "o pierś" zdobywając złoto dla swojej sztafety. Wśród kobiet wygrały panie z Halden /Teigen , Andersen , Nydal/.

Wiele niespodzianek przyniosły natomiast Nocne Mistrzostwa Norwegii 3 listopada. Wygrał je Håvard Tveite przed Oysteinem Holo i Sigurdem Daehli. Wśród kobiet najlepsza była Helle Johansen przed Marianne Fruseth i Kari Fladmark.

● Mistrz Świata z Australii na Mistrzostwach Finlandii /8.08.87, Manho/ zajął dopiero trzecie miejsce:

M21 14,1 km

1. Markku Jauhiainen	97.09
2. Jarmo Tonder	97.27
3. Kari Sallinen	100.31

K21 8,5 km

1. Sirpa Lusa	73.10
2. Marja Liisa Portin	75.48
3. Ulla Mänttäri	76.18

W mistrzostwach nocnych /19.09.87, Sibbo/ czołówka wyglądała zupełnie inaczej, wygrali Ari Kattainen /M21/ i jedna z najbardziej doświadczonych zawodniczek Eija Koskivaara /K21/.

● W kobiecej elicie RFN od kilku lat dominuje Heidrun Finke. Na mistrzostwach kraju /3.10, Lage/ nie dała ona szans swoim rywalkom. Również wśród mężczyzn wygrał faworyt - Michael Finkenstädt. Pozostałe miejsca w czołówce - także bez niespodzianek.

K21E 9.0 km	1. Heidrun Finke		69.59
	2. Gabriele Bosch		72.59
	3. Anja Gruhn		73.20
M21E 14.6 km	1. Michael Finkenstädt		89.22
	2. Pavel Ditrych		90.39
	3. Michael Thierolf		91.52

Finke i Finkenstädt wygrali także ranking.

● Mistrzostwo Danii również wygrali faworyci:

K21E	M21E
1. Charlotte Thrane	1. Lars Konradsen
2. Hanne Stangard	2. Rasmus Odum

● Mistrzostwa Węgier odbyły się 11 listopada. Zwyciężczyni Pucharu Przyjaźni, Katalin Olah potwierdziła swoją dominację w kategorii kobiet. Wśród mężczyzn walka była bardzo zacięta. Ostatecznie złoty medal otrzymał Geza Molnar - zawodnik znajdujący się od wielu lat w czołówce, lecz nieczęsto sięgający po najwyższe trofeum. Jeden z faworytów Istvan Benedek, był dopiero dziesiąty.

KE		ME	
1. Katalin Oláh	61.38	1.Géza Molnár	88.90
2. Mariann Pokk	67.18	2.Janos Kelemen	89.35
3. Gabriella Üveges	68.32	3.Istvan Bokros	89.39

● W Mistrzostwach NRD zwyciężyli zawodnicy "klasowi". Większość z nich gościła również na polskich trasach.

K21E	M21E
1.Wiebke Kaerger	1.Holger Zimmerling
2.Annett Gerold	2.Jens Leibiger
3.Erika Haertelt	3.Drik Meyer

● W męskiej elicie na Mistrzostwach Szwajcarii - zacięta walka pomiędzy weteranami.

K21E	1.Sabrina Fesseler	68.38
	2.Ruth Humbel	70.20
	3.Ursula Oehy	74.08
M21E	1.Christian Aebersold	64.24
	2.Urs Fluehmann	64.41
	3.Markus Stappung	65.05

● Zarówno dzienne jak i nocne Mistrzostwa Austrii wygrał Peter Bonek. Nie miał on jednak szczęścia w rankingu, gdzie zajął dopiero szóste miejsce. W klasyfikacji tej /4 wyniki z 6 imprez/ najlepszym okazał się Karl Lang. Wśród kobiet zdecydowanie najlepszą w roku 87 była Regina Mandl, która wygrała zarówno ranking jak i dzienne Mistrzostwo. W nocy lepszą okazała się Gislind Berger.

● W Mistrzostwach ZSRR /Świerdłowsk, 16 sierpnia/ wygrali renomowani zawodnicy: Władimir Alieksiejew i Alida Zukule /startująca po zawarciu małżeństwa jako Alida Abola/.

M21 /16 km/		K21 /8,2 km/	
1.Alieksiejew	101.56	1.Abola	67.12
2.Haldna	102.24	2.Kadyszewa	67.58
3.Bondar	108.28	3.Namowir	68.04

● Złoty medal na Mistrzostwach USA /10-11 października/ znów trafił w ręce Sharon Crawford. Wyprzedziły ją jednak dwie zawodniczki zagraniczne. Wśród mężczyzn - po wielu latach walki Mark Adams zdobył upragnione złoto.

K21A /6.7km, 130m + 6.2km, 95m/			
1.Anita Seppanen	/FIN/	72.55 + 66.56	139.51
2.Karin Gunnarson	/SWE/	78.39 + 66.05	144.44
3.Sharon Crawford		88.21 + 88.36	176.57
4.Linda Kohn		107.03 + 81.15	188.18
M21A /7.9km, 220m + 8.9km, 210m/			
1.Mark Adams		63.22 + 66.51	130.13
2.Lars Sjokvist	/SWE/	73.11 + 62.29	135.40
3.Matti Lopponen		69.26 + 72.46	142.12
4.Mike Eglinski		81.07 + 70.54	152.01

● Mistrzostwa Kanady /15-16 sierpnia, Pioneer Ranch/ jak zwykle rozegrane zostały jako dwudniówka. W kategorii M21 pierwsza czwórka - to reprezentacja na Mistrzostwa Świata. Również wśród kobiet faworytki górą. Urszula Heikkila zajęła trzynaste miejsce.

M21	1.Ross Burnett	67.59 + 82.46	150.45
	2.Oivind Naess	72.05 + 80.42	152.47
	3.Ted de St Croix	79.39 + 83.37	163.16
K21	1.Magali Robert	80.36 + 70.22	150.58
	2.Denise Demonte	84.44 + 77.50	162.34
	3.Pam James	87.40 + 81.05	168.45

● Pojedynek Roberta Vincenta i Maurice'a Ongani na Mistrzostwach Australii /3.9, Corin Forest/ rozstrzygnięty został na korzyść Vincenta. Trzeci faworyt, Terry Farrell dopiero na piątym miejscu. Wśród kobiet wszyscy oczekiwali zwycięstwa Jenny Bourne, nie przypuszczano jednak, że wygra aż 10 minut. Louise Fairfax ledwo zdobyła brąz.

M21E	1.Robert Vincent	98.42
	2.Maurice Ongania	102.19
	3.Donald Staudte	108.03
K21E	1.Jenny Bourne	73.28
	2.Sue Key	83.43
	3.Louise Fairfax	87.11

PUCHAR PRZYJAŹNI

Puchar Przyjaźni w roku 1987 został rozegrany na Węgrzech. W klasyfikacji generalnej zarówno w konkurencji seniorów jak i juniorów zwyciężyły reprezentacje Czechosłowacji przed Węgrami i ZSRR. Polacy w seniorach uplasowali się na szóstym miejscu, w juniorach - na piątym. A oto wyniki biegu indywidualnego:

M21E	1.Janos Kelemen	HUN	80.81
	2.Ferenc Viniczai	HUN	84,60
	3.Vladimir Alieksiejew	URS	85,03
	11.Andrzej Olech	POL	89.78
	16.Włodzimierz Dyzio	POL	92.01
	24.Michał Motała	POL	94.90
	25.Jacek Kozłowski	POL	95.10
K21E	1.Katalin Olah	HUN	54.61
	2.Ada Kuchařowa	TCH	55.46
	3.Danute Girinskajte	URS	56.13
	16.Anna Górnicka	POL	70,03
	20.Irena Morawska	POL	72.00
	24.Agata Czerwińska	POL	75.56
	28.Agnieszka Brakoniecka	POL	81.95
M17A	1.Zsolt Paroczi	HUN	57.10
	5.Mirosław Szczurek	POL	66.10
	6.Adam Wojciechowski	POL	66.50
	19.Rafał Fronia	POL	85.26
K17A	1.Reka Toth	HUN	46.30
	14.Magdalena Dura	POL	58.31
	15.Monika Bajer	POL	61.83
	20.Alicja Kopczewska	POL	71.65

X MISTRZOSTWA POLSKI w indywidualnym bno

X Mistrzostwa Polski w Indywidualnym biegu na orientację rozegrane zostały 18 września 1987r. w paśmie Skał Kroczyckich na mapie "Kostkowice", unacześnionej powtórnie w lipcu 1987 r. przez Czechów: Josefa Telecky'ego i Jaroslava Opletala, jedynie teren na wschód od drogi do Kostkowic i południowy kraniec unacześniał A.Stróżecki. Wcześniejsza mapa z 1985 r. unacześniona przez J. i H.Zdanowiczów, T.Musiała, M.Tuleję i A. Stróżeckiego miała zbyt wiele błędów i stanowiła tylko podkład do nowego unacześniania. Ponieważ jednak teren okazał się zbyt trudny aby go unacześnić w ciągu trzech tygodni, jakie były do dyspozycji, powstał w rezultacie twór nie w pełni dopracowany. Nie udało się także dokładnie odtworzyć piętrowych wkładów ścian skalnych pasemka Łysaka, tam też zawodnicy popełnili największe błędy /zwłaszcza K19/ jeśli weszli w te partie skalne.

Przy budowie trasy starałem się tak ustawić PK by znalazły się w miejscach jednoznacznych, ale zależnie od wybranego wariantu przebiegu zawodnicy mogli trafić na gorzej odwzorowane odcinki mapy. Wpływ na jakość tras miało także otrzymanie map na 5 dni przed zawodami, a także specyfika terenu - duży obszar pól uprawnych rozdzielających dwa kompleksy leśne. Spowodowało to konieczność wymuszonych przebiegów po drogach w środkowej części tras. Z drugiej strony przy zastosowaniu pośrednich pomiarów czasu takie odcinki biegowe, łatwe orientacyjnie, ustawiałem trochę celowo - by dać trenerom materiał porównawczy, czy u poszczególnych zawodników wzmacniać kondycję czy też orientację i taktykę.

Na podstawie analizy czasów pośrednich można wysnuć szereg ciekawych wniosków, którymi chcę się tu podzielić /same czasy należy traktować orientacyjnie, gdyż przeoczyłem po zawodach konieczność porównania wskazań stoperów z PK z czasomierzem mety, ale powstałe w ten sposób błędy w jednakowy sposób zniekształcają czasy wszystkich zawodników/. W kat. M21 nasuwają się następujące spostrzeżenia:

1. Zwycięzca Andrzej Olech zaczął bardzo słabo, na pierwszym punkcie pomiaru czasu /PK6/ był zaledwie 15-ty, na półmetku po długim, łatwym przebiegu znalazł się na 14-tym miejscu, a dopiero w skalistym, trudnym terenie piął się coraz wyżej, będąc kolejno 4-ty, 3-ci, 2-gi i na mecie pierwszy. Natomiast drugi na mecie Jerzy Parzewski biegł bardzo równo zajmując na punktach pomiaru czasu miejsca 1, 2, 2, 1, 1, jeszcze na 1,3km przed metą miał 46 sekund przewagi i tylko błąd na końcowym przebiegu kosztował go utratę tytułu mistrza Polski. Stosunkowo równo biegł również Roman Trzmielewski - trzeci na mecie.
2. Bardzo różnorodna była szybkość przebiegu poszczególnych odcinków trasy, związana z jej trudnością. Pierwszy odcinek między PK1÷6 dł. 2,25 km był wolny, teren ten nie był zbyt dobrze przebieżny, występowała duża ilość kamieni i skałek. Najlepszy na tym odcinku J.Parzewski miał średnią 8'07''/km. Na drugim odcinku, prawie bezproblemowym orientacyjnie między PK 6÷12 najlepszymi byli Wł. Dyzio, Z.Hornik po 4'56''/kilometr. Na odcinku między PK 12÷16 dł. 1,92 km prowadzącym już w terenie skalistym najlepszy był A.Olech - średnio 6'25''/km. Na odcinku między PK 16÷20 dł. 1,575 km - najtrudniejszym orientacyjnie, prowadzącym w wysokich partiach skalnych Łysaka najszybszym był P.Mossakowski 9'25''/km aż o 2'17'' przed Kozłowskim. Wiązało się to z wybraniem odpowiedniego, obiegowego wariantu, podczas gdy inni zawodnicy poszli w trudny orientacyjnie i nienajlepiej odwzorowany zespół skalny. Odcinek między PK 20÷23 dł. 1,125km również w skalistym, ale łatwiejszym terenie najszybciej pokonał A.Olech 5'40''/km. Ostatni odcinek dł. 1,32km najszybciej pokonał J.Kozłowski 6'05''/km.
3. Poszczególne odcinki miały swoich faworytów, rzadko powtarzają się nazwiska najlepszych na poszczególnych odcinkach:

Na odcinku 1÷6 PK najlepszy był J,Parzewski 18'15'' przed P.Czajkowskim 18'17'', Trzmielewskim i Kozłowskim po 19'02'' oraz Z.Hornikiem 19'14''.

Odc. 6÷12 PK dł. 3,88 km najszybciej pokonał W.Dyzio 19'06'' przed Z.Hornikiem 19'07'', Trzmielewskim, Motałą i Czerwem. W sumie na półmetku prowadził Z.Hornik o 4'' przed J.Parzewskim i 9'' nad R.Trzmielewskim.

Na odc. między 12÷16 PK najlepszy był A.Olech 12'19'' przed Kanikowskim 13'43'' i Trzmielewskim 13'47'', a na 16 PK w sumie prowadził Trzmielewski przed Parzewskim.

Na odc. 16÷20 PK najlepszy był P.Mossakowski 14'25'' przed J.Kozłowskim 16'42'' i Scholzem 16'45'', a prowadził J.Parzewski przed R.Trzmielewskim.

Odcinek między 20÷23 PK najlepszy ponownie był A. Olech przed Łabuzińskim i Kozłowskim, a prowadził na 20 PK Parzewski przed Olechem.

Na ostatnim odcinku najszybszy był J.Kozłowski przed W.Dyziem.

W kat. K-19 wielką niespodzianką było zwycięstwo Barbary Cieślak. Wielkie faworytki pogubiły się w skalistym terenie Łysaka, na który niepotrzebnie się wdzierały mając PK na obrzeżu skalnego masywu. Ta kategoria sprawiła największy zawód organizatorom - czas zwyciężczyni był o 18,5 minuty gorszy od normowego a średnia na 1 km zwyciężczyni wyniosła aż 11'25''mimo biegowego środkowego odcinka /u mężczyzn średnia 7'20''/.

Odcinek początkowy dł 1,62 km najszybciej pokonały faworytki Górnicka 15'13'' przed Brakoniecką 15'38'', Czerwińską 15'50''i A.Hornik 18'51''.

Drugi odcinek, najłatwiejszy orientacyjnie między 3÷9 PK dł. 3,33 km najszybciej pokonały A. Czerwińska i A.Hornik po 28'45'' przed Potapczyk 30'45''. Do 9 PK /ok. 2/3 trasy/ prowadziła A. Czerwińska 44'35'' przed A.Hornik 47'36'', Brakoniecką 49'04'' i A.Górnicką 50'30''.

Odcinek najtrudniejszy 9÷14 PK dł. 1,47 km był dramatem znanych zawodniczek. Najszybsza tu była U.Dębska 17'42'' przed E.Wojciechowską 22'06'' i Cieślak 23'15''; podczas gdy Górnicka miała 43', Czerwińska 53'31'' a Hornik 53'29''. Na PK 14 wyszła więc na prowadzenie Dębska 74'30'' przed Cieślak 76'15'' i Kopczewską 77'40''.

Końcowy odcinek najszybciej pokonała Morawska przed Górnicką, Czerwińską i Hornik, ale nie zdołały one odrobić strat, kolejność na mecie była więc: 1. Cieślak, 2. Kopczewska, 3. Morawska, 4. Dębska.

Niesmakiem w tej kategorii był protest, w którym niektóre zawodniczki własne błędy usiłowały

M-21 - wyniki

	S-6 2250m	6-12 3880m	S-12 6130m	12-16 1920m	S-16 8050m	16-20 1575m	S-20 9570m	20-23 1015m	S-23 1058m	23-37 1320m	S-M 11900m
1.Andrzej Olech	21.00	21.19	42.19	12.19	54.38	18.40	73.18	6.37	79,55	8.49	88.44
2.Jerzy Parzewski	18.15	20.10	38.25	14.25	52.50	18.40	71.30	7.39	79,09	9.48	88.57
3.Roman Trzmielewski	19.02	19.28	38.30	13.47	52.17	20.45	73.02	7.28	80.30	8.36	89.06
4.Jacek Kozłowski	19,02	20.26	39.28	19.08	58.36	16.42	75.22	6.48	82.10	8.02	90.12
5.Karol Kanikowski	20.50	20.46	41.32	13.43	55.15	20.57	76,12	7.13	83.25	8.42	92.07
6.Włodzimierz Dyzio	21.44	19.06	40.50	19.15	60.05	17.10	77.15	7.39	84.54	8.24	93.18
7.Manfred Scholz	20.20	21.31	41.51	15.00	56.51	16.45	73.36	9.39	83.15	10.32	93.47
8.Sławomir Łabuziński	20,29	19.59	40,28	14.10	54.38	25.07	79.45	6.45	86.30	8.44	95,14
9.Piotr Czajkowski	18.17	21.51	40.08	17.45	57.53	19.47	77.40	8.32	86.12	10.27	96.39
10.Michał Motała	21.52	19.33	41.25	15.25	56.50	22.16	79.06	8.06	87.12	9.56	97.08

ukryć pod faktem braku przez pewien czas 1-szego PK /zdjęty przez grzybiarza/ i doprowadzić do anulowania konkurencji.

W kat. M19 na pierwszym odcinku dł. 2,0 km prowadził Mordaka przed Wójcikiem i Zielińskim, drugi odcinek łatwy orientacyjnie dł. 3,96 km najszybciej pokonał Moszkowicz przed Świątkowskim i taka kolejność utrzymała się na 12 PK. Odcinek 12÷16 PK najszybciej pokonał Mordaka ale po tym odcinku stanowiącym 3/4 trasy zdecydowanie prowadził Moszkowicz 65'53'' przed Świątkowskim 68'06'' i Ciszewskim 70'25''. Na mecie najszybszy był jednak Świątkowski przed Moszkowiczem i Mordaką.

W kat. K17 zdecydowanie zwyciężyła Alicja Kopczewska prowadząc na wszystkich punktach pomiaru czasu, jedynie odcinek biegowy, łatwy orientacyjnie między 4÷10 PK dł. 2,6 km pokonała o 2 sekundy gorzej od Kwiecińskiej.

Podobnie w kat. K-15 od początku prowadziła Magdalena Dura a wicemistrzyni J.Gorajska plasowała się początkowo na 3-cim miejscu.

W kat. M17 do 9 PK /60% trasy/ prowadził Mirosław Szczurek mając 2'02'' przewagi nad Adamem Wojciechowskim, pogubił się jednak w terenie skalistym tracąc 6'33'' na odcinku do 13 PK. i nie pomógł mu nawet najszybszy finisz. Zwyciężył więc Wojciechowski przed Szczurkiem i Kuczerą.

W kat. M15 pierwszy odcinek dł. 1,5 km prowadził M.Góral przed Zajączkowskim i Fronią, ale na dalszym, biegowym odcinku zdecydowanie do przodu wyszedł G.Mielniczuk zwyciężając przed Fronią.

Podsumowanie:

X Mistrzostwa Polski przyniosły sukces zawodnikom Wawelu Kraków. Było to nawet powodem pomówień o udostępnienie im mapy. Wydaje mi się, że sedno rzeczy tkwi gdzie indziej. Zawodnicy Wawelu, jak wiem, trenowali w Złotym Potoku, na takim samym terenie, w jakim były MP. Mało tego, trenowali zapewne na mapie "Złoty Potok II", robionej przez tych samych autorów, którzy przygotowali mapę "Kostkowice" tzn. Opletala i Telecky'ego. A więc poznali dokładniej charakter skałkowego terenu i sposób odwzorowania go przez autorów mapy. Tą moją tezę potwierdza fakt, że na pierwszym odcinku pomiaru czasu /start - PK 6/ wcale nie oni byli najlepsi, a ten odcinek był rozgrywany na wycinku mapy unaocześnianej przeze mnie. A mój sposób odwzorowania jednak różnił się od odwzorowywania Czechów. Natomiast na części mapy unaocześnianej przez Opletala i Telecky'ego zawodnicy Wawelu poszli zdecydowanie do przodu. Gdyby znali mapę "Kostkowice" zapewne lepiej poszliby także na "moim" wycinku mapy.

A więc sedno rzeczy tkwi w przygotowaniu zawodników do poważniejszych imprez w terenach o podobnym charakterze do terenu zawodów a najlepiej na mapach unaocześnianych przez tych samych autorów. To jest przecież dozwolone, na tym zresztą polega dzień treningowy przed poważniejszymi zawodami. "Wawel" dał przykład przygotowania zawodników do zawodów, może więc warto korzystać z tych wzorów, aby doprowadzić naszych zawodników do poważniejszych sukcesów?

ANDRZEJ STROŻECKI

NOCNY -PK-

Relacja z punktu zmiany map dla M21 na VII Mistrzostwach Polski w Nocnym BnO /Łask, 10/11.10.87/. Kod punktu - 47, jest to 17-ty PK dla kat. M21, 18-ty dla M19.

Ciemno, księżyc nie "świeci" jeszcze pełnym blaskiem, z tyłu i z lewej nieliczne światła w oknach domków letniskowych. Czekamy na pierwszych zawodników już prawie godzinę. Wreszcie są! Wzdłuż łąki mkną dwa "świetliki", ale skręcają nad rzekę i nikną nam z oczu. Po chwili wracają, znosi je na sąsiednią górkę, ale szybko orientują się w pomyłce i pędzą wprost na nas.

- Macie sznurek? Dajcie jakiś sznurek! - Awaria sprzętu przeszkadza jednemu z nich w biegu, niestety nie dysponujemy żadnym sznurkiem. Muszą radzić sobie sami.

-Agrafka! Przypnij mi to agrafką! Szybciej! Michał nas goni! Chwila gorączkowej szamotaniny. Koniec! Baterie zostają jakoś przymocowane, obaj biorą mapy i znikają w ciemności.

Po kilku minutach pojawiają się trzy światełka. Ci zawodnicy znajdują nas szybciej.

- Gdzie mapy elity?! Które mamy brać?!

- Wszystko jedno. Jakie macie numery? - Cisza. Nie chcą podać, biorą mapy i uciekają w mrok. Zapisujemy numer tylko jednego z nich/z M19/.

Przybiegają następni zawodnicy. Jeden z nich czeka, aż drugi wymieni spaloną żarówkę. Nie chcą się rozstać. Przez prawie 30 minut nie pojawia się nikt z M19, później w sekundowych odstępach wpadają dwie pary. Jedna z nich odbiega w złym kierunku - na światła domków letniskowych, wracają, namierzają się na następny PK i po kilku minutach widzimy jak para świateł ... znowu biegnie od domków w stronę muldy z następnym PK.

Większość zawodników wbiega na górkę z lewej strony od nas, przeczesują ją dokładnie i dopiero później biegną w naszym kierunku grzbietem lub przecinając muldę między górkami. Zdarzają się i tacy, którzy z tamtej górki biegną w drugą stronę do ostatnich domków i wracają po chwili. Inni biegną za bardzo w prawo na górkę i stamtąd dostrzegają nasz PK.

Czteroosobowy tramwaj biegnie do nas szeroką tyralierą - muszą nas znaleźć. Dobiegają - słyszymy jak w butach chlupie im woda.

Samotny zawodnik dostrzega nas z górki. Światło zbliża się w szybkim tempie. Jest już 15 m od nas, nagle ... zatacza łuk w dół i słychać łomot padającego ciała. Nic mu się nie stało.

Nadbiegają następni. Kilku oddaje nam karty startowe i szuka perforatora na stojaku usiłując ... skasować mapy. Jeden ucieka bez nowej mapy. Wraca.

Pojawia się mocno zmęczony starszy zawodnik.

- Tu ma pan mapę.

- A co ja mam zrobić z tamtą? - Zaskoczenie.

- Zostawić.

- A dostanę?

- Tak. Później.

W ciągu 13 minut wpada do nas połowa zawodników kat. M19.

- Patrz! - Z tyłu pali się słabe światełko. Jakiś zawodnik czyta mapę przykładając ją prawie do oczu. Po chwili gasi światło, słychać trzask łamanych gałązek. Upływa ok. 2 minut - to samo światełko zapala się ok. 20 m od nas z lewej strony. Gaśnie. Zapala się z przodu.

- Chyba nas obiegnie w kółko. - Rozmawiamy szeptem.

- Ale ma pecha, że nikt nie przybiega.

Tym razem stoi na dole dłużej. Gasi światło. Zapala - jest już z prawej strony górki. Nasz PK stoi pół metra od zalanej blaskiem księżyca części polany, w cieniu drzewa. Światełko gaśnie.

Po ok. 10 minutach jest wreszcie nowy zawodnik. Kasujemy mu kartę. Odbiega. 100 m od nas spotyka właściciela słabego światełka, stoją chwilę, później odbiegają.

Wpada tramwaj. Rzucają stare mapy, biorą nowe.

- Gdzie masz mapę? - Widzimy, że jeden z zawodników nie zostawia nam mapy.

- Gdzieś zgubiłem. - pada zaskakująca odpowiedź. Inni są nie mniej szczerzy. Dwóch z M19, pierwszy ucieka, podczas gdy kasujemy kartę drugiego.

- Szybciej! Mam taki dobry tramwaj.-proszący głos.

- O kuśwa!!! To wy tu siedzicie?!!! - Las trzęsie się od krzyku. Sobowtór, który wpada po kilku minutach zachowuje się o wiele ciszej.

Jakiś znajomy "Wawel". Widać po nim zmęczenie. Kasujemy kartę, podczas gdy on czyta już nową mapę. - Jaki masz numer?

- O Boże! To ze sztafety ... - jęk przerażenia. Stoi patrząc bezradnie. Nie pamięta swojego numeru. Lecą cenne sekundy.

- Dobrze! Biegnij już? Jakoś dojdziemy! - Nie chcemy zabierać mu czasu. Odbiegając podaje nam numer. /Później okazało się, że zajął bardzo wysokie miejsce/.

Już po 23^{00}. Nikt nie biegnie. Nagle na dole, za krzakiem błysnęło znajome światełko. Nie mamy wątpliwości, tym razem mapa jest jeszcze bliżej oczu. Światełko gaśnie. Zapala się na górce z le-

c.d. na str. 11

ROZMOWA z Annichen Kringstad

Kiedy sezon dobiega już końca, opadają emocje po wszelkiego rodzaju mistrzostwach i pucharach, na podbój Europy wyrusza nienasycona orientacją Skandynawia. Organizatorem corocznej wyprawy na przełomie października i listopada jest World Wide Orienteering Promotion. Jednym z jej szefów jest doskonały biegacz szwedzki Jorgen Mårtensson, niezmordowanie atakujący miejsce na podium indywidualnych Mistrzostw Świata /dwukrotnie stawał tuż obok "pudła"/. Drugim szefem jest znany propagator idei orientacji na świecie - Peo Bengtsson. W wyprawie bierze udział wiele gwiazd i gwiazdeczek skandynawskiej orientacji, jednakże skład osobowy nie ogranicza się wyłącznie do zawodników wyczynowych. Każdy fan orientacji niezależnie od stopnia zaawansowania i wieku może wziąć w niej udział. Formuła tej imprezy jest jednak ambitna: codziennie start na nowej mapie, prawie codziennie w innym kraju! Zazwyczaj centralnym punktem tej imprezy jest udział w tradycyjnych zawodach na Węgrzech "November 7".

W tym roku bez wątpienia najjaśniejszą gwiazdą jesiennej wyprawy była Annichen Kringstad, 3-krotna indywidualna mistrzyni świata, zdobywczyni bogatej kolekcji medali z Mistrzostw Świata i Pucharu Świata. Co prawda Annichen zrezygnowała z wyczynowego uprawiania sportu i Mistrzostwa Świata we Francji oglądała już "z trybun", jednakże jej popularność jest nadal ogromna. Nie było w historii orientacji zawodniczki, której supremacja byłaby tak zdecydowana. Warto wspomnieć, że przed kilkoma laty, zdobyła miano najpopularniejszego sportowca Szwecji!

Annichen biegała w Szczecinie /Królewski Trakt/ i pod Warszawą /Regut/. Nie tracąc nadarzającej się okazji namówiliśmy Annichen na krótką rozmowę:

- Jak trafiłaś do "orientacji"?
- A: Dzięki rodzicom. Oni biegali na orientację, wciągnęli więc i mnie.
- Kiedy zaczęłaś uprawiać BnO wyczynowo?
- A: W okresie kiedy trafiłam do gimnazjum o profilu "bieg na orientację". Miałam wtedy 16-17 lat. Muszę przyznać, że we wcześniejszym okresie /zaczynałam w wieku 10 lat/ szło mi kiepsko. Dopiero w gimnazjum, gdzie zdobyłam sporo wiedzy oraz umiejętności i rozpoczęłam regularne treningi, zaczęły przychodzić sukcesy.
- Czy mogłabyś zdradzić sekrety swojego planu treningowego?
- A: Objętość treningu wynosiła przeciętnie 10h/tydzień, w trakcie sezonu dochodziła do 15h/tydzień. Trening był bardzo urozmaicony zarówno pod względem intensywności jak i formy. Dwa razy w tygodniu przeprowadzałam treningi techniczne z mapą, startowałam nie za dużo, na ogół nie częściej niż jeden raz w tygodniu. W ramach urozmaicenia oraz zmniejszenia obciążeń układu kostno-stawowego 1 dzień w tygodniu trenowałam na rowerze. Treningi biegowe przeprowadzałam zarówno po ścieżkach /więcej/ jak i w terenie, na przełaj. W lecie więcej było treningów specjalistycznych, starałam się bardzo dużo biegać w terenie górzystym. W zimie biegałam na nartach.
- Jak wyglądały przygotowania do Mistrzostw Świata?
- A: Były to specjalne obozy przygotowawcze, uwzględniające m.in. podobieństwo terenu, obozy i starty w kraju organizatora MŚ. Poznanie specyfiki terenu, wypracowanie odpowiedniej techniki jest najważniejsze, ale oczywiście praca nad przygotowaniem fizycznym również przebiegała z uwzględnieniem specyfiki MŚ.
- Który z tytułów MŚ sprawił Ci największą satysfakcję?
- A: Oczywiście pierwszy, w Szwajcarii /1981 r./.
- Który tytuł było zdobyć najtrudniej?
- A: W Australii /1985 r./. Biegałam szybko, ale zrobiłam dużo błędów. Do końca nie mogłam być pewna sukcesu, ale szczęście jeszcze raz uśmiechnęło się do mnie.
- Nadal jesteś świetną zawodniczką. Biegając w elicie mogłabyś odnosić sukcesy. Co zadecydowało o zakończeniu Twojej kariery?
- A: Zasadniczo jest to kwestia motywacji. Traktuję te sprawy poważnie i jeśli poświęcam się czemuś to staram się to robić najlepiej jak potrafię. Osiągnęłam w bno wszystko co było do zdobycia. Ciągłe utrzymywanie się na bardzo wysokim poziomie wymaga intensywnego treningu i wielu wyżeczeń.
- Jakie są zatem Twoje najbliższe plany?
- A: Obecnie angażuję się w pracę dla klubu. Przeprowadziłam się do Sztokholmu, zmienię więc w najbliższym czasie przynależność klubową. Pragnę pozyskać jak najwięcej ludzi dla klubu, federacji, wykorzystać swoje doświadczenie i umiejętności w ich sportowej edukacji. Biegam dla przyjemności. Nie wyobrażam sobie życia bez orientacji!
- Jakie metody popularyzacji BnO uważasz za najlepsze?
- A: Wydaje mi się, że najistotniejszą sprawą jest problem zainteresowania młodzieży poprzez dotarcie bezpośrednio do szkół. W Szwecji na przykład sport nasz jest wprowadzony obowiązkowo do programu we wszystkich szkołach, a zatem każdy ma możliwość poznania tej dyscypliny sportu. Istotnym jest organizowanie imprez na orientację dla początkujących i sposób ich przeprowadzania. Kolejne stopnie trudności powinny być wprowadzane progresywnie. Na początku imprezy takie najlepiej przeprowadzać w parkach, terenach przyszkolnych, niewielkich lasach podmiejskich.
- Co jest najważniejsze w treningu dla młodego zawodnika?
- A: Przede wszystkim nauka czytania, posługiwania się mapą w terenie. Trening biegowy powinien być w tej fazie edukacji orientacji czymś drugoplanowym.
- A jakie czynniki powinny charakteryzować dobrego biegacza na orientację?
- A: Umiejętność biegu w lesie, w różnorodnym terenie. Orientacja w różnych rodzajach terenów. Umiejętność koncentracji w czasie całego biegu.
- Co sądzisz o orientacji w Polsce?
- A: Jestem w Polsce po raz pierwszy. Brałam udział w dwóch treningach /Królewski Trakt k/Szczecina i Regut k/Warszawy/. Bardzo mi się podobały. Były to dwie zupełnie różne trasy. Pierwsza interesująca, dość ciężka fizycznie, druga bardzo łatwa ale płaski teren powodował błędy wynikające z dużej prędkości biegu /zrobiłam ok. 3-4 min. błędów/. Mapy były bardzo dobre.
- A teraz spróbujmy spojrzeć na BnO z innej strony. Co mogłabyś powiedzieć o takich aspektach sportu wyczynowego jak doping i pieniądze w orientacji?
- A: Uważam, że w kwestii dopingu bieg na orientację jest sportem absolutnie czystym. Myślę, że jest to bardzo ważne aby pozostał takim właśnie. Nie słyszałam, poza jednym przypadkiem, o wykryciu środków dopingujących u biegaczy na orientację. Przypadek ten dotyczył biegaczki fińskiej w długodystansowych mistrzostwach kraju. Wykryto u niej specyfik, który znajdował się na liście środków dopingujących, a był składnikiem zażywanego przez nią lekarstwa. Zawodniczka ta nie liczy się w walce o czołowe lokaty, zajęła odległe, 57 miejsce.

  Co do kwestii finansowej, to mimo rosnących nagród na zawodach oraz zwiększającej się roli firm-sponsorów prawie nie ma w Szwecji zawodowców. Ja na przykład tylko w 1985 r. poświęciłam się wyłącznie bieganiu. Trzeba zdać sobie sprawę, że chociaż w wydaniu masowym jest to sport stosunkowo tani, to jednak na poziomie wyczynowym wymaga m.in. treningów i startów w różnych rodzajach terenów na całym świecie, co oczywiście wiąże się ze znacznymi kosztami. Szwedzka federacja bno podpisała 3-letni kontrakt z koncenrem mlecznym, opiewający na sumę 2,5 mln koron rocznie. Z tego funduszu będą m.in. finansowane starty reprezentacji w Pucharze Świata.
- Na koniec powiedz nam, co uważasz za najbardziej istotne w rozwoju orientacji na świecie?
- A: To trudne pytanie. Wydaje się, że wejście BnO do programu olimpiady byłoby czynnikiem bardzo stymulującym rozwój tej dyscypliny na świecie, wzmocniło by jej rangę w szczególności w KDL-ach.

c.d. ze str. 9

Bardzo potrzebnym i udanym przedsięwzięciem było wprowadzenie cyklu rozgrywek o Puchar Świata. Najważniejszym jednak czynnikiem rozwoju jest tworzenie map do imprez na orientację na całym świecie. Tak jak dla piłkarza czy atlety potrzebny jest stadion lub hala, tak dla biegacza na orientację niezbędna jest mapa!

- Dziękujemy za rozmowę i życzymy dalszych sukcesów, nie tylko sportowych.

Z pewnością ciekawości czytelników Orientusa nie udało nam się w pełni zaspokoić, ale czas odjazdu naglił i musieliśmy pożegnać sympatyczną orientalistkę. Być może uda nam się ją jeszcze zobaczyć na polskich trasach. Na koniec kilka słów komentarza do niektórych wypowiedzi Annichen.

Objętość treningu skandynawskich biegaczy na orientację obliczana jest zazwyczaj w godzinach. Biegając w urozmaiconym terenie czas lepiej oddaje włożony wysiłek niż pokonany dystans.

Znamiennym jest duży udział treningów Annichen w terenie górzystym. Trening biegowy zawodników bno wymaga specjalnego przygotowania siłowego. Teren pagórkowaty lub górzysty stwarza tą możliwość w sposób naturalny. Podobne znaczenie ma bieg "na szagę", w wysokiej trawie, przez bagna, po kamienistym podłożu itp.

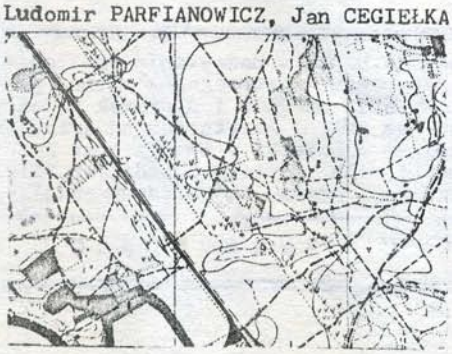
Start w zawodach jeden raz w tygodniu Annichen uważa za niezbyt częsty. Teoretyczne możliwości są większe.- co najmniej 2 razy w tygodniu /zawody organizowane są równocześnie w różnych rejonach Szwecji/. Czy zawodnik z czołówki elity może sobie pozwolić na częste starty? W ilu zawodach może zaprezentować się na swoim najwyższym poziomie? Jak można się było przekonać po wynikach, Annichen gospodarowała siłami rozsądnie.

Inną, naturalną formą treningu zawodników skandynawskich w zimie jest bieg na nartach. Z punktu widzenia fizjologii wysiłku jest on najbardziej zbliżony do biegu na orientację, bardziej niż np. biegi na długich dystansach na bieżni. Odbywa się przecież w terenie o zmiennej formie, zazwyczaj jest to teren górzysty. Oprócz urozmaicenia formy treningu, pracą nad wzmocnieniem górnych partii ciała, ma on tę cenną właściwość, że występują w nim znacznie mniejsze obciążenia na układ kostny i stawy.

W wypowiedzi dotyczącej przygotowań do Mistrzostw Świata Annichen podkreśla fakt treningów w terenach możliwie najbardziej zbliżonych do tych, na których mają odbywać się Mistrzostwa. Dobry zawodnik powinien posiadać umiejętność dobrej orientacji w najróżniejszych rodzajach terenów. Na najwyższym, światowym poziomie to nie wystarcza. Ekipy, które chcą osiągnąć znaczący wynik w Mistrzostwach Świata trenują przez wiele tygodni, czasem miesięcy, w krajach organizatora tych Mistrzostw. Znajomość charakterystycznych form terenu, poszycia, specyfiki wykonywania mapy, itp., to elementy bez których trudno mówić o równorzędnej walce o czołowe lokaty, a w przypadku biegaczy z poza Skandynawii - walce o zakwalifikowanie się do biegu finałowego.

Wiele pytań skierowanych do Annichen dotyczyło orientacji na wyczynowym, światowym poziomie. Podzieliła się też z nami kilkoma spostrzeżeniami dotyczącymi orientacji masowej i jej popularyzacji. Jeżeli dobro i rozwój orientacji w Polsce leży nam na sercu, spróbujmy rozejrzeć się dookoła i zastanowić czy nie moglibyśmy zrobić coś w tym kierunku. Może udałoby nam się zainteresować znajomego nauczyciela WF, może przekonać kolegów w klubie o potrzebie zorganizowania imprezy dla dzieci, początkującej młodzieży, może zrobić mapkę pobliskiego parku czy terenów szkolnych?

Ludomir PARFIANOWICZ, Jan CEGIEŁKA



wej strony, pnie się na wierzchołek, obiega dookoła. Niknie za nią.

- Obiegnie nas chyba w drugą stronę.

Światełko zapala się ok. 20 m od nas na lewo. Gaśnie. Jakaś sylwetka majaczy na drodze przy domkach. Niknie. Światełko zapala się za nami. Stoi. Gaśnie. Zapala się przy drodze. Gaśnie. Zapala się ma sąsiedniej górce. Gaśnie.

- Może mu błyśniemy, bo nie wyjdzie z lasu i będziemy go szukać do rana.
- Nie, przecież w końcu nas znajdzie.

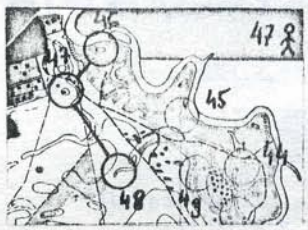
Światełko zapala się za nami. Gaśnie. Jakiś cień biegnie na drogę. Stoi w świetle domu. Chyba już zrezygnuje i pobiegnie na metę wzdłuż ogrodzenia. Ruszył.

- Nareszcie! Nie!

Skręcił w las. Błyskamy latarką. Nie widzi. Patrzymy na zegarek - krążył wokół nas tym razem co najmniej 40 minut. Już niedziela. Przybiega ostatni zawodnik. Jest już na trasie 120 minut. Mówi, że pobiegnie jeszcze tylko kilka PK /rzeczywiście schodzi po następnym/. Może dogoni naszego błądzącego "świetlika"?

Kilka minut przed 1^{00}. Zabieramy stojak z lampionem /zbyt blisko domków/. Wracamy na metę. Kolegę męczy głośna czkawka przez całą drogę. Dobrze, że nie miał jej na PK.

RYSZARD CHACHURSKI
ROLAND SULIBORSKI



● Oto wyniki MP w Nocnym BnO w poszczególnych kategoriach:

M-17 /7500, 20PK/		W-17 /5500m, 13PK/	
1.Mirosław Szczurek	51.44	1.Magdalena Dura	56.17
2.Artur Lipiński	63.51	2.Joanna Talacha	65.30
3.Roman Kamrowski	65.56	3.Joanna Łapucka	65.55

M-19 /9500, 26 PK/		W-19 /7000m, 19PK/	
1.Paweł Moszkowicz	69.32	1.Agata Czerwińska	58.27
2.Dariusz Lampa	81.13	2.Alicja Hornik	65.05
3.Jarosław Bartczak	81.40	3.Hanna Słomska	69.45

M-21 /11300, 30PK/

1.Jacek Kozłowski	68.22
2.L.Parfianowicz	70.11
3.Zbigniew Hornik	76.11

● Zmagania I ligi w roku 1987 odbywały się na 6 zawodach. Po 2 najlepsze wyniki ze sztafet i zawodów indywidualnych tworzyły końcowy rezultat klubu:

1.Wawel Kraków	444	7.OKS Otwock	141.5
2.Flota Gdynia	383	8.AZS SGGW W-wa	140.5
3.Calisia Kalisz	266	9.ZSMR Wolbórz	124
4.Start Gdańsk	254	10.Start Lublin	95
5.Pogoń Siedlce	200		
6.Warszawianka	179		

● Ranking prowadzony jest w 28 kategoriach wiekowych. Z braku miejsca zamieszczamy tylko czołówkę 87 r. w kategoriach elitarnych:

M21E		K21E	
1.Michał Motała	147	1.Anna Górnicka	150
2.Andrzej Olech	126	2.Agata Czerwińska	144
3.Jacek Kozłowski	123	3.M.Kopczewska	115
4.L.Parfianowicz	122	4.A.Brakoniecka	115
5.R.Trzmielewski	120	5.Irena Morawska	114
6.S.Łabuziński	119	6.E.Wojciechowska	109

OL - KRZYŻÓWKA - 6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	P	A	R	F	I	A	N	O	W	I	C	Z	
B	O			A		N		T					Ś
C	L			L		N		O	T	W	O	C	K
D	L	U	N	A	P	A	R	K					R
E	A				I		E					T	A
F	K				A		M					O	
G		J	U	U	T	I	L	A	I	N	E	N	
H		A			E		E						P
I	A	N	T	E	K				A				R
K	N					A	N	A	L	O	G	I	A
L	D					Z		P		Ł			Ś
M	Y					K		E		O			K
N		T	R	Z	M	I	E	L	E	W	Ś	K	I

Nadesłał: A. Pasionek

Po rozwiązaniu krzyżówki należy odczytać hasło:

/C-12, N-4, E-7, M-6, G-8, F-7, M-1/ /G-10, I-9/

/A-12, C-10, G-6, F-5, L-6, H-7, M-13/

Poziomo: A-1/ w historii MP zdobył już 19 medali; C-8/ miejsce przeprowadzenia III Pucharu Weteranów; D-1/ Tivoli, Prater lub Battersea; E-9/ imię Kramskiej; G-2/ fińskie małżeństwo należące do czołówki narciarskiego bno; I-1/ Szotek zdrobniale; K-6/ podobieństwo zachodzące między różnymi przedmiotami lub zjawiskami; L-1/ najbardziej znany działacz leszczyński; N-2/ do niedawna trener kadry narodowej bno.

Pionowo: 1-A/ aktualnie najlepszy zawodnik czeski; 1-I/ w tych amerykańskich górach nasi zawodnicy jeszcze nie biegali; 2-G/ Cegiełka, Haber lub Woźniak; 3-D/jedna z wysp Archipelagu Fidżi; 3-I/ godło mapy SKS "Warszawianka" z 1977 roku; 4-A/ do niedawna drugoligowa sekcja; 5-D/ tego dnia rozpoczyna się większość trzydniówek; 6-A/ Dyzio, Górnicka lub Kmiecińska; 6-K/ miasteczko w Omanie; 7-D/ jeden z młodych zawodników poznańskiego "Startu"; 8-A/ wokół czapki noszonej przez Gutowskiego lub Mardyłę; 8-K/ "Weź udział w Dniu Orienteeringu!"; 9-E/ francuskie miasteczko w pobliżu centrum M.Św.-1987; 10-K/ jego ciężar atomowy wynosi 207,21; 11-A/ tak nazywają Marka Drągowskiego; 11-G/ wyspa u zach. wybrzeży Szkocji; 12-E/ nasi reprezentanci spuścili zeń po powrocie z Francji; 13-B/ warszawski klub sportowy, nie mający sekcji bno; 13-H/ oddział patronujący klubowi WZTSP.

Za prawidłowe rozwiązanie hasła i diagramu do rozlosowania SKANDYNAWSKI KOMPAS, natomiast za samo hasło, upominki.

Rozwiązania prosimy przesyłać na adres redakcji do 15.06.1988 r.

Rozwiązanie OL-Krzyżówki Nr 5:
Poziomo: Morawska, Grunow, Bikowa, Uher, Trzpil, Rada, Skiwy, Koweg, Dubna, Apasz, Melar, Pisa, Polana, Orki, Wogezy, Bukowe, Łucznica.
Pionowo: Makulska, Piołun, Belica, Asir, Staroń, Rydz, Szosa, Paweł, Dąbki, Agata, Cigos (wspak), Kama, Duszno, Ozon, Walery, Kosice, Górnicka.

Hasło: Worldcup za trzy lata w Polsce.

Nagrody za krzyżówkę (między innymi Norcompass) zostaną rozlosowane na Memoriale Hanny Werner (Eliminacje Pucharu Polski, 10 kwietnia w Otwocku).

Bieg na orientację

Wspomnienia z ZnO

Smiłowice

Błoto, woda po pas
Po coś człowieku tam lazł
Jeżyny Cię kłują niemiłosiernie
Wypadłeś niestety miernie.

Sokole Góry

Do pierwszego punktu podbiegam
Gdzie punkt pierwszy jest?
Grzybiarz w dali ucieka z nim fest
Biegnę teraz za grzybiarzem kłusem
Gonię, jakbym biegł za autobusem.

Róża wiatrów

Słaba dziś kondycja, już mi wystarczy
Nagle! co tam w krzakach warczy?
Za chwilę pies mnie wielki goni
Uciekam z nową siłą, chcę ujść pogoni.
Dobre miejsce dziś mam
Temu psu kiełbasę dam.

R.K.
/Start Skierniewice/

rys. Profi

rys. Printmaster

KONKURS

Do redakcji napłynęło kilka rozwiązań zadań "Trening Elity", "Zawodnicy Oriona" oraz "Trasa Treningowa". Nikt nie rozwiązał jednak prawidłowo wszystkich trzech zadań. W związku z tym przesuwamy termin przysyłania rozwiązań na 1 czerwca 1988. Osoby, które przysłały błędne rozwiązania mogą po raz drugi przysłać rozwiązania właściwe. Najwięcej kłopotów sprawiło zadanie "Trasa Treningowa" gdyż przy zamieszczonych danych zadanie nie ma rozwiązania (Poprawną odpowiedź nadesłała tylko jedna osoba). W celu ułatwienia, zmieniamy treść zadania: całkowita długość trasy wynosi 13 kilometrów, pozostałe dane bez zmian.

INFORMATOR CENTRALNEJ KOMISJI BIEGU NA ORIENTACJĘ PZLA

Numer przygotowali:

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

Adres do korespondencji:

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

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

DO UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO