



CENTRUM  
KULTURY  
i SPORTU  
w SKAWINIE

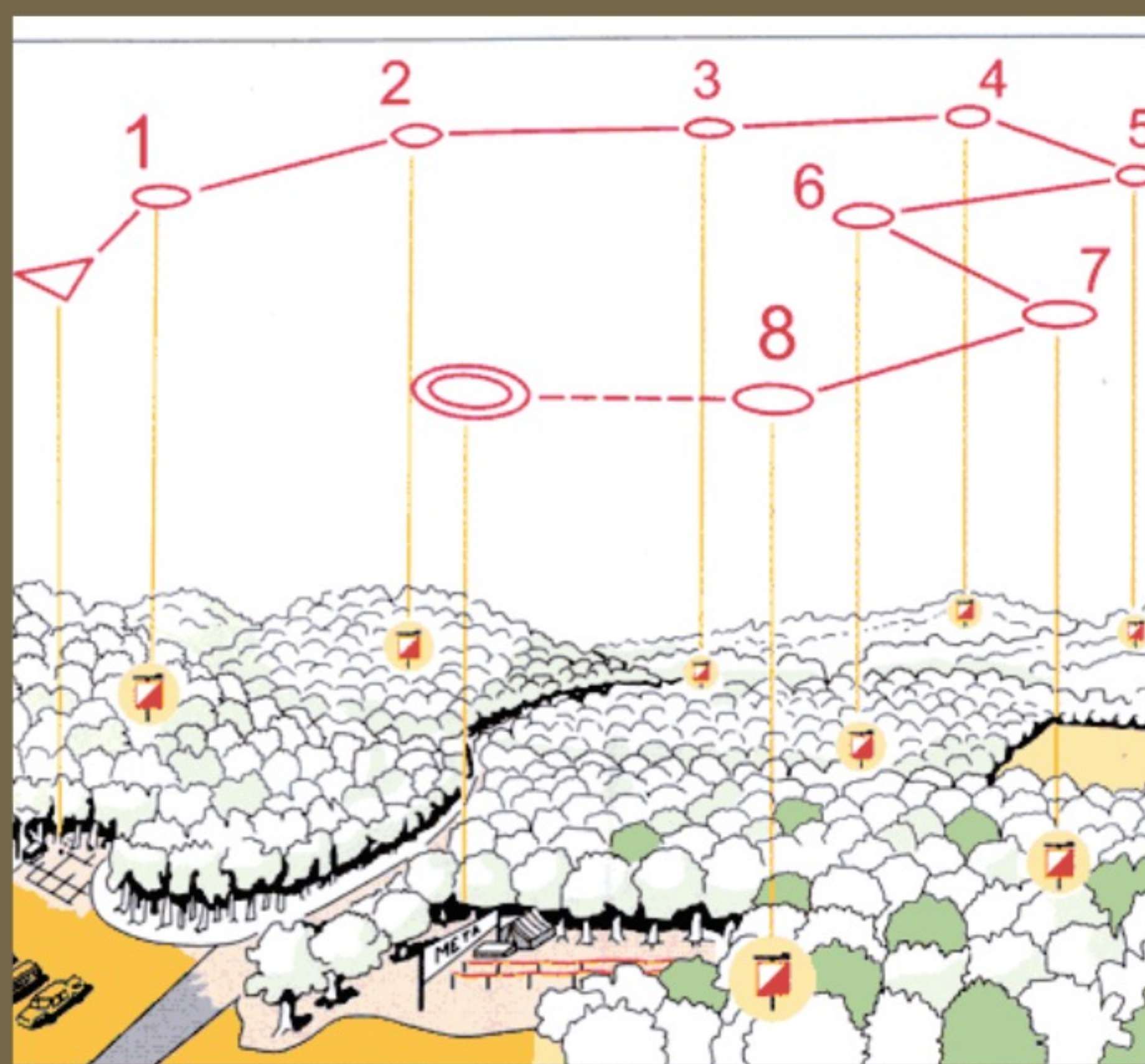


Instytucja Kultury  
Gminy Skawina

# Bieg Na Orientację

26.05.2024, GODZ. 10.00





**Punkt kontrolny w terenie:**



**Zapis trasy na mapie:**



Obraz terenu pomniejszony 15 000 razy, czyli  
mapa w skali 1:15 000 (1 cm na mapie = 150 m w terenie)



**LEGENDA:**



Bieg na orientację (BNO) polega na pokonaniu w jak najkrótszym czasie, trasy wyznaczonej w terenie punktami kontrolnymi (PK). Źródłem informacji (charakter terenu, zapis trasy) jest mapa. Trasa biegu między punktami kontrolnymi bywa dowolna lub z góry określona.

Warunkiem sklasyfikowania uczestnika zawodów jest potwierdzenie w zadanej kolejności wszystkich punktów kontrolnych. Obecność na kolejnych PK jest odnotowywana za pomocą umieszczonych na trasie elektronicznych urządzeń. Zawodnicy i zawodniczki startują do biegu co jedną minutę, indywidualnie, według wcześniej ustalonej kolejności. W momencie startu otrzymują mapy, wykonane przeważnie w skali 1:10000 lub 1:5000. Zawierają one najmniejsze nawet elementy terenowe, zauważalne podczas biegu.

**SKAWINA - Park Miejski**

**SKALA 1:3 000, E - 2,5 m**  
1 cm mapy = 30 m w terenie



**Course L, Length 1,8 km**

Start	Róg ogrodzenia
1. 32	Drzewo
2. 33	Schody
3. 34	Korzeń
4. 35	Bagienko
5. 36	Skrzynka elektr.
6. 37	Górka
7. 38	Drzewo
8. 39	Murek
9. 40	Pod mostkiem
10. 41	Ławka
11. 42	Róg krzewów
12. 43	Kamień
13. 44	Łatamia
14. 99	Zejście ścieżek
50 m do mety	

ORGANIZATOR  
CENTRUM KULTURY I SPORTU  
W SKAWINIE

TOP Kart  
Mapy sportowe.  
Prace topograficzne i kartograficzne.

JACEK KOZŁOWSKI jakozlo@poczta.onet.pl

**LEGENDA:**

	budynki		drogi nie utwardzone		7 teren otwarty (trawniki)
	naturalne i sztuczne obiekty nie do przejścia		drogi i alejki utwardzone		las parkowy
	naturalne i sztuczne obiekty do przejścia		ścieżki		utrudnienia w biegu przez las
	obiekty wodne nie do przejścia		obiekty wodne do przejścia		nieużytek
	obiekty wodne do przejścia		ławki, łatamie, inne obiekty		teren prywatny
	plac zabaw				



**BIEG**

**na ORIENTACJĘ SKAWINA 2013**

BNO to sport rodzinny. W tych samych zawodach mogą brać udział dziadkowie, rodzice i dzieci, co czyni ten sport płaszczyzną integracji pokoleń i pogłębiania więzów rodzinnych. W tych samych zawodach startują zarówno początkujący jak i wyczynowcy. Wszyscy razem tworzą sportową społeczność i swoistą sympatyczną atmosferę. Na świecie organizuje się szereg zawodów o charakterze masowym.



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.





Zapraszamy  
26 maja!