

HPD Vihor – Orijentacijska sekcija

Tehnika i taktika orijentacije

Zagreb, 16. studeni 2000.

Pripremili: Zdenko Kožar i Željka Drakulić

SADRŽAJ

UVOD	1
OSNOVNA TEHNIKA	2
Izbor smjera kretanja	2
Da li ići duljim i fizički lakšim ili kraćim a fizički zahtjevnijim smjerom.....	3
Izbor smjera kretanja prema vrsti terena.....	3
Od kontrole do kontrole	5
1. Faza - izbor smjera kretanja	5
2. Faza - orijentiranje do prilazno-napadne točke.....	5
3. Faza - prilaženje kontroli	6
Čitanje karte uz pomoć palca	6
Zaštita karte.....	6
Mjerenje udaljenosti	7
Skretanje s izravnog smjera prema KT (aiming off)	8
Paralelno kretanje.....	8
Prilazne (napadne) točke	10
Prilaz kontroli s višeg položaja	10
Zaustavni detalji zemljišta	11
Kretanje uz pomoć linijskih detalja zemljišta	11
NAPREDNA TEHNIKA	13
Razlikovanje grebena i uvala	14
Korekcija karte	14
Relokacija - Utvrđivanje položaja kad se zagubite	15
Postupak u blizini kontrolne točke	17

Uvod

Orijentacijsko trčanje netko je nazvao razborito trčanje (cunning running). Ponekad je, međutim, teško utvrditi da li je važnije trčanje ili razboritost. Naime, Taj odnos se mijenja od staze do staze, odn. od natjecanja do natjecanja. U svakom slučaju, da bismo bili dobri orijentacisti moramo dobro trčati, brzo čitati kartu, vješto se orijentirati, a uz to je važno i ispravno procjenjivati.

U ovom sportu ne uživaju samo izvanredni atletičari. Osobe s nešto manje snage i brzine također se mogu dobro orijentirati i uživati u pronalaženju kontrolnih zastavica. Ovaj tekst opisuje tehnike orijentiranja i određene taktike u orijentacijskom trčanju. Kad svladate te osnove, lakše i sigurnije ćete se kretati stazom.

Na orijentacijskom natjecanju dobar postavljač staze teži ka tome da zada takvu stazu, kojom će omogućiti natjecateljima da odaberu onaj smjer kretanja koji najviše odgovara njihovoj tjelesnoj pripremljenosti i znanju orijentacije. Da li su donijeli ispravnu odluku uvidjet će na vremenu potrebnom za obilazak kontrolnih točaka.

Natjecatelj svoje odluke temelji na podacima koje čita s karte i onima koje opaža promatranjem terena kojim se kreće. Međutim, zanimljivo je da u ovom sportu i najracionalnije osobe u trenutku kad imaju suvišak adrenalina u krvi i znoj u licu, često donose pogrešne odluke. Nije rijetkost, na pr. da natjecatelj odluči do slijedeće kontrole krenuti dobro ugaženom stazom, a potom uoči da bi do kontrole mogao doći izravno kroz prohodnu šumu. Postojanje alternativnih rješenja nerijetko stvara osjećaj nesigurnosti. Svi orijentacisti iskusili su taj sukob emocija koji ih ponekad onemogućava da pravilno procjenjuju. Zato je potrebno svladati temeljne vještine u tehnici orijentiranja i njih kasnije primjenjivati na natjecanjima.

OSNOVNA TEHNIKA

Izbor smjera kretanja

Ako je linijom definiran najmanji razmak između dvije kontrole, možemo se upitati zašto se onda ne krećemo tim putem. Razlog je jednostavan: linija je najkraći put zračnom linijom, kojom se orijentacisti teško mogu poslužiti. Reljef terena, potoci, rijeke, jezera, močvare, zabranjena ili neprohodna područja onemogućuju kretanje po liniji. Osim toga, ponekad se u blizini nalazi put ili staza, koja bitno olakšava (a time i ubrzava) kretanje prema kontroli i samim time smanjuje umaranje.

Za orijentaciste je osim brzog čitanja karte, opažanja i čitanja oznaka na karti te opažanja istih u prirodi, jednako važno ispravno procijeniti sve čimbenike koji govore za i protiv odabira nekog smjera kretanja. Obično niti jedan smjer nije idealan pa i najbolje odabran smjer ima svoje prednosti i nedostatke.

Svaki natjecatelj s vremenom stekne iskustvo koje mu omogućuje kvalitetnu procjenu mogućih rješenja te odabir onog koje je za njega najpovoljnije. Često je potrebno odlučiti se da li prijeći veću udaljenost lakšim putem ili trčati kraćim putem s više uspona, kao i da li uzeti orijentacijski lakši ali dulji put ili kraći ali orijentacijski zahtjevniji i složeniji put. Kada se svi čimbenici uzmu u obzir, potrebno je dodati i fizičku pripremljenost kao važan element za konačnu odluku. Stoga će se natjecatelj pri kraju utrke, ako osjeti da još ima dovoljno snage, odlučiti za fizički težu, ali bržu varijantu, dok bi na sličnoj dionici u početku trke, vjerojatno teže donio takvu odluku. Naime, na početku je potrebno, da bi se stekao osjećaj za kartu, kretati se vrlo točno te stoga i nešto sporije.

Kao što smo već rekli, sve odluke trebaju biti promišljene. Međutim, da mozak ne bismo nepotrebno opterećivali iznalaženjem vlastitih rješenja (otkrivali toplu vodu, kako znamo reći...), najbolje je savladati nekoliko osnovnih tehnika i pravila koje ćemo kasnije primjenjivati.

Da li ići duljim i fizički lakšim ili kraćim a fizički zahtjevnijim smjerom

Ovo je pitanje s kojim se orijentacisti najčešće susreću. U većini slučajeva postavljač nastoji natjecatelja odvratiti od izravnog dolaska na kontrolu. Ovo čini tako da kontrole razmjesti tako da se glavne prepreke nalaze na liniji koja spaja dvije kontrolne točke. Dakle, da li je ispravniji put oko brežuljka ili izravan smjer i savladavanje uspona? Jasno je da to u mnogome ovisi o vlastitim sklonostima, fizičkoj pripremljenosti te prohodnosti određenog zemljišta.

Međutim, moramo znati da energiju najbrže trošimo pri usponu, a pogotovo ako pri tome trčimo. Stoga natjecatelj mora uvijek procijeniti svaku varijantu puta na kojoj svladava nepotreban uspon, odn. prelazi preko "neproduktivnih" izohipsi.

Uz pretpostavku da su karakteristike zemljišta podjednake, vrijedi pravilo: ***Za uspon od 7,5 do 10 m potrebno je isto vrijeme kao i za 100 m po ravnom zemljištu.*** Dakle, obilaznim smjerom isplatit će se kretati ako je kraći nego izravan smjer pribrojivši 100 m za svakih 7,5 - 10 m uspona.

Izbor smjera kretanja prema vrsti terena

Za natjecatelja je također važno da procijeni mogućnost trčanja različitim vrstama zemljišta i vegetacijskog pokrova. Naime, valja se odlučiti da li je svrsishodnije ići obilaznim putem ili ravno kroz šumu. To je dakako i pitanje snage i osobnih sklonosti. Najbrže ćete napredovati dobro ugaženom stazom. Na zapuštenim livadama zaraslim u travu i paprat bit ćete upola sporiji. Kroz staru prohodnu šumu sa ponekim srušenim stablom i nižim granama kretat ćete se 1,5 - 3 puta sporije nego stazom, a kroz gustu šumu sa šipražjem, šibljicima i grmljem trebat ćete peterostruko više vremena da biste prešli istu udaljenost kao na stazi.

Stoga nam je za prijelaz udaljenosti od 400 m približno potrebno:

dobro ugažena staza ili put	2 min.
polje zaraslo u travu	3 min.
šuma - prohodna, ali otežava trčanje	6 min.
gusta šuma, šipražje, šibljici (teško prohodna ili neprohodna)	10 min.

Međutim, valja imati na umu da se i u lako prohodnoj šumi na neravnom i stjenovitom zemljištu krećemo podjednako sporo kao i u vrlo gustoj šumi. Još teži

može biti prijelaz korita potoka po vlažnim i skliskim stazama obraslim u šipražje i gustu vegetaciju. Da bi izbjegli takav nesiguran teren često je bolje popeti se na prohodnije područje iznad potoka kojeg je tada lakše slijediti.

Karte koje se koriste na orijentacijskim natjecanjima u Hrvatskoj često ne prikazuju stvarno stanje vegetacije (pa i šumskih puteva, što je razumljivo). Stoga se iskusan natjecatelj nastoji do prvih kontrola kretati sigurnim putevima, sve dok ne stekne osjećaj za kartu, odn. dok ne bude sposoban procijeniti kartu na temelju podataka sa terena. Svoje kasnije odluke o smjeru kretanja natjecatelj temelji na subjektivnom dojmu o vjerodostojnosti i ažurnosti karte.

Od kontrole do kontrole

Važno je upozoriti da je nemoguće odvojeno promatrati pojedine elemente u tehnici orijentiranja. Naime, psihički i tjelesni elementi koji su uključeni natjecateljsku orijentaciju čine cjelinu, a ne odvojene faze. U osnovi, radi se o vrlo jednostavnoj vještini za koju je potrebno dosta praktične vježbe, iskustva i analiza.

U kretanju od jedne kontrole do druge, razlikujemo tri faze: U prvoj fazi natjecatelj čita podatke s karte, procjenjuje moguća rješenja te na temelju vlastitog iskustva i promatranja terena odabire smjer kretanja. Pri kretanju određenim smjerom najčešće postoje dvije faze. Natjecatelj se prvo brzo kreće od određene točke u blizini kontrole - na ovoj dionici bitno je kretati se što brže i nije toliko važno detaljno se orijentirati. U sljedećoj fazi natjecatelj s prilazno-napadne točke pažljivo pronalazi kontrolno mjesto i pri tome se često kreće smjerom azimuta te mjeri udaljenost koracima.

1. Faza - izbor smjera kretanja

Natjecatelj mora prepoznati:

- mjesto na kojem se nalazi sljedeća kontrola i njen opis
- prilazno-napadne točke za tu kontrolu
- moguće pravce kretanja

Natjecatelj mora odlučiti da li krenuti lakšim i duljim smjerom ili kraćim i težim smjerom. Također mora uočiti postojeće linijske detalje zemljišta. Nakon toga, natjecatelj na temelju osobnog iskustva promatranja zemljišta i interpretiranja karte odabire smjer za koji smatra najprimjerenijim njegovim sposobnostima.

2. Faza - orijentiranje do prilazno-napadne točke

Natjecatelj se što brže kreće do prilazne točke koja se nalazi u blizini kontrole. Pri tome vrijedi pravilo: *kreći se što brže, orijentiraj se što jednostavnije.*

Da bi u ovome uspio, natjecatelj treba:

- odabrati povoljan smjer kretanja
- uočiti da li iza kontrole postoje uočljivi detalji zemljišta koji će ga spriječiti da ne ode predaleko (zaustavni detalji)

- uočiti linijske detalje koji će ga voditi prema kontroli
- raspoznati i odabrati povoljnu prilazno-napadnu točku
- ispravno mjeriti udaljenost

3. Faza - prilaženje kontroli

U posljednjoj fazi važno je da se natjecatelj kreće precizno kako bi lakše i brže pronašao kontrolnu zastavicu. U ovoj fazi početnici najčešće griješe - oni traže kontrolu, umjesto da joj sigurno priđu.

Da bismo uspješno izveli ovu fazu moramo biti precizni, a to znači:

- moramo odabrati dobru i vjerodostojnu prilaznu točku
- ponekad moramo "skinuti" točan smjer azimuta od prilazne točke do kontrole
- potrebno je precizno odrediti udaljenost od prilazno-napadne točke do kontrole (mjerenjem na karti), kao i točno procijeniti udaljenost na terenu brojenjem koraka

Čitanje karte uz pomoć palca

Ako bi pri svakom gledanju karte promatrali cijelu kartu da utvrdimo svoj trenutni položaj, to bi nam oduzimalo puno vremena. Rijetko je potrebno na karti promatrati čitav teren. Stoga kartu presavijemo tako da prikazuje samo područje kojim se krećemo, označavajući palcem svoj položaj. Pojedini natjecatelji, da bi čim brže uočili trenutni položaj, na noktu palca flomasterom nacrtaju crvenu strelicu ili stave ljepjivu traku na palac. Ovom vještinom (da nam palac "pokazuje" put) osim uštede na vremenu isključujemo mogućnost pogriješke na zemljištima na kojim se paralelno pružaju dva područja s vrlo sličnim osnovnim detaljima zemljišta. Čitanjem karte uz pomoć palca, postat ćemo nakon kraće vježbe sposobni tokom trčanja pratiti svoj položaj na karti i zemljištu.

Zaštita karte

Orijentacijsku kartu tokom natjecanja moramo zaštititi. Najpogodniji su savitljivi providni plastični ovitci. Ulošci za papire koji su izrađeni od nešto debljeg polietilena nisu povoljni jer savijanjem deblja plastika puca. Također su povoljne i plastične vrećice za hranu koje na otvorenom kraju možemo strojno zataliti.

Mjerenje udaljenosti

U orijentiranju se više grešaka čini zbog krivo određene udaljenosti nego li zbog bilo kojeg drugog razloga. Već nakon kraćeg iskustvavećina orijentacista nauči kretati se izravnim smjerom (po azimutu), ali im je znatno teže utvrditi koju su udaljenost prešli.

najsigurnije i najstalnije podatke o zemljištu pružaju izohipse. Uvijek kada za orijentire koristimo detalje koje su stvorili ljudi potrebno je uvjeriti se u njihovo stvarno stanje. Zato je potrebno točno mjeriti udaljenosti. To je posebno važno za puteve koji brzo nestaju, a novi se pojavljuju, tako da karta rijetko prikazuje stvarno stanje.

brojenje koraka je star, dobar i jednostavan način mjerenja udaljenosti. Orijetacista broje duple korake poput rimskih vojnika. Naime, brojimo samo kad stanemo lijevom (ili desnom) nogom na zemlju. pritom je važno unaprijed odrediti koliko vam je duplih koraka potrebno za prelazak udaljenosti od 100 metara (neki kompasu imaju brojčanik za memoriranje ovih "stotica").

Jedna milja jest ona udaljenost koju su rimski vojnici prelazili s tisuću koraka.

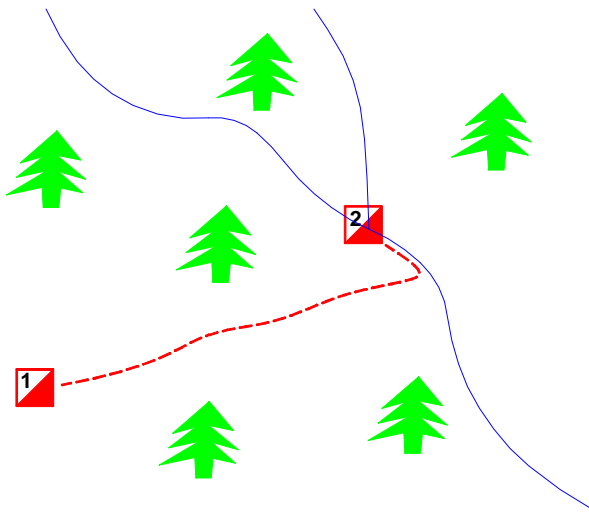
Udaljenost možemo na karti izmjeriti milimetarskim mjerilom na kompasu. Pritom moramo paziti na mjerilo karte (neki kompasu imaju izmjenjivu skalu s različitim mjerilima). Danas se za kompase proizvode i samoljepljive trake u nekoliko mjerila na kojima je udaljenost prikazana u koracima. Dostupne su trake u rasponu 36-37 do 52-54 duplih koraka za 100 metara puta.

Treba imati na umu da duljinu koraka određuje i nagib terena te zemljišni pokrov (na uzbrdici je korak kraći, a na nizbrdici dulji; na teže prohodnim terenima duljina koraka će varirati).

Dobri orijentacista počinju brojiti korake uvijek kad kreću od nekog detalja. U slučaju da im ne odgovara situacija na terenu, stanu i točno znaju koliko su odmakli od zadnje "čvrste" točke. Može zvučati čudno, ali dobar natjecatelj zna gdje se nalazi i kad se izgubi.

Skretanje s izravnog smjera prema KT (aiming off)

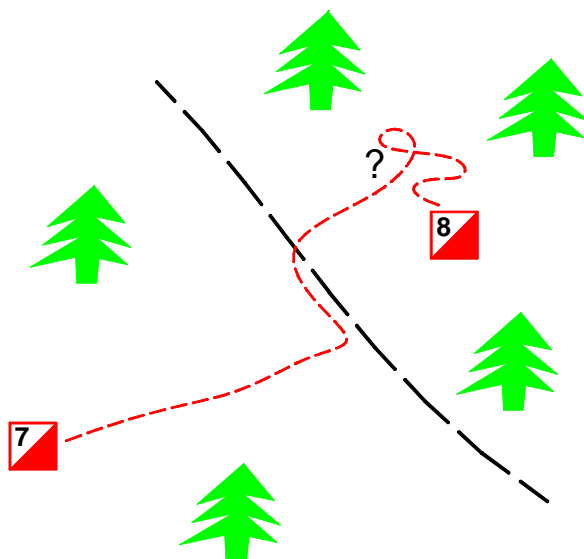
Kontrole su ponekad smještene u blizini ili uzduž linijskih detalja zemljišta kao što su potok, jezero, staza, greben, suhi jarak i slični lako uočljivi detalji. Takvim kontrolama često prilazimo direktnim smjerom preko razmjerno složenog zemljišta. U slučaju da odmah ne uočimo kontrolnu zastavicu, ne možemo znati na kojoj strani linijskog detalja se nalazimo i ukojem smjeru treba krenuti kako bi pronašli kontrolnu točku. Donesemo li pogrešnu odluku, možemo izgubiti puno dragocjenog vremena.



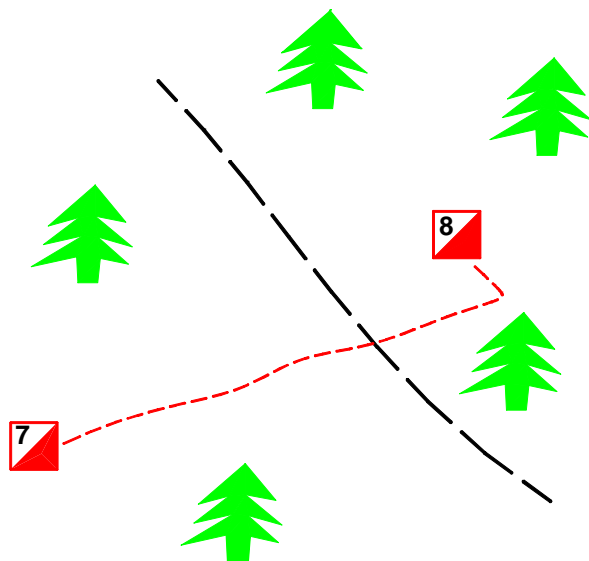
Baš zato, "razborit" natjecatelj namjerno skreće s točnog smjera da bi spriječio pogrešno kretanje u blizini zastavice. Ovim načinom prelazimo neznatno dulji put, ali dobivamo na vremenu primjenjujući tehniku na stazi gdje god je to moguće.

Paralelno kretanje

Vještinu skretanja s izravnog smjera prema KT potrebno je nadopuniti u slučaju kad se KT nalazi iza uočljivog linijskog detalja zemljišta (vidi slike i komentar).



Slika 1. Staza na kojoj natjecatelj zastane nalazi se 150 metara zapadnije od KT 8. Natjecatelj koji se kreće od KT 7 namjerno skreće prema jugu i zastane na stazi i pri tome ne zna koliko se odmakao od direktnog smjera prema KT 8. krene li prema sjeveru i pokuša odrediti gdje treba skrenuti sa staze, može lako pogriješiti i izgubiti vrijeme tražeći KT.



Slika 2. Bolji odabir u trenutku kad smo stigli do staze čini *Tehnika paralelnog kretanja*. U tom slučaju orijentacista će izmjeriti udaljenost koracima kako bi se odmaknuo od staze onoliko koliko je udaljena i KT 8. Potom se okrene tako da trči u smjeru KT paralelno sa stazom (prema azimutu ili slobodnoj procjeni). Ovako se može bitno uštedjeti na vremenu.

Prilazne (napadne) točke

Prilaznim (ili napadnim) *točkama* zovemo markantna mjesta s kojih pronalazimo kontrolne točke.

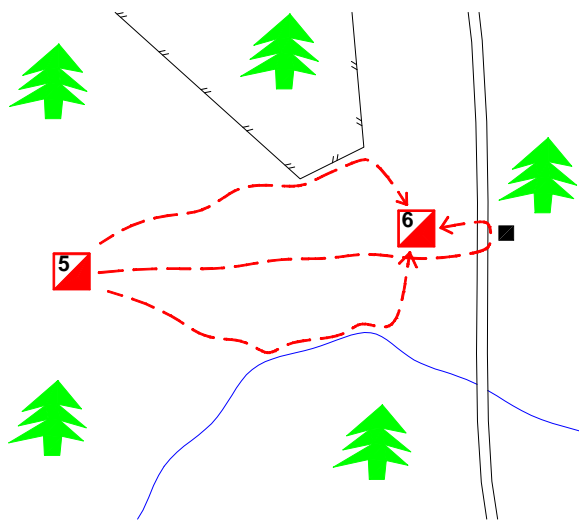
Nakon što smo proučili svoju sljedeću KT nastojimo odabrati najbolji put do kontrolnog mjesta. Najčešće nije moguće slijediti stazu stazu, potok, greben ili neki drugi uočljiv linijski detalj sve do KT. Zato je potrebno pronaći zastavicu s neke istaknute točke (lako uočljivog detalja zemljišta) u blizini KT.

Takva mjesta trebaju biti:

Izraziti detalji zemljišta koji se lako pronalaze. Potpuni promašaj bio bi za prilaznu točku odabrati detalj koji je teže pronaći nego KT.

Poželjno je da prilazna točka nije udaljena od KT više od 150-200 metara. Naime, mali je broj natjecatelja koji se točno kreću azimutom više od 150 metara. Na stazi za početnike prilazne točke moraju biti puno bliže KT.

Idealno je ako se prilazna točka nalazi ispred KT. Prihvatit ćemo ih i onda kada su smještene sa strane, a u krajnjem slučaju, morat ćemo se poslužiti i onima iza KT (gledajući iz smjera izravnog prema KT - vidi sliku).



Udaljenost od KT 5 do KT 6 iznosi oko 800 metara. Šuma je gusta a teren položen tako da izohipse ne pomažu kod orijentiranja. Vidi se nekoliko mogućnosti dolaska na kontrolu i odabrane prilazne točke.

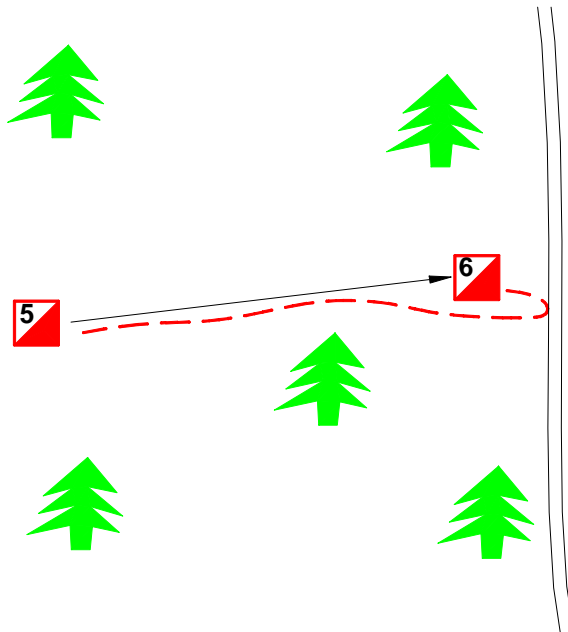
Prilaz kontroli s višeg položaja

Kada odabirete prilaznu točku a KT se nalazi na padini imajte na umu da se KT lakše pronalazi ako joj prilazite odozgo. Kada se krećete nizbrdo imate znatno bolji pregled zemljišta te je lakše usporediti kartu i teren nego kad se uspinjete. Naravno, ovo ima

smisla ako prilazite KT iz smjera koji vam to dopušta (nema se smisla penjati na drvo samo da bismo imali bolji pregled).

Zaustavni detalji zemljišta

Zaustavni detalji zemljišta najčešće su linijski detalji zemljišta koji se nalaze u blizini KT i to nerijetko iza zastavice. Takvi detalji pomažu nam da ne odemo predaleko tražeći KT a ujedno ih možemo koristiti kao prilaznu točku.



Natjecatelj koji uoči zaustavni detalj zemljišta, do njega će se kretati maksimalnom brzinom i sigurnošću, a bez detaljnog praćenja karte i kompasa, jer zna da će se na vrijeme zaustaviti kod ograde, potoka, puta, ponikve ili sličnog detalja.

Kretanje uz pomoć linijskih detalja zemljišta

Linijski detalji zemljišta su oni koji se protežu (manje ili više) paralelno sa željenim smjerom kretanja.

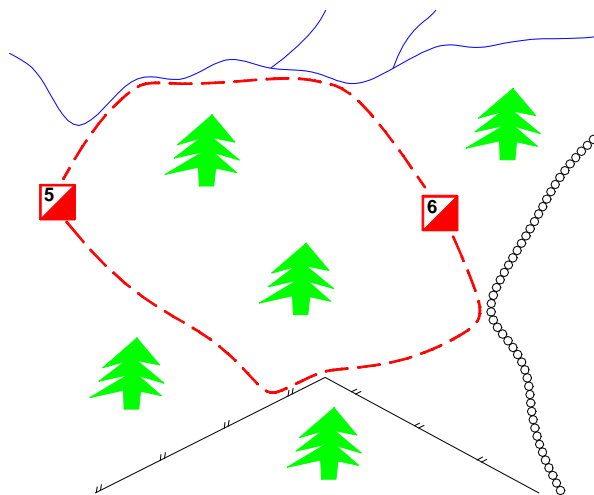
U natjecateljskoj orijentaciji najvažnije je postići što bolje vrijeme. nepotrebno čitanje karte odnosi dragocjene sekunde. Zato iskusni natjecatelji nastoje na različite načine pojednostavniti čitanje karte i olakšati si orijentiranje. Važno je da natjecatelj između dvije kontrole raspozna detalje zemljišta koji ga mogu voditi prema KT. Kad prepoznamo linijski detalj zemljišta kretat ćemo se brže i sigurnije.

Složeno i razvedeno zemljište nije si lagano predočiti. Ponekad je potrebno zaustaviti se i provjeriti svoj položaj, a to predstavlja određen psihički napor. Kad bi stazu za

orijentacijsko natjecanje obilježili oznakama koje bi natjecatelji sljedili, elitni orijentacisti pretrčali bi stazu prosječnom brzinom od 4 min/km. međutim, kad se natjecatelji pri tom i orijentiraju, kadkad im je potrebno i dvostruko više vremena. Ovo dodatno vrijeme orijentacisti utroše na izbor smjera kretanja i provjeru svog položaja na terenu.

Natjecatelji često odabiru dulji, ali brži put do kontrole ako mogu koristiti linijske detalje zemljišta. Detalji zemljišta kao što su ograde, potoci, jarci ili staze koji se protežu u odgovarajućem smjeru, vode natjecatelja točno u željenom smjeru. Pri tom ih on može sljediti krećući se maksimalnom brzinom i bez provjeravanja svog položaja.

U šumama diljem Hrvatske ljudi su stvorili mnoge i lako uočljive linijske detalje. Iskusan i vješt orijentacista odabrat će one linijske detalje koji će mu omogućiti kretanje najbržim smjerom.



Između dvije KT postoje dva lako uočljiva linijska detalja od kojih je sjeverna varijanta povoljnija jer je kraća.

Uz linijske detalje kao što su zidovi, ograde i potoci često su vidljivi putevi životinja, šumskih radnika te drugih korisnika zemljišta. Iako na karti uz takve detalje nema naznačenih staza, uz njih ćemo se kretati znatno brže.

NAPREDNA TEHNIKA

Do sada smo opisali osnovnu tehniku orijentiranja. Primjenjujemo li ispravno ta temeljna znanja sa sigurnošću ćemo običi svaku orijentacijsku stazu. Međutim, natjecatelj koji svlada isključivo te osnovne vještine (na primjer: kretanje uz linijske detalje, skretanje s izravnog smjera prilaza kontroli, pravilno odabiranje smjera kretanja...) uvidjet će da je plasiran dosta lošije od vodećih natjecatelja u svojoj kategoriji. Neki će potom ustvrditi da ne trče sporije od bolje plasiranih orijentacista i u osnovi će im se činiti da na stazi odabiru vrlo sličan smjer kretanja iako u ukupnom vremenu poprilično zaostaju. Ovdje se postavlja pitanje: Gdje se gubi na vremenu i zašto?

Vrhunski natjecatelj sakupi dodatne sekunde (koje poslje postaju minute...), time što osnovnu tehniku primjenjuje savršeno točno i brzo. Osvrnimo se na jednu sitnicu koja može uštedjeti energiju i vrijeme: rutinskim bušenjem (perforiranjem) kontrolnih kartona možete kod svake KT uštedjeti i do 10 sekundi. Ako to pomnožimo sa, recimo, 12 kontrola na stazi, vidimo da je takav orijentacista uštedio čitave 2 minute u odnosu na natjecatelja koji je na svakoj kontroli pripremao karton, namještao se i tražio mjesto koje će perforirati. U slučaju elektroničkih kontrolnih kartona, s kojima se danas sve više susrećemo, rutina još uvijek donosi dragocjene sekunde i minute.

Razlikovanje grebena i uvala

Na detaljnoj karti često je teško razlučiti što je greben, a što udolina ili uvala. Problem je lako rješiv ako postoji kakav vodeni tok (potok, rijeka...), jer se brzo mogu uočiti glavne karakteristike zemljišta. Međutim, na zemljištu na kojem nema vodenih tokova kartu moramo gledati vrlo pažljivo da bismo si predočili izgled zemljišta. Čitanje karte ponekad nam je olakšano time što se na donjoj (nižoj) strani izohipsi nalaze *padnice* - crtice koje nam sugeriraju smjer pada zemljišta. Često ćemo ih opaziti unutar ponikvi, na uzvisinama brežuljaka i na grebenima.

Korekcija karte

Budući da su orijentacijske karte vrlo detaljne, a zemljište se neprekidno mijenja (zbog rasta biljaka i ljudskog utjecaja, organizatori natjecanja na startu izlože ogledne karte s ucrtanim ispravkama. Zato je dobro doći na start malo ranije, kako bi imali dovoljno vremena za pregled oglednih karata i čitanje eventualnih obavijesti o izmjenama na stazi ili karti.

Osim ovih "službenih" ispravaka, često će biti potrebno i prilagoditi se karti na kojoj trčimo. Budući da karta možda nije najnovijeg datuma, neki dijelovi zemljišta su se vjerojatno izmijenili. Ovo posebno vrijedi za raslinje i šumske puteve nastale za potrebe šumskih radnika. Može se, na primjer, dogoditi da je u međuvremenu nisko raslinje postalo vegetacija koja otežava trčanje i vi ćete izgubiti dragocjeno vrijeme. Osim toga, postoje i male razlike u označavanju karata širom svijeta, pa onaj raster koji na hrvatskim kartama označava teško prohodnu vegetaciju može na nekoj, na primjer: norveškoj karti, biti vegetacija koja otežava trčanje. Zato već u prvih nekoliko minuta dobro obratite pažnju na kartu i okoliš kroz koji prolazite kako biste se što brže i bolje prilagodili "standardu" po kojem je karta načinjena.

Relokacija - Utvrđivanje položaja kad se zagubite

U orijentaciji je najteže sam sebi priznati da u nekom trenutku okoliš baš ne odgovara onom koji očekujemo i koji bi trebao sličiti onom na karti - priznati da ste se zagubili. U takvim trenucima potrebno je uložiti mnogo fizičke i psihičke energije za "prilagođavanje" karte okolišnjem terenu i obrnuto. Takva situacija zahtjeva vrhunsku pribranost i koncentraciju, a tako stečeno iskustvo neobično je važno za napredak u ovom sportu.

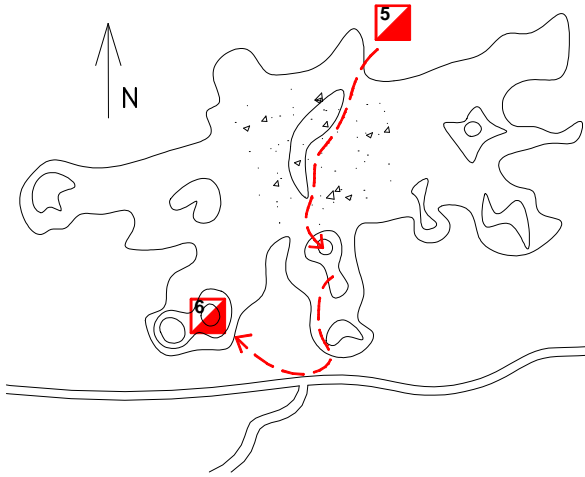
Pri tome je dobro upamtiti neke savjete:

Sindrom grupnog traženja kontrole, ili pravilo Janna Kjellströma.

Ne tako rijetko na putu prema KT srest ćete skupinu orijentacista koji grupno, uz brijne komentare, traže kontrolnu zastavicu. Razgovor se uglavnom vodi o "kontroli koja nije na pravom mjestu", a "pravu" vrtaču pretražili su već desetak puta od vrha do dna. Neiskusni natjecatelj odmah će se pridružiti takvoj grupi i izgubiti barem deset minuta da bi potvrdili opće prihvaćeno mišljenje da je kontrolna zastavica krivo postavljena. Mudar natjecatelj poslušat će u takvoj situaciji savjet Janna Kjellströma: *Ako 20 pari očiju ne vidi zastavicu u ovom dijelu šume, zašto bi 21. par bio uspješniji? Potražimo je negdje drugdje.* Uvijek se potvrdi iznova da je ovaj savjet razborit i točan. Napustite gomilu koja nerazumno tumara i kontrolnu zastavicu potražite i sljedećoj ponikvi.

Traženje bez cilja.

Kad ne pronađu kontrolnu zastavicu, mnogi natjecatelji počnu se šumom kretati bez ikakvog plana misleći da su na pravom mjestu, a da je kontrola skrivena. Međutim, dovoljno je tek nekoliko sekundi da se uvjerimo kako se zastavica ne nalazi na detalju na kojem smo zastali - dakle, zagubili smo se ili tek neznatno pogriješili. U takvoj situaciji trebamo se što prije maknuti i pronaći neki detalj na kojem ćemo biti sigurni u svoj položaj te ponovno potražiti kontrolnu zastavicu. Ne treba gubiti vrijeme u šumi razmišljajući što je bolje učiniti, već se odmah treba pokušati relocirati na nekom uočljivom detalju.



Natjecatelj je skrenuo sa smjera prema KT 9 u dijelu prohodne šume. Pronašao je malo uzvišenje bez zastavice i nije siguran na kojem se uzvišenju nalazi. Odmah kreće prema jugu na šumsku cestu kako bi ustvrdio svoj točan položaj prema račvanju puteva (B). To mu je sada nova prilazno - napadna točka. U ovom slučaju bilo bi pogrešno, a i gubljenje vremena, kružno pretraživati uzvisinu ili visoravan na kojoj je mnogo uzvišenja ili glavica.

Postupak u blizini kontrolne točke

Ostati pribran u blizini KT lakše je reći nego učiniti. Većina se orijentacista dobro orijentira na dionicama između kontrola, a problemi se javljaju tek u blizini kontrolne točke. Vjerojatno vas ništa ne može više izjaditi nego kad nakon nekoliko dobro pronađenih kontrola dođemo u blizinu jedne koju ne možemo pronaći. Zato je važno u rutinu *traženja i pronalaženja kontrole* dodati neke metode koji će vam pomoći da ne otkrivete originalna rješenja na stazi.

Evo nekoliko savjeta:

Čitajte opis kontrole

Ako ne znate što tražite, kako ćete naći? Naime, često se možemo zabuniti u procjeni odabranog detalja u središtu kontrolne kružnice (koja može pokazivati područje promjera 50-80 metara). I iskusnim orijentacistima se dogodi da zastavicu traže u uvali, a ona se zapravo nalazi na grebenu.

Osvrnite se oko sebe

Pokušajte brojiti korake od prilazno-napadne točke do kontrole **točno**. Kad ste se dovoljno odmakli, pogledom potražite bijelo-crvenu kontrolnu zastavicu.

Dva para očiju

Dovoljno često istoj kontrolnoj zastavici prilaze dva ili više natjecatelja. Nema nikakvog smisla trčati za natjecateljem ispred sebe (osim ako drugačije nije moguće, na pr. zbog vegetacije ili terena). Dva para očiju vide više i zato je povoljnije trčati posljednjih 200 metara do KT paralelno s drugim orijentacistom na udaljenosti od oko 25 metara. Sada vi tražite kontrolnu zastavicu, a istovremeno pogledom pratite drugog orijentacista i na taj način "*pokrivate*" pogledom veće područje. Ako primjetite da je drugi natjecatelj naglo skrenuo sa smjera, najvjerojatnije je ugledao zastavicu i odmah to provjerite. U slučaju da ste vi ugledali zastavicu, mirno zastanite i nezainteresirano krenite prema njoj. Dobro je ako natjecatelj do vas nije ovo pročitao.



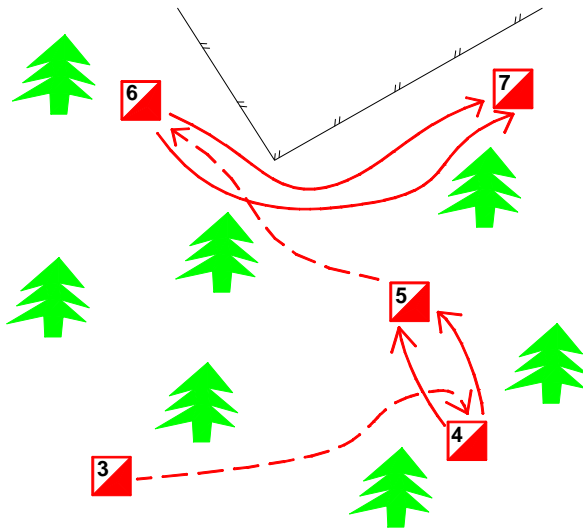
Na ilustraciji vidimo kako funkcioniše metoda "Dva para očiju". Naravno, postoje slučajevi u kojima ova metoda nije primjenjiva ili potrebna.

Odlazak s kontrole

Odmaknite se od kontrolne zastavice čim ste perforirali kontrolni karton. Na ovaj način nećete biti "svjetionik" za ostale orijentaciste koji bi na taj način možda lakše pronašli KT, a osim toga nećete smetati drugim orijentacistima koji dolaze na KT. Nije loše odmaknuti se tako da vas ne vide i u miru proučiti sljedeću varijantu.

Kretanje u blizini šiljastog ili pravog prilazno-odlaznog kuta na stazi

Dovrtljivi natjecatelji koji pažljivo promatraju raspored sljedećih kontrola na stazi lako mogu predvidjeti smjer kojim će se kretati natjecatelj ispred njega. Čak i na najbolje postavljanim orijentacijskim stazama postoje mjesta na kojim natjecatelji koji odlaze s kontrolne točke otkrivaju put do zastavice onima koji dolaze na kontrolnu točku. To su one kontrole kod kojih je kut koji zatvaraju prilazna i odlazna putanja pravi ili šiljasti. Na većim natjecanjima događa se da u blizini bude više kontrolnih zastavica za različite kategorije natjecatelja - tu već morate znati i tko je u vašoj kategoriji.



Na slici je prikazana dionica sa šiljastim i pravim prilazno-odlaznim kutem. U oba slučaja će mudar orijentacista iskoristiti odlaznu putanju natjecatelja kako bi lakše pronašao kontrolnu zastavicu. Naime, natjecatelji koji napuštaju kontrolu vidno su zadovoljni i trče brže pa je i to potvrda da ste na dobrom putu.

Čak i kad ne vidite druge natjecatelje postoje vidljivi tragovi. U zemlji se vide otisci orijentacijskih kopački ili tenisica, trava je ugažena, gustiš malo razmaknut, možda ima i slomljenih grančica, a to su sve znakovi koji vas vode prema kontrolnoj zastavici.

Upamtite! U pravilima ne piše da se moramo kretati zatvorenih očiju!