

MAPA DO RADIOORIENTACJI Z WYRYSOWANYM PRZEBIEGIEM I NANIESIONYMI PUNKTAMI / LISAMI / ORAZ ODLEGŁOŚCIAMI I CZASEM BIEGU CZŁONKA KADRY NARODOWEJ P. JANIAKA

Trasa biegu, jej długość oraz skala trudności zależą od kategorii wiekowej i poziomu zaawansowania technicznego zawodników, dla których została zaprojektowana. W praktyce liczy ona w linii prostej około 3 km dla 11-to tatków, 12-16 km dla seniorów (w zależności od rodzaju terenu).

ARENA JEST LAS Bieganie na radioorientację daje możliwość ruchu na świeżym powietrzu w naturalnym środowisku w otoczeniu przyrody, wpływającej korzystnie na samopoczucie duchowe i fizyczne, co niesie szczególne walory zdrowotne. Ponadto ruch ten wzbogacony jest elementami rywalizacji i współzawodnictwa, co przynosi odprężenie i satysfakcję z wysiłku. Emocje i przeżycia sportowe wzbogacają doznania estetyczne wywołane urokiem przyrody. Różnorodność terenów, niepowtarzalność tras w kolejnych zawodach chroni uczestników od jakiegokolwiek monotonii. Każde zawody to podróż w nieznaną to spotkanie z przyrodą, to możliwość radzenia sobie w nowych sytuacjach.

JEST TO SPORT DLA LUDZI INTELIGENTNYCH I SPRAWNYCH Bieganie na radioorientację to możliwość aktywności fizycznej niezbędnej dla zdrowego funkcjonowania każdego człowieka. Kształtuje ono cechy wytrzymałościowości i rozwija sprawność ogólną. Samodzielne pokonywanie trasy, walka ze swoimi słabościami, zmęczeniem, wreszcie z wszelkimi przeszkodami terenowymi stanowi wspaniałą szkołę hartowania silnej woli i samozaparcia. Orientacja w terenie zmusza również do szybkiego rozwiązywania wielu zadań umysłowych. Uczy precyzyjnego analitycznego myślenia i błyskawicznego podejmowania decyzji. Wymaga spostrzegawczości, koncentracji, ale także podzielności uwagi pomimo zmęczenia. Często zawodnicy o mniejszych możliwościach biegowych osiągają lepsze wyniki, właśnie dzięki swoim cechom psychicznym i większym zdolnościom intelektualnym.

TO SPORT DLA KAŻDEGO

Duża samodzielność i swoboda podczas biegu oraz możliwość dowolnego regulowania swego wysiłku stanowią o rekreacyjnych wartościach tego sportu i pozwalają rozpatrywać go nie tylko w kategoriach wyczynu. Wszystkie zawody rozgrywane są w różnych kategoriach wiekowych w zależności od wieku i umiejętności (najmłodsza kategoria to dzieci 7-8 letnie, najstarsza to kategoria osób 60-70 letnich). Brak bezpośredniego kontaktu z rywalami oraz pokonywanie trasy z dala od jakichkolwiek obserwatorów uwalnia uczestników od skrępowania i obawy, że narażą się na ośmieszenie z powodu niewielkich możliwości biegowych i małych umiejętności technicznych. Bieganie na radioorientację może być także częścią specjalnego treningu sprawnościowego np. dla harcerzy, policjantów, czy adeptów "sztuki przetrwania".

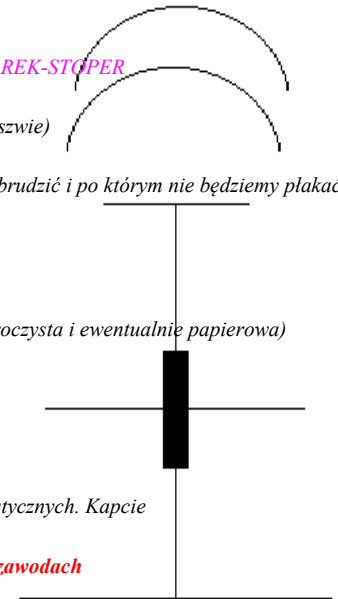


STARTUJ NA MIARĘ SWOICH UMIEJĘTNOŚCI I MOŻLIWOŚCI A NIE AMBICJI

WYGRYWAJ BEZ PYCHY PRZEGRYWAJ BEZ URAZY

Co zabrać na zawody

- **Kompas**, mapnik, sznurek folia na kartę startową **ZEGAREK-STOPEK**
- buty do biegu (dobre jest obuwie z "bieżnikiem" na podszewie)
- strój do biegu (lekki, wytrzymały, taki, który może się pobrudzić i po którym nie będziemy płakać, gdy się potargna na trasie)
- buty i strój do przebrania po biegu
- przydaje się długopis, sznurówka, taśma klejąca (przezroczysta i ewentualnie papierowa)
- coś do zjedzenia i picia / banan, czekolada, sok/
- kurtkę od deszczu i zimna
- miej karimatę i śpiwór zazwyczaj śpiwory w salach gimnastycznych. Kapcie
- plecakzek do zabrania rzeczy potrzebnych do startu na zawodach



Przed zawodami

Warto zjawić się w biurze zawodów na godzinę przed zawodami. Czas ten jest potrzebny na rejestrację, pobranie kart startowych (ewentualnie wypożyczenie chipów), przygotowanie opisów punktów itd. **ROZGRZEWKĄ**

Trening biegowy

Zawarte tutaj informacje pomogą początkującym zawodnikom rozpocząć trening biegowy potrzebny do owocnych startów w radioorientacji. Jeżeli zastosujecie się do wskazówek i będziecie wytrwale dążyć do celu na pewno się uda. Rodzaj i intensywność treningu zależy od tego w jakiej kategorii wiekowej startujesz, kategorie młodszymi: dzieci, młodzież, młodzicy biegają dużo mniej niż juniorzy, seniorzy, weterani. Młodsze kategorie - wystarczy gdy trenujecie co 2 lub 3 dzień przebiegając jednorazowo od 3 do 6 km. W sobotę i niedzielę



koniecznie musicie wyjść na trening - ponieważ właśnie w te dni najczęściej odbywają się zawody i przebiec trochę więcej niż normalnie. Jak zacząć - na początku nie musicie przebiegać całego dystansu, możecie przebiec na początku treningu np. 500m i iść 300m a gdy możecie biegniecie tyle ile wytrzymacie bez przystanku i znowu piechotka i tak do końca treningu. Jeżeli przez 2 tygodnie będziecie tak trenować to w 3 tygodniu nie powinniście zatrzymywać się na treningach, będziecie przebiegać bez zatrzymywania ok. 3-7 km. Starsze kategorie- tutaj już nie ma zabawy

„Jeżeli sport traktuje się jako sport a nie jako rekreację to treningi powinny odbywać się codziennie w okresie zimowym (święta, ferie) 2x dziennie.

Najważniejsze daty z historii Polskiego Związku Radioorientacji Sportowej

Rok 1990

26 października - spotkanie działaczy LOK, PZK i ZHP zainteresowanych radiowymi "łowami na lisa" w Olszance k/Kraśniczyzna; postanowiono zawiązać Polskie Stowarzyszenie Radioorientacji Sportowej.

listopad 1990 - Komitet do spraw Młodzieży i Kultury Fizycznej sugeruje założenie co najmniej trzech regionalnych stowarzyszeń RS i powołanie Polskiego Związku RS jako polskiego związku sportowego.

grudzień 1990 - powstają pierwsze regionalne stowarzyszenia radioorientacji sportowej w Bielsku Białej, Chełmie i Warszawie.

Rok 1991

20 stycznia - posiedzenie Komitetu Założycielskiego PZRS; uchwalenie statutu Związku.

4 lutego - zatwierdzenie statutu PZRS przez KMikF oraz wpisanie Związku do rejestru stowarzyszeń kultury fizycznej i ich związków.

16 lutego - I Krajowy Zjazd Delegatów PZRS w Warszawie; wybór Kolegi Zdzisława Strzemiecznego na Prezesa Związku



SPRZĘT KF (3,5 Mhz)1) KORWETA -produkcji Pietrowa z Petersburga - najlepszy do KF odbiornik jaki istnieje.2) UNISAR- produkcji Polskiej (Bydgoszcz)- wygląda jak podróbka korwety i tak też działa. 3)AŁTAJ-produkcji Ukraińskiej czy Rosyjskiej - jeden z pierwszych małych odbiorników, ciężki jak cegła. 4)CZARNY -Ukraiński z wyginaną anteną .

SPRZĘT UKF(144 Mhz)1)CZARNY -Ukraiński, najlżejszy, najdokładniejszy ,posiada 4 tony dzięki którym można określić odległość do nadajnika z dokładnością do 300 metrów.2)AŁTAJ-, jest ciężki -prawie 3 razy cięższy od CZARNEGO ma dużo pokręteł i przelączników które w czasie biegu bardziej przeszkadzają niż pomagają.3)UNISAR - Polski ,Bydgoski , ma dziwne druciane anteny ,lubi się przestawiać w czasie biegu (częstotliwość i głośność) 4) KORWETA - produkcji Pietrowa, najbardziej dokładny z wymienionych. Większość reprezentantów Polski z takim właśnie startuje.



TRENINGI techniczne1) Przystawianie sprzętu. Po pierwsze nauka rozpoznawania numeru nadajników -nauka alfabetu Morse'a (kilka znaków), zapoznanie z odbiornikiem .Nadajnik - ustawiamy na pracę ciągłą i ukrywamy od poszukującego w odległości max 200 metrów. Zawodnik -poznaje podstawowe zasady wysłuchiwania sprzętu, szuka nadajnika. 2)To samo co 1) tylko nadajnik pracuje w cyklu .Nadajnik ustawiamy w takiej odległości aby zawodnik zdążył do niego dobiec w czasie 1 min.

Uczniowski Klub Sportowy Azymut przy Szkole Podstawowej w Siedliskach 22-400 Zamość tel. 084 6214700. NIP 922-25-19-405 Regon 950362934

UKS AZYMUT GMINA ZAMOŚĆ

Klub istnieje od 4 czerwca 1996 roku. Sekcja radioorientacji sportowej od 1996 roku. Sekcja biegu na orientację od 2003 roku.

Prezes - Piotr Chabros .

Od 2005 roku połączenie klubów UKS AZYMUT, UKS GLADIATOR.

KLUB SPONSOROWANY PRZEZ URZĄD GMINY ZAMOŚĆ



Od początku swojego istnienia klub bardzo prężnie rozpoczął swoją działalność, już w czerwcu 1996 roku z pierwszą grupą dzieci wyjechał na zawody o Puchar Przechodni MEN do Chełma a 1997 roku do Skierniewic, pilnie podpatrując jak startują najlepsi. W tymże roku byliśmy po raz pierwszy organizatorami Ogólnopolskiego Obozu w Radioorientacji Sportowej. Dotychczas zorganizowaliśmy ich 8. Dzięki pomocy z zaprzyjaźnionych stowarzyszeń ze Skierniewic Alfreda Cwenara, z Chełma Jana Kozaczuka oraz Prezesa PZRS Zdzisława Strzemiecznego udało się nam zgromadzić odpowiedni sprzęt do radioorientacji sportowej. Dzięki pomocy szkoleniowej Anatolija Dolińskiego z Lucka nasza młodzież i dzieci w końcu zaczęła odnosić sukcesy indywidualne i drużynowe. W 1998 roku z pierwszych wiosennych zawodów z 9 osobowej drużyny każdy przywozi puchar a zespołowo zajmujemy po raz pierwszy miejsce na podium. W tymże roku PZRS powierza nam organizację zawodów Puchar Ministra Edukacji Narodowej. I oto zaskoczenie dla wszystkich zdobywamy ten puchar. 1999 – Puchar MEN, 2000 – II miejsce, 2001 – Puchar MEN, 2002 – Puchar MEN, 2003 – Puchar MEN na własność, 2004– III miejsce, 2005 – Puchar MEN, 2006 – 3 miejsce, 2007 – Puchar Men



Organizacja zawodów: PUCHAR ROZTOCZA

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008

OBOZY SPORTOWE

1997 Majdan Sopocki, 1998 Mokre, 2000 Podlesice, 2001

Mokre, 2003 Zamość, 2004 Zamość, 2005 Mokre,

Wierzchowiny, 2006 – Wierzchowiny.

Najlepsi zawodnicy w historii klubu, wielokrotni reprezentanci Polski, medalisti Mistrzostw Polski i Europy: Staniszewski Łukasz Nalepko Artur ,Tur Adam, Puchacz Katarzyna, Klus Milena , Brzozowska Monika Puchacz Karolina, Szymanek Mateusz. W 2006 roku z okazji 10-lecia działalności klub otrzymuje od Samorządu Gminy Zamość proporzec .

