
NAWIGACJA I TERENOZNAWSTWO Z ELEMENTAMI TAKTYKI

WYKŁAD_09

UDZIAŁ W ZORGANIZOWANYCH FORMACH ORIENTACJI

dr Tomasz Szot



SPORT AMATORSKI

aktywność fizyczna uprawiana rekreacyjnie, dla zdrowia, relaksu i poprawy kondycji, a nie dla zawodowych wyników czy pieniędzy.

o tych zawodach
i imprezach na
orientację (InO) będzie
mowa w tym materiale

TURYSTYKA KWALIFIKOWANA

aktywny wypoczynek wymagający specjalnych umiejętności psychofizycznych, wiedzy o środowisku i często specjalistycznego sprzętu (rower, narty, kajak), pozwalający na zdobywanie odznak turystycznych i samodoskonalenie, łączący rekreację z poznawaniem przyrody

SPORT KWALIFIKOWANY

forma aktywności sportowej związana z udziałem we współzawodnictwie usystematyzowanym, organizowanym przez polskie związki sportowe (PZSz) lub podmioty przez nie upoważnione, wymagająca zrzeszenia w klubie sportowym (licencja).

RYWALIZACJA ZWIĄZANA Z ORIENTACJĄ W TERENIE,

NA POGRANICZU SPORTU AMATORSKIEGO I TURYSTYKI KWALIFIKOWANEJ – RODZAJE I PODZIAŁY

Ze względu na rodzaj mapy:

- na mapie sportowej
- na mapie topograficznej

Ze względu na **możliwość występowania "błędnych" punktów kontrolnych:**

- bez punktów stowarzyszonych (PS)
- z punktami stowarzyszonymi

Ze względu na **sposób poruszania się:**

- Piesze
- Rowerowe
- Kajakowe
- Rajdy przygodowe
- inne

Ze względu na **czas:**

- Podejście sportowe (kto szybszy, ten lepszy)
- Podejście turystyczne (limit czasu podstawowego + czas tzw. spóźnień)

Ze względu na **kolejność zaliczania punktów kontrolnych (PK):**

- Liniowe
- Scorelauf
- Rogaining

Ze względu na **porę przeprowadzania:**

- Dienne
- Nocne

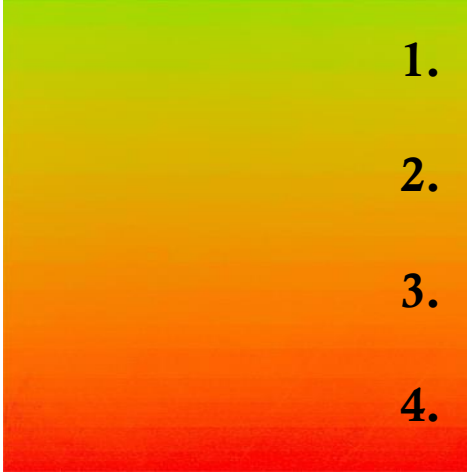
Ze względu na treść mapy:

- na mapie pełnej
- na mapie niepełnej
- na mapie zmodyfikowanej

SUGEROWANA KOLEJNOŚĆ UDZIAŁU

Jeżeli chcesz ćwiczyć głównie **rozpoznawanie form terenu i punkty ataku**, zwróć uwagę na obecność PS (punktów stowarzyszonych).

Trudność narastająca:

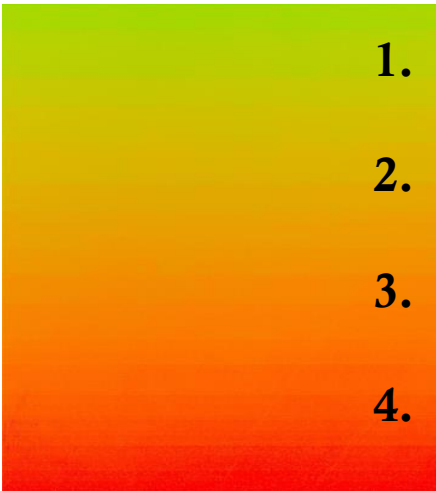
- 
1. Nawigacja dzienna, trasa bez PS
 2. Nawigacja dzienna, trasa z PS
 3. Nawigacja nocna, trasa bez PS
 4. Nawigacja nocna, trasa z PS

W przypadku zawodów/InO z punktami stowarzyszonymi, lepiej na początku wybrać takie typu "turystycznego" z podstawowym limitem czasu (limit, który organizator uznaje za realny, aby zaliczyć wszystkie wymagane punkty kontrolne = nie trzeba się nadmiernie spieszyć) oraz takie, które odbywają się na mapach sportowych.

SUGEROWANA KOLEJNOŚĆ UDZIAŁU

Jeżeli chcesz ćwiczyć głównie **wybór wariantów pomiędzy punktami kontrolnymi** wybierz zawody bez PS oraz zwróć uwagę na kolejność zaliczania PK:

Trudność narastająca:

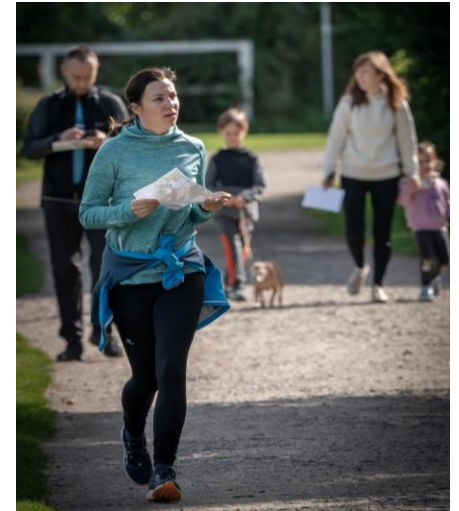
- 
1. Nawigacja dzienna, trasa liniowa (obowiązkowa kolejność zaliczania)
 2. Nawigacja nocna, trasa liniowa
 3. Nawigacja dzienna, trasa scorelauf (dowolna kolejność zaliczania)
 4. Nawigacja nocna, trasa scorelauf

DWIE UWAGI "NA DESER":

- **Lepiej być dokładnym, niż szybkim – dotyczy wszystkich zawodów i imprez na orientację!** Nawigator, który się myli, nigdzie nie dotrze. Dopóki się uczysz najpierw musisz położyć nacisk na dobrą orientację, a dopiero później zwiększać tempo.
 - **Najpierw krótsze zawody/InO, potem dłuższe.** Orienteering to zarówno wysiłek umysłowy, jak i fizyczny. Jeżeli będziesz zmęczony, to Twoje możliwości poznawcze szybko się obniżą. Ćwicz, trenuj, by dłużej móc nawigować na dobrym poziomie.
-

PRZYKŁADY PIESZYCH ZAWODÓW/IMPREZ NA ORIENTACJĘ W WOJ.POMORSKIM

- **Krótkie (2-6 km) na mapach pełnych, sportowych, bez PS, daytime:** Harpuś (<https://www.harpagan.pl/harpus/>, potwierdzanie za pomocą kart dziurkowanych) oraz Gry Parkowe (<https://www.parkowebno.pl/>, chipy (można pożyczyć)), wiele edycji w różnych miejscach w Trójmieście, co 1-2 tyg, ok. 25 zł/os
- **Średnia długość (10-30 km) na mapach pełnych zbliżonych do sportowych, trasy bez i z PS:** <https://zkompasem.pl/> (różne edycje: Walentynkowy w lutym, Rajd zKompasem w maju i wrześniu, Mikołajkowy - w grudniu, daytime i nocne), <https://www.harpagan.pl/harce> (Harce Prezesa w grudniu, nocna); 70-90 zł
- **Długie (25-100 km), na mapach topograficznych, bez PS, trasy daytime i nocne:** Ekstremalny Rajd na Orientację Harpagan <https://www.harpagan.pl/rajd/> (kwiecień i październik); od 150 zł



To powyżej to tylko przykłady, na następnej stronie informacja, gdzie szukać pasujących dla siebie.

GDZIE SZUKAĆ

SPORTOWO-REKREACYJNO-TURYSTYCZNYCH, AMATORSKICH ZAWODÓW/IMPREZ NA ORIENTACJĘ

W woj. pomorskim (różna długość i stopień zaawansowania, głównie piesze):

- **Pomorska Komisja Imprez na Orientację** <https://pomorskie-ino.blogspot.com/> (Kalendarze 2026)
- **Grupa na FB Trójmiasto InO:**
<https://www.facebook.com/groups/115144608554676>

W Polsce (również zawody pomorskie):

- **Puchar Maratonów na Orientację** (długi dystans, piesze i rowerowe): <https://pmno.pl/pl/calendar/2026/all/>

