



TOF İleri Düzey Parkur Planlayıcılar için Parkur Planlama Semineri

14 - 16 Ekim 2011 Bursa

4. Oturum Parkur Tipleri

Program ve seminer: Zoran Milovanovic
Çeviri: Nermin Fenmen



Parkur Tipleri



Parkur planlamanın temel ilkeleri tüm parkur tipleri için aynı olmakla birlikte farklı parkur tipleri için ayrıca farklı tekniklerin kullanılması gereklidir.

Bu oturumda uzun, orta, kısa mesafe parkurları, bayrak yarışları, yerleşim merkezlerinde düzenlenen yarışlar, gece düzenlenen yarışlar ve skor oryantiring parkurlarının özelliklerine değineceğiz.

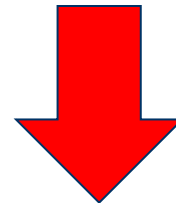


Uzun Mesafe Parkurları



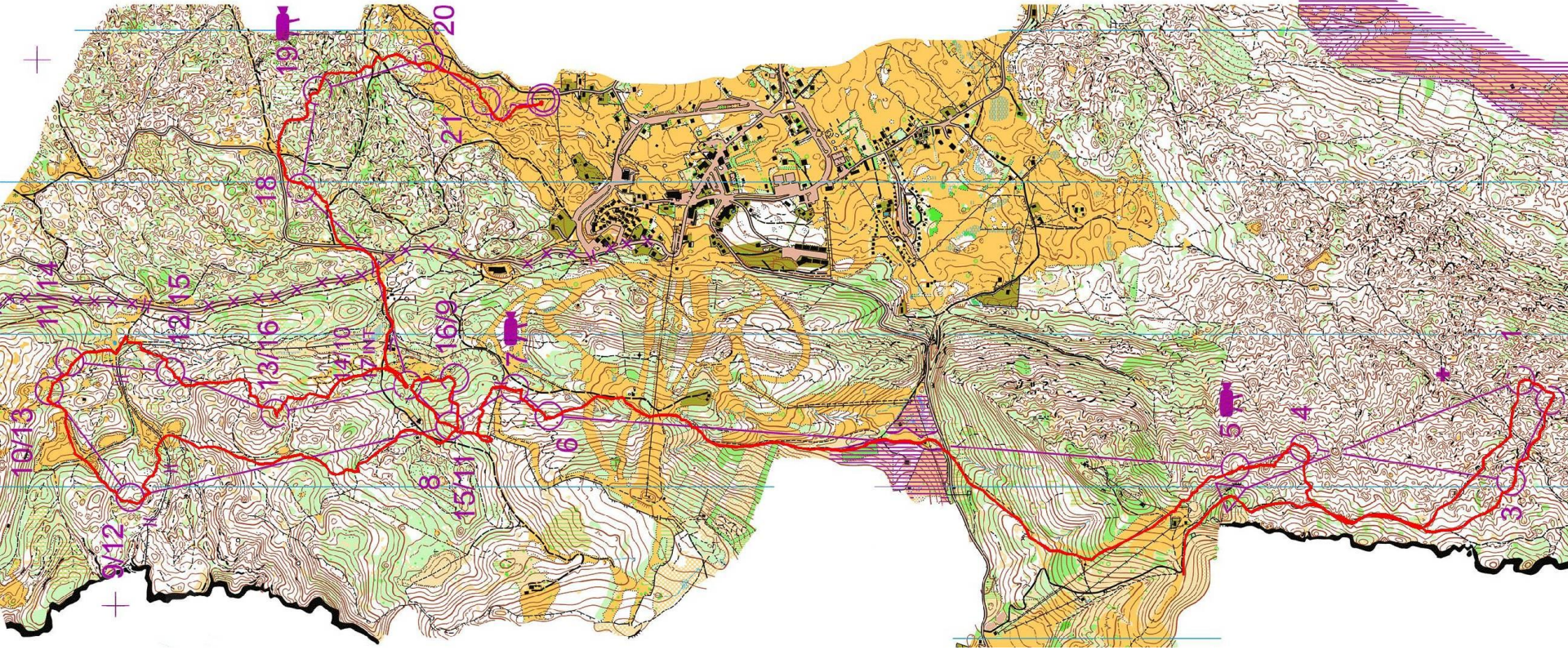
- ◆ Arazide yapılır, kimi zaman “klasik mesafe” olarak tabir edilir.
- ◆ Uzun ayakların yanı sıra farklı mesafelerde daha kısa ayaklarla çeşitlendirilir. Ayaklar sık sık yön değiştirir ve parkurda başarı, ağırlıklı olarak rota seçimine dayanır.

Örnekler...





Örnekler



Zor bir arazi uzun mesafe yarışı için başarılı bir biçimde kullanılmış.



Henüz birinci
hedefe uzun bir
ayak ile zorlu bir
başlangıç, ancak
1 yakalama hattı
olan patikanın
ardına
konmasaydı daha
iyi olabilirdi.





let

nce : 5m

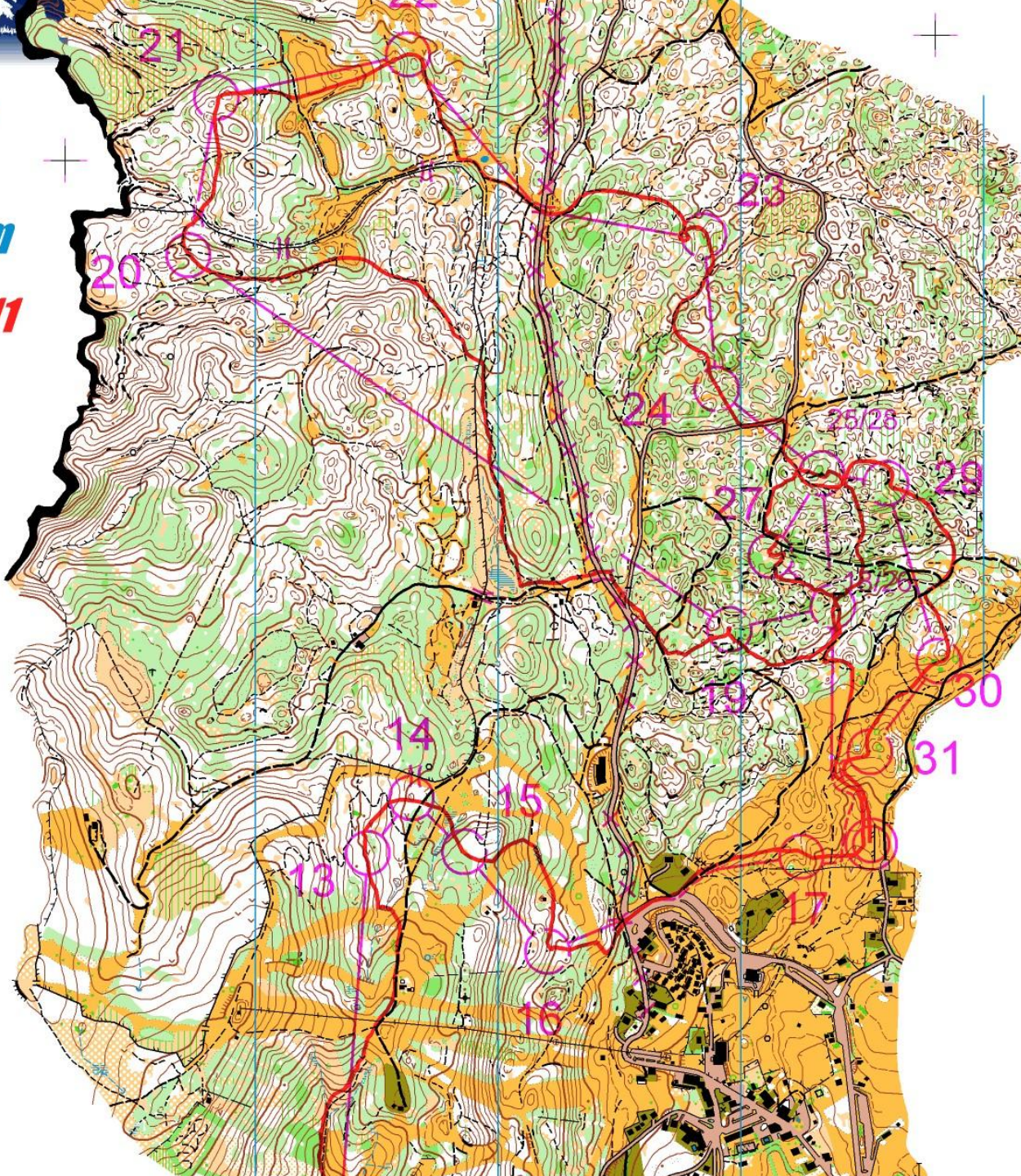
ship 2011



**tation
ronçaise**

Blanc

B

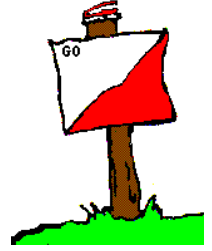
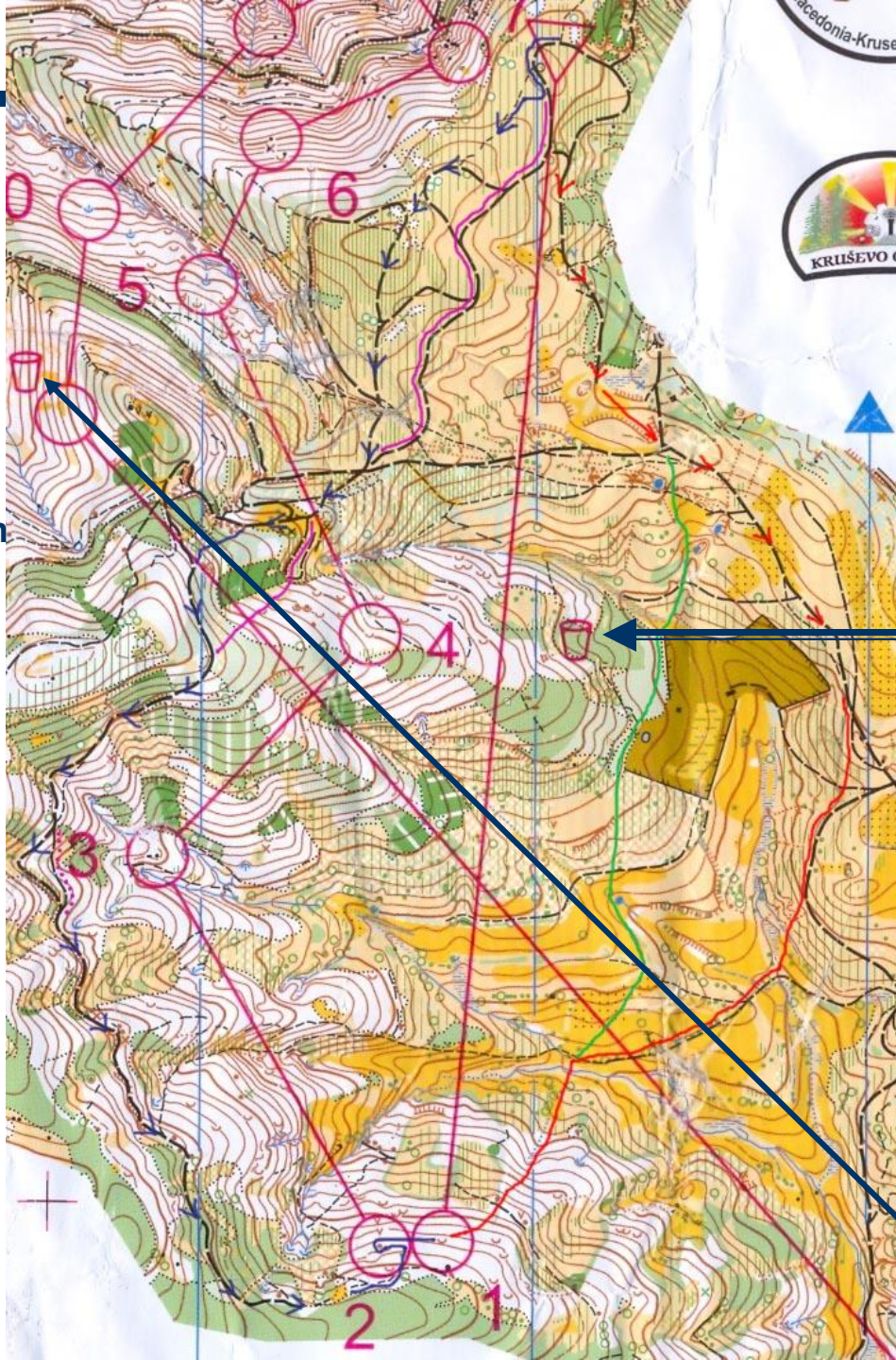




SU NOKTASINA İLİŞKİN EK BİLGİ:

Su noktası tercihan hedef noktasından farklı bir yere konmalı ki hedef noktasında kalabalık ve karmaşa olmasın.

Parkur üzerinde tam nereye konacağına, bu parkurda suya en fazla gereksinimi olacak kesimin olası geçiş noktaları düşünülerek karar verilmeli.



Su noktası arazide ise haritadaki bardak işareti hedef çemberi gibi düşünülmeli, haritadaki nokta arazideki nokta ile birebir tutmalıdır.

Su noktası zorunlu olarak hedefte olacaksa o hedefe ait kontrol tanımlarında bardak işareti verilmişse ayrıca haritada hedefin yanına bardak işareti çizilmemeli. (Diğer türlü sporcu su noktasını hedef çemberinin dışında, açık alanın kuzeybatısında sanacak.

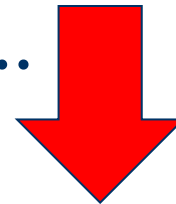


Orta Mesafe



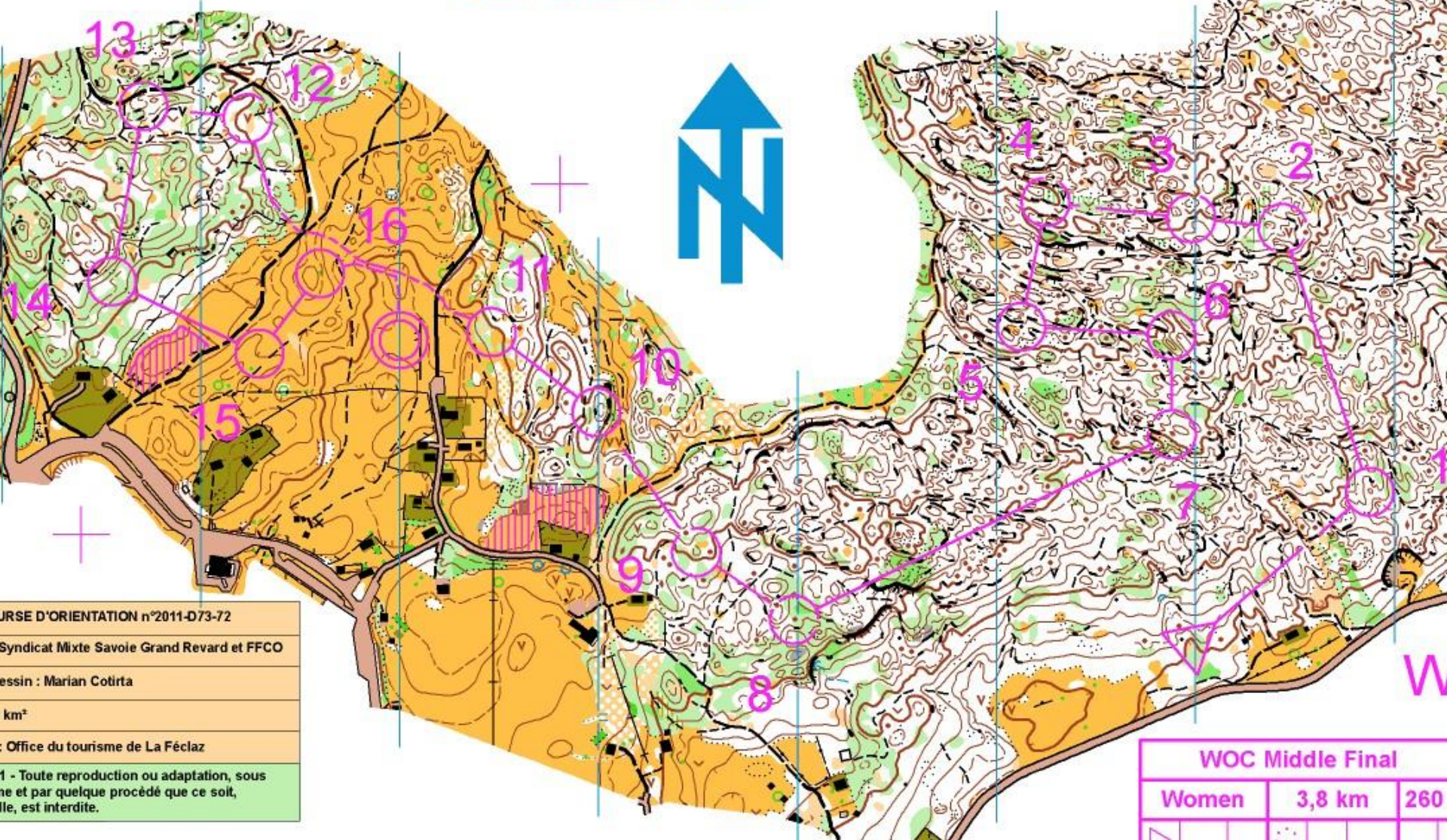
Parkur ağırlıklı olarak arazide harita okumaya dayalıdır. Teknik olarak zor, hedef noktaları oldukça fazla sayıda, sık sık yön değiştiren ayaklar ve makro düzeyde değil, mikro düzeyde rota seçimine dayalı parkurlardır. Arazi koşulabilir olmalı, ancak teknik zorluğu yüksek olmalıdır.

Örnekler...



Lachat

Echelle : 1/10000
Equidistance : 5m



COURSE D'ORIENTATION n°2011-D73-72

Syndicat Mixte Savoie Grand Revard et FFCO

Dessin : Marian Cotirta

km²

Office du tourisme de La Féclaz

1 - Toute reproduction ou adaptation, sous
ne et par quelque procédé que ce soit,
elle, est interdite.

WOC Middle Final

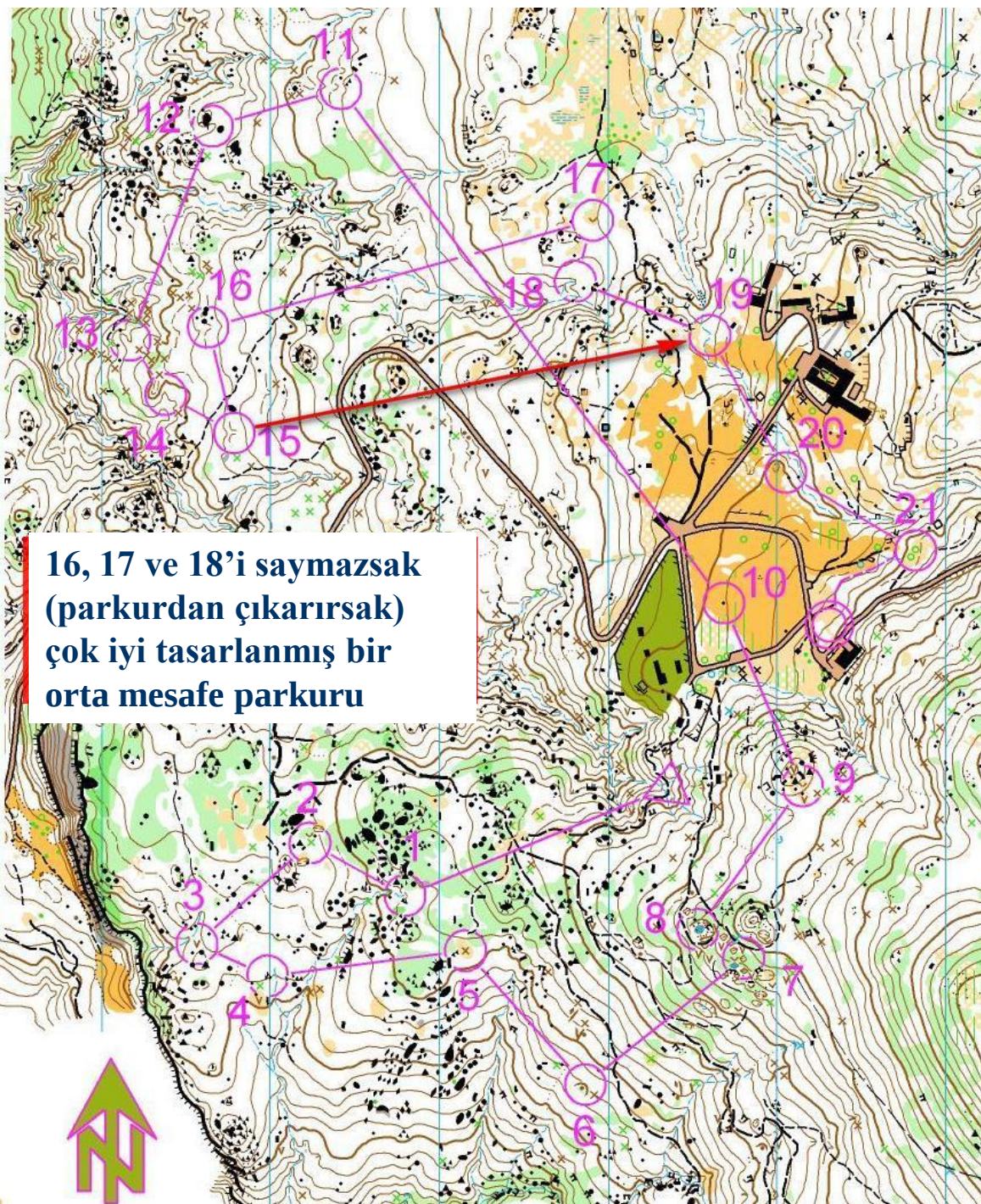
Women

3,8 km

260

E21E

E21E		5,8 km		
1	43			
2	44			
3	60			
4	40			
5	42			
6	38			
7	34			
8	48			
9	31			
10	62			
11	56			
12	52			
13	54			
14	55			
15	75			
16	53			
17	57			
18	63			
19	37			
20	36			
21	100			

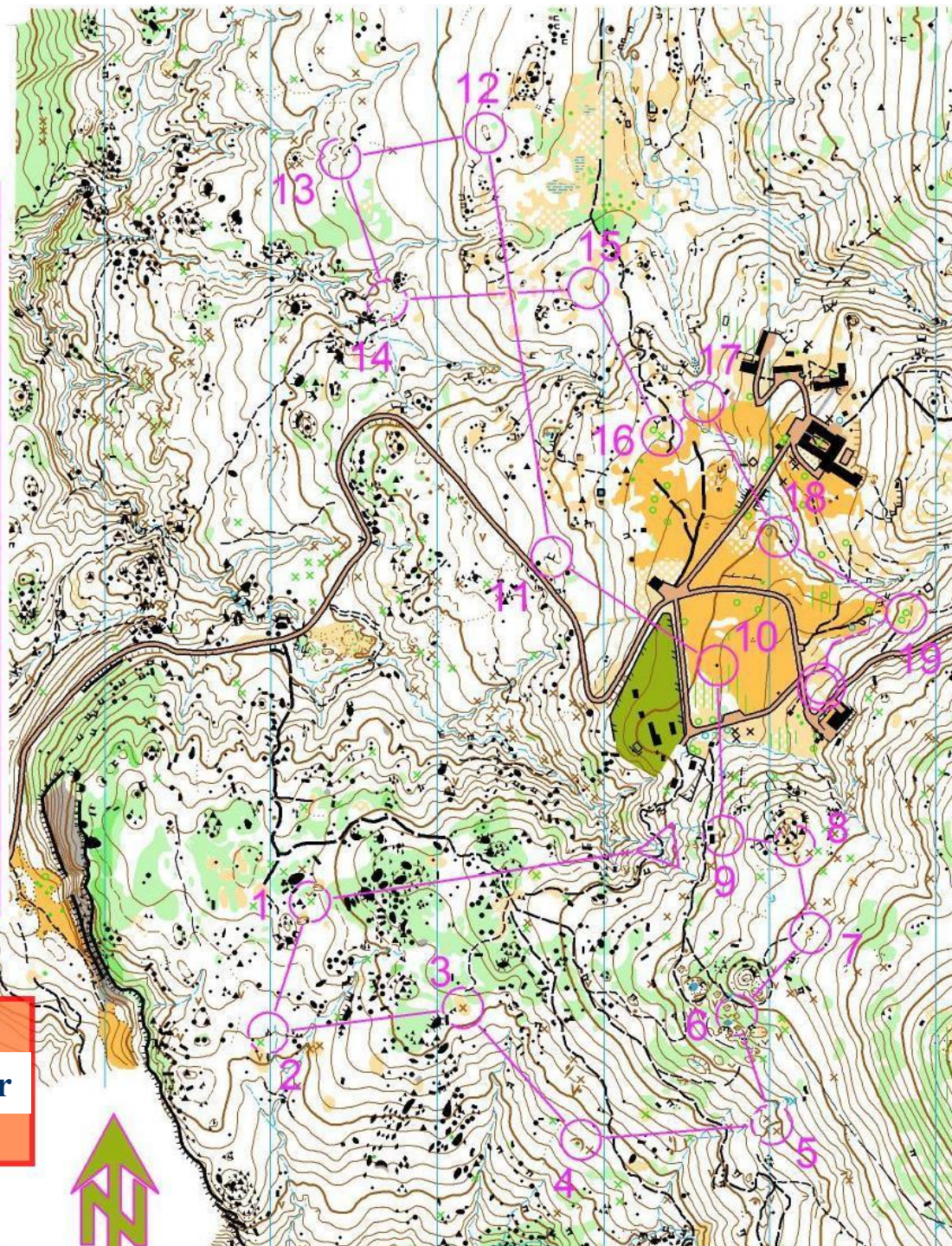




K21

	K21	5,1 km		
▷		↗		<
1	44	⊗		
2	40	▲		
3	42	⊗		
4	38	∧		<
5	35	∧		
6	34	○		
7	32	∧		
8	31	u		
9	49	▲		♂
10	62	▲		♀
11	58	≡		↓
12	65	○		↑
13	56	↓ ∨		
14	70	∨		
15	57	u		
16	50	⊗		
17	37	≡		<
18	36	∨		
19	100	↗ ▲		
○ --- 190 m --- ⊗				

İyi bir parkur

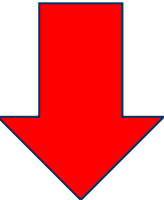




Kısa Mesafe Parkuru

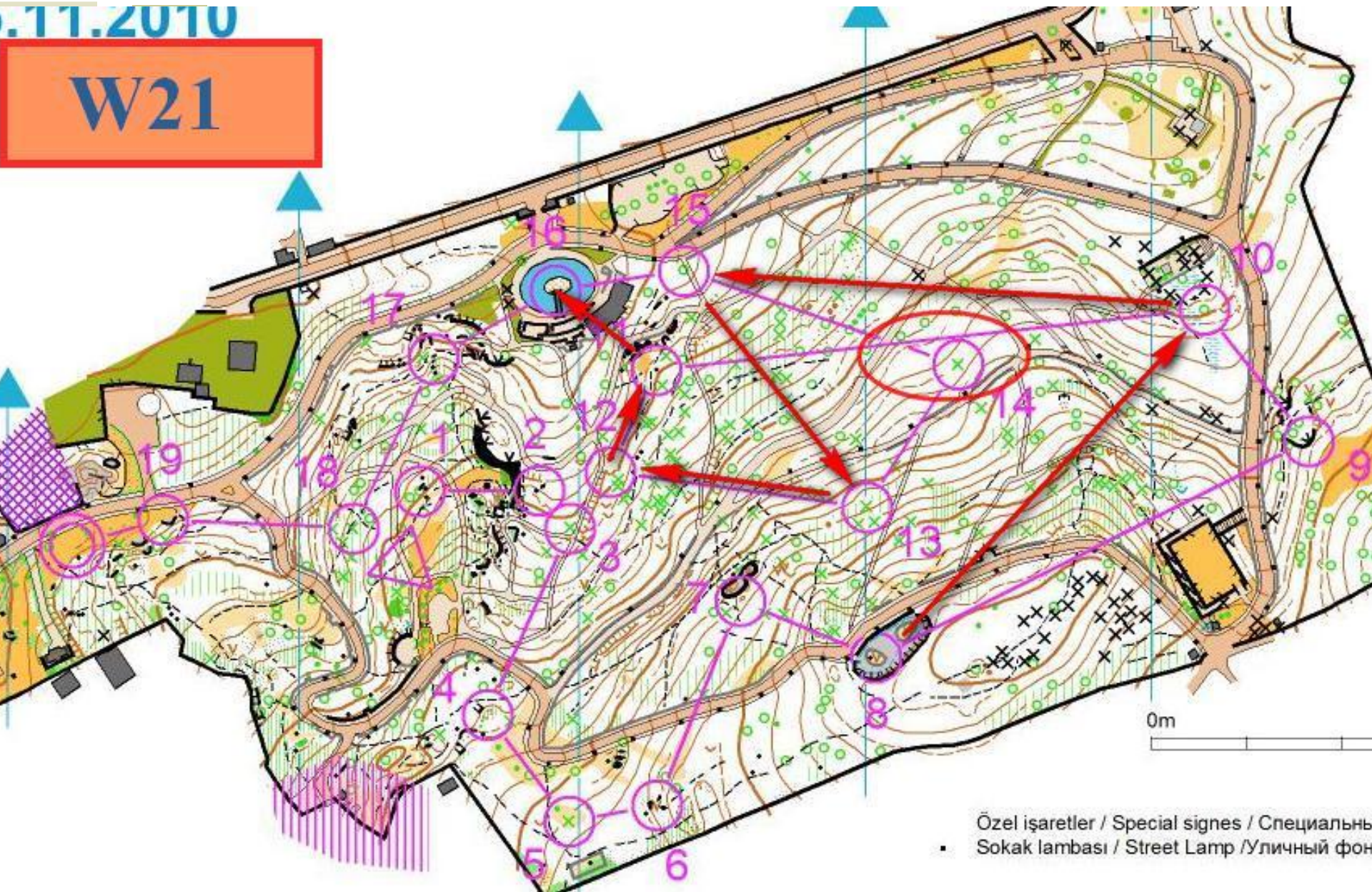


- ◆ Genellikle yerleşim merkezlerinde veya yerleşim merkezleri ile parkların içiçe geçtiği alanlarda yapılır. Çok hızlı karar vermeye dayalıdır. Kısa mesafede başarı ağırlıklı olarak sürekli düşünmeye, hedeflerin adil dağılım ve konumuna, sürekli harita okumaya ve hedeflerin kendilerini bulmaktan çok uygun rota seçimine dayanır.
- ◆ Tüm olası rotalar, yarışmadan önce ayrıntılı olarak kontrol edilmeli ve haritanın tam olarak doğruluğundan emin olunmalıdır. Haritanın net, kesin ve doğru olması, kontrol tanımlarının da hedefin yerini kesin ve tam olarak anlatması önemlidir.
- ◆ Trafiğin olası olduğu bölgelerde mutlaka güvenlik önlemleri alınmalıdır.

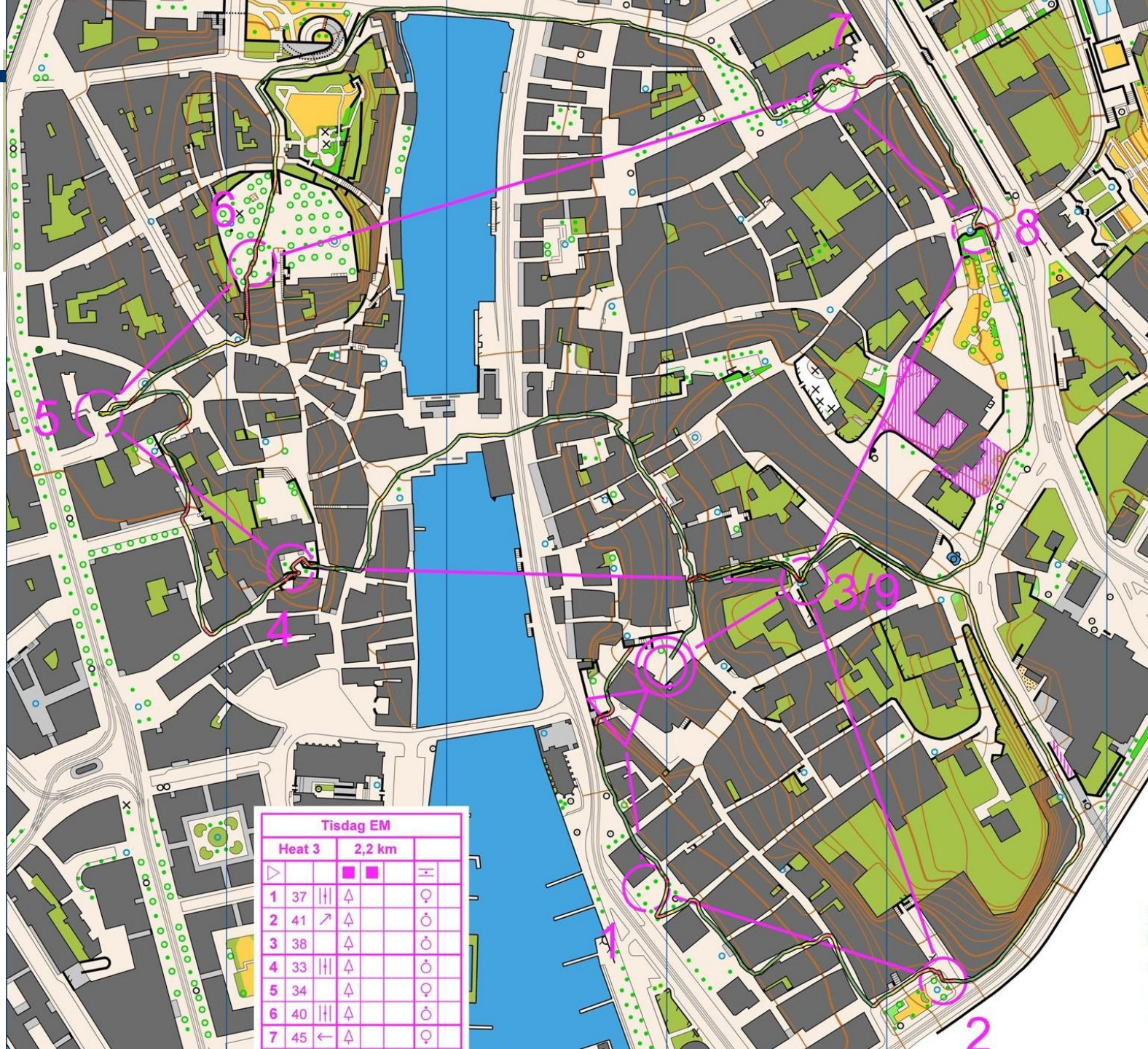


11.2010

W21



Parkur üzerinde 4 no.lu hedeften feragat edilerek kırmızı oklarla gösterilen bir parkur kısa mesafe (sprint) için daha uygun)



Tisdag EM									
Heat 3		2,2 km							
▷		■ ■						⊘	
1	37		⤴					♀	
2	41	↗	⤴					♂	
3	38		⤴					♂	
4	33		⤴					♂	
5	34		⤴					♀	
6	40		⤴					♂	
7	45	←	⤴					♀	

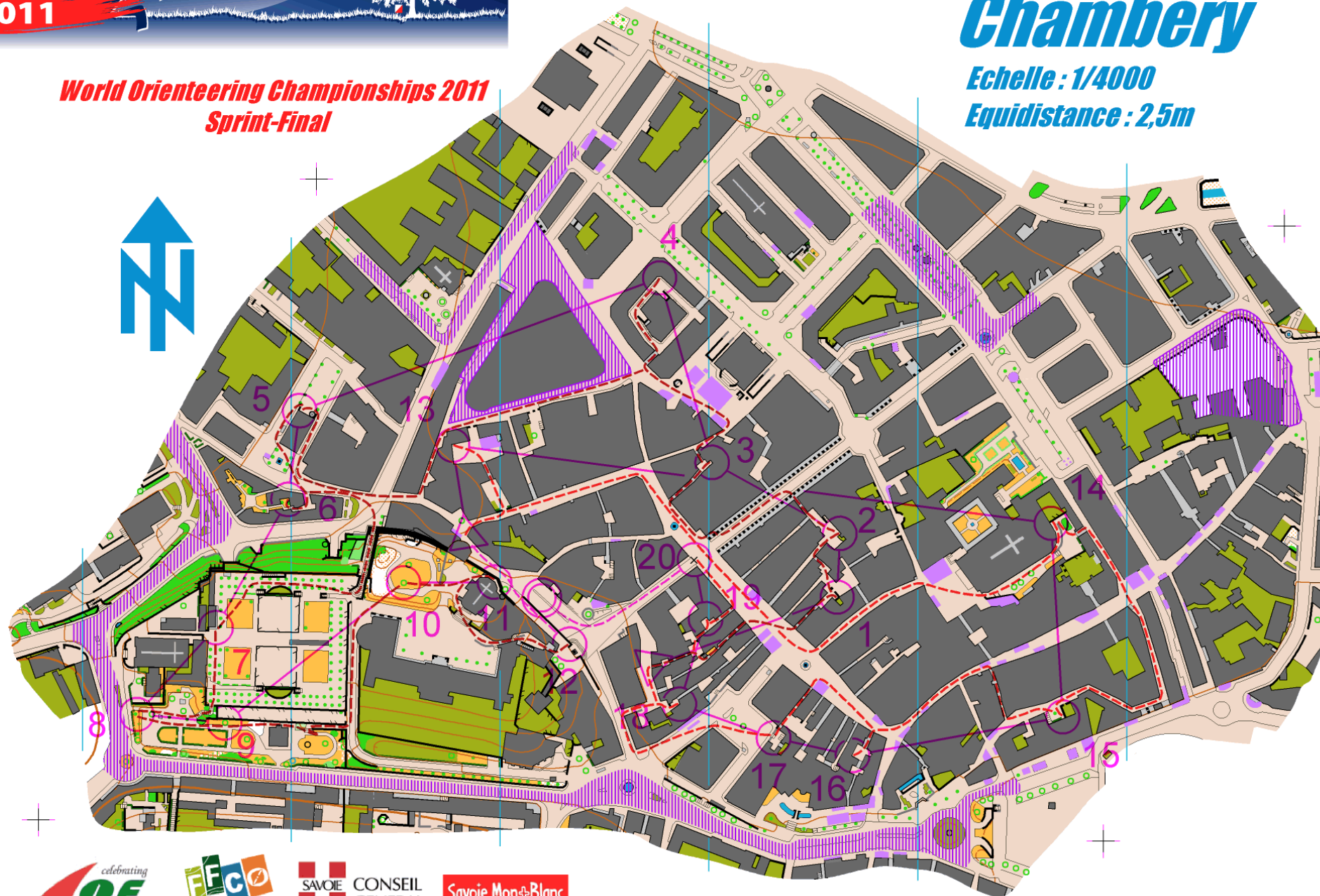
2011

World Orienteering Championships 2011
Sprint-Final

Chambery

Echelle : 1/4000

Equidistance : 2,5m



celebrating
IOF
50 YEARS

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

SAVOIE CONSEIL GENERAL

Savoie Mont-Blanc

Matthias MUELLER
Bronze medal (13'41"2)

1: 4 000 /5m
stanje mart 2011

Dejan Avramović
Slobodan Radovanović
Stevan Roksandić

6.memorijal Ladina trka 2011



Magic M
www.magicm.com

Savez Srbije
Bearing Federation

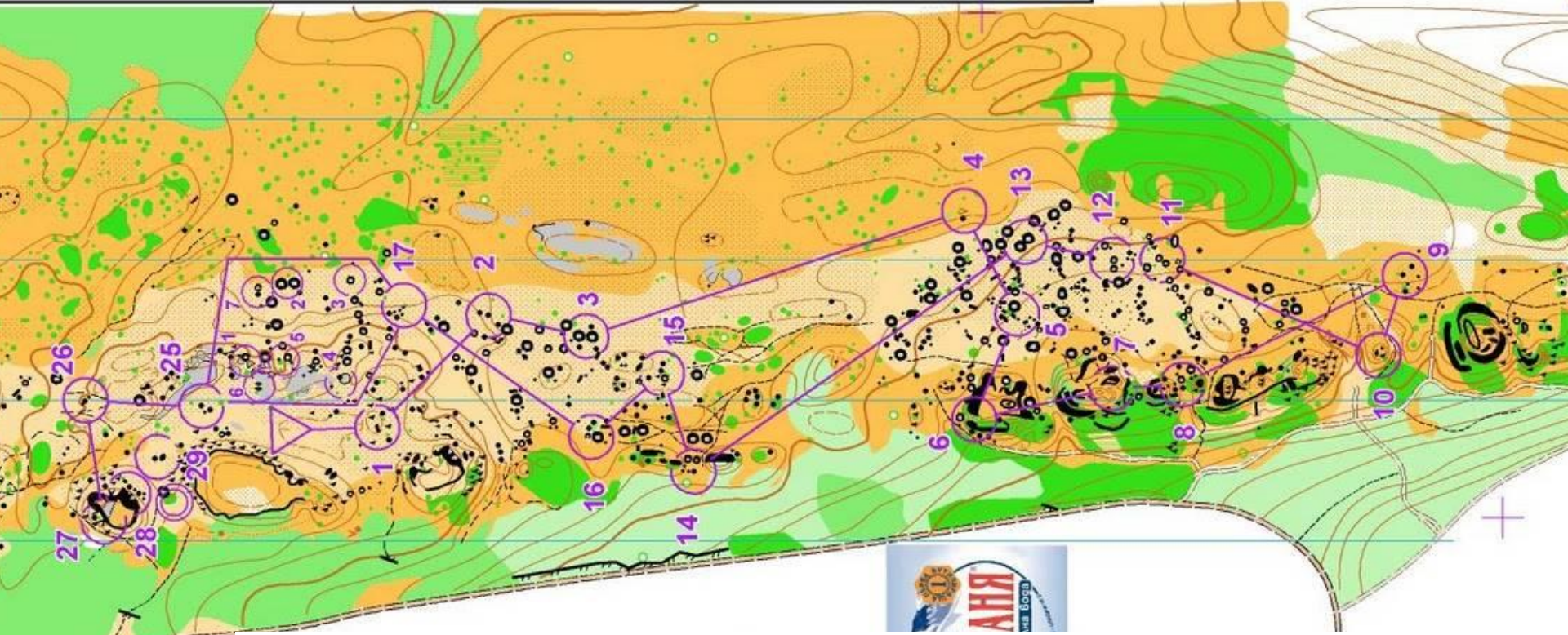
Republika Srbija
Ministarstvo
Omladine
i Sporta

српска Јасеница
основано 1948.
смед. паранџа



NURDOR
Nacionalna Udruga Rukometnog i Omladinskog Sporta

M21E 3,2 km				7	52	☼			15	67	⬆	⬆	⬆	23	59	■	
▶		↗		8	41	⬆	☼	○	16	70	■		⬆	24	64	↗	
1	33	■		9	45	⊗		○	17	69	⬆	⬆	⬆	25	63	○	
2	37	○		10	43	⬆	☼	○	18	78	↗		⬆	26	100	↗	



Dar bir arazide kısa mesafe parkuru için iyi bir örnek...

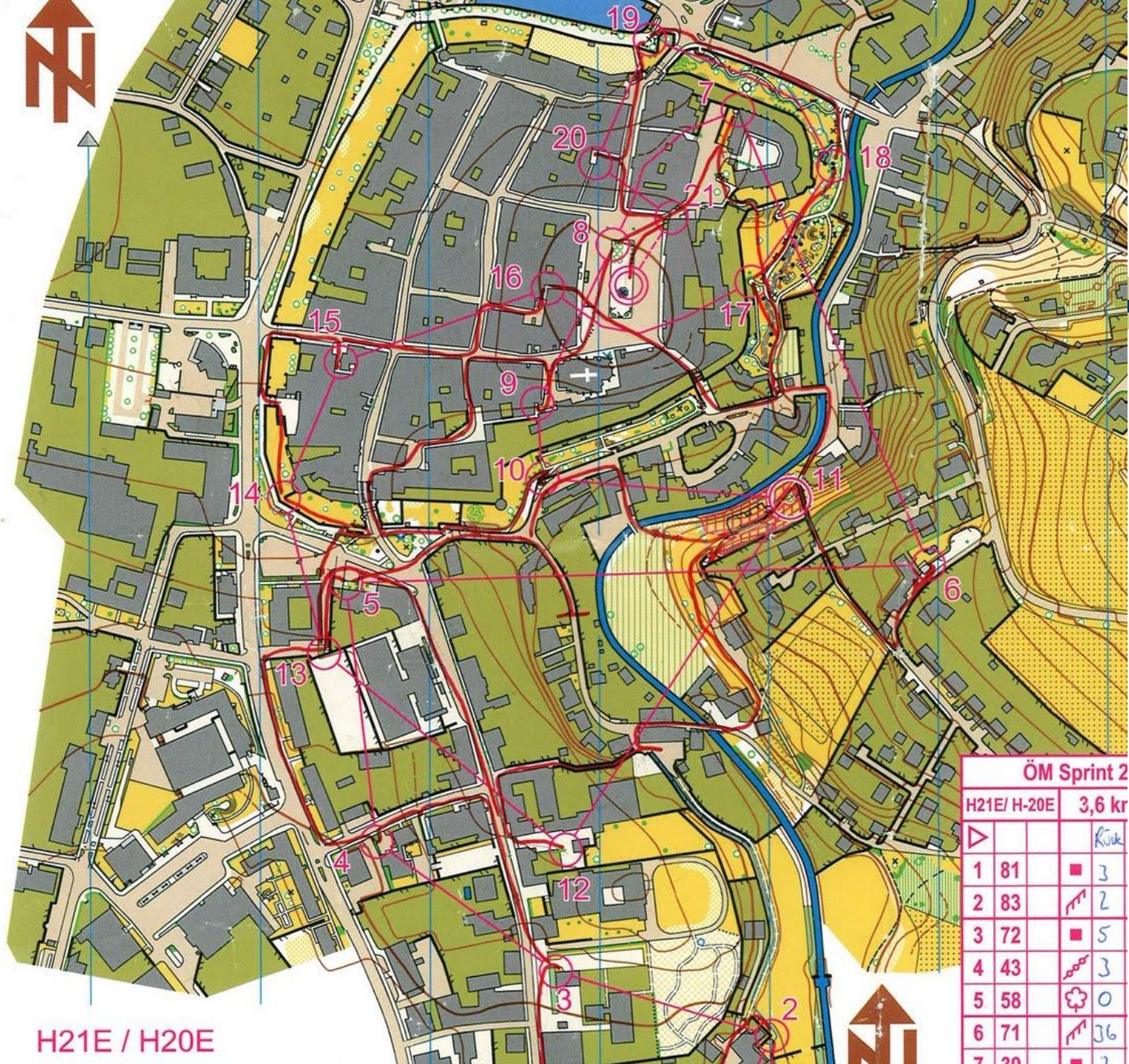
Standard oryantiring yarışmalarında olmasa da bu özel yarışmada 17 ile 25 arasındaki bölge, skor oryantiring şeklinde tasarlanmış. Bu bölgede yarışmacılar istedikleri hedef istedikleri sırada gidebiliyorlar. Bu da parkura ek bir zihinsel bulmaca getirmiş.

**BEGUN CUP
2011**



Ориентиров		Ж/М ФИНАЛ		1.3 km	
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

SCORE O		1.3 km	
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32



H21E / H20E

ÖM Sprint 2				
H21E/ H-20E			3,6 kr	
			Rück	
1	81	■	3	
2	83	▲	2	
3	72	■	5	
4	43	▲	3	
5	58	☼	0	
6	71	▲	36	
7	20	■	2	



Bayrak Yarışı

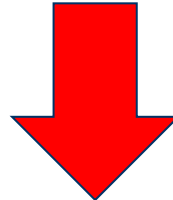


Ana amaç, sporcular kafa kafaya yarışırken parkurdaki belirsizliklerin, sürekli harita okumalarını gerektirmesidir.

Birbirine paralel parkurlar (etaplar) şeklinde planlanır.

Takımlar toplamda tam olarak aynı mesafeyi koşacaklar, ancak etaplar takımdan takıma farklılık gösterecektir. Paralel etaplarda hedef sayısı aynı olmalı, mesafe ve teknik zorluk da mümkün olduğunca yakın olmalıdır.

(Bayrak Yarışı ile ilgili ayrıntılar 5. Oturum'da verilecektir. Şimdi, ayrıntılarına 5. oturumda değineceğimiz “çatallama” sistemine örnekler göreceğiz)



Championnats 2011 Relay

Carte de COURSE D'ORIENTATION n°201

Réalisation : Syndicat Mixte Savoie Grand

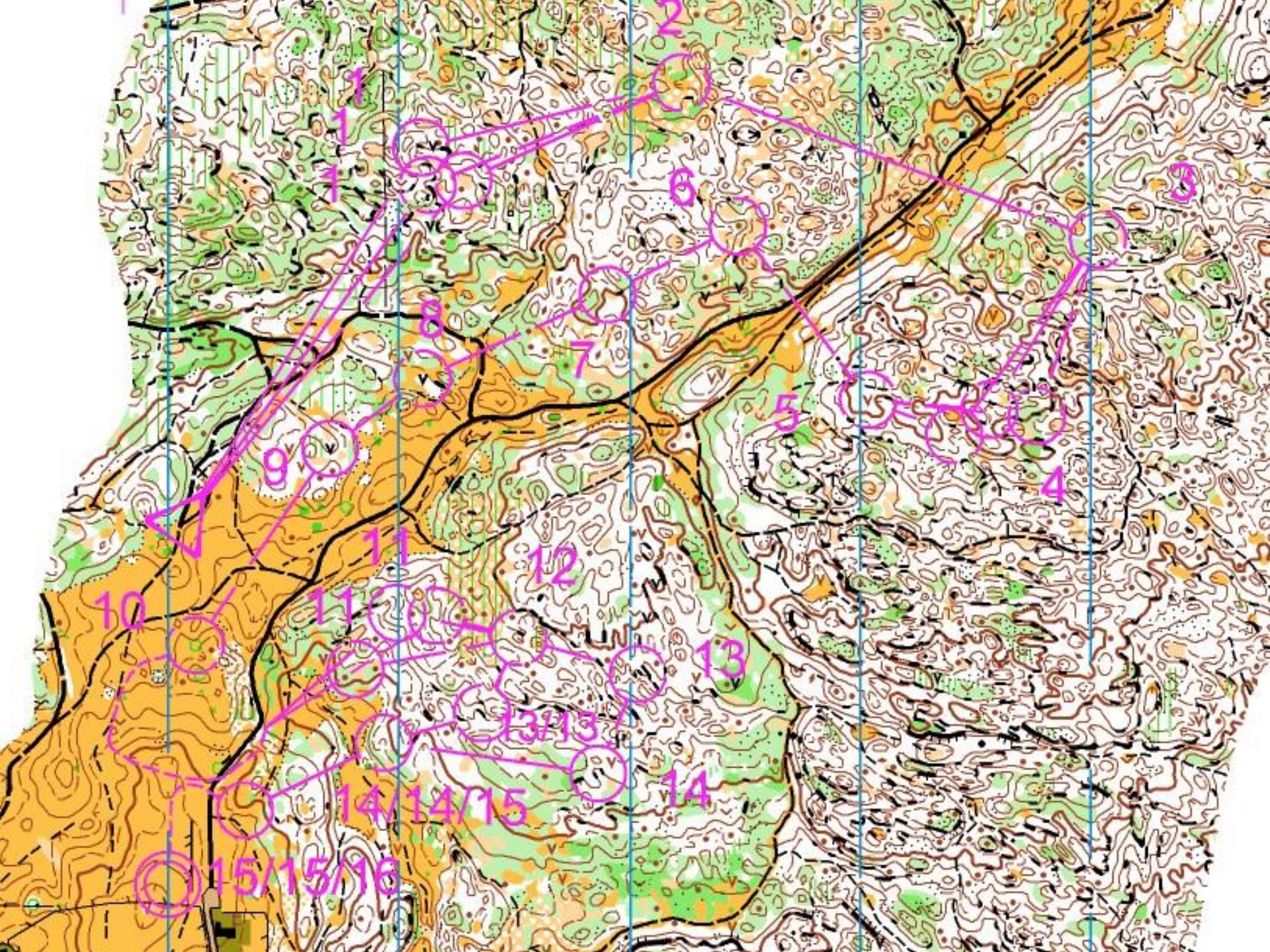
Relevés et dessin : Marian Cotirta

Surface : 2,1 km²

Distribution : Office du tourisme de La F

© EECO 2011 - Toute reproduction ou ad

© EECO 2011 - Toute reproduction ou ad





Özet Tablo



SUMMARY TABLE	Sprint	Middle Distance	Long Distance	Relay
Controls	Technically easy.	Consistently technically difficult.	A mixture of technical difficulties.	A mixture of technical difficulties.
Route Choice	Difficult route choice, requiring high concentration.	Small and medium scale route choice.	Significant route choice including some large-scale route choices.	Small and medium scale route choice.
Type of Running	Very high speed.	High speed, but requiring runners to adjust their speed for the complexity of the terrain.	Physically demanding, requiring endurance and pace judgement.	High speed, often in close proximity to other runners who may, or may not, have the same controls to visit.
Terrain	Predominantly in very runnable park or urban (streets/buildings) terrain. Some fast runnable forest may be included. Spectators are allowed along the course	Technically complex terrain.	Physically tough terrain allowing good route choice possibilities.	Some route choice possibilities and reasonably complex terrain.
Map	1:4000 or 1:5000	1:10000 (or sometimes 1:15000)	1:15000	1:10000 (or sometimes 1:15000)
Start Interval	1 minute	2 minutes	3 minutes	Mass start
Timing	1 second (0.1 seconds in the WOC final)	1 second	1 second	Mass start so the finish order is the order across the line.
Winning Time (for Senior Elite competition)	12-15 minutes	30-35 minutes Qualification races are shorter.	Men 90-100 minutes Women 70-80 minutes Qualification races are shorter	30-40 minutes per leg Men Total 90-105 minutes Women Total 90-105 minutes
Summary	Sprint orienteering is a fast, visible, easy-to-understand format, allowing orienteering to be staged within areas of significant population.	Middle distance orienteering requires fast, accurate orienteering for a moderately long period of time. Even small mistakes will be decisive.	Long distance orienteering tests all orienteering techniques as well as speed and physical endurance.	Relay orienteering is a competition for teams of three runners running on a virtually head-to-head basis with a first-past-the-post winner. Exciting for spectators and competitors.

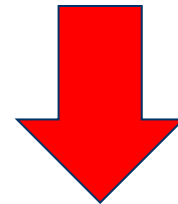


Ultra - Uzun Mesafe



Resmi olmasa da pek çok ülkede düzenlenmekte olan ultra-uzun mesafe yarışlarında hedeflerin sayısı az, mesafe uzun, ayaklar çoğunlukla uzun ve rota seçimi karmaşık olacaktır.

Hedeflerin bulunduğu noktalar teknik olarak çok zor olmayacaktır.





**1 / 15 000
ölçekte bir
ultra-uzun
mesafe parkuru**

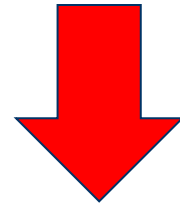


Şehir Oryantiringi



Kısa mesafe yarışlarına benzer stilde, ancak çok daha uzun parkur mesafesine sahip, kilometre başına hedef sayısının daha az olduğu yarışlardır.

Yelken, tırmanış, kürek gibi farklı disiplinleri de aynı yarış içinde barındırabilir.





ME

2	94	■	✓	16
3	93	■	✓	17
4	96	↘	⊗	18
5	53	■	⊥	19
6	62	■	⊥	20
7	67	■	⊥	21
8	97		○	22
9	98	■	○	23
10	99	←	⊥	24
11	64	⊥	⊥	
12	84	⊗		

Venezia

Scala 1:7500

15 novembre 2009

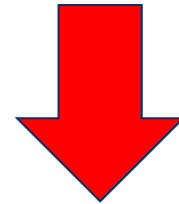
XXX° Meeting Internazionale



Gece Oryantiringi



- ◆ Rota seçimine dayanan parkurlardır. Teknik olarak zor ama rahat koşulabilir araziler tercih edilmelidir, zira karanlık zaten teknik düzeyi artırmaktadır.
- ◆ Hedef noktalarının ve rota seçeneklerinin adil oluşuna dikkat etmek gerekir.



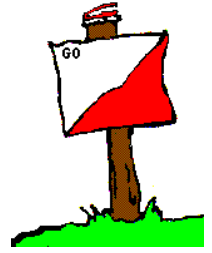


Kart: STORETVEIT
IL Gular
Målestokk: 1:6000

A	3,9 km	
1 54	○	♀
2 31	↗	ℓ
3 32	≡	ñ
4 33	✓	ρ
5 45	≡	ℓ
6 34	▲	♀
7 46	≡	ℓ
8 47	▲	ρ
9 53	▲	♀
10 35	⌈	
11 36	≡	ℓ
12 39	▲	ρ
13 40	•	ñ
14 41	↑	ρ
15 50	⌈	
16 42	∩	
17 51	⊗	σ
18 43	▲	♀
19 49	•	ñ
20 48	∩	
21 44	○	ñ

A

BM Natt 2011
Arrangør: CMR



Norveç'te
kısmen yerleşim
nerkezi, kısmen
araziyi
kapsayan bir
gece
oryantiring
parkuru

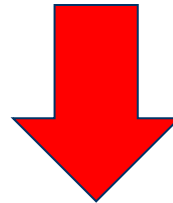


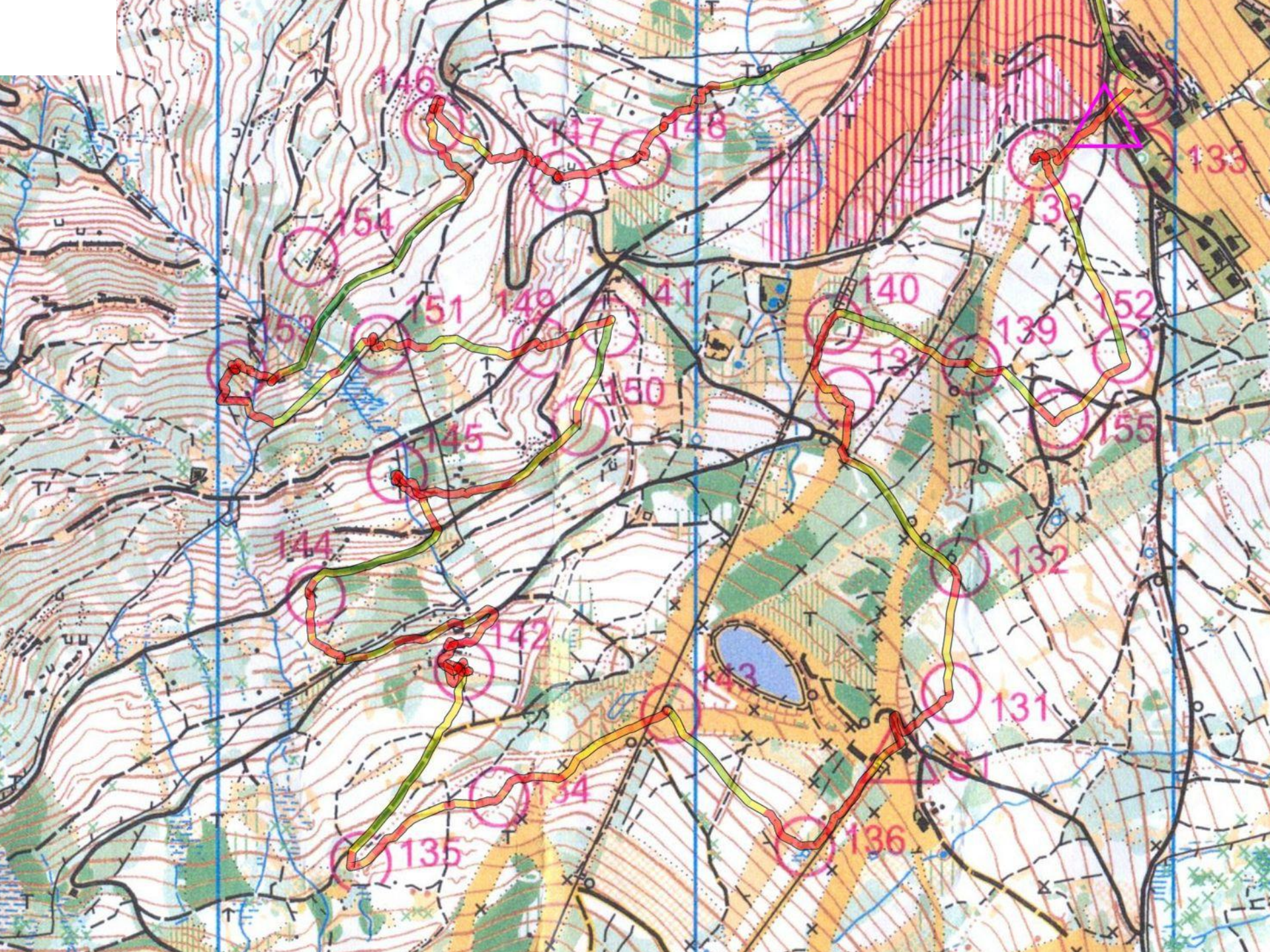
Skor Oryantiringi



Bu parkur tipinde hedefler istenen sırada ziyaret edilebilir. Hangi hedefe hangi sırada hangi rota seçilerek gidileceği zihinsel eforu artırmaktadır.

Verilen süre içinde yarışmacıların parkurdaki hedef noktalarının tümünü ziyaret etmelerinin mümkün olmadığı bir parkur daha da keyifli olacaktır.







Oryantiring becerisinin analizi



Oryantiring, içinde pek çok beceriyi birarada barındıran bir kavramdır. Bu beceriler, sporcunun zihnini yarışmanın başından sonuna dek sürekli meşgul edecektir. Koşarken harita okumak, pusula doğrultusunda koşmak, adım saymak, koşarken nerede olduğunu tam olarak izlemek ve rota seçimi için ileriye yönelik düşünmek bu zihinsel becerilerin bir kısmıdır. Üstelik bunların çoğunlukla aynı anda yapılması gerekmektedir.



Zihinsel aktiviteyi ne belirler?



Temelde, iki tür oryantiring vardır:

- ◆ ince oryantiring
- ◆ kaba oryantiring



İnce Oryantiring



- ◆ Küçük ayrıntılara doğru koşarken dikkatle pusula kullanımı
- ◆ Küçük ayrıntılara yaklaşırken haritanın dikkatle okunması

İnce oryantiring genelde daha yoğun zihinsel efor gerektirir. İnce oryantiring koşu temposunu azaltır ve sporcu zihinsel efora odaklanır.

Bu teknik genellikle hedefe yaklaşılrken ya da kısa ayaklarda kullanılacağından okunması gereken harita özellikleri de daha az sayıda olacaktır.



Kaba Oryantiring



- ◆ Arazideki büyük nesnelere doğru gidilmesi
- ◆ Kaba bir harita okuma ile büyük nesnelerin olduğu kısımların belirlenmesi

Kaba oryantiring sırasında sporcu harita okumaktan ve kendini zihinsel olarak zorlamaktan kaçınmaktadır. Oysa parkur planlayıcı bu ayaklarda dahi kendisi için nice bulmacalar hazırlamış olmalıdır.

Kaba oryantiring genellikle uzun ayaklarda geçerli olduğundan haritanın okunması sırasında yakın çevredeki özelliklerin yanı sıra daha uzaktaki nesnelerin gözden kaçırılmaması gerekir. Bu da yine, ayrı bir beceridir.

Why just run? Orienteering is more fun!

(Neden sadece koşasınız? Oryantiring çok daha eğlenceli!)