



Czym jest Rowerowa Jazda na Orientację

Przygoda na dwóch kółkach

Na siodełku mogą spełniać się ci, którzy lubią odkrywać nieznane miejsca, ale też ci, którzy mają ochotę po prostu się zrelaksować. Bardzo ciekawą formą poruszania się na rowerze jest Rowerowa Jazda na Orientację (RJnO).

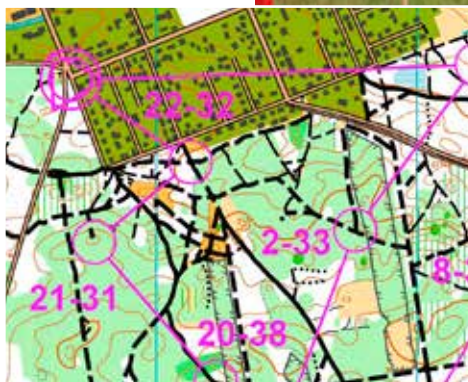
Zasady RJnO są proste – chodzi o odnalezienie, w określonej kolejności, wszystkich punktów kontrolnych, zaznaczonych na mapie. Wygrywa ten, kto ukończy zawody w najkrótszym czasie, odnajdując wszystkie punkty. O zwycięstwie decydują nie tylko silne nogi i znakomity balans na siodełku, ale też umiejętność precyzyjnej i szybkiej nawigacji.

A teraz garść informacji technicznych. Punkt kontrolny to trójkątny biało-czerwony lampion o wymiarach 30x30 cm z oznaczeniem kodowym (np. 34). W terenie każdy punkt kontrolny ma inne oznaczenie kodowe, które jest podane na mapie obok kolejnego numeru punktu na trasie, np. 3-45, 4-32 itd. Dla ułatwienia czytania mapy bardzo przydatny, a wręcz niezbędny podczas zawodów jest mapnik, który mocowany jest na kierownicy. Czasami, szczególnie na początku, bardzo przydaje się też kompas, w celu zorientowania mapy i ustalenia kierunku, w jakim mamy jechać.

W RJnO zawodnicy podzieleni są na kategorie za względu na płeć, wiek oraz umiejętności. Pozwala to na wybranie osobom początkującym łatwiejszych i krótszych tras. Na uwagę zasługuje kategoria rodzinna, w której cała rodzina wspólnie wyrusza na trasę. Zawody rozgrywane są na różnych dystansach – sprint, średni dystans, dystans klasyczny i długi dystans. W zależności od kategorii

▶ Punkt kontrolny to trójkątny biało-czerwony lampion z oznaczeniem kodowym.

▼ Przykładowy fragment mapy.



wiekowej oraz dystansu, długość trasy waha się od 3 do 40 km.

Najważniejszym elementem w czasie zawodów jest mapa. Drogi na mapach sklasyfikowane są pod względem prędkości, z jaką możemy się po nich poruszać oraz ich szerokości. Dodatkowo na mapie kolorem białym i jasno zielonym – zaznaczony jest las, żółtym – teren otwarty, niebieskim – woda, brązowym – ukształtowanie terenu, szarym – teren prywatny, czerwonym – przeszkody na drodze.

Wszystkie niezbędne informacje o Rowerowej Jeździe na Orientację można znaleźć na stronie internetowej www.mtbo.pl, w dziale o RJnO. Jest tam też kalendarz imprez, wraz ze szczegółowymi informacjami.



Przypomnę, że w 2014 r. w okolicach Białegostoku zostały zorganizowane Mistrzostwa Świata w tej dyscyplinie sportu. W tym roku jest kolejna możliwość wzięcia udziału w tego typu imprezie. Odbędzie się ona w okolicach Suwałk, a będą to Międzynarodowe Mistrzostwa Polski oraz Mistrzostwa Polski Leśników w RJnO. Pomimo tak głośno brzmiącej nazwy prawo startu ma każdy, kto w odpowiednim czasie zgłosi swój udział. Należy to zrobić przez stronę www.suwalki_2019.orienteeing.waw.pl.

Poza tym wszystkie osoby, które chciałyby spróbować swoich sił w RJnO zachęcam do zajrzenia na stronę Zielonego Punktu Kontrolnego (www.zielonypunktkontrolny.pl). Można tam pobrać mapę swojej okolicy i spróbować pokonać daną trasę. Może będzie to tylko przygoda, a może początek przygody z Rowerową Jazdą na Orientację. Serdecznie zapraszam.

JAN CEGIELKA

ultramed

GABINET USG

W naszych gabinetach za badania zapłacisz:



Rejestracja telefoniczna:

☎ 795 795 014

☎ 792 793 460

czynna pn-pt 8.00-17.00

OFERUJEMY PAŃSTWU:

- szeroki zakres badań USG
- profesjonalny zespół lekarzy radiologów
- wysokiej klasy aparaty USG
- atrakcyjne ceny badań USG
- krótki czas oczekiwania na badanie

BADANIA USG WYKONUJEMY:
pn-pt 8.00-20.00 sobota 8.00-16.00

www.ultramed.bialystok.pl

NOWOŚĆ
Biopsja cienkoigłowa

ul. Bema 2
lok. nr 29 (parter)
lok. nr 02 (poziom -1)
Białystok