

CAŁA
POLSKA
BIEGA
Z MAPĄ

www.biegajzmapa.pl

www.zielonysport.pl

Co to jest bieg na orientację?

Istotą biegu na orientację jest jednoczesne wykorzystanie umiejętności nawigacji w terenie i kondycji fizycznej. Tym, co powoduje niepowtarzalność każdego biegu, jest brak z góry narzuconej drogi, po której zawodnik ma się przemieszczać do kolejnych punktów kontrolnych.

Bieg na orientację to zielony sport, biegi odbywają się w lasach i parkach, a każdy teren jest nowym wyzwaniem.

MAPA to rzecz, która odróżnia bieg na orientację od innych dyscyplin sportu. Wyobraź sobie, że teraz las nie stanowi dla Ciebie tajemnicy, ponieważ mapa do biegu na orientację to najdokładniejsze odwzorowanie terenu.

	warstwica główna i pomocnicza
	skarpa ziemna, wał ziemny
	rywna, suchy rów
	górką, kopczyk
	niecka, mała niecka
	dół, inne formy terenu
	urwisko nie do przejścia, ściana skalna
	kamień, pole kamieni
	jezioro, bagno nie do przejścia
	źródło, studnia, inne obiekty wodne
	teren otwarty (łąka), półotwarty (nieużytki)
	rzadki las, teren półotwarty z drzewami
	utrudniona przebieżność, trudna przebieżność
	b. trudna przebieżność, roślinność zakazana do przebiegania
	porost niski, porost wysoki
	granica kultur
	samotne drzewo, krzak lub małe drzewo, inny obiekt roślinny
	droga asfaltowa szeroka i wąska
	droga utwardzona, ścieżka, mała ścieżka
	teren prywatny i budynek
	płot nie do przejścia, płot do przejścia
	most
	pomnik, inne obiekty sztuczne



MAPA

POLSKI ZWIĄZEK
ORIENTACJI SPORTOWEJ

PZOS

www.biegajzmapa.pl

www.zielonysport.pl

TRASA



start



punkt kontrolny



meta

TRASA - Czym byłby Tour de Pologne bez umiejętnie zaplanowanej trasy? Podobnie jest z biegiem na orientację. Jedyna różnica jest taka, że trasa nie jest znana przed zawodami. Jak doda się do tego fakt, że mapa też jest nieznaną, dostajemy zestaw, w którym każdy bieg jest niepowtarzalnym przeżyciem.

CO DALEJ

Chcesz więcej?

Odwiedź zielonysport.pl

Znajdziesz tam:

- kalendarz zawodów
- kluby z okolicy
- mapy

ZAPRASZAMY

NATURA
WYSIŁEK
WYZWANIE
biegajzmapa.pl

foto: Michał Michalski

