

## **PODSTAWOWE ZASADY NARCIARSKIEGO BIEGU NA ORIENTACJĘ**

Podstawową zasadą **narciarskiego biegu na orientację** jest odnalezienie wszystkich punktów kontrolnych zaznaczonych na mapie we właściwej kolejności. Wszystkie punkty kontrolne znajdują się przy trasach narciarskich, więc nie trzeba przedzierać się przez kopny śnieg.

Zasada ta może się w pierwszej chwili kojarzyć z podchodami harcerskimi, ale w rzeczywistości jest to sport bardziej zbliżony do rajdów samochodowych niż do zabawy w chowanego.

### **Niektóre aspekty narciarskiego BnO**

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że jest to łatwy sport. Wystarczy tylko jak najszybciej biec od jednego punktu kontrolnego do drugiego. Nie jest to jednak takie łatwe. W miejscu zawodów są dziesiątki kilometrów tras i ścieżek, i wszystkie są zaznaczone na mapie. Dlatego też bardzo ważny jest wybór najlepszej drogi między punktami. Trzeba brać przy tym pod uwagę przynajmniej trzy elementy :

- Długość trasy
- Jakość tras
- Wysokości terenu

Po wybraniu najlepszej drogi trzeba ją pokonać możliwie jak najszybciej. Między dwoma punktami znajduje się zwykle od 5 do 30 skrzyżowań, na każdym z nich trzeba dokonać wyboru : czy jechać prosto, skręcić w prawo czy może w lewo? W trakcie zawodów takiego wyboru należy dokonać około 200 razy. Nie zawsze jest to łatwe zwłaszcza, jeśli jest się już bardzo zmęczonym.

## **Zawody w narciarskim biegu na orientację**

### **Różne kategorie wiekowe i wyczynowe**

W typowych zawodach mogą brać udział zawodnicy w różnym wieku, zwykle pomiędzy 12 a 70 lat. Dlatego też wprowadzono podział na kategorie wiekowe. Kategorie do 20 roku życia są połączone w trzyletnie interwały (do 14 itd. Od 15 do 17 lat i od 18 do 20). Kategorie powyżej 35 roku życia połączone są w dziesięcioletnie interwały (35 lat i więcej, 45 lat i więcej itd.). Oczywiście jest też stosowany podział na kategorie męskie M i kobiece K. Dla osób początkujących są kategorie Otwarte – R rodzinna, K trasa krótka i D trasa długa. A oto przykłady skrótowego zapisu kategorii :

- K/M 14 – dziewczęta i chłopcy do 14 lat
- K/K 17 – juniorki/juniorzy od 15 do 17 lat
- KM 20 –młodzieżowcy od 18 do 20 lat
- K/M 21 – seniorki/seniorzy od 21 do 35 lat
- K/M 35 - weteranki/weterani od 35 do 44 lat
- K/M 45 - weteranki/weterani od 45 do 54 lat
- K/M 55 - weteranki/weterani od 55 do 64 lat
- K/M 65 – weterani powyżej 65 lat
- OTR trasa otwarta rodzinna, krótka dla początkujących
- OTK trasa otwarta krótka
- OTD trasa otwarta długa

## Typy zawodów

Długości tras podawane są w linii prostej łączącej po kolei: start, wszystkie punkty i metę. Rzeczywista odległość pokonywana przez zawodników zależy od indywidualnego wyboru trasy i może być nawet dwukrotnie dłuższa. Z tego też powodu zwykle podaje się przewidywany czas zwycięzcy jako bardziej miarodajny wskaźnik trudności trasy.

### Dystans sprint

- Przewidywany czas zwycięzcy w kategorii M21 wynosi 15 do 20 minut, trasa około 4-6 kilometrów.
- W innych kategoriach czas zwycięzcy wynosi między 12 - 15 minut.

### Dystans średni

- Czas zwycięzcy M21 wynosi 40-45 minut, trasa długości 10-15 kilometrów.
- Czasy w innych kategoriach wynoszą od 20 do 40 minut.

### Dystans klasyczny

- Czas zwycięzcy M21 wynosi 85-110 minut, trasa długości 20-30 kilometrów.
- Czasy w innych kategoriach wynoszą od 20 do 80 minut.

### 'One-man-relay' - jednoosobowa sztafeta

- Stosunkowo nowy typ zawodów rozgrywany na dystansie średnim i klasycznym
- Trasa złożona z dwóch lub trzech pętli, które zawodnicy pokonują w różnej kolejności, jednak trasa łączna jest taka sama dla wszystkich. Możliwość startu równoległego kilku zawodników podnosi widowiskowość.
- Długości są zbliżone do zwykłych zawodów.

### Zawody sztafetowe

- Zwykle dwu lub trzymianowe, rzadziej cztero- i więcej zmianowe.
- Trasy są nieco krótsze niż w zwykłych zawodach i nieco dłuższe niż w sprincie.

## Punkty kontrolne



Zawodnik na punkcie kontrolnym.

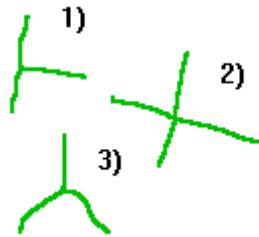
Punkty kontrolne znajdują się zawsze na ścieżkach. Na każdym punkcie kontrolnym znajdują się trzy podstawowe elementy wyposażenia :

1. Specjalny biało-pomarańczowy, dobrze widoczny lampion. Dzięki niemu zawodnik nie musi specjalnie szukać punktu, co eliminuje przypadkowość w tym sporcie.
2. Numer punktu kontrolnego, który pozwala zawodnikowi upewnić się, czy trafił we właściwe miejsce.
3. Przyrząd służący do potwierdzenia obecności na punkcie na karcie startowej. Zwykle jest to 'perforator' - kasownik dziurkujący kartę, ale obecnie coraz częściej stosuje się systemy elektroniczne.

Po dobiegnięciu do punktu kontrolnego należy przede wszystkim sprawdzić numer punktu. Jeżeli jest właściwy należy potwierdzić obecność na karcie startowej. Sędziowie na mecie kontrolują wszystkie karty startowe aby sprawdzić czy zawodnik był na wszystkich punktach kontrolnych. Ominięcie jednego punktu lub zmiana kolejności przebiegu kończy się dyskwalifikacją zawodnika w tych zawodach.

## Skrzyżowania w narciarskim BnO

Zwykle spotyka się trzy rodzaje skrzyżowań ścieżek :



### 1) Skrzyżowania typu T

- Jedna ścieżka biegnie prosto, druga skręca.
- Występują dwie możliwości, łatwo jest przez pomyłkę nie zauważyć skrzyżowania i pojechać prosto.

### 2) Skrzyżowania typu X

- Dwie proste ścieżki.
- Łatwo jest popełnić błąd podobny jak w typie X.

### 3) Skrzyżowania typu Y

- Najłatwiejsze.
- Trudno je ominąć : zawsze trzeba skręcić.

## Wybór najlepszej drogi

Wybierając najlepszą drogę trzeba kierować się wieloma czynnikami. Kierowanie się jednym z nich jest całkiem łatwe jednak analizowanie wszystkich może być bardzo trudne. Ponadto każdy popełniony błąd może kosztować stratę kilkudziesięciu sekund lub nawet kilku minut.

## Długość drogi

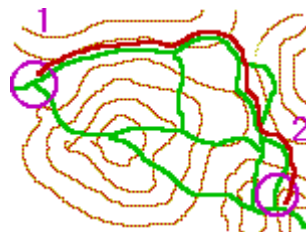


Najkrótsza trasa zaznaczona jest na czerwono.

## Jakość trasy (= szybkość biegu)

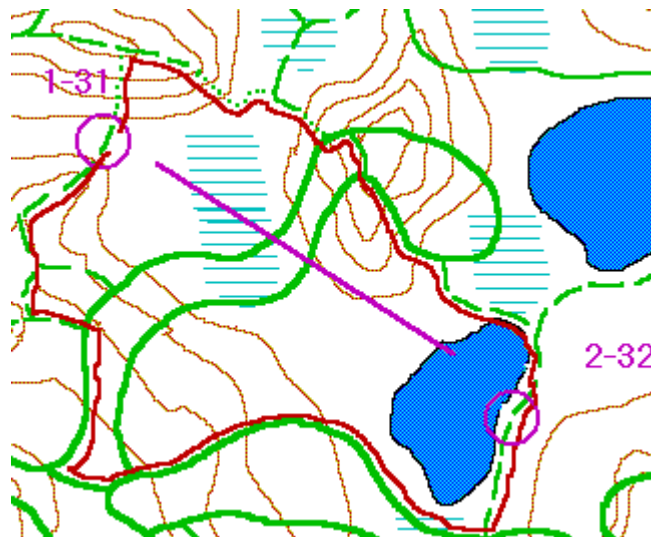


Trasa ciągła jest najszybsza (bieg krokiem łyżwowym). **Różnice wysokości (przewyższenia)**



Trzeba sprawdzać różnice wysokości wybierając drogę do punktu. Często opłaca się nadłożyć drogi żeby nie biec pod górę.

## Wszystkie elementy łącznie



Na czerwono zaznaczono dwie możliwości pokonania drogi między punktami. Optymalna jest trasa południowa. Północna jest krótsza ale wymaga dwóch podbiegów i pokonania wąskich ścieżek. Jak widzicie, sprawa nie jest bardzo łatwa, a w trakcie zawodów może się okazać bardzo trudna. Wysoka prędkość biegu (jeżeli ktoś ma jeszcze wystarczająco dużo siły żeby biec szybko) powoduje, że mapę czyta się z dużym wysiłkiem i bardzo łatwo jest popełnić błąd.

## Sprzęt do narciarskiego biegu na orientację

Sprzęt jest w większości taki sam jak używany w narciarstwie biegowym. Jedynym dodatkiem jest mapnik.

### Mapnik



Mapnik z mapą umocowany na piersiach zawodnika.

Jedyny specyficzny sprzęt, który musi posiadać zawodnik. Dzięki niemu można mieć wolne ręce i cały czas móc obserwować mapę.

### Narty

Zwykle narty do techniki biegu dowolnego, (choć można biegać techniką klasyczną). Długości wahają się pomiędzy 170 i 195 cm. Niektórzy zawodnicy wybierają narty bardzo krótkie (145-160 cm), ponieważ pozwalają one na bieg techniką łyżwową nawet na wąskich ścieżkach. Długość nart do techniki biegu dowolnego dobieramy przeważnie do własnego wzrostu a do techniki biegu klasycznego do wysokości wyciągniętej do góry ręki zgiętej w nadgarstku.

### Kijki

Zwykle kijki do kroku łyżwowego. Najczęściej wybiera się kije o długości równej wzrostowi pomniejszonemu o 15-20 cm. Długość kijków do techniki biegu dowolnego dobieramy przeważnie do wysokości uszu, a do techniki biegu klasycznego do wysokości ręki pod pachą.

### Buty

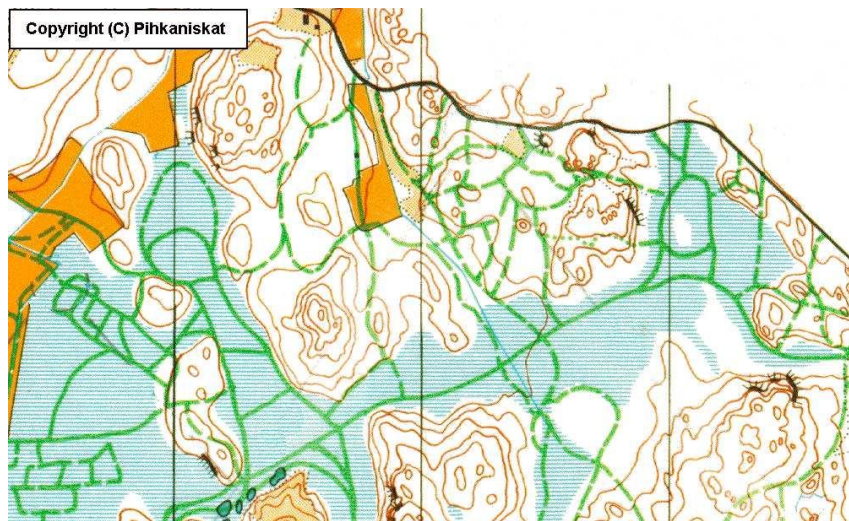
Zwykle buty do techniki biegu dowolnego lub klasycznego lub buty combi do obu technik..

### Smary

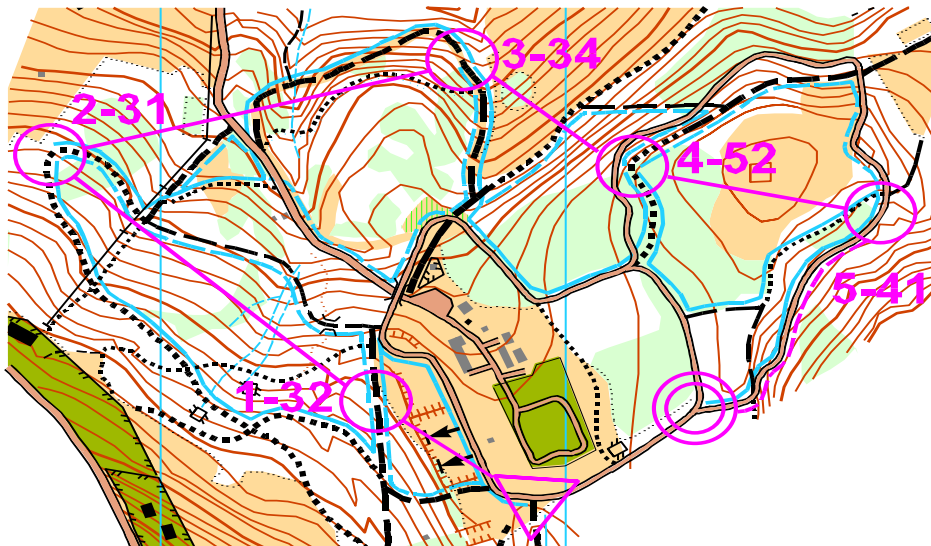
Używa się jedynie smarów na poślizg.



## Mapy do narciarskiego biegu na orientację

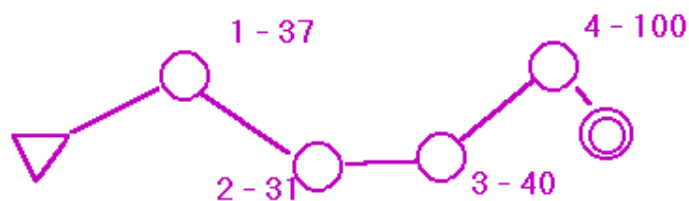


U góry przykład mapy do narciarskiego biegu na orientację a u dołu przykład mapy do rowerowej jazdy na orientację wraz z naniesioną trasą i zaznaczonym wariantem przejazdu zawodnika..



*Przykładowa trasa do RInO (kolor fioletowy).  
Kolorem niebieskim zaznaczono różne warianty pokonania trasy:  
wybierane przez zawodników podczas zawodów.*

Skala map wynosi 1:5000, 1:10000 lub 1:15000. Ścieżki są nadrukowane kolorem zielonym. Trasa nadrukowana jest kolorem czerwonym lub fioletowym. Bardzo często używamy map z biegu na orientację i rowerowej jazdy na orientację wówczas sieć dróg na mapie jest narysowana kolorem czarnym. Miejsce startu zaznaczone jest trójkątem, meta - podwójnym kółkiem. Punkty kontrolne zaznaczone są kółkami, połączonymi kolejno linią. Kolejność punktów i ich numery są również umieszczone na mapie.



Na naszym przykładzie, obok punktu umieszczono kod 1 - 37 co oznacza, że jest to pierwszy punkt na trasie a jego numer to 37.

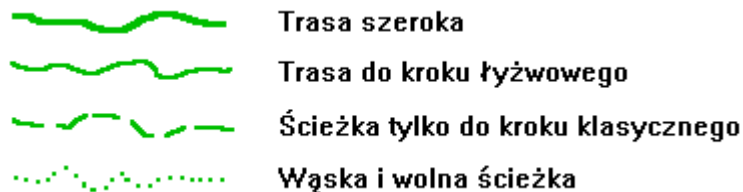
## Trasy w narciarskim biegu na orientację

### Sieć tras

W terenie rozgrywania zawodów zwykle znajdują się dziesiątki kilometrów tras. Trasy są przygotowywane przy użyciu pojazdów śnieżnych i skuterów.

### Klasyfikacja tras

Trasy są podzielone na cztery klasy. Wszystkie trasy są naniesione na mapę.



- Gruba, ciągła linia
  - Zwykła trasa do zawodów narciarskich
  - Szerokość co najmniej 2.5 metra
  - Bardzo szybka
- Ciągła linia
  - Możliwy bieg techniką łyżwową
  - Szerokość pomiędzy 1.5 a 2.5 metra
  - Szybka
- Linia przerywana
  - Technika łyżwowa niemożliwa
  - Szerokość pomiędzy 1.0 a 1.5 metra
  - Dobra trasa do techniki klasycznej
- Linie kropkowana
  - Węższa niż 1 metr
  - Wolna do biegu. Możliwe duże nachylenia terenu.

Mamy nadzieję, że rozumiecie już z grubsza, na czym polega narciarski bieg na orientację i że zdajecie sobie sprawę, że nie chodzi wyłącznie o bieganie na nartach. Jednak nic nie jest lepszego od teorii jak praktyka dlatego zapraszamy na zawody.