

ZIEŁONE PUNKTY KONTROLNE

LEŚNE BIEGANIE NA ORIENTACJĘ

mgr Anna Grzywacz
Technikum Leśne w Tucholi

Istota i zasady orientacji sportowej



Punkt kontrolny / zielony punkt kontrolny



Zielony Punkt Kontrolny

- Orientacja sportowa to pojęcie obejmujące wszelkie rodzaje aktywności, polegające na poruszaniu się w nieznanym terenie przy pomocy mapy i kompasu.
- W zawodach sportowych należy odnaleźć punkty kontrolne w wyznaczonej kolejności. O klasyfikacji na mecie decyduje krótszy czas pokonania trasy. Wybór drogi pomiędzy pk jest indywidualną sprawą zawodnika, zależną od jego umiejętności.
- Biegi na orientację mogą być elementem imprezy turystycznej, krajoznawczej czy festynu dla całych rodzin, ale obecnie dzięki Zielonym Punktom Kontrolnym, można też po prostu pójść z mapą na spacer.
- Zielone punkty kontrolne mogą być wykorzystywane podczas zajęć z dziećmi i młodzieżą, są to gotowe trasy i gotowe mapy o różnym stopniu trudności.

Zielony Punkt Kontrolny

- stałe punkty w terenie, dostępne dla wszystkich chętnych w dowolnym czasie
- potwierdzenie prawidłowego pokonania trasy odbywa się poprzez kasowanie karty startowej.
- można również korzystać z aplikacji mobilnej ZPK

Zielony Punkt Kontrolny

- ZPK umieszczone w terenie o powierzchni od 1 do 6 km, najczęściej jest las lub park
- Dostępne są dla wszystkich chętnych
- Można korzystać z nich w formie rekreacji lub rywalizacji, indywidualnie lub grupowo
- Można biegać sztafetowo
- Podczas organizacji zajęć dla dzieci i młodzieży można jeszcze bardziej uatrakcyjnić bieganie dodając przy punktach kontrolnych zadania.

- najczęściej Zielone Punkty Kontrolne znajdują się na terenie nadleśnictw,
- mapy można pobrać ze strony nadleśnictwa,
- W nadleśnictwach są osoby odpowiedzialne za obsługę ZPK, które chętnie pomagają i promują leśne bieganie na orientację

Gdzie szukać?

- <http://www.zielonypunktkontrolny.pl/baza-projektow>



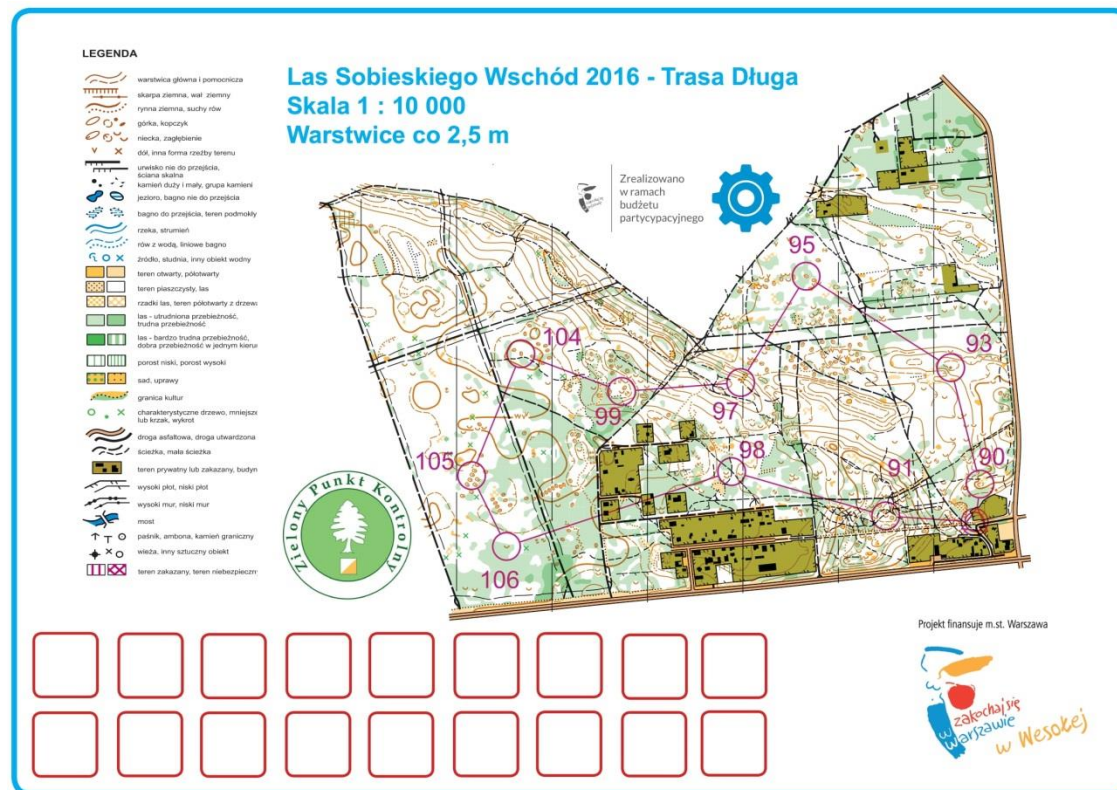
- <https://www.team360.pl/pl/node/8149>



Zielony Punkt Kontrolny

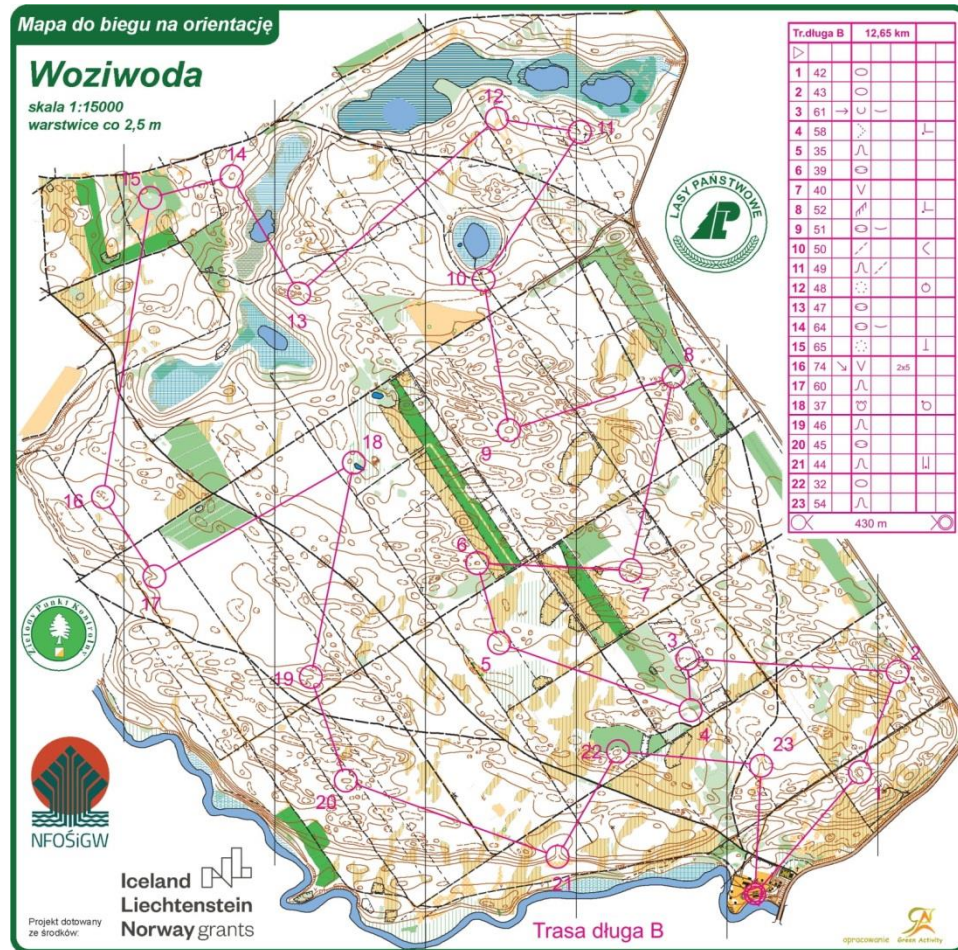
Poszukiwanie punktów kontrolnych odbywa się na bazie specjalistycznej mapy, której legenda jest taka sama na całym świecie (standard IOF International Orienteering Federation).

Najczęściej stosowaną skalą powierzchni leśnej jest 1:10 000, mapy parków i mniejszych terenów są w większej skali np. 1:5000

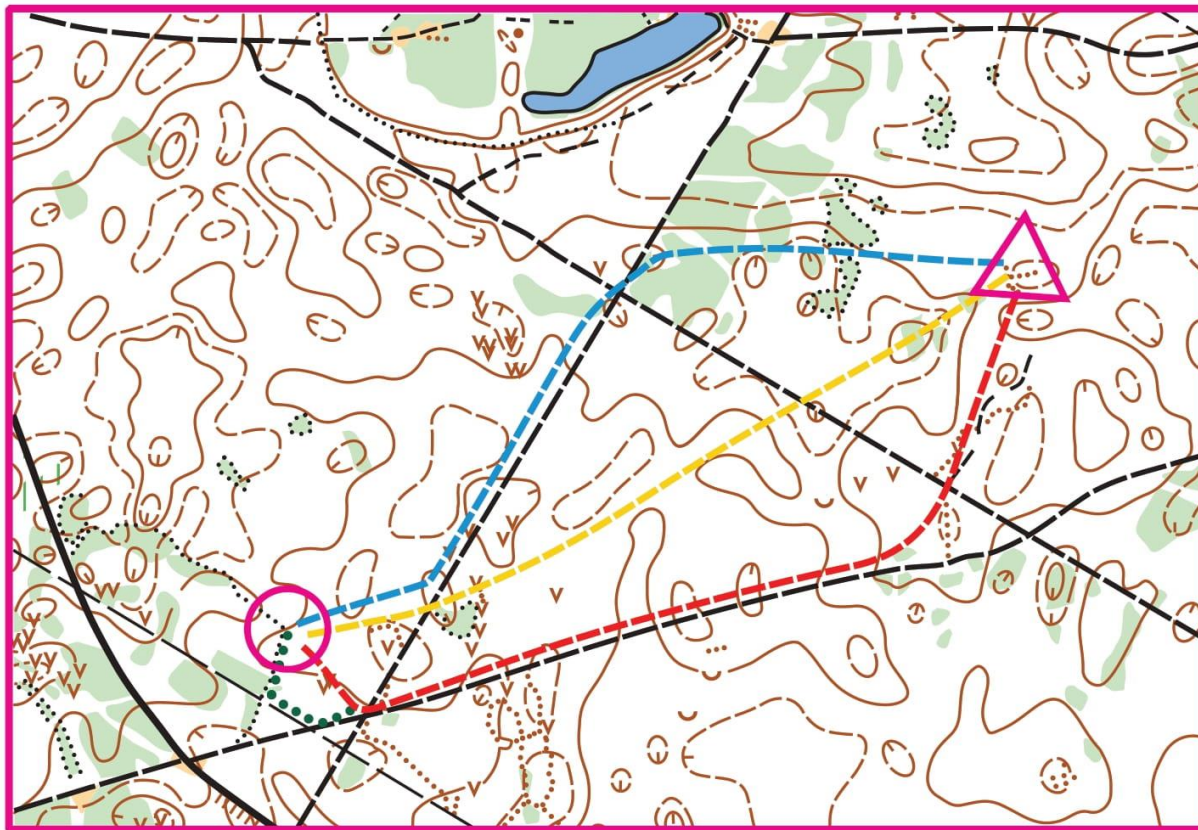


Zielony Punkt Kontrolny

W oparciu o zlokalizowane w terenie stałe punkty kontrolne buduje się trasy o różnym stopniu trudności (różnej długości i różnej lokalizacji punktów kontrolnych). Można np. przygotować propozycje tras dla początkujących i zaawansowanych, dla rowerów lub trasy narciarskie. Budowa trasy nie oznacza wytyczania jej w terenie. Wyboru drogi pomiędzy punktami dokonują uczestnicy biegów.



Wybór wariantu



Zielony Punkt Kontrolny

Opisy punktów kontrolnych to dodatkowa informacja zawierająca kolejny numer punktu na trasie, jego indywidualny kod i precyzująca obiekt terenowy i położenie punktu kontrolnego względem niego (m.in. położenie lampionu względem obiektu na mapie np. pn strona kamienia, głębokość dołu itd.). Opisy mogą być słowne lub w formie piktogramów. W przypadku jazdy rowerowej nie stosujemy opisów, ponieważ punkty kontrolne stoją przy drogach i ścieżkach i są dobrze widoczne. Na mapie jest naniesiona trasa z punktami ponumerowanymi zgodnie z kolejnością ich zaliczania, obok każdego numeru jest podany kod.

H – inne informacje o PK

 pierwsza pomoc
 punkt z napojami

 radiostacja na PK
 sędzia na PK

Rys. 7. Symbole używane w piktogramach.

	M 16	5,6 km	120 m
			
1	31		
2	32		
3	33		
4	34		1,5
5	35		
6	36		
7	37		4 x 5
8	38		
9	39		
10	40		

Kategoria M 16, długość 5,6 km, 120 m sumaryczna wysokość podbiegów.

Start – rozwidlenie ścieżek

PK nr 1 – kod 31 – bagno, północno-wschodni brzeg.

PK nr 2 – kod 32 – kopczyk, ostaniec skalny, pomiędzy.

PK nr 3 – kod 33 – małe zagłębienie, głębokie.

PK nr 4 – kod 34 – środkowy kamień, 1,5 m wysokości.

PK nr 5 – kod 35 – obniżenie terenu.

PK nr 6 – kod 36 – góra, zachodnie podnóże, punkt z napojami.

PK nr 7 – kod 37 – północno-wschodni dół, wymiary 4 x 5 m.

PK nr 8 – kod 38 – róg granicy kultur, północno-wschodni, wewnątrz.

PK nr 9 – kod 39 – strumień, rozwidlenie, sędzia na PK.

PK nr 10 – kod 40 – ogrodzenie, południowo-wschodni róg, na zewnątrz.

Dobieg od ostatniego PK do mety 240 m, oznakowany w terenie.

Rys. 8. Przykład piktogramu.

numer punktu zgodny z numeracją na mapie

1 - 32 - kamień 1,5 m

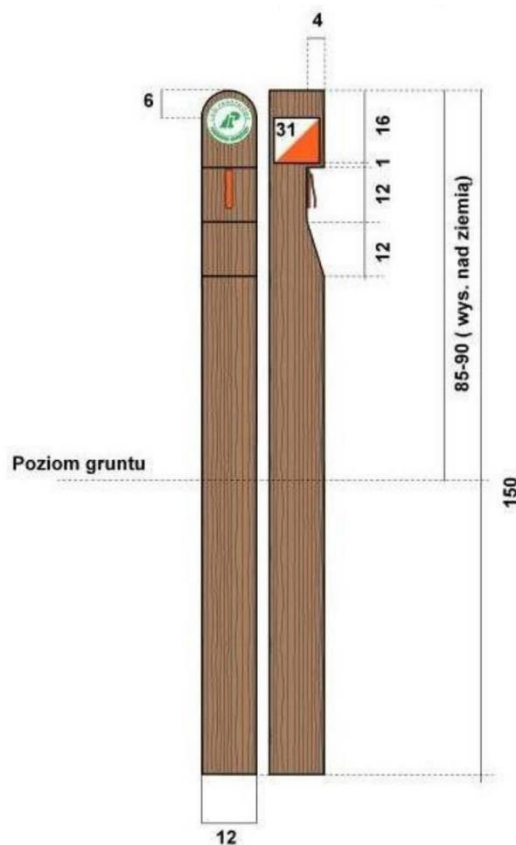
2 - 45 - południowy róg polany

opis PK

kod punktu zgodny z kodem na stojaku PK w terenie

Rys. 9. Przykładowy słowny opis PK.

Zielony Punkt Kontrolny



Wymiary w cm, logo LP średnica 10 cm.

Karta startowa

Adam Wojtek						min.		sek.		23	24
imię nazwisko						META	5	4	3	7	
UKS „Tropinka”						START	2	3	0	0	21
klub						WYNIK	3	1	3	7	22
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1 • • •	2 • • •	3 • • •	4 • •	5 • • •	6 • • •	7 • • •	8 • • •	9	10		

Rys. 10. Karta startowa. Tu zawodnik wystartował w 23 minucie, przybiegł na metę w 54 min. i 37 sek., czyli biegł 31 min. 37 sek. Trasa miała 6 punktów kontrolnych. Jak widać, na każdym pk kasownik (inaczej perforator) pozostawiał na karcie inny układ dziurek.

Punkt kontrolny / zielony punkt kontrolny





Bieg parkowy



Źródła:

Broszura informacyjna do biegów na ZPK, P. Sierzputowski

www.zielonypunkkontrolny.pl

