



WSTĘP

Orientacja sportowa

Od XX wieku rozwój cywilizacji następuje w zawrotnym tempie. Osiągnięcia nauki i techniki, eliminują w coraz większym stopniu pracę ludzi i dają wielorakie możliwości zabawy i rozrywki. Stwarza to również wiele niebezpieczeństw. Do największych z nich należą zmniejszenie aktywności ruchowej społeczeństwa i coraz mniejszy kontakt ze środowiskiem naturalnym. Ciekawą formą aktywności fizycznej rozwiązującą te problemy jest orientacja sportowa. Pod tym szerokim pojęciem kryje się wiele dyscyplin, których wspólnym mianem jest połączenie wysiłku fizycznego i psychicznego, polegającego na orientacji w nieznanym terenie przy pomocy mapy. Kolebką biegu na orientację pierwszej sportowej formy orientacji jest Skandynawia. Pierwsze zawody odbyły się w norweskim mieście Bergen w 1897 roku (kraje skandynawskie stanowią do dziś światową czołówkę). Wcześniej w 1895 roku zostały rozegrane zawody wojskowe pomiędzy garnizonami ze Sztokholmu i Oslo. Pierwsze międzynarodowe zawody zostały zorganizowane w 1932 roku w Norwegii pomiędzy reprezentacjami Szwecji i Norwegii. Od 21.05.1961 działa Międzynarodowa Federacja Orientacji Sportowej (IOF – International Orienteering Federation).

Stopniowy rozwój dyscypliny zwłaszcza po II wojnie światowej, doprowadził do znacznej jej popularności nie tylko w krajach skandynawskich (w Polsce od 1957 roku). Stopniowo pojawiały się inne dyscypliny orientacji sportowej: narciarski bieg na orientację, rowerowa jazda na orientację oraz orientacja na wózkach inwalidzkich dla osób niepełnosprawnych.

Pierwsze Międzynarodowe zawody w rowerowej Jeździe na Orientację zostały rozegrane w 1999 roku i był to cykl imprez Pucharu Świata. Od 2002 roku rozgrywane są co roku Mistrzostwa Świata, a w 2006 roku po raz pierwszy w Polsce rozegrane zostały Mistrzostwa Europy. Polska jest organizatorem Mistrzostw Świata w 2008 roku w okolicach Ostródy. Będą to jednocześnie pierwsze Mistrzostwa Świata Juniorów w tej dyscyplinie sportu.

Polski Związek Orientacji Sportowej skupia reprezentantów różnych dyscyplin: biegu na orientację, rowerowej jazdy na orientację i narciarskiego biegu na orientację. Ponadto zawody na orientację rozgrywane są także w innych dyscyplinach np.: jazdy samochodowej, kajakowej, radioorientacji. Rozgrywanych jest także wiele imprez turystycznych stanowiących polską specjalność. W rajdach ekstremalnych nawigacja jest podstawą rozgrywania wielu innych konkurencji.

Rowerowa jazda na orientację

Jeżdżenie na rowerze górskim sprawia dużą przyjemność tym wszystkim, którzy lubią odkrywanie nieznanymi wcześniej miejsc i mają ochotę zrelaksować się w wolne dni od pracy. Coraz większą popularnością cieszy się nowa dyscyplina sportu wykorzystująca jazdę na rowerze a mianowicie Rowerowa Jazda na Orientację, (skrót polski RJnO, angielski MTBO).

Zasady są proste. Chodzi o odnalezienie w wyznaczonej kolejności wszystkich punktów kontrolnych, zaznaczonych na mapie i ustawionych w terenie. Mapę otrzymuje się minutę przed startem. Wygrywa ten, kto ukończy zawody w najkrótszym czasie odnajdując wszystkie punkty kontrolne. O zwycięstwie w zawodach w RJnO decydują nie tylko silne nogi i znakomity balans na siodełku, ale również umiejętność precyzyjnej i szybkiej nawigacji. Największą przyjemnością i zaletą tej dyscypliny jest to, że uczymy się samodzielnego i szybkiego podejmowania decyzji oraz przestajemy się bać w trudnych sytuacjach. Na początku nie jest to takie łatwe, ale z czasem po kilku startach udaje się zauważyć pierwsze widoczne postępy. Dyscyplina ta uzmysławia nam jak ważne jest zachowanie spokoju i pełnej koncentracji podczas pokonywania trasy. Można to porównać do sytuacji, w której jedziemy samochodem i chcemy skorzystać z planu miasta. Często kierowca prosi siedzącego obok partnera, aby wskazał mu drogę do celu. Wielu z nas miało okazję przekonać się, że nie jest to takie proste. A co dopiero, kiedy musimy robić to sami jadąc na rowerze. Po każdym zawodach ich uczestnicy wspólnie analizują jak pokonali dane odcinki pomiędzy punktami kontrolnymi, który wariant pokonania trasy był najszybszy oraz pokazują gdzie popełnili błędy. Dziwią się dlaczego w tak prostym



miejscu stracili tyle czasu aby dotrzeć do punktu kontrolnego. Punkt kontrolny PK to trójkątny biało czerwony lampion o wymiarach 30 x 30 cm z oznaczeniem kodowym, np. 34. W terenie każdy punkt kontrolny ma inne oznaczenie kodowe, które zawsze jest podane na mapie obok kolejnego numeru punktu na trasie, np. 3-45, 4-32 itd. Dla ułatwienia czytania mapy bardzo przydatny, a wręcz niezbędny podczas zawodów jest mapnik, który mocujemy na kierownicy i przez to stale mamy mapę przed oczyma. Mapnik jest obrotowy, o wymiarach przeważnie 30 x 30 cm i nie przeszkadza w jeździe rowerem, a dodatkowo od góry posiada folię chroniącą mapę przed deszczem. Taki mapnik jest też bardzo przydatny w czasie rodzinnych wycieczek rowerowych w góry czy za miasto. Mapa tutaj jest dość dobrze zabezpieczona i pozwala na bieżącą kontrolę drogi i miejsca naszego położenia. Czasami, szczególnie na początku, bardzo przydaje się kompas w celu zorientowania mapy i ustalenia kierunku w jakim mamy jechać. Doświadczeni zawodnicy praktycznie nie korzystają z kompasu podczas pokonywania trasy, ale zawsze mają go ze sobą, bo i najlepszym zdarza się zgubić w terenie. Kompas ułatwia wówczas zorientowanie mapy i podjęcie właściwej decyzji w jakim kierunku musimy dalej jechać.

W RInO zawodnicy podzieleni są na kategorie za względu na płeć, wiek oraz umiejętności. Pozwala to na dokonanie wyboru przez osoby początkujące łatwiejszych i krótszych tras do przejechania w rozpoczynającej swoją przygodę z rowerową jazdą na orientację. Na uwagę zasługuje kategoria rodzinna – open R, w której cała rodzina wspólnie może wyruszyć na trasę. Zawody rozgrywane są na różnych dystansach: sprinterskim, średnim, klasycznym i długodystansowym. W zależności od kategorii wiekowej oraz dystansu długość trasy waha się od 3 do 60 km.

Najważniejszym elementem podczas zawodów jest mapa. Mapy bardzo dokładne przedstawiają sieć dróg. Najczęściej spotykane skale to: 1:10 000, 1:15 000 lub 1:20 000, czyli 1 cm na mapie to odpowiednio: 100 m, 150 m lub 200 m w terenie. Drogi na mapach są sklasyfikowane pod względem prędkości poruszania się po nich oraz ich szerokości w terenie. Jest to w sumie 6 znaków. Dodatkowo na mapie kolorem białym i jasno zielonym zaznaczony jest las, żółtym teren otwarty, niebieskim woda, brązowym (warstwice) ukształtowanie terenu, szarym teren prywatny, zgniłozielonym zabudowania, czerwonym przeszkody na drodze (złamane drzewo, szlaban w lesie), czerwone krzyżyki na drodze oznaczają zakaz jazdy po niej.

Przed każdym startem na zawodach zawsze można uzyskać cenne wskazówki oraz wyjaśnienia od organizatora. Jednak, żadna teoria nie pozwoli tak zapoznać się z dyscypliną jak bezpośredni udział w zawodach, czyli praktyka, do czego gorąco zachęcam.

Wszystkie niezbędne informacje o tej bardzo ciekawej dyscyplinie można znaleźć na stronie internetowej : <http://www.mtbo.pl> Jest tam też sporo informacji (linków) do innych stron krajowych i zagranicznych oraz kalendarz imprez wraz ze szczegółowymi informacjami o poszczególnych zawodach.

