

Orijentacijsko trčanje

Autor Ana Badrić
Nedjelja, 06 Studeni 2011 17:09

Ako ste se ikad zatekli u nepoznatom gradu, s kartom u ruci, ne znajući u kom smjeru krenuti kako biste došli do željenog odredišta vjerojatno niste upoznati sa orijentacijskim sportom, odnosno orijentacijskim trčanjem. Osim što će vas odvojiti od TV prijemnika, kompjutera i trgovačkih centara te odvesti u prirodu, orijentacijsko trčanje odlično će utjecati na vašu tjelesnu kondiciju, razvoj kognitivnih sposobnosti i zdravlja općenito.

Uvježbat ćete kako što bolje djelovati pod pritiskom, kako koristiti kompas, čitati kartu i topografske znakove, a uključiti možete i cijelu obitelj - od najmlađih članova pa do veterana. Kao što i samo ime govori orijentacijsko trčanje je aktivnost koja istovremeno iziskuje dobru tjelesnu, ali i mentalnu pripremljenost kako bi natjecatelj, pri iznimnom fizičkom naporu, bio spreman donositi ispravne odluke temeljene na znanju orijentacije u prostoru.

Cilj svakog orijentaciste je u što kraćem vremenu obići sve zadane kontrolne točke koristeći orijentacijsku kartu i kompas. Kontrolne točke postavljaju se u područjima koja najčešće podrazumijevaju šumske predjele, parkove i planine s raznolikim tipovima vegetacije i konfiguracije terena, ali ponekad i dijelove gradskih jezgri. Točke se nakon postavljanja na terenu bilježe i na pripadajućoj, detaljnoj, orijentacijskoj karti koju orijentacist dobiva netom uoči početka treninga ili natjecanja.

Orijentacijskim trčanjem možete se baviti bez obzira na vaše početno znanje i fizičku kondiciju. Potrebno je pridružiti nekom od klubova za orijentacijsko trčanje te sudjelovati u organiziranim treninzima, a ovisno o vašim afinitetima i natjecanjima. Unutar odabranog kluba moguće je pohađati i školu orijentacije koja će vas opskrbiti svim informacijama i znanjima potrebnim za pravilan početak bavljenja ovim sportom.

Početni treninzi najčešće se organiziraju po završetku tekuće orijentacijske sezone, odnosno krajem kalendarske godine, a tečajevi početkom godine, pa je jesen pravi trenutak da razmislite kako što kvalitetnije upotpuniti svoje slobodno vrijeme. Osnovni treninzi i natjecanja odvijaju se uglavnom tijekom vikenda pa se vrlo lako mogu uklopiti u vaše svakodnevne obaveze.

Karta, kompas, kopačke

Orijentacijsko trčanje

Autor Ana Badrić

Nedjelja, 06 Studeni 2011 17:09

Za ovaj sport, osim kompasa i karte koju dobivate pri svakom novom treningu ili natjecanju, potrebna vam je udobna odjeća i obuća. Za početak je dovoljna i prozirna trenirka ili dres, te nešto tvrđe tenisice koje dobro drže stopalo i tako sprječavaju moguće ozljede uzrokovane stalnim promjenama terena i konfiguracije tla. Natjecatelji koriste takozvane kopačke i orijentacijski dres koji ih, osim od nepovoljni vremenskih uvjeta, štiti i od različitih oblika teško prohodne vegetacije, trnja, kopriva, žbunja. Osim trčeći, orijentirati se možete i na brdskom biciklu, a možete odabrati i kategoriju precizne orijentacije.

Sa stavom pravog orijentaciste, da u životu i u prirodi ne postoje nikakve prepreke, pozivamo vas da se što prije, sa kompasom u ruci, uputite u najbliži orijentacijski klub i upotpunite svoje slobodno vrijeme na najbolji mogući način. Bez obzira da li želite ostvariti vrhunski sportski rezultat ili se samo rekreirati zadovoljstvo će vam pružiti vrijeme provedeno u prirodi i spoznaja da ste obišli sve zadane kontrolne točke. Detaljne informacije i popis klubova koji djeluju u vašoj blizini možete potražiti na web stranicama Hrvatskog orijentacijskog saveza (www.cof.hr).

Vizualizacijom do cilja

Kako	biste ostvarili što bolje rezultate i istinski uživali u orijentacijskom trčanju prepor
------	---

Foto: Darko Surjan (OK Kapela)

Tekst: Ana Badrić, Medikus kreativni laboratorij