

14 YAŞ VE ALTI VE YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN PARKUR PLANLAMA

Nermin Fenmen



Giriş

Oryantiringe yeni başlayanlar ve küçük yaş grupları için katıldıkları etkinlikte en önemli şey, etkinlikten ayrılırken yüzlerinin gülmesidir. Ormanda kaybolan bir YB veya küçük yaş çocuk için o an oryantiring bitmiş demektir.

Parkur planlayıcının görevi, düzeyi gözeterek mesafe, fiziksel zorluk ve oryantiring becerileri arasında dengeyi gözeterek uygun bir parkur planlamaktır.

O halde 3 amacımız var:

- * Mesafe
- * Fiziksel zorluk
- * Oryantiring teknik düzeyi

Bu üçü **birlikte** düşünülmeli ve düzeye uygun olmalı.

Teknik olarak daha kolay parkurları planlamak çoğu zaman planlayıcıyı elitlerden daha fazla uğraştırır. Özellikle bir Federasyon yarışı için seçilmiş bir arazide 14 yaş ve altı ile YB parkurlarını planlamak, tırmanışı asgaride tutmak, tehlikeli yarıları, dik inişleri gözetmek, kimi zaman parkurun oryantiring teknikleri açısından basit olmasını gözetmek kadar uğraştırıcı olabilir.

Bu belgede en basit düzeyden başlayarak adım adım, 14 yaş grubunun sezon sonunda deneyim kazandığı, artık 16 yaşa doğru adım atacağı düzeye kadar parkurlarımızı kademeli olarak en basitten zora doğru planlamanın aşamalarını el alacağız.

Planladığımız parkurun düzeyi ne olursa olsun, şunları düşünerek ilerleyeceğiz:

- 1- Bu düzeyde gülen yüzler için neler sunmalıyız?
- 2- Hangi oryantiring becerilerini sınamalıyız?
- 3- Parkurun mesafesi ne olmalı?
- 4- Fiziksel düzey ne olmalı?
- 5- Çıkışın (üçgenin) yeri
- 6- Varışın yeri ve son hedeften varışa geliş
- 7- Üçgenden varışa kadar parkurun tamamının “tehlike” ve “teknik zorluk” açısından değerlendirilmesi

Planlanacak parkurlarımızı sezon başı, ortası ve sezon sonu gibi 3 aşamada ele alacağız. Sezonun ilk parkurundaki beklentilerimizi adım adım üst düzeye taşıırken sezonun sonunda bir üst düzeyin ilk özelliklerine yaklaştıracacağız.

TEKNİK TERİMLER

Çizgisel özellik

Arazide (ve tabi haritada) bir hat oluşturan yol, patika, duvar, çit, dere, (hatta daha ileri aşamalarda eşyükselti)...

Alansal özellik

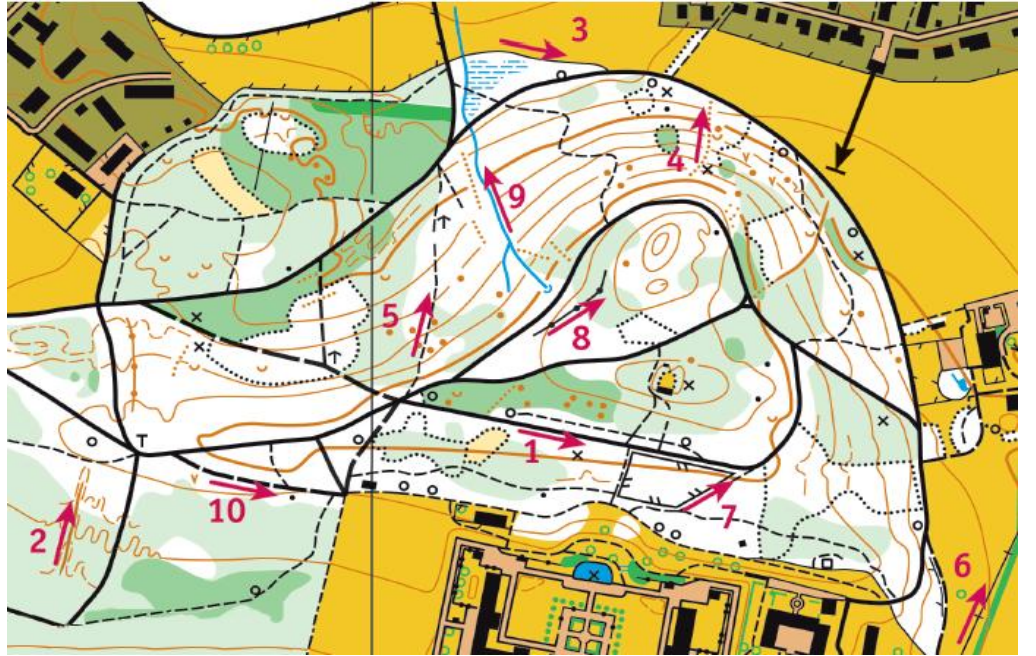
Arazide (ve tabi haritada) bir alan kaplayan açık alan, farklı koşulabilirlik düzeyi ile bitki örtüsü, göl, bataklık...

Noktasal özellik

Arazide (ve tabi haritada) bir noktada yer alan kaya, kaya seti, çukur, tepecik, bina, insan yapımı nesne...

İletme hattı

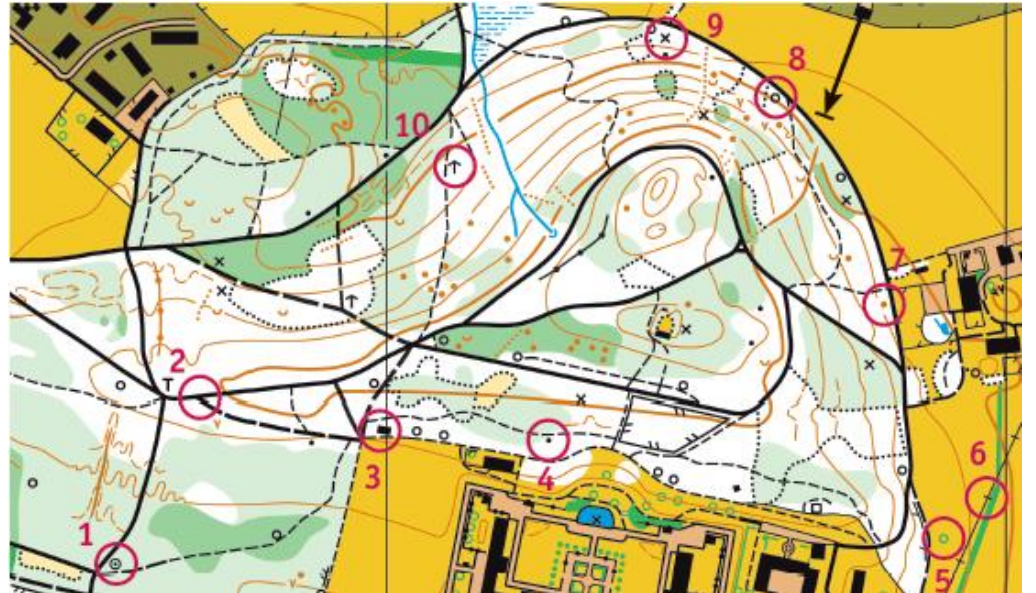
Boylu boyunca
izlenebilecek çizgisel
özelliklerin tümü



Yakalama hattı

Hedefin hemen
arkasında yer alan ve
sporcuya "fazla gittin"
uyarısı veren özelliklerin
tümü

(sağdaki örnekte her
hedef için bir yakalama
hattı var – biz de
parkurlarımızda buna
dikkat edeceğiz)



Teknik Zorluk 1 – Yeşil YB ve 10 yaş

1- Nasıl bir parkur?

Yeni Başlayan ve küçük yaş gruplarında haritanın kendisi zaten sporcu için yeterince sorundur. Farklı renklerle, sembollerle boğuşmak, bunları arazide eşleştirmeye çalışmak onlar için yeterince zordur. Özellikle ilk parkurlarında harita onlara “rehber eşliğinde doğada küçük bir gezinti” sunmalıdır. Bu arada haritayı okumaya başlamaları sağlanacaktır. Hedef noktaları “bulmaları gereken nesneler” değil, onları “izlemeleri gereken rotadan sapmamalarını sağlayan birer yönlendirme işareti” olarak sunulmalıdır. Bu parkuru tamamlayan herkesin varışa geldiğinde kendine güveni artmış, bir sonraki etkinliği iple çeken mutlu birer insan olmaları hedeflenmelidir.

Unutmayın: Bu düzeyde bir sporcunun parkurda bir hedefi bulamıyor olması, oryantiringe veda anlamına gelebilir.

2- Hangi oryantiring becerileri?

Yeşil düzeyde oynayacağımız oryantiring becerileri:

- * Haritada renk ve sık kullanılan sembolleri bilme, arazi ile bağdaştırma
- * Haritayı yönünde tutma
- * Patika boyu tereddütsüz ilerleme
- * Yön değiştirirken doğru yöne sapma

Parkurunuz sadece bu becerileri kullanan birince keyifle tamamlanabilmelidir.

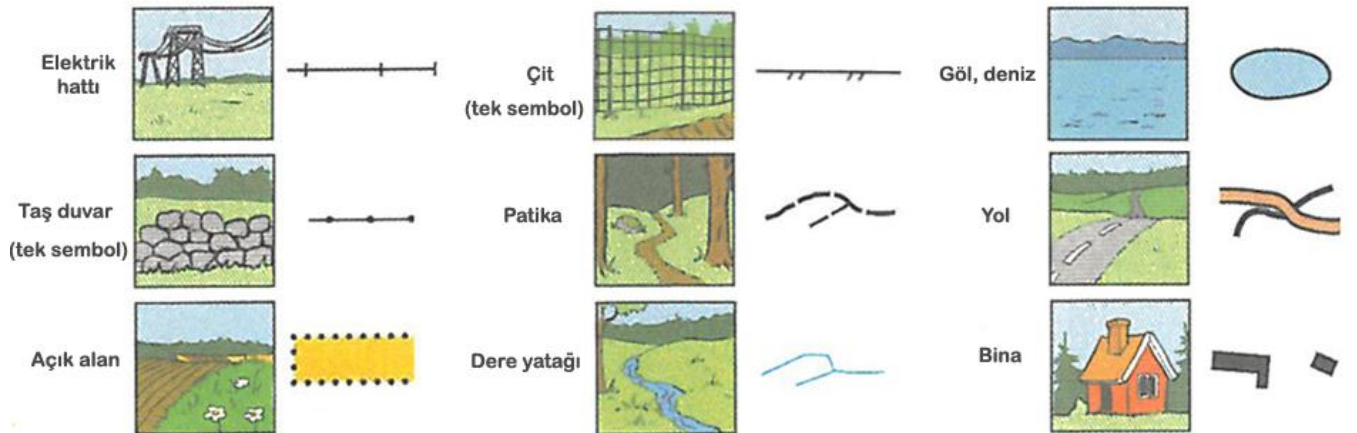
a) Beklenen harita okuma becerileri:

- H 1** İletme hattı boyu oryantiring, gidiş yönü aşikar
H 2 Doğrultu veya iletme hattının özelliği değişecekse o noktada bir hedef var
H 3 İki hedef arasında bir iletme hattından diğerine geçiş

Ayakların dağılımı...	H1	H2	H3
Sezon başı	%70	%30	-
Sezon ortası	%50	%40	%10
Sezon sonu	%30	%40	%30

b) Bilinmesi gereken semboller:

Beyaz (rahat koşulur orman) dışında ayırt edilmesi gereken tek bitki örtüsü sembolü “açık alan”. Çizgisel sembollerde de patikada farklı belirginlik düzeyi, alçak-yüksek gerilim hattı farkı, yüksek/geçilir/yıkılmış çit ya da duvar farkı yok! Hedeflerin tümü iletme hattı üzerinde!



3- Parkurun mesafesi ne olmalı?

Aynı arazide M21E mesafesinin %14'ü ve en çok 1.9 km olarak planlanmalı. Ancak arazinin özelliklerine göre mesafeyi bu düzeyde tutmak parkuru zorlaştıracaksa parkurun teknik düzeyi daha öncelikli olmalıdır, mesafeden feragat edilmelidir.

4- Üçgenin yeri

IOF kuralları der ki “*üçgenin merkezi haritada mevcut belirgin bir özelliğe konmalı, çıkıştan üçgene şeritlerle gidilmeli ve üçgenin merkezinde bir hedef bayrağı bulunmalıdır.*”

Dikkat: Yeşil parkurlar için üçgen

* Bir **patika üzerinde** olacaktır

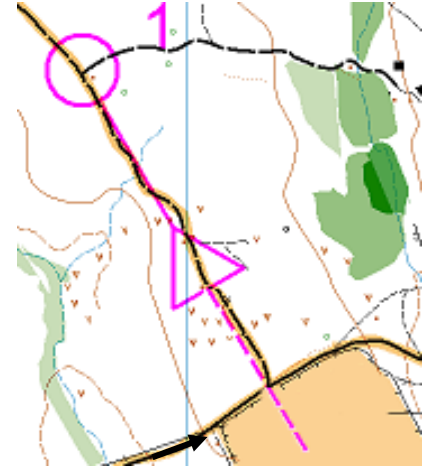
* Yol ayrımında **OLMAYACAKTIR** (bu düzeydeki bir sporcunun üçgene gelir gelmez nereye sapacağına karar vermesini istemek acımasızlıktır!)



* Şeritler götürüyor olsa bile üçgenin hedef bayrağı, çıkış koridorundan görünür olacaktır.

* Çıkış koridorundan üçgene olan mesafe, 50 metreyi geçmeyecektir.

* Çıkış koridorundan üçgene kadar olan çekilmiş şeritler haritada da işaretli olacaktır. Böylelikle sporcu şerit boyu ilerlerken pusula ile haritayı yönüne çevirme olanağı bulacak, üçgene vardığında artık 1'e hangi yönde gideceğini bilecektir.



Bu uygulama aynı zamanda haritada “şerit takibi” gerektiren yönlendirmeler için de bir “sembol öğrenme” çalışması olacaktır (bkz. sayfa 5, bölüm 4)

5- Varış

IOF kuralları “*Varış hedefinin ve varış çizgisinin yeri, yaklaşmakta olan tüm sporcularca görünür olacaktır*” der. Bilindiği gibi son hedeften varışa gelirken zorunlu geçiş, huni sistemi ya da serbest yaklaşım gibi çeşitli sistemler mümkün iken Yeşil düzeyde son hedeften varışa mutlaka şeritlerle gelmelidir.

• Son hedeften varışa gelmek, parkur süresince yapılan “patika izleme” yönteminden farklı olmamalıdır. Nasılsa şeritler getiriyor diyerek sporcuyla araziye sokmak, yeni başlayanın bocalamasına neden olacaktır.

• Nasılsa açık alanın bir ucundan varış görünüyor diye son hedeften şerit çekilme se de olur diye düşünmek yanlıştır. 10 yaş çocuk son hedeften varış noktasını açıkça göremeyecekse (bilgisayar çadırı, varış hakem çadırı vb varış noktası değildir!) şeritler mutlaka çekilmelidir.

6- Parkurun kendi

a) Tehlikeli geçişler içermemeli!

7-8 yaştan itibaren oryantiringe başlamayı teşvik ediyorsak parkurun tamamı bu gözle yeniden değerlendirilmelidir. Şöyle düşünün: 7-8 yaşındaki çocuğu bu parkura yalnız başına çıkarabilir miyim? Örneğin parkurda taşıt trafiğine açık yol geçişleri olmamalıdır. Olacaksa mutlaka yolu kesecek görevliler bulunmalıdır. Yakınlarda yar, bataklık, hızlı akan dere vb bulunmamalı, su geçişi olacaksa da yetişkinde ayağın tamamı suya giriyorsa çocuk için fazla derin diye düşünülmelidir.

b) Teknik zorlukların analizi

Beklentiler:

H 1 İletme hattı boyu oryantiring, gidiş yönü aşkar

Rotaların tümü patika üzerinde, rota seçimi gerektirmeyecek biçimde olmalıdır. Bu kuralımızdan hareketle arazi seçimi de buna uygun olmalıdır. Gerekirse YB ve 10-12 yaş çıkışları ayrı bir noktadan verilmelidir.

H 2 Doğrultu veya iletme hattının özelliği değişecekse o noktada bir hedef var

Yön değiştirilecekse hedef koymak gerekir

3'ten 4'e yön değiştirmek lazım. 3'de bir hedef var. Hedefi patikanın tam kesişime koymaktansa 4'e doğru yol gösterecek şekilde sapaktan 1 m kadar sonrasına koymalıyız.

4'de 5'e gitmek için yine yön değiştirmek gerekiyor. Hedef yine sapaktan 1 m kadar sonrasına konacak, ama 3'den 4'e gelirken aynı zamanda da görünür olacak! Patikanın her iki tarafının yeşil olduğunu gözardı etmemek gerek.



Çevrede farklı çizgisel özellikler varsa ne yapmalı?



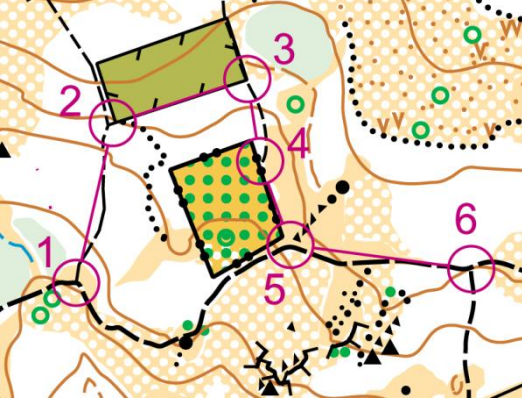
Belirgin patikadan 6'ya giderken ayrılan belirsiz patika karar verme noktası değil, çünkü ne yön ne de özellik değişecek. Hedef noktası gerekmez. Ancak 5'ten 6'ya mesafe uzun olacağı ve 8-10 yaş çocuk için "git git bitmeyecek" ve çocuk yanlış gittiğini düşünebilecekse o zaman yine sapağa yaklaşırken görünecek şekilde, ama doğrultu değiştirmesi gerektirdiğini düşündürmeyecek bir noktaya hedef konabilir.



Kimi zaman, çizgisel özellik değişmese de daha belirgin bir özellik o rota üzerinde baskın hale gelebilir ve sporcu yön değiştirmesi aslında gerekmeseydi şaşırabilir veya değiştirmeye eğilim gösterebilir. O zaman yön değiştirmeyi engellemek için yine bir "yönlendirme hedefi" düşünülmelidir.



Benzer şekilde, büyük ve görece karmaşık bir yol kesişimine konacak bir hedef, sporcunun haritaya tekrar bakıp "sapmayacağım, düz gideceğim" şeklinde karar almaya yönlendirecektir.

Çizgisel özellik değişiyorsa...

Yeşil Parkur düzeyinde özellik değiştirme yalnızca

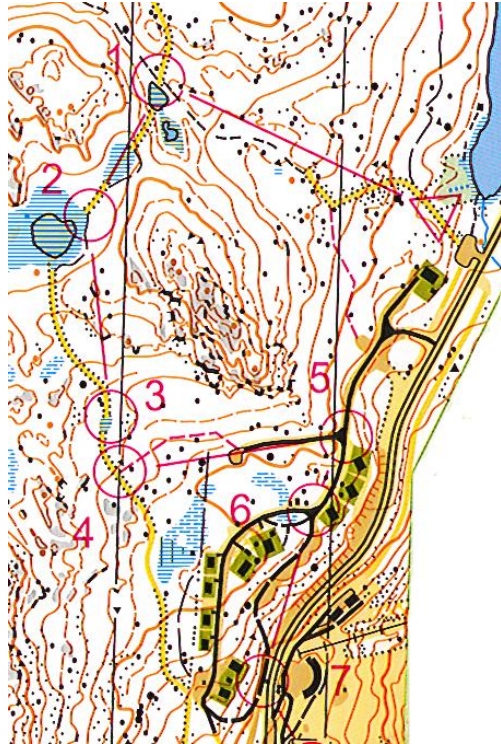
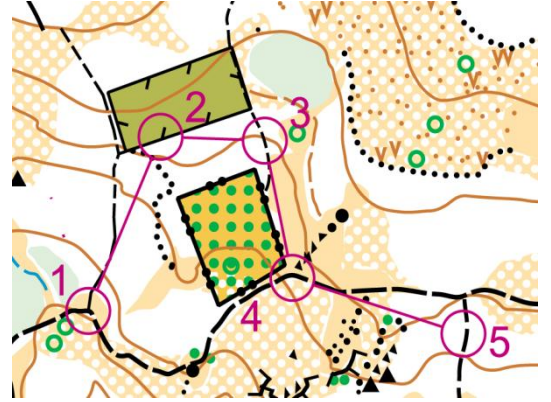
- * Arazide belirgin olan patikalarda
 - * çit boyunca
 - * taş duvar boyunca
- kullanılmalı.

H2 düzeyinde bir özellikten diğerine geçişte mutlaka bir hedef bulunmalı.

H 3 İki hedef arasında bir iletme hattından diğerine geçiş

Bu tekniği gerektirecek parkurlar Yeşil düzeyde ancak H2 tekniğinde en az 3-4 parkuru tamamlamış olanlara uygulanmalıdır. H2 için belirtilen çizgisel özelliklerle (patika, çit, duvar) sınırlı kalınmalıdır. Teknik bir derece zorlaştırılırken sporcunun bir de yeni harita sembolleriyle boğuşması beklenmemelidir.

Artık hedefler tam köşelerde değil, ama mümkün olduğunca köşeden görünür durumda olmalı.

**Arazide birbirine bağlanan patika – çit – duvar kalmazsa?**

Arazide Yeşil grubunun iletme hatları, birinden diğerine aşırık biçimde geçiş sağlamaması durumunda çekilecek şeritlerle sporcu bir noktadan diğerine götürülebilir. Ancak bu yöntem kullanılacaksa mutlaka şeritlerin nasıl olacağına ilişkin bilgi (gerekliyse fotoğraflarıyla birlikte) ve haritada nasıl gösterildiğine ilişkin bilgi Bültende yer almalıdır.

Soldaki örnekte karmaşık bir arazide (O-Ringen 2013) Yeni Başlayan parkuru yer alıyor. 4'den sonra 5'e giden yola kadar şeritler götürüyor.

7- Yeşil parkur kaç hedeften oluşmalı?

Hedefler birbirine oldukça yakın olacaktır. Daha önce de sözedildiği gibi, iki hedef bayrağının arası çok fazla ise YB ya da minik sporcu için yol git git bitmiyorsa tereddüt oluşabilir. İki hedefin arası 200 m'yi geçmemelidir. Kavşak olmasa bile aynı doğrultuda 200 m'den fazla gidilecekse bu mesafenin yarısında bir hedef noktası daha olmalı, sporcuya doğru yolda olduğu güveni verilmelidir. Bu durumda bir Yeşil parkur 10 - 15 hedef civarı olacaktır.

Dikkat: Hedef numaraları sıra takip etmemeli! Henüz işin başındayken sporcu hedeflerini sıra takip ederek değil, haritayı okuyarak bulmaya zorlanmalı. Örneğin 35'e geldim, o halde 34 geride kaldı diye düşünmemeli!

Teknik Zorluk 2 – Beyaz

12 yaş

1- Nasıl bir parkur?

Öncelikle “Beyaz” parkura çıkacakların “Yeşil” teknik düzeyindeki beklentilerin tamamını bildiklerini varsaymalıyız. Yeşil düzeyin sonuna doğru artık H3 becerilerine geçiş de yaptığımız göre sporcu haritayı ve hedef bilgilerini (yeşil teknik düzeyindeki nesnelerin tamamını) biliyor, haritayı yönüne çevirip tutabiliyor, kesişimde veya az ileride görünür olan hedef bayrağının da yardımıyla doğru yöne sapabiliyor.

Şimdi artık sporcu biraz daha zorlamanın zamanı geldi. Sapaklarda mutlaka hedef olmadan da doğru yöne sapabilmeli. Hedefler artık patikadan görünüyormuş olmak koşuluyla patikadan ayrılmaya teşvik etmeli, ancak bir sonraki hedef için hemen tekrar patikasına dönüyor olmalı.

Yeşil parkurda tüm kararlar birer hedef bayrağı yardımıyla alınıyordu. Beyaz parkurda sporcu artık kararları kendi kendine alabilecek, böylelikle bir üst aşama olan Sarı düzeyde gerekli olan patikadan ayrılarak orman içinde pusula yardımıyla ilerleme için gerekli altyapıyı hazırlayacak nitelikte düşünülmalıdır.

2- Hangi oryantiring becerileri?

Beyaz düzeyde oynayacağımız oryantiring becerileri:

- * Belirgin iletme hatları boyu gidebilmek
- * Sapakta gideceği yöne bir hedef yardımı olmaksızın karar verebilmek
- * İzlemekte olduğu çizgisel rotayı, kenardan görünen bir hedef için bırakıp tekrar o çizgisel özelliğe dönüp devam edebilmek

Sporcu bu becerileri kullanarak parkuru rahatlıkla tamamlayabilmelidir.

Beyaz parkur ne değildir?

- Yeşil parkuru alıp hedef sayısını yarı-yarıya azaltmak onu Beyaz parkur yapmaz.
- Yeşil parkuru alıp birkaç hedef ekleyerek mesafeyi uzatmak da onu Beyaz parkur yapmaz.

Ayaklar aşağıdaki harita okuma becerilerine uygun olmalı!

a) Beklenen harita okuma becerileri:

- H 4** İletme hatlarından kısa mesafe ayrılmayı gerektiren hedefler
- H 5** Çizgisel özellikleri daha ayrıntılı parkurlar
- H 6** Açık alandan hızla ileri koşma, ancak yakalama hattını görerek durma

Rota seçimi becerisi:

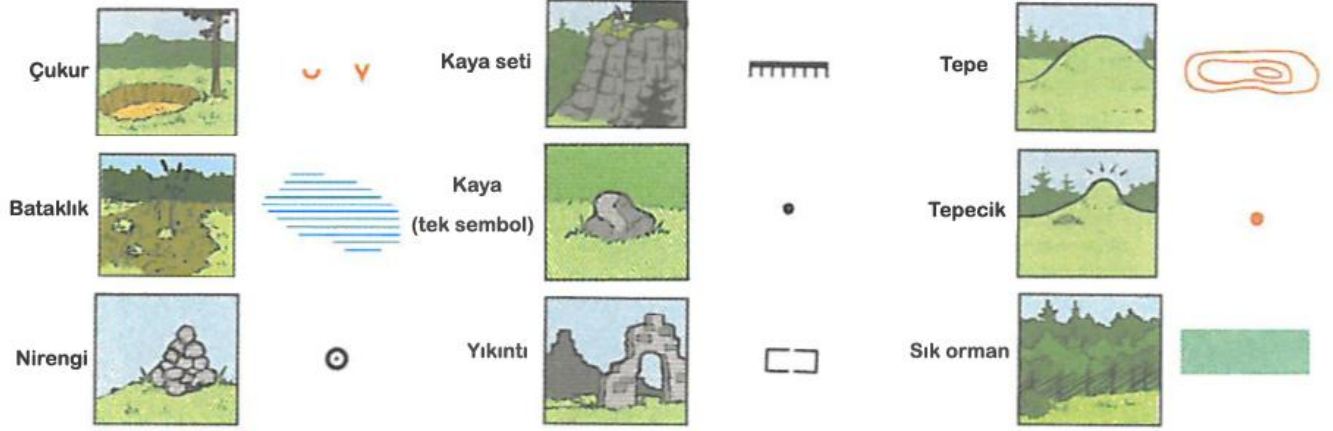
- R 1** Hangi yol daha kısa?

Artık Beyaz parkurda “rota seçimi” kavramına giriş yapıyoruz. Sporcu aynı noktaya çıkan iki rotadan daha kısa olanı tercih edebiliyor mu, bunu oynayacağız.

Ayakların dağılımı...	H3 (Yeşil)	H4	H5	H6	R1
Sezon başı	%50	%30	%10	%10	%20
Sezon ortası	-	%50	%40	%10	%50
Sezon sonu	-	%70	mümkün olduğunca sık	mümkün olduğunca sık	mümkün olduğunca sık

b) Bilinmesi gereken semboller:

Bitki örtüsü sembollerine yeşili ekliyoruz: “sık orman”. Noktasal sembollerini artırıyoruz: “kaya”, “kaya seti”, nirengi, noktası, çukur... Binaya şimdi “yıkıntı” sembolünü ekledik. “Tepecik” noktasal sembolünün yanında eşyükselti okumaya ilk adımı atıyoruz: “Tepe”.

**3- Parkurun mesafesi ne olmalı?**

Aynı arazide M21E mesafesinin %22'si ve en az 2.0, en çok 2.9 km olarak planlanmalı. Ancak arazinin özelliklerine göre mesafeyi bu ayarda tutmak, parkuru zorlaştıracaksa öncelik her zaman parkurun teknik düzeyi olmalıdır, mesafeden feragat edilmelidir.

4- Üçgenin yeri

Yeşil'de olduğu gibi üçgen yol üzerinde, çıkıştan üçgene giderken yön değiştirme gerektirmeyecek bir noktada yer almalı. Yeşil'de olduğu gibi, üçgen yol kesişiminde yer almamalı, sporcu haritasını üçgene doğru gelirken yönüne oturabilmeli ve üçgenden 1'e gitmek için yön değiştirmek zorunda olmamalıdır.

5- Varış

Yeşil'de olduğu gibi son hedeften varışa geliş şerit takibiyle aşkar olmalıdır.

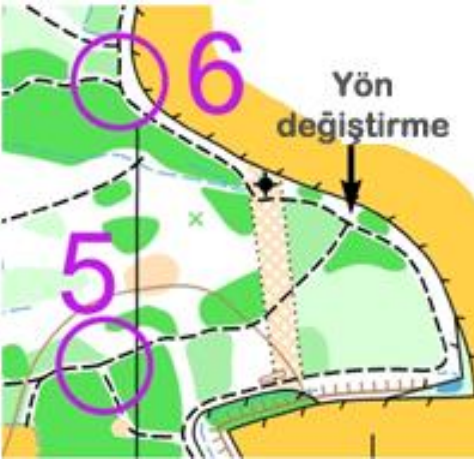
6- Parkurun kendi**a) Tehlikeli geçişler içermemeli!**

Yeşil'de olduğu gibi parkurda taşıt trafiğine açık yol geçişleri olmamalıdır. Olacaksa mutlaka yolu kesecek görevliler bulunmalıdır. Yakınlarda yar, bataklık, hızlı akan dere vb bulunmamalıdır. Unutmayın, daha erken yaşta oryantiringe başlayıp da henüz 9-10 yaşında 12 yaş kategorisinde koşan minik sporcular da olabilir!

b) Teknik zorlukların analizi

Parkur yine iletme hatlarının izlenmesine dayanacaktır. Yeşil'de olduğu gibi yol, patika, çit, duvar boyunca izlenebilecek rotaların yanında belirgin hendek, su yarığı, dere ile, çok belirgin olması koşuluyla açık alan ve sık orman gibi bitki örtüsü sınırlarını izlemek de teşvik edilebilir. Yeni eklenen bu çizgisel özellikler, rota seçimi gerektirmemelidir. Sporcunun Yeşil düzeyden beri zaten artık aşına olduğu çizgisel özelliklerden “hangisi daha kısa” yönünde seçim yapması beklenebilir.

Beyaz düzeyde artık sporcu her sapakta hedef olmadan da yön değiştirebilmelidir. Bu becerinin ayaklara dağılımı, sezon başından itibaren sezon sonuna kadar kademeli olarak artırılmalıdır. Ancak bir ayak süresince hedef yönlendirmesi olmaksızın gerekli yön değiştirmenin sayısı EN ÇOK 2 olmalıdır! Bir ayakta 2'den fazla yön değişikliği varsa yine uygun bir sapakta yer alacak bir hedef ile doz uygun düzeyde tutulmalıdır.

Aşağıdaki örnekleri inceleyelim...

Solda, kolay bir karar noktası. Patikadan ilerlerken bir T kavşağı geliyor. Beyaz düzey, hedef olmadan yön değiştirebilir.



Sağdaki ayakları inceleyelim:
3. hedeften sonra soldaki patikaya girmek H3 (Yeşil) düzeyinde. Ancak 4'de hedef olmasa, üzerinde bulunduğu belirgin patikadan 5'e giden az belirgin patikaya kendiliğinden sapmasını beklemek için henüz erken.
4. hedef gerekli. →



Şimdi de sporcu 5'den 6'ya giderken patikadan ayrılıp dere yatağını izlemeye başlayacak. Özellikle bu düzeydeki sporcuya patikanın verdiği güvenli ortamdan ayrılması ve bambaşka bir çizgisel özelliği izlemeye başlaması başta oldukça zor olacak. Ayrıca dere yatağının patikayı kestiği noktayı görmek (özellikle içinden su akıyorsa) deneyimsiz biri için hiç de kolay olmayabilir. 5'de bir hedef bayrağı bu nedenle gerekli.

**Ayakların planlanması**

İlk hedefin, kendine güveni sağlamak için yön değiştirmeyi gerektirmeyecek Yeşil düzeyinde olması önerilir.

Sonrasında ayaklar, 1 veya 2, ama en çok 2 karar noktasında sporcunun o noktada hedef olmaksızın yön değiştirmeye zorlayacak biçimde planlanmalıdır.



Aşağıda ise 2'den 3'e sporcu önce sağa, sonra sola sapacak. İki kez yön değiştirecekmiş gibi düşünülmeli. Hedef gerekmiyor, ama Beyaz için hedef olmaksızın yön değiştirme sınırına da ulaşılmış durumda.



Sağda ise 3'den 4'e kolay gibi görünse de 3 sapak var. Beyaz için karar nokta sayısı sınırı aşılmış durumda. Gerekmiyor gibi görünse de bir ek hedef gerekli.



Patikadan ayrılmayı gerektiren hedefler

Beyaz parkurda **H4** düzeyinde, patikadan ayrılıp hedefe gitme, ama hemen ardından aynı patikaya geri dönmeyi sağlayan ayakların planlanmasına başlayacağımızdan söz etmiştik. Şimdi biraz buna yoğunlaşalım.

- 1- Hedef, Beyaz düzeyin aşına olduğu noktasal özelliklerden birinde olmalı (insan yapımı nesne, bina, tepelik, kaya, kaya seti).
- 2- Hedef bayrağı, patikadan bakıldığında görünür olmalı. Unutmayın, hedef bayrağının görünürlüğünü test etmek için bayrak asıldıktan sonra patikaya dönüp **diz çökün**. Diz çöktüğünüzde bayrak görünmüyorsa minik sporcularınız da göremeyecek demektir.
- 3- Minik sporcuları bayrağa ulaşmak için dikenli çalılara, ısırgan otlarına girmek zorunda bırakmayın! Unutmayın, en önemli görevlerimizden biri onların etkinlikten gülen yüzlerle ayrılmalarını sağlamak.

4- Dikkat: Sporcu hedefe bastıktan sonra fazla düşünmeden **AYNI** patikaya dönebilecek mi? Yol çatından içeri konan bir hedeften sonra patikaya dönen sporcu kolayca yanlış patikaya çıkmış olabilir. Beyaz düzeyde bir sporcunun çıktığı patikanın doğrultusunu pusula ile kontrol etmesini beklemeyin!



Soldaki örnekte 9 uygun bir hedef noktası iken 8 kesinlikle değil!

7- Beyaz parkur kaç hedeften oluşmalı?

İki hedefin arası 350 m'yi geçmemelidir. Ancak aynı doğrultuda 350 m gidilmesi gerekmemelidir. Böyle bir durumda yol kenarından görünür bir nesneye konacak bir hedef ile bu mesafeyi bölmeye çalışmak daha uygundur. Ayaklar yaklaşık aynı mesafede olmalı, ancak belki arazinin teknik olarak zorlaştığı bir kısımda sıkça hedef koymak gerekebilir. Beyaz parkur 10 - 15 hedef civarı olacaktır.

Dikkat: Hedef numaralarının sıra takip etmemesi gerektiğini daha önce belirtmiştik. Burada da hedef numaralarına özen gösterelim. Örneğin 11, 12, 13. hedeflerin numarası 112, 113, 114 gibi rakamlar olmamalı. Gereksiz kafa karışıklığına neden olacak unsurlardan uzak durmayı ilke edinelim!

Teknik Zorluk 3 – Sarı

14 yaş

1- Nasıl bir parkur?

Sarı düzede sporcunun, patika, hendek, duvar, çit ve belirgin bitki örtüsü sınırını izleyebildikleri düşünülmelidir. Patikadan ayrılıp yakındaki bir hedefe gidip tekrar patikaya dönebilir. Patikaların bulunmadığı yerlerde çekilen seritleri izleyerek de olsa ormana girmiş, ormanda yol almakta deneyim kazanmışlardır.

Şimdi artık ormana, kısa mesafeler için de olsa pusula dışında bir yönlendirme olmaksızın girebilmeli, ilerleyebilmeli, ancak bu doğrultuda bulunacak bir *yakalama hattı* sayesinde fazla ilerlemeleri ve ormanda kaybolmalarına engel olunmalıdır. Artık pusula yardımıyla paralel iki patika arasında ormandan kestirme yapabilmelidir.

Beyaz düzeyde “tepe” ile eşyükseletilere girip yapmıştık. Şimdi eşyükseletilere bakıp “neresi tepe, neresi çukur”, bunu da anlamalarını beklemenin zamanı geldi.

2- Hangi oryantiring becerileri?

Sarı düzeyde Beyaz ve Yeşil parkurlardaki tüm beklentileri rahatlıkla hata yapmadan karşılayabiliyor, buna ek olarak

- * Köşeye gelmeyi beklemeden sapılacak yöne ormanda geçiş yaparak kestirme yapmak
- * Pusula kullanarak iki iletme hattı arasında ormandan kestirme yapmak
- * Kısa bir ayak ile bir yakalama hattının önünde veya üzerinde bulunan bir noktasal hedefe pusula bağlayarak gitmek
- * Birkaç kez yön değiştirmeyi gereken ayaklarda rahat ve hatasız gitmek
- * Basit rota seçimi yapabilmek

şeklinde artık beklentilerimizi bir adım ileriye taşıyor, sporcu, “çocuk” yaş grubundan, özellikle sezon sonunda “büyük” yaş gruplarında yer almaya doğru götürüyoruz.

Unutmayın, Beyaz parkurda “tepe”ye aşinalık kazandırdıysak da sporcunun eşyükseleli takibi gerektiren ayaklarda hiç deneyimi yok. Sarı düzeyde şimdi, “tepe”nin bir hedef noktası olarak kullanılmasıyla ilk kez eşyükseleli yorumlamasını, haritada nerenin yokuş yukarı, nerenin yokuş aşağı olduğunu belirlemesini bekleyeceğiz. Ancak eşyükseleli takip ederek bir hedeften diğerine gitmek için hala erken. Bu özelliği bir sonraki aşamaya, 16 A’ya saklayacağız.

İyi planlanmış bir Sarı parkur, yukarıdaki tüm becerileri sınavacak, bir ayak bu tekniklerden bir veya ikisini birlikte gerektirecek, ancak henüz Beyaz düzeyde deneyim kazanmamış olanların da elinden tutarak onları bir üst düzeye çekmeye çalışacak.

Sarı parkur ne değildir?

- Beyaz parkuru alıp hedef sayısını yarı-yarıya azaltmak onu Sarı parkur yapmaz. Ancak Beyaz’ın hedef noktalarından bazıları Sarı için uygun ayak oluşturmakta kullanılabilir.
- Beyaz parkuru alıp hedef noktalarını arazide biraz daha yoldan içeri taşımak da onu Sarı parkur yapmaz.

Unutmayın, Sarı parkur artık “büyüklerin” düzeyine ilk adımdır. 14 yaş grubundan “mezun olanların” birçoğu belki gelecek yıl 16A’da yarışmayı hedefleyecek! Ayaklar fazla basit olursa sporcu kendine gereksiz güvenecek ve arazi biraz daha zor olursa veya parkur Sarı düzeye daha uygun planlandıysa bocalayacak. Ayaklar aşağıdaki harita okuma becerilerine uygun olmalı!

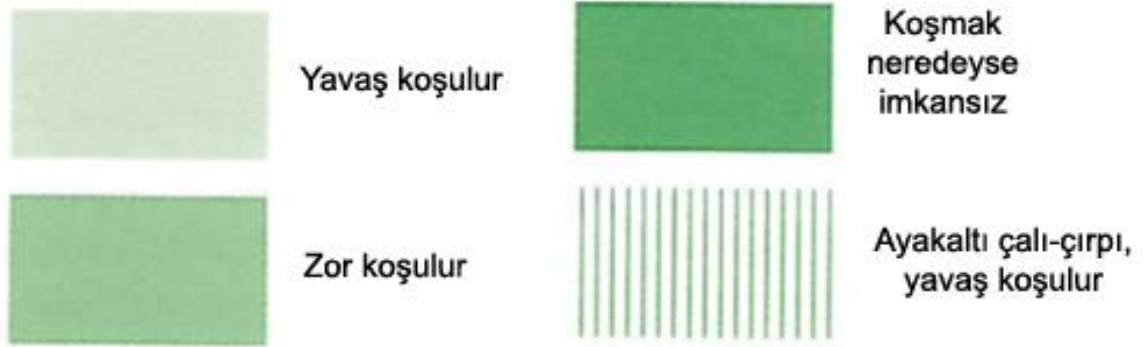
a) Beklenen harita okuma becerileri:

- H 7** Orman içinden hızlı koşma, ancak yakalama hattını görerek durma
- H 8** Orman içinde basit oryantiring, ancak yakalama hattını görerek durma
- H 9** Basit eşyükselti tanıma (dikkat: takip değil, sadece hangisi tepe, hangisi girinti)
- H 10** Çok kısa “zor” ayaklar, ancak hedef noktaları basit

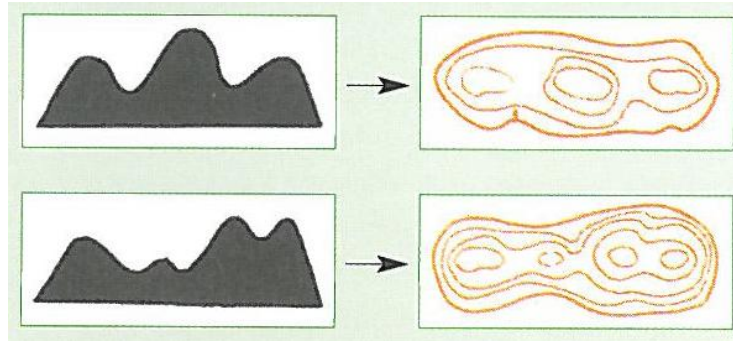
Rota seçimi becerisi:

- R 2** Uzunluk ve koşulabilirlik

Artık Sarı parkurda rota seçiminde “daha kısa” olanın yanında “daha rahat koşulur” olanı da tercih ediyor olmasını bekliyoruz. Bunun için açık alan dışında aşağıdaki bitki örtüsü renklerine hakim olması gerekmektedir.



Basit eşyükselti bilgisi bekliyoruz: Neresi aşağı, neresi yukarı, neresi en tepe?



Ayakların dağılımı...	Beyaz	H7	H8	H9	H10	R2
Sezon başı	%40	%40	%20	-	-	%20
Sezon ortası	-	%50	%40	%10		%50
Sezon sonu	-	%20	%50	%20	%10	mümkün olduğunca sık

3- Parkurun mesafesi ne olmalı?

Aynı arazide M21E mesafesinin %25'i ve en az 2.5, en çok 3.5 km olarak planlanmalı. Ancak arazinin özelliklerine göre mesafeyi bu ayarda tutmak parkuru zorlaştıracaksa öncelik her zaman parkurun teknik düzeyinde olmalıdır, mesafeden gerekiyorsa feragat edilebilir.

4- Üçgenin yeri

Yeşil ve Beyaz ile aynı noktada olması, sporcunun haritasını üçgene doğru gelirken yönüne oturtması için önemlidir. Üçgene geldiğinde 1'e gitmek için yön değiştirmek zorunda olmamalıdır.

5- Varış

Yeşil'de olduğu gibi son hedeften varışa geliş şerit takibiyle aşıkâr olmalıdır.

6- Parkurun kendi

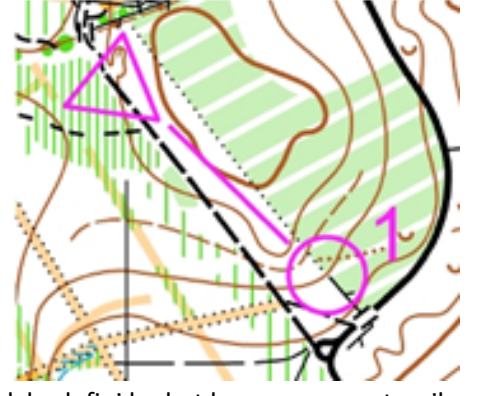
Parkur genellikle belirgin hatları (yol, patika, çit, duvar, dere, belirgin hendek ve **çok belirgin olması koşuluyla** (örneğin orman / açık alan sınırı) bitki örtüsü sınırını izleyecektir. Hata yapıldığında haritada yerini bulma kolay olmalıdır. Hedefler iletme hattı üzerinde veya hedefe yakın bir çizgisel özellik üzerindeki bir saldırı noktasından kolayca bulunabilecek bir noktasal özellik ya da çok basit ve bariz bir eşyükelti özelliğinde olacaktır. İsteyen sporcu iletme hattının güvenli rotasından fazlaca sapmadan hedeflere ulaşabilir, kendine daha fazla güvenenler ise biraz sonra değineceğimiz kestirmelere başvurabilir.

Sarı düzeyde hedefler oldukça sık olmalı, iki hedef arası en çok 400 m olmalıdır. Tipik bir sarı parkurda hedef sayısı 10-15 arası olacaktır.

Basitten zora adım adım...



İlk 1-2 hedef yine kendine güveni sağlamak için basit tutulmalıdır. Sağdaki örnekte kendine daha az güvenenler çatala kadar gelip dere yatağından devam edebilecekken daha deneyimli bir 14-15 yaş sporcusu pusula bağlayarak 1'e araziden gitmeyi deneyebilecektir. Pusulayla gitmeye kalkan sporcunun önüne hedef doğrudan çıkmasa da dere yatağı yakalama hattı görevini görecek, onu durdurarak hedefini bu hat boyu aramaya teşvik



edecektir. Sağdaki örnekte ise isteyen patikadan devam eder, isteyen belirgin bitki örtüsü sınırı boyu koşarak kendini sınayabilir.



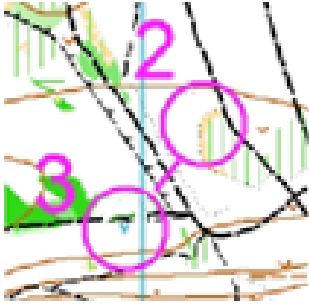
Köşeyi beklemeden araziden kestirme...

Şimdi yakalama hattı sağlam bir hedefe doğru patika köşesini beklemeden karşıya kestirme yapmaya teşvik edelim.

Kendine güveni az olan yine patikadan gidebilir, ama yolu çok uzattığının da farkında olmalı.



Şimdi pusula bağlayarak gidilecek basit bir ayak... Ama yakalama hattı garantili olsun!



Yakalama hattı garantili olduğu sürece artık bu düzeyde Yeşil ve Beyaz'da olduğu gibi çizgisel özelliğin olmadığı arazilerde şerit çekmeye gerek yok.

Sporcu bu düzeyde, orman içinde 250 metreyi geçmeyecek şekilde pusula bağlayarak gidebilmeli. Ancak hala bitki örtüsüne dikkat ediyor olmalıyız, çok yeşil, çalı çırpı, dikenli çalılarının olduğu bölgelerde çocuklarımızı araziye sürmemeye özen göstermeliyiz.

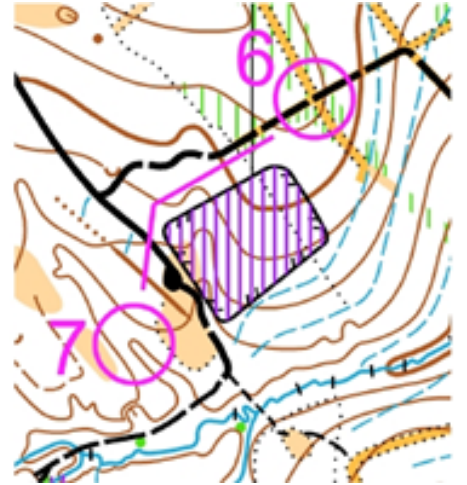


5'den 6'ya, kavşağa geldikten sonra ormandan kestirme yapan ile hala buna çekinen, patikayı izlemeyi yeğleyen arasındaki fark giderek açılacak. Ormandan kestiren, yola çıkınca hangi noktaya çıktığına ilişkin yeterli ipucu da mevcut.

Pusula bağlayarak bir toplama hattı önündeki hedefe gitme

Toplama hattı, hedefi geçip gitmesi halinde sporcu "araziden toplayarak" geri dönmesi gerektiğine işaret eden çizgisel veya çok belirgin noktasal özelliklerdir.

Sarı düzeyin henüz başında olanların pusulayı ince oryantiring düzeyinde kullanmalarını beklemek doğru değildir. Henüz adım saymalarını da beklememeliyiz. O halde arazi içine konacak bir hedefin ötesinde mutlaka çok bariz bir toplama hattı olduğuna dikkat etmeliyiz. Arazi içindeki hedefe yaklaşırken çok bariz bir saldırı noktası olmalı, sporcu bunu görünce yavaşlamalı, pusulayla hedefe doğru gidebilmelidir. Ancak bu yaştaki çocuğun yavaşlamak yerine koşmaya devam edeceği ve yüksek olasılıkla hedefin yanından geçip gidebileceği gözardı edilmemelidir. Toplama hattı bu nedenle çok önemlidir.



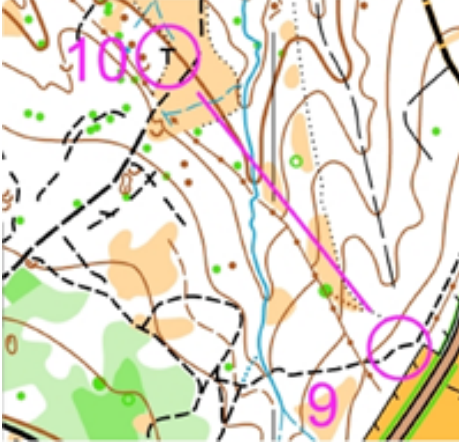
Örnekte açık alan sınırı saldırı noktası. Buradan pusulayla girintiye geçmesi bekleniyor. Geçip giderse patika sporcu toparlayarak geri dönmesini sağlayacak.

Çok sayıda çizgisel özellik arasında genelleştirme yapma

Sarı'da sezon sonuna yaklaşırken artık 8'den 9'a giderken birbirine paralel çok sayıda patika arasında seçim yapmanın zorunlu olmadığını, bu patikalardan herhangi birinden koşarak yol kavşağını ana saldırı noktası olarak hedef alması gerektiğini bekleyebiliriz.

Belirgin yola ulaştığında hangisinde olduğunu, yol kavşağının batıda mı yoksa kuzeyde mi kaldığını pusula yardımıyla saptayabileceğini bekleyebiliriz.





Basit rota seçimi içeren uzun ayaklar (H11: Turuncuya ilk adım)

Burada koşulumuz, hedeften uzaklaştığında civarda bir *toplama hattı* bulunması ve seçeceği çizgisel özelliğin sporcuyla hedefe götürüyor olması. Ana amaç **doğru** rotayı seçmesi değil, **birden fazla seçenekten birini** seçmesi olacak.

9'dan 10'a giderken patikayı mı izleyeyim yoksa araziden kestirerek toprak duvar boyunca mı gitmeliyim?

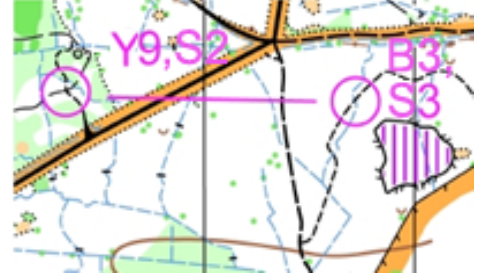
Böyle bir durumda iki ayağın arasını 400 metreye kadar uzatarak bir iletme hattı boyu gitmesini sağlamak koşuluyla arazi içinde daha uzun mesafelerde gitmek teşvik edilebilir.

Yeşil ya da Beyaz parkur hedeflerini Sarı için kullanma

Beyaz parkurda patika üzerinde olmayan hedefler, yeri iyi seçilerek Sarı parkur için de kullanılabilir. Örnekte her iki parkurun da 2. hedefleri ortak, ancak Beyaz patikadan gelerek ulaşırken Sarı araziden gitmeye zorlanıyor.



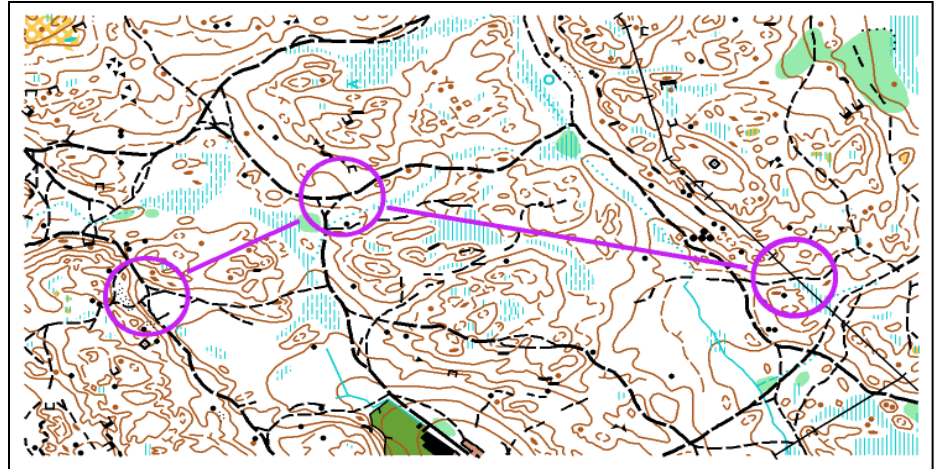
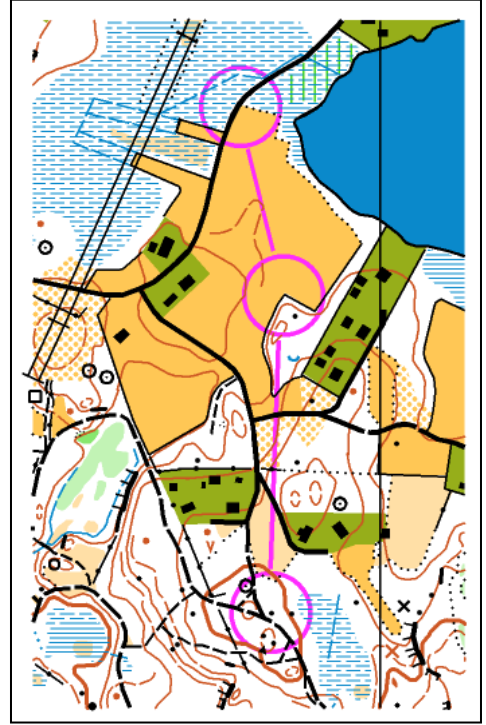
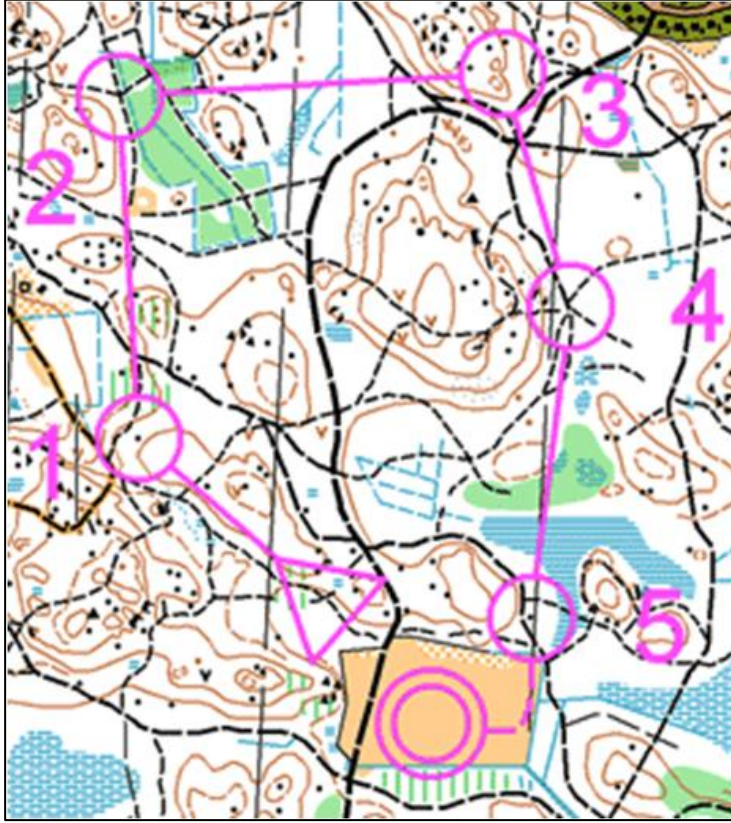
İkinci örnekte ise Yeşil'in patika kesişimindeki hedefi, Beyaz'ın yine iki çizgisel özelliğin kesiştiği noktadaki hedefi, Sarı için uygun bir "araziden kestirme" ayağını oluşturuyor.

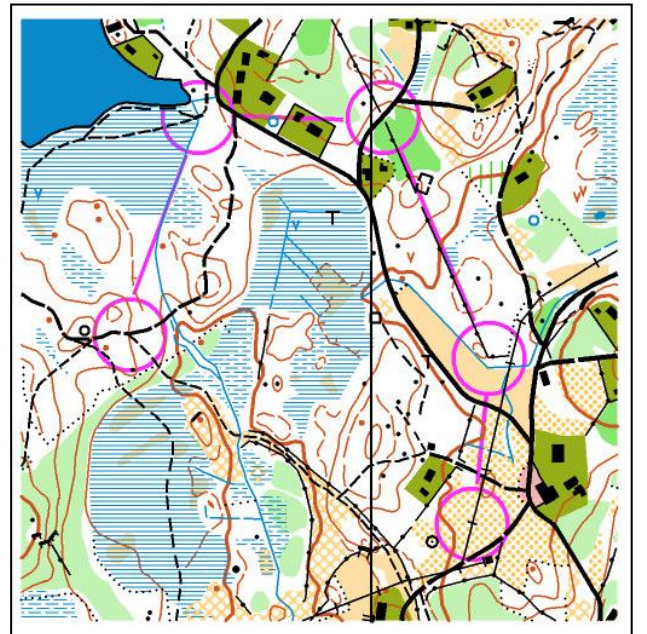
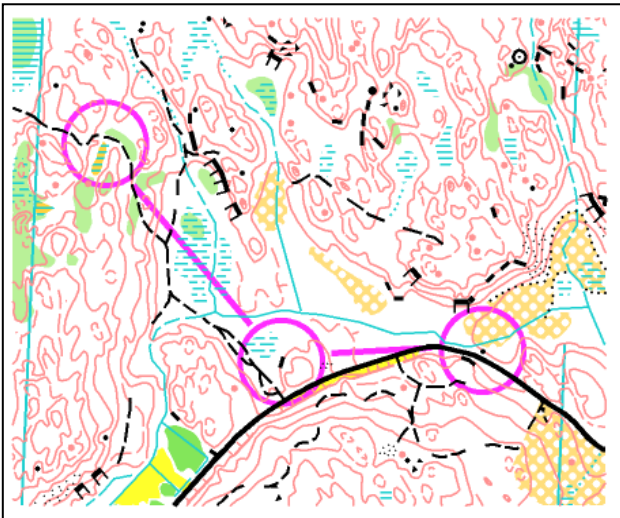
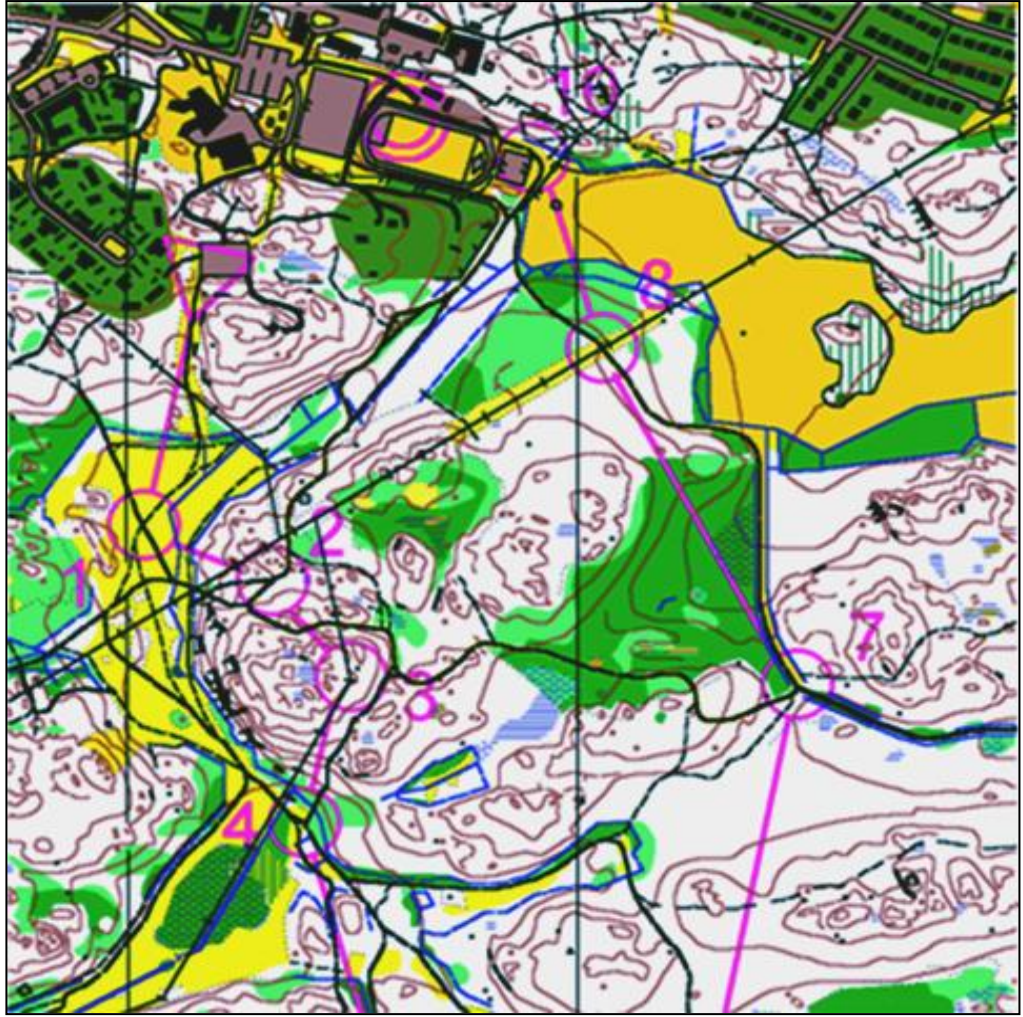


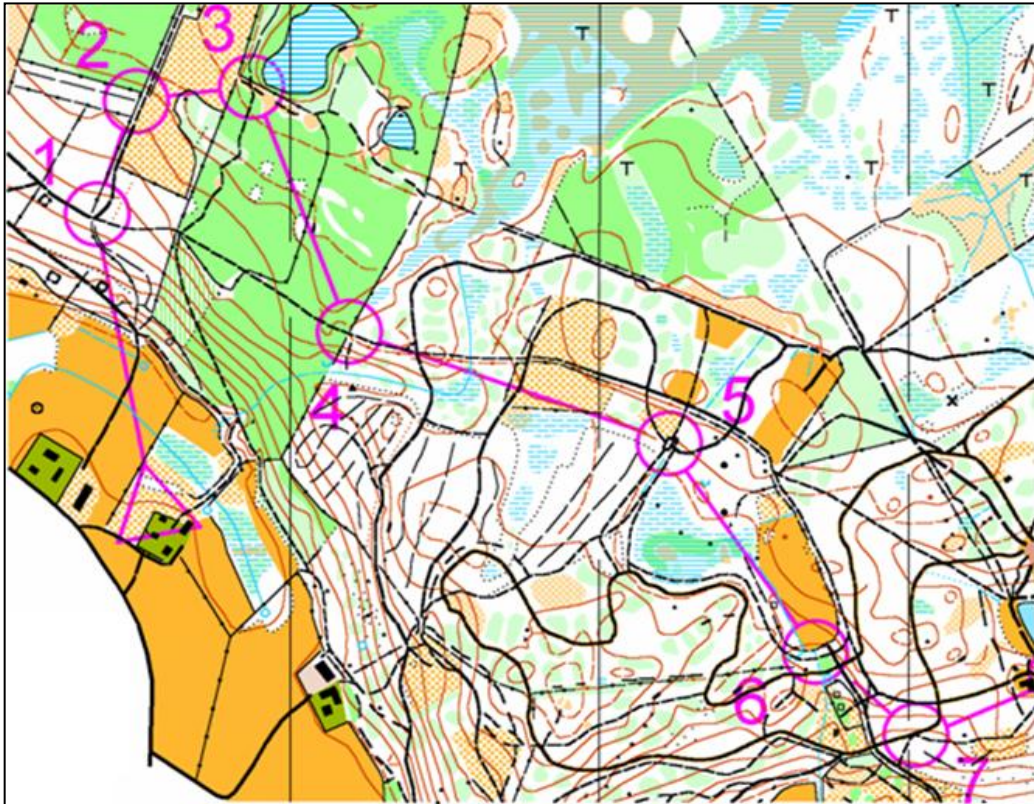
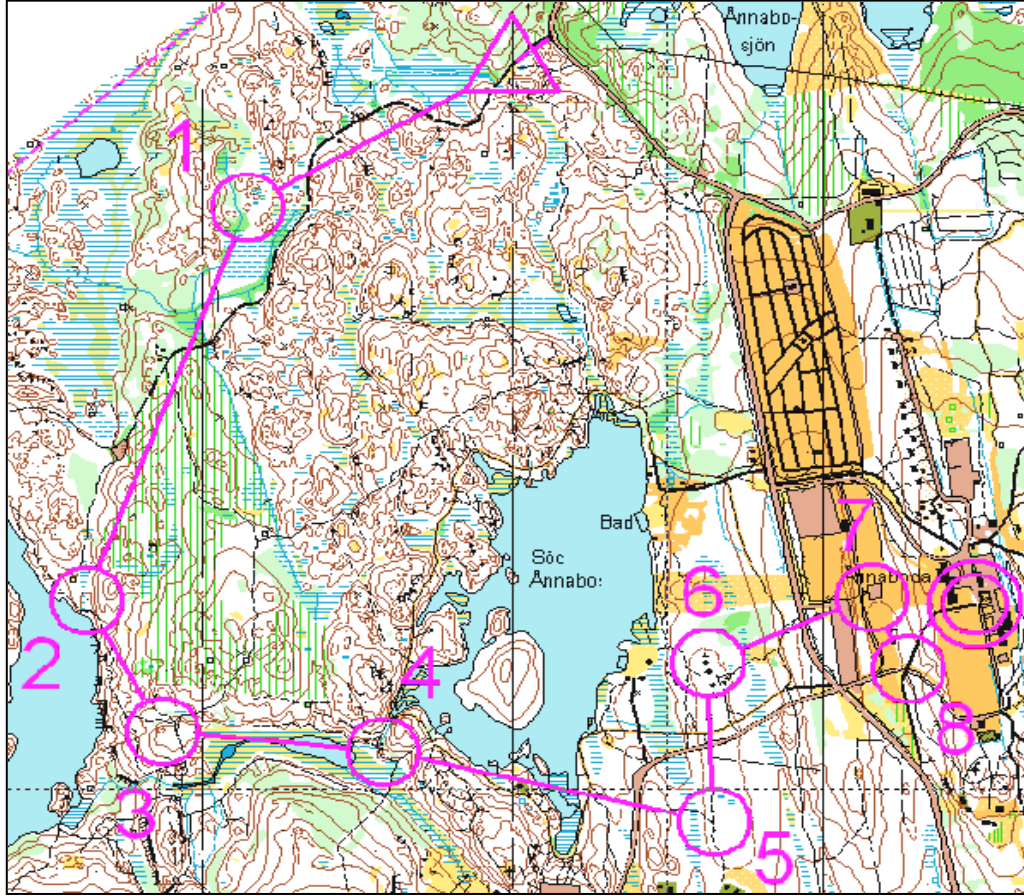
UYGULAMA, TARTIŞMA

Aşağıdaki örneklerdeki ayakları zorluklarına göre sınıflandırınız. Hangi düzeye uygun olduklarını tartışınız.

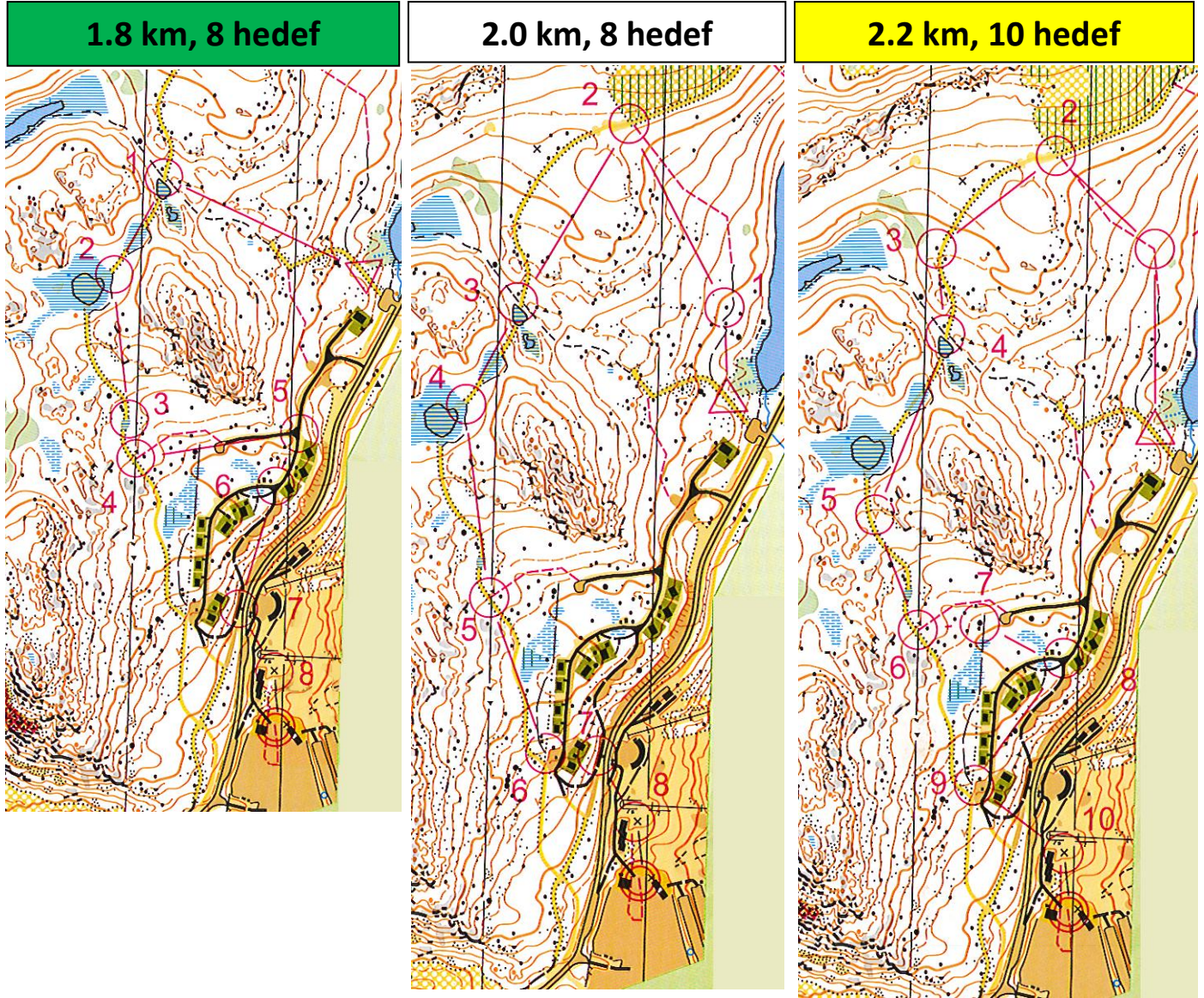
Baskı öncesi düzeni tartışınız: Nerelerde pembe çizgi ya da çember kenarının kesilmesi uygun olurdu? Hangi düzey için mutlaka gerekli?





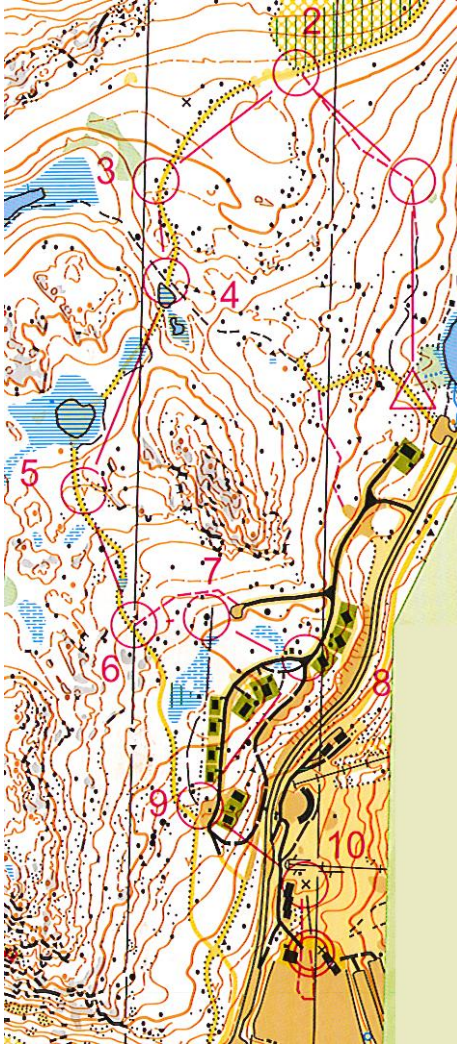


TEKNİK DÜZEYDE BASİTTEN ZORA ADIM ADIM

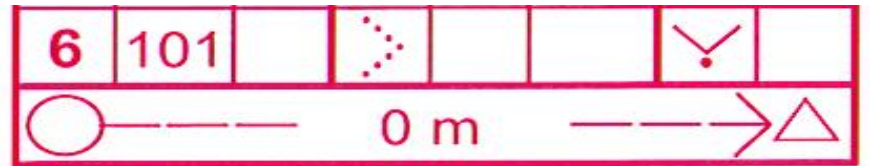
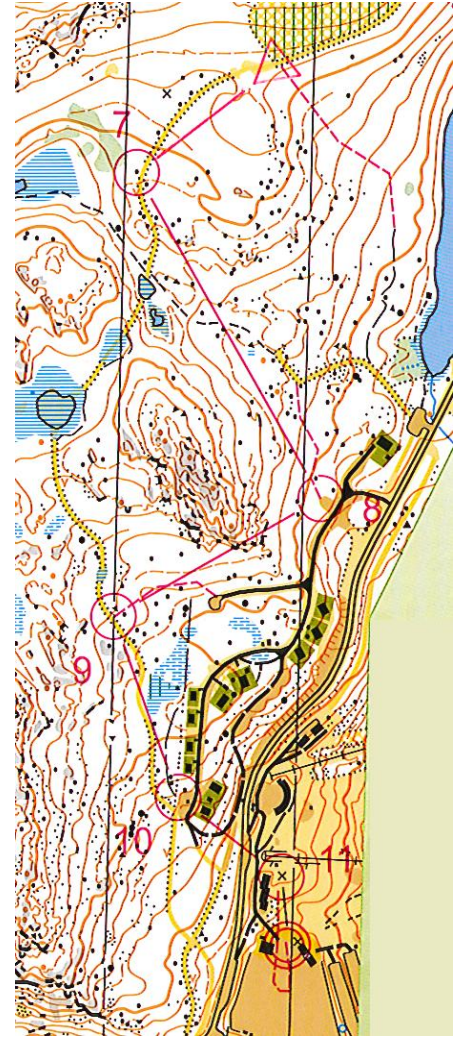
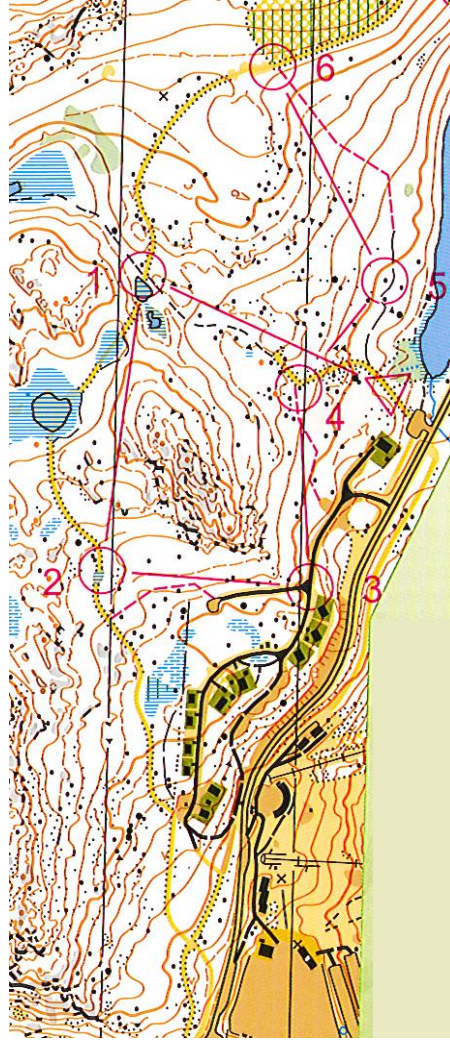


TEKNİK DÜZEY SABİTKEN MESAFEYİ ARTIRMAK

2.2 km, 10 hedef



3.5 km, 11 hedef (6'da harita değişimi var)



EKLER

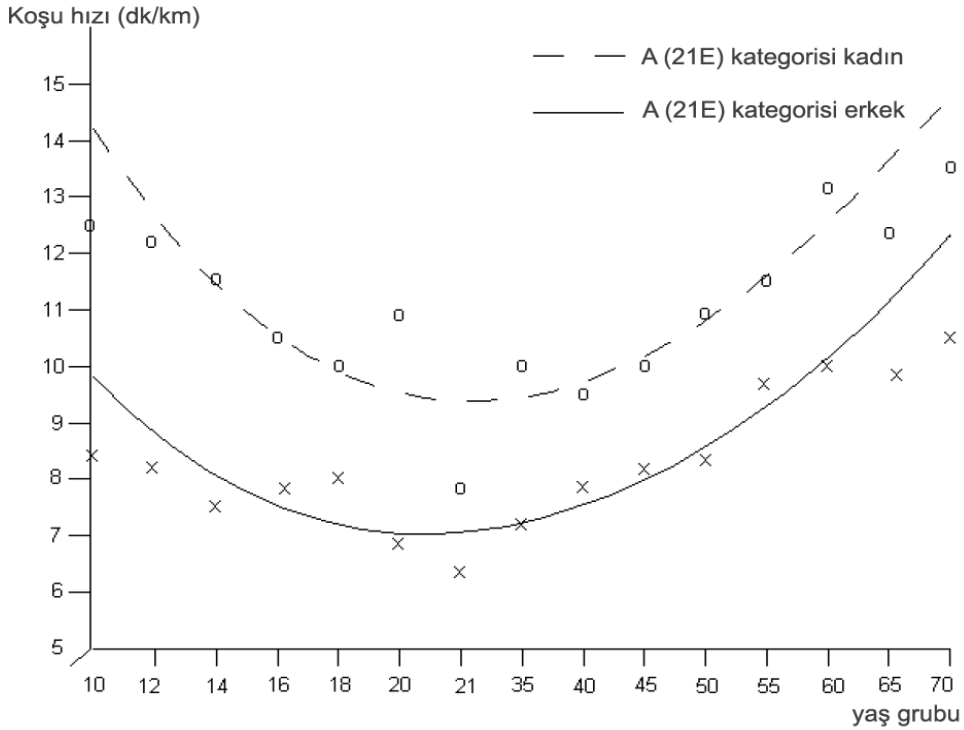
Teknik Zorluğa göre önerilen bitirme süresi, mesafe ve M21E'nin mesafesine oranı

İsveç renk skalası (*)	İngiliz renk skalası	Teknik Zorluk düzeyi	Çoğunluğun bitireceği süre (**)	Normalde Mesafe (km)	Aynı arazide 21E'ye oranı	Hangi kategoriler
		1	15 – 35	1.0 – 2.0	0.14	YB, 10 yaş
		2	25 – 45	1.5 – 2.5	0.24	12 yaş
		3	35 – 60	2.5 – 3.5	0.28	14 yaş, 16B
		3	45 – 75	3.5 – 5.0	0.50	16A, 14 sezon sonu
		4	35 – 60	2.5 – 3.5	0.29	16A sezon sonu, 18A, 20B
		5	45 – 75	3.5 – 5.0	0.41	18A sezon sonu, 20A sezon başı
		5	55 – 90	5.0 – 7.5	0.60	20A, 40 yaş ve üstü
		5	65 – 105	7.5 – 10.0	0.88	21A, 20A, 35 yaş

(*) Türkiye Oryantiring Federasyonu İsveç renk skalasını kabul etmiştir.

(**) Dikkat: Kazanma süresi değil, çoğunluğun tamamlayabileceği süre!

Parkur ortalama süresi belirlemede yaş grubu ipuçları



Teknik Zorluk düzeyleri ve özellikleri

TZ	Rota seçimi	Hedef sayısı	Hedef yerleri	Kaybolduğunda yerini bulma	Gereken beceriler
1	Yol ve patika takibi. Rota seçimi yok.	Hedeflerin arası en fazla 200 metre. Her sapakta bir hedef var.	Yol, patika kesişim, birleşim veya dönemeçlerinde. Daha fazla çeşitlilik için köprü, çit, taş duvar da kullanılabilir. Hedef bayrağı, bir sonraki hedefin yönünde konmalı	Gerekli olmamalı	Haritanın renklerini ve yaygın kullanılan hedef tanımlarını bilir Pusulayı kaba yön belirlemede kullanmayı ve haritayı doğru yönde tutmayı, çevirmeyi bilir Yol ve patika takip edebilir Sapaklarda, orada bulunan hedefin de yardımıyla nereye döneceğine karar verebilir
2	Rota seçimi yok. Rota yol, patika, dere yatağı, çit, duvar, hendek ve eğer çok belirgin ise bitki örtüsü sınırını takip eder	Hedeflerin arası en fazla 350 metre. Ayak uzunlukları birbirine yakın. Her sapakta bir hedef olmayabilir ama her ayakta iki sapaktan fazla olmamalı.	İzlenmekte olan çizgisel özellik boyunca konur. Bu özelliği izlerken buradan kolaylıkla görülebilecek tepe, kaya gibi noktasal özelliklere de konabilir.	Gerekmemeli ama aynı çizgisel özellikten geri dönüp yapılabilir olmalı.	Çizgisel özellikleri izleyebilir Sapakta hedef olmasa da nereye döneceğine karar verebilir Üzerinde bulunduğu çizgisel özelliği, hemen yakınındaki bir hedefi almak için terk edebilir ve tekrar o çizgisel özelliğe dönebilir
3	Basit rota seçimi var Çizgisel özellikler üzerinde olmayan hedefler olsa da bu hedefe yönelik atak noktasına götüren bir çizgisel özellik olmalı	Ayak uzunlukları farklı. Kısa parkurlarda sık ve çok, uzun parkurlarda daha az sayıda ve birbirinden uzak hedefler olabilir.	Herhangi bir çizgisel özellik üzerinde veya yakınındaki bir noktasal özellikte olabilir. Eşyüksekti üzerinde çok belirgin bir özellik (belirgin girinti, belirgin tepe) üzerinde olabilir ama bu hedefe bir çizgisel özellik üzerindeki atak noktasından kolayca erişilebilmeli.	Tüm hedeflerin ardında, önünü kesip geri döndüren, bir toplama hattı bulunmalı. Arazideki hedeflere gelmeden bir yakalama hattı ile doğru yolda olduğunu doğrulayabilmeli.	İki paralel çizgisel özellik arasında araziden kestirme yapabilir İki çizgisel özellik arasında araziden kestirme yaparken basit düzeyde pusula kullanabilir Kısa bir ayakta pusula bağlayarak hedefe ya da yakınındaki belirgin bir özelliğe gidebilir Aynı ayak üzerindeki birkaç sapağı birleştirebilir, hedef yardımı olmadan izleyebilir Basit rota seçimleri yapabilir

TZ	Rota seçimi	Hedef sayısı	Hedef yerleri	Kaybolduğunda yerini bulma	Gereken beceriler
4	Belirgin rota seçimi var	Parkur mesafesine göre optimum rota verecek şekilde, ama mümkün olduğunca az sayıda hedef. Ayaklar farklı uzunlukta olmalı.	Karmaşık eşyükselti okumayı gerektirecek noktalar hariç her yere konabilir.	Tüm hedeflerin ardında bir toplama hattı veya toplama noktası bulunmalı. Hatalar aşırı zaman kaybına yol açmamalı.	Kaba pusula yardımıyla uzun ayaklar boyunca belli bir atak noktasına kadar gidebilir. Kısa ayaklarda pusula ile ince oryantiring yapabilir. Kısa mesafede basit eşyükselti (tepe, taraça, sırt, belirgin vadi) okuyabilir
5	Belirgin rota seçimi var. Parkur, rota seçiminde teknik değiştirmeyi zorlamalı. Örneğin uzun ayakta rota seçiminin hemen ardından kısa ve karmaşık ayaklar olmalı.	Yukarıdakiyle aynı.	Özellikle karmaşık eşyükselti okumayı gerektirecek noktalar olmak üzere her yere konabilir. Ancak bayrak saklı olmamalı, şans faktörü devreye girmemeli.	Hedefler, belirgin toparlanma (relocation) özelliklerinden uzak olmalı. Hatalar büyük zaman kaybına yol açabilmeli	Uzun mesafeler boyu sadece eşyükselti izleyerek gidebilir Karmaşık eşyükselti ayrıntılarını okur Uzun ayaklar boyu odaklanmasını korur Belirgin olmayan özellikleri farkedebilir Arazi yapısı ve ayakların zorluğuna göre doğru teknikleri kullanabilir

KAYNAKLAR

- 1- “Yeşilden Sarıya Parkur Planlama” O-Ringen Akademi eğitim belgeleri, Boden 2013.
- 2- “Beyaz Parkur”, “Sarı Parkur”, “Turuncu Parkur”, Barry Eklinton, İngiltere Oryantiring Federasyonu
- 3- “Parkur Planlama”, Graham Nilsen, İngiltere Oryantiring Federasyonu
- 4- Parkur zorluk düzeyinde aşamalı artışa örnek: O-Ringen 2013, 4. Etap parkurları
- 5- “Oryantiring ve Harita” İsviçre Oryantiring Federasyonu

NOTLAR
