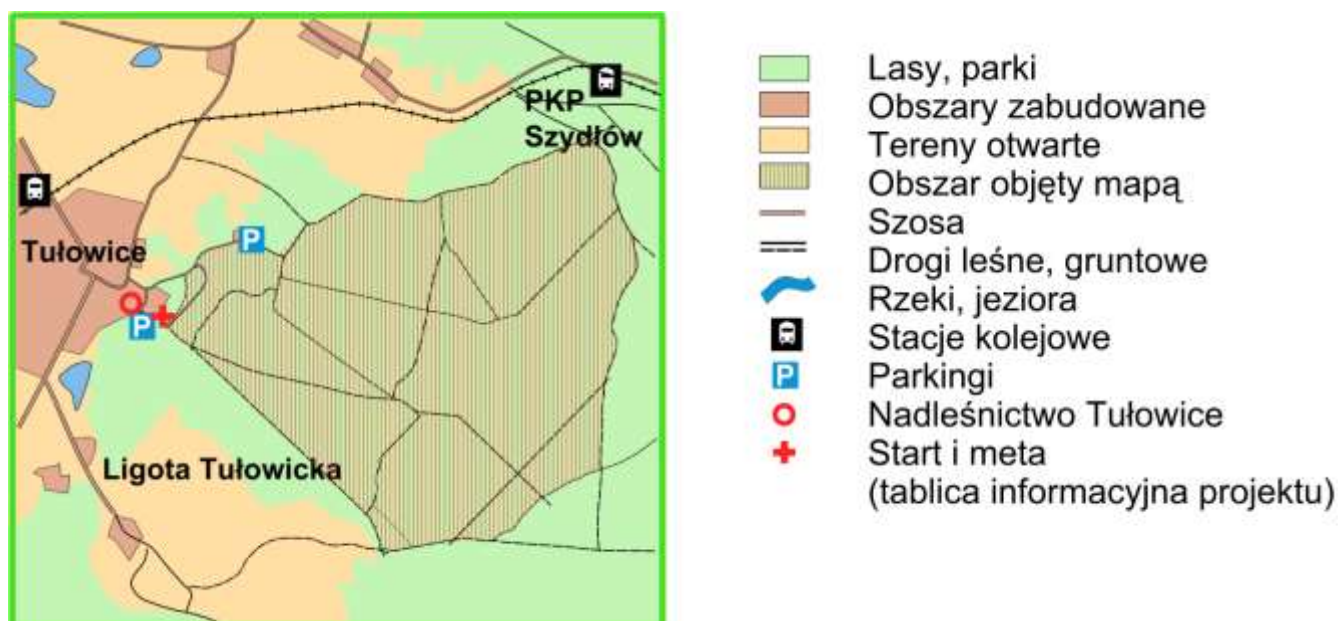


Mapy, trasy, miejsca startu, wzory skasowanych kart startowych.

Mapa „Tułowice” w skali 1:15000 jest typową mapą do orientacji sportowej przygotowaną w wersji do biegania i do rowerowej jazdy na orientację. Dla trasy spacerowej i krótkiej można również użyć mapy w skali 1:10000. Proponowane trasy można pokonywać pieszo, z kijami, na rowerze, zimą na nartach, samodzielnie lub w dowolnej grupie. Format do pobrania - PDF (www.tulowice.katowice.lasy.gov.pl, zielonypunktkontrolny.pl). Format wydruku A4 (należy pamiętać o zachowaniu skali wydruku – nie wolno dopasować do strony, gdyż zmieni to skalę). Poniżej podano długości tras (piesze – mierzone w linii prostej, rowerowe – po optymalnym wariacie) i ilość pk (punktów kontrolnych). Miejsce startu i mety – parking przy Nadleśnictwie Tułowice.



Rys. 25. Mapka sytuacyjna projektu ZPK.

Trasa spacerowa	2,4 km	5 PK	Trasa rowerowa krótka	4,4 km	4 PK
Trasa łatwa	3,3 km	5 PK	Trasa rowerowa średnia	10,9 km	8 PK
Trasa średnia	7,0 km	8 PK	Trasa rowerowa długa	16,6 km	10 PK
Tr. trudna	10,0 km	16 PK	Trasa rowerowa ekstrem.	21,1 km	13 PK

Wzory prawidłowo skasowanych kart startowych:

WSZYSTKIE PK

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65					

TRASY PIESZE

Trasa spacerowa

46	35	36	34	31
----	----	----	----	----

Trasa krótka

46	51	44	36	32
----	----	----	----	----

Trasa średnia

47	50	59	63	54	38	36	31
----	----	----	----	----	----	----	----

Trasa długa

48	50	52	59	62	64	63	58	53	54	41	39	43	38	46	31
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

TRASY ROWEROWE

Krótką

35	51	44	34
----	----	----	----

Średnia

45	51	57	60	65	55	37	33
----	----	----	----	----	----	----	----

Długa

47	37	56	65	60	57	42	40	51	35
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Ekstremalna

47	49	51	34	42	40	37	57	55	65	61	44	33
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Nadleśnictwo Tułowice

ZIELONY PUNKT KONTROLNY



L E G E N D A		Lasy, parki
		Obszary zabudowane
		Tereny otwarte
		Obszar objęty mapą
		Szosa
		Drogi leśne, gruntowe
		Rzeki, jeziora
		Stacje kolejowe
		Parkingi
		Nadleśnictwo Tułowice
	Tu jesteś	

Zapraszamy Państwa do skorzystania z ciekawej formy spędzenia wolnego czasu, do udziału w zabawie na orientację. Polega ona na odnajdywaniu przy pomocy mapy rozmieszczonych w terenie punktów kontrolnych (PK). Są one rozlokowane na obszarze wskazanym na planie sytuacyjnym (rys. obok). Wykonano je w formie słupków około 0,8 m wysokości (zdjęcie poniżej). Każdy posiada tabliczkę z indywidualnym kodem jednoznacznie identyfikującym PK oraz perforator, który służy do rejestracji pobytu na punkcie.

Proponujemy trasy różnej długości i trudności przygotowane zarówno dla początkujących jak i doświadczonych uczestników. Można je pokonywać samodzielnie bądź w gronie rodziny czy przyjaciół. Pomocna będzie broszura, w której wyjaśniamy szczegóły orientowania, w większym skrócie można je znaleźć w ulotce informacyjnej. Mapki wykonane w standardzie IOF (International Orienteering Federation), a także pozostałe materiały informacyjne można pobrać w formie elektronicznej (pliki PDF) z naszej strony internetowej w zakładce „Zielony Punkt Kontrolny” oraz w formie drukowanej w Nadleśnictwie oraz Zespole Szkół. Zanim ruszycie Państwo na trasę bardzo prosimy o uważne zapoznanie się z informacjami zawartymi w broszurze.



Słupek punktu kontrolnego.



Pałac w Tułowicach.

Zapraszamy do skorzystania z naszej propozycji.

Leśnicy Nadleśnictwa Tułowice.

Darz Bórl

Opracował Piotr Sierżputowski

Nadleśnictwo Tułowice, ul.Parkowa 14/14a, 49-130 Tułowice, www.tulowice.katowice.lasy.gov.pl

Tablica informacyjna projektu.

Podstawowe umiejętności

2 Pomiar odległości krokami jest precyzyjnym narzędziem. Błąd pomiaru nie przekracza kilku procent. Liczmy parę kroków, znając ich liczbę na 100 m możemy zmierzyć każdą odległość - to tylko kwestia matematyki.

3 Śledzenie aktualnej pozycji jest koniecznym elementem orientacji w terenie. Pozwala realizować wariant marszruty i planować dalszą. Kciuk trzymamy tak aby wskazywał aktualną pozycję. To bardzo ważny element techniki zawodników, nie tracąc cennych sekund na szukanie swojej pozycji na mapie. Postępując w ten sposób nie zgubimy się i trafimy do celu.

4 Warianty marszruty na kolejne PK dopasuj do możliwości i umiejętności. Konsekwentnie je realizuj. Nie zmieniaj zaplanowanej trasy - to zazwyczaj błąd.

Ważnym elementem taktyki w orientacji sportowej jest „punkt ataku”. Planując drogę na kolejny PK, jeżeli stoi on przy niewielkim, trudnym do zauważenia szczególe, dobrze jest znaleźć na mapie w pobliżu naszego punktu jakiś większy obiekt, dobrze widoczny w terenie. Często wydłuży to nasz wariant ale na punkt trafimy pewnie.

5 Korzystając z obiektów liniowych masz pewność wybranej marszruty. Idąc na przelaj przez las (na sznurku) łatwo popełnić błąd, odchylić się od wybranego kierunku. Zdarza się to nawet doświadczonym zawodnikom. Będąc początkującym lepiej używać elementów liniowych, poruszamy się szybszym tempem, mniej czasu poświęcamy czytaniu mapy, orientacja jest łatwiejsza.

Zasięg mapy

- Las
- Obszary zabudowane
- Tereny otwarte
- Obszar mapy
- Szosa
- Drogi gruntowe
- Rzeki, zbiorniki wodne
- Stacje kolejowe
- Parkingi
- Siedziba
- Nadl. Tułowice

Co to jest orienteering

Orienteering to pojęcie obejmujące wszelkie rodzaje aktywności, polegające na poruszaniu się w terenie przy pomocy mapy i kompasu. W zawodach sportowych uczestnik odnajduje w wyznaczonej kolejności punkty kontrolne (PK). Start następuje w interwale czasowym (zwykle 3 minuty). W momencie startu zawodnik otrzymuje mapę, wykonaną przeważnie w skali 1:10000 lub 1:5000, a w biegu sprinterskim 1:5000. O kolejności na mecie decyduje krótszy czas pokonania trasy, przy czym klasyfikowani są zawodnicy, którzy odnaleźli prawidłowo wszystkie PK. Wybór drogi pomiędzy punktami jest indywidualną sprawą zawodnika, zależną od jego umiejętności. Właśnie samodzielny wybór wariantu przebiegu i jego realizacja stanowi istotę orientacji sportowej. Zawody odbywają się w formie biegowej, jazdy na rowerze, a zimą w formie biegu narciarskiego. Przeprowadza się także wiele imprez turystycznych, można też poprosić się o spacer. W formach turystyczno-rekreacyjnych używamy mapy, ale nie ścigamy się, poruszamy się własnym tempem, możemy po drodze rozwiązywać dodatkowe zadania, w dowolnym momencie zrobić sobie przerwę i odpocząć czy zachwycić się szczególnie pięknym widokiem....

Zielony Punkt Kontrolny jest formą udostępnienia lasu opartą na orientowaniu, zawiera elementy edukacyjne, można korzystać z niego rekreacyjnie, turystycznie i sportowo. Można go wykorzystać w czasie geocoachingu, questingu albo realizować własne pomysły.

Ulotkę opracował Piotr Sierżputowski

Zielony Punkt Kontrolny

Ulotka informacyjna

tel. 77 460 91 09

www.tulowice.katowice.lasy.gov.pl

Nadleśnictwo Tułowice, ul.Parkowa 14/14a, 49-130 Tułowice

Ulotka informacyjna.

Przed startem

Mapy, karty startowe otrzymasz w Nadleśnictwie lub Zespole Szkół Lesnych. Można również je pobrać z naszej strony, a także: www.zielonypunktkontrolny.pl.

Wybierając trasę dla siebie, dopasuj jej długość i stopień trudności do swoich możliwości.

Pamiętaj, drukując zachowaj skalę wydruku (100%).

Broszura omawia zasady zachowania się w lesie i podstawy orientacji – warto ją przeczytać. Mapy do orientacji sportowej mają własną symbolikę, zgodną z międzynarodowymi normami IOF (International Orienteering Federation). Zapoznaj się z nią – legenda jest na mapie.

Na karcie startowej potwierdzamy obecność na punktach kontrolnych.

Tu potwierdzamy kolejne punkty, każdy ma inny wzór kasownika.

Start i meta naszych tras są usytuowane na parkingu Nadleśnictwa przy tablicy Zielonego Punktu Kontrolnego. Zannotuj na karcie czas wyjścia i powrót. W broszurze informacyjnej możesz sprawdzić prawidłowość pokonania trasy.

Sposób kasowania PK.

Na trasie

- 1 Czytając mapę zawsze pamiętaj o właściwym jej ustawieniu (zorientowaniu do kierunku północy).
- 2 Mierz odległość krokami.
- 3 Zawsze powinniśes znać swoją pozycję na mapie.
- 4 Wybieraj pewne warianty i konsekwentnie je realizuj.
- 5 Mając niewielkie doświadczenie nie pokonuj trasy „na przelaz” używając azymutu – korzystaj z obiektów liniowych.

Podstawowe umiejętności

- 1 Orientowanie mapy polega na ustawieniu (obrocie) jej tak, by kierunki świata na mapie odpowiadały rzeczywistości.

Orientowanie mapy przy pomocy kompasu.
Obróć mapę tak, aby linie północy na niej (zaznaczone kolorem czarnym lub niebieskim) były równoległe do igły kompasu. Pamiętaj, że północ jest zawsze skierowana do „góry” mapy i w tym kierunku powinna wskazywać igła kompasu. Literka N na kółku oznacza północ i również powinna być skierowana do „góry”.

Dobrze.
Igła kompasu jest równoległa do linii północy na mapie i wskazuje właściwy kierunek.

Podstawowe umiejętności

Orientowanie mapy przy pomocy obiektów terenowych.
Polega na dopasowaniu obrazu mapy i terenu. Korzystamy z charakterystycznych obiektów, dobrze jest wykorzystać element liniowy np. drogę, granicę kultur, rów. Do prawidłowego ustawienia mapy należy skorzystać z minimum dwóch obiektów.

Skrzyżowanie dróg i budynek wyznaczają azymut – linię do ustawienia kierunku. Budynek i w terenie i na mapie są przed zawodnikiem.

Kierunek drogi pozwala ustawić mapę. Kamień w terenie jest po lewej stronie drogi i tak samo powinien być na mapie.

Dobrze. **Źle.**
Źle Kierunek drogi się zgadza, ale kamień na mapie jest po prawej stronie drogi, inaczej niż w terenie.

Nadleśnictwo Tułowice, ul. Parkowa 14/14a, 49-130 Tułowice

www.tulowice.katowice.lasy.gov.pl

tel. 77 460 01 09

Ulotka informacyjna 2 str.

Imię Nazwisko								23	24	
								META		
								START	00	
								WYNIK		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Karta startowa.

Broszurę i trasy ZPK opracował Piotr Sierzputowski