



# Başlangıç Düzeyi

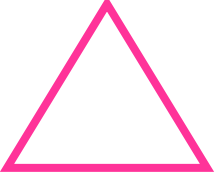
## Ders #2: Oryantiring parkuru

### 1. Semboller

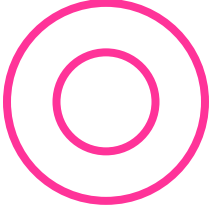
Oryantiring sporunun, harita üzerinde işaretli noktaları (hedefleri) bağdaştırarak bulmaya ve bunu zamana karşı yarışarak yapmayı içeren bir spor dalı olduğunu biliyoruz.

Üzerinde nereden başlayacağımızı, nerede bitireceğimizi ve başlayıp bitirene kadar uğrayacağımız hedef noktalarının da gösterildiği haritanın tamamına "parkur" diyoruz.

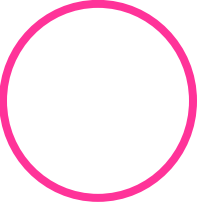
Önce, parkurda kullanılan sembolleri öğrenelim:



Parkurun başlangıç noktası, üçgen ile gösterilir.

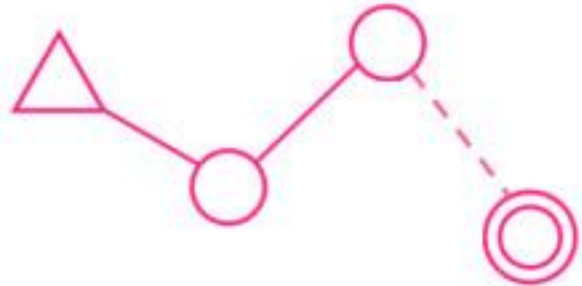


Parkurun bitiş noktası ise iç içe iki daire ile gösterilir.



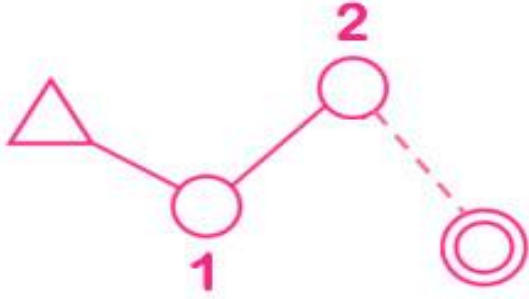
Bulmamız gereken hedefler daire ile gösterilir. Hedef noktası, bu çemberin tam merkezidir.

Sonuçta parkurumuz böyle bir řeye benzer:



## 2. Parkur tipleri

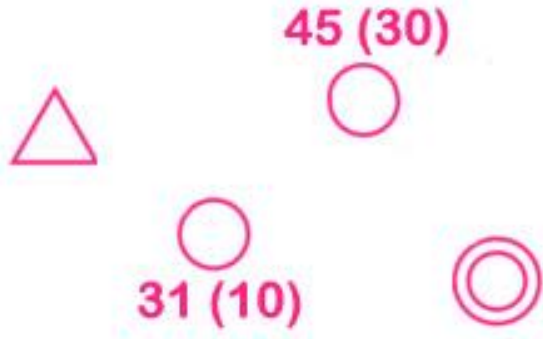
### 2.1. Klasik oryantiring parkuru



En yaygın oryantiring parkuru bu tiptir. Resmi yarışmalar klasik oryantiring parkuru üzerine kurulur. Bu parkurda sporcu, hedefleri sırasıyla izler ve parkuru en kısa sürede tamamlayan kazanır.

Hedefleri verilen sırada izlemeyen veya hedef atlayarak varışa hedeflerin tamamına uğramadan gelen sporcu diskalifiye edilir.

### 2.2. Skor (puanlı) oryantiring parkuru



Zamanı etkin kullanma ve etkin rota seçimine dayalı bu parkur tipinde her hedef noktasının belli bir puan değeri vardır.

Sporcu istediği hedeflere, istediği sırada gitmekte serbesttir. Ancak süre sınırı vardır. Yarışma başlamadan bu süre ilan edilir. Sporcu verilen süre içinde zamanı da etkin kullanarak puan toplamaya çalışır. Verilen süre içinde varışa gelmeyen sporcu diskalifiye edilir. Verilen süre içinde varışa gelenler arasından en fazla puanı toplamış olan kazanır.

Klasik oryantiring parkurunda her hedef çemberinin yanında o hedefin sıra numarası belirtilmiş, başlangıçtan varışa tüm hedefler, çizgi ile birbirine bağlanmış ve böylelikle verilen bu sırada gidilmesi gerektiği hatırlatılmaktadır.

Puanlı oryantiring parkurunda ise başlangıç, varış ve hedef sembollerinin arasında çizgi bulunmamaktadır. Hedeflere istenen sıra ile gidilebileceği hatırlatılmaktadır. Hedeflerin yanında yer alan rakamlar, o hedefin *sıra* numarasını değil, o hedefe arazide yapıştırılmış/iliştirilmiş olan numarayı göstermektedir. Ayrıca hedef numarasının yanında parantez içinde de puan değeri de yazılır ki sporcu gideceği hedefleri puan değerine göre seçsinsin.

Hedef bayrakları araziye yerleştirilirken her birine bir numara verilir. Bu numara, sporcunun rahatlıkla görebileceği şekilde bayrağın üzerine veya yanına iliştilir.

Ancak parkurda birinin 5. hedefi, aynı zamanda bir başkasının 8. hedefi olabilir. Bu nedenle arazide hedef bayrağının yanına geldiğimizde hedefin sıra numarasını değil, hedefin kendi numarasını görürüz.



### 3. Klasik Oryantiring Parkuru

Resmi yarışların temelini oluşturan klasik oryantiring parkurunu biraz ayrıntılandırılm ve resmi bir yarışa katıldığımızda bize verilecek olan haritada hangi bilgilerin bulunacağını öğrenelim.



Görüldüğü gibi,

- Yarışmanın adı, düzenleyen kurumun (ve destekleyen kurumların) logosu
- Haritanın kuzeyinin gösterir kuzey logosu, ölçek ve eşyükselti (münhani) aralığı
- Haritacının adı, haritanın en son ne zaman güncellendiği
- Parkur planlayıcının adı

haritamızda bulunması gereken bilgiler arasındadır.

Haritamızda kuzey logosunun yanı sıra eşit aralıklarda mavi renkte kuzey-güney yönünde dikine "kuzey çizgileri" de vardır. Oryantiring yaparken bir hedeften diğerine giderken yönümüzü daha etkin bulmak için bazen haritayı katlamamız gerekir. Haritamızın kuzey logosunu o anda göremesek bile kuzey çizgileri sayesinde hala haritamızı doğru okumamız mümkün olacaktır.

Harita üzerinde başlangıç (üçgen), 1'den 9'a kadar sıra numarası gösterilen hedeflerimiz ile iç içe iki dairenin simgelediği varış noktamızdan oluşan klasik oryantiring parkurumuzu görüyoruz.

Bir de haritamızın sağ tarafında bir çizelge var. Buna "hedef bilgi çizelgesi" diyoruz. Bu çizelgeyi birazdan daha ayrıntılı inceleyeceğiz ama buna geçmeden önce parkur planlamada oldukça önemli bir noktaya dikkati çekelim.

Çizelgemizin en üst satırında bu parkurun hangi kategoriye (yaş grubuna veya zorluk derecesine) ait olduğu belirtilmiştir. Görüldüğü gibi yukarıdaki parkur, M10 yani 10 yaş erkek parkuru. Ülkemizde resmi yarışlarda yaş grupları için kullanılan kısaltmalar, E (erkek) ve K (kadın) şeklindedir. Uluslar arası yarışmalarda uluslar arası kısaltmaları yani M (men - erkek) ve W (women - kadın).

Daha küçük yaş gruplarında ve yetişkin bile olsa yeni başlayanlarda katılımcının kendine ait parkurun bulunduğu bölgede kalmasını sağlayıcı önlemler alınmalı, harita dışına çıkmaması için mümkün olduğunca belli sınırlar içinde kalınmasına özen gösterilmelidir. Bu parkur da görüldüğü gibi, doğudaki asfalt yol ile batı ve kuzeydeki stabilize araç yolu ile sınırlandırılmaya çalışılmış. Bu konulara ileride, parkur planlama esaslarını incelerken tekrar değineceğiz.

Şimdi hedef bilgi çizelgesini daha yakından tanıyalım.

Hedef bilgi çizelgesinde ilk satırda bu parkurun hangi kategoriye ait olduğu, parkurun kuş uçuşu mesafesi ile parkur süresince toplam tırmanma yer almaktadır.

M21	7.6 km	210 m
▷		↗
1 98	↖	↖
2 104	▲	0.8
3 115	▬	1.75
4 112	▲	0.8
5 113	▲	1.0
6 114	▬	1.0
7 116	↗	0.7
8 118	▲	0.7
9 117	▲	0.7
○----- 120 m ----->○		

Tırmanma 210 metredir dendiğinde bir seferde bu kadar tırmanıyoruz anlamına gelmez. Parkur süresince bir hedeften diğerine giderken katedilen tırmanışlar toplanır ve bu satırda toplam tırmanma olarak verilir.

Altta yer alan çizelgede sırayla her hedefin sıra numarası, bu hedef bayrağına iliştilmiş olan hedef numarası ve yandaki sembollerle de hedef bayrağının tam olarak nerede olduğu belirtilmiştir.

Örneğin benim 7. hedefimin numarası 116 imiş. Hedef bayrağı kuzeydoğudaki 70 cm yükseklikteki kayanın güneydoğusunda imiş.

Hedeflerin nerede olduğuna ilişkin sembollere şimdilik ayrıntılı olarak girmeyeceğiz. Sık karşılaşılanlardan başlayarak adım adım ilerlediğimizde bu sembollerin kolayca aklınızda kalacaklarını göreceksiniz.

En son satırda son hedeften varışa kaç metre olduğu belirtilmiştir ki sporcu varışa kadar durmadan koşmak için nefesini ayarlayabilsin. Yukarıdaki bilgi çizelgesinde son hedeften varışa gösterilen kesikli çizgi, arazide son hedeften

itibaren varışa kadar şerit çekildiğini gösterir. Son hedeften varışa şerit çekilmemişse aşağıdaki gibi, kesikli çizgiler olmadan sadece mesafe gösterilir.



#### 4. Süre nasıl tutulur?

Klasik oryantiring parkurunda sporcunun

- Tüm hedeflere gidip gitmediği
- Bu hedeflere doğru sırada gidip gitmediği
- Parkuru hangi sürede tamamladığı

eksiksiz ve tam olarak bilinmesi gereken bilgilerdir.

Resmi yarışlarda bu bilgiler elektronik sistemler kullanılarak tutulur. Bu amaçla geliştirilmiş farklı sistemler bulunmakla birlikte ülkemizde yaygın olarak kullanılan sistem, SportIdent (kısaca SI) sistemidir.



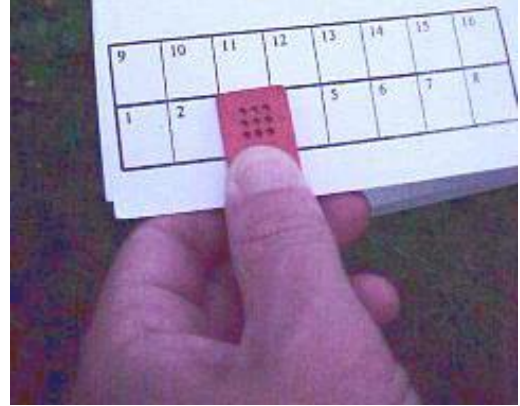
Sporcu parmağındaki SI kartını hedefteki cihaza okuttuğunda o hedefe ne zaman geldiği SI kartına yazılır. Varışta bu bilgilerin dökümü alınır ve toplam süresi de yine sistem tarafından elektronik olarak hesaplanır.

Eksik veya yanlış sırada gidilen hedef varsa da bu dökümde ortaya çıkar ve gerekiyorsa sporcu diskalifiye edilir.



Elektronik sistemin kullanılmayacağı ortamlarda düzenlenecek antrenman parkurlarında sporcunun hedeflere gittiğini göstermek amacıyla zimba kullanılır. Hedef bayrağına bağlı ve her biri farklı şekillerde delen zimbaları kullanarak sporcu, zimbayı hedefin sıra numarasını gösteren kutucuğa basarak antrenöre / öğretmene bu hedefe gitmiş olduğunu gösterir.

Resmi yarışlarda elektronik zaman tutma sistemleri kullanılsa dahi her hedefte bir zimba bulunur. O hedefteki elektronik cihaz arızalanırsa sporcu, haritası üzerinde R (rezerve) ile gösterilen kutucuklara zimba basar.



Ancak Uluslararası Oryantiring Federasyonu (IOF) kuralları gereği, hedefteki elektronik sistem çalışır durumda ise zimba basılmış olması sporcunun o hedefe gitmiş olduğunu göstermez.

## 5. Oryantiring parkurunda güvenlik

### 5.1. Harita okuma deneyiminize uygun zorlukta parkur seçmelisiniz

Oryantiring parkurunu, parkuru düzenleyen katılımcı için hazırladığı bulmaca şeklinde değerlendirmek gerekir. Harita okuma deneyimi arttıkça katılımcıyı, hedefi bulmanın çok ince harita okuma becerileri gerektiren zor parkurlar beklemektedir.

Parkurların zorluk derecelerini biraz matematikte problemlerin düzeyine benzetebiliriz. Problem çözme becerilerimiz geliştikçe bize sadece toplama ya da çıkarma işlemi gerektiren problemler fazla basit gelmeye başlar. Öte yandan ilkokul birinci sınıf öğrencisine sorulacak problemler tam da bu düzeydedir.

Bir oryantiring etkinliğine katılırken herkes yaş ve deneyimine göre uygun kategoriye kaydolmak durumundadır. Harita okuma deneyimi henüz fazla olmayanların "delikanlılık" yapıp ileri zorlukta parkurlara katılmaları kaybolma risklerini artırdığı gibi o etkinlikten keyif almalarına da engel olacaktır.

Başlarken Yeni Başlayan parkurlarını seçmeli veya parkuru düzenleyenlere geçmiş deneyiminizi açıkça anlatıp onların size öneride bulunmalarını sağlamalısınız.

### 5.2. Parkuru yarım bırakacak olsanız bile varışa mutlaka uğramalısınız

Eğer düzeyinize uygun parkur seçtiyseniz ormanda kaybolma riskiniz yoktur. Ancak belli bir sürede varış noktasına gelmeyen katılımcı, düzenleyicileri tedirgin edecektir. Arazide kaybolduğunuz veya başınıza bir şey geldiğini düşünecekler, kimi zaman arama kurtarma timlerinden yardım isteyip sizi boşu boşuna arazide arayacaklardır.



Düzenleyicileri böyle bir duruma düşürmek en hafifinden saygısızlıktır. Bu nedenle, parkuru tamamlayamasanız bile mutlaka varış noktasına gelmeli, araziden döndüğünüzü varıştaki görevlilere not ettirmelisiniz.

### 5.3. Parkuru tamamlama süresine mutlaka uymalısınız

Düzenleyiciler, parkurların zorluğuna göre, herkesin mutlaka tamamlayabileceğini öngördükleri bir azami tamamlama süresi tanımlar ve ilan ederler. Bu süre genellikle beklenen kazanma süresinin 2,5 - 3 katı olarak belirlenir.

Parkura saatsiz çıkmayınız. Parkur tamamlama süresini aştığınızı fark ettiğiniz anda parkuru yarım bırakıp varış noktasına dönünüz.

Böylelikle 5.2.'de değinildiği gibi, düzenleyicilerin sizi merak etmesini engellemiş olursunuz.

Resmi yarış niteliğinde olmayan antrenman etkinliklerinde parkur tamamlama süresi yerine hedeflerin toplanma saati duyurulmuş olabilir. Bu saat geldiğinde arazide hedeflerin toplanmasına başlanacaktır, dolayısıyla gittiğiniz noktada hedef bayrağını göremeyebilirsiniz demektir.

Hem kendi güvenliğiniz için, hem de düzenleyicilerin parkuru aksamadan toplayıp işlerini bitirmelerine olanak tanımak amacıyla bu saat geldiğinde hala parkuru bitirememiş olsanız bile varış noktasına dönmelisiniz.

### 5.4. Cep telefonu / düdük ne zaman kullanılmalı?

İlk birkaç parkurunuzda cep telefonu veya düdük taşımak sizi güvende hissettirebilir. Ancak parkuru düzenleyenler gerekli deneyime sahip ise, siz de harita okuma deneyiminize göre doğru zorluk derecesini seçtiyseniz buna gerek olmamalıdır.

Yine de almak isterseniz:

- Cep telefonunuzu ıslanmaktan koruyun, fermuarlı bir cebe koyarak düşürme olasılığını sıfırlayın.
- Cep telefonunuzu kesinlikle yön bulmaya yardımcı olmak üzere kullanmayın
- Düdüğünüzü, kendi başınıza yürüyemeyecek düzeyde çok önemli sağlık sorunu ile karşılaşırsanız kullanabilirsiniz. Kaybolduğunuz için düdük çalmak etik kurallara aykırıdır.

## 6. Oryantiringde etik ve sporcu erdemi

Oryantiring, bireysel olarak yapılan, herkesin kendi harita okuma becerisini sınamasını ve herkesin kendi çabalarıyla kazanmasını esas alan bir spordur. Bu bağlamda

- Başka katılımcılarla konuşmak, yön veya hedef yeri tartışmak
- Başka bir katılımcıyı takip etmek
- Yüksek sesle bağırarak çağırmak, başka katılımcıların dikkatini dağıtmak
- Kendisinden yardım isteyen bir sporcuya, sadece kaybolduğu aşıkara ise yardımcı olmak, o da yalnızca nerede olduğunu yeniden bulabileceği bir ipucundan fazla bir şey söylememek (örneğin "aşağıdaki asfalt yolu görüyorsun" ya da "ilerideki büyük açık alana çık" gibi)
- Hedef bayrağının yerini değiştirmek, saklamak (bayrak yere düşmüşse kaldırıp yerine asmak doğru harekettir)

kesinlikle yasaktır ve "kopya çekmek" gibi değerlendirilir. Bunlardan birini yapan sporcu diskalifiye edilir ve ayrıca disiplin kuruluna verilebilir.

Bunlar dışında aşağıdakileri yapanlar da teknik nedenlerle diskalifiye edilirler:

- Klasik oryantiring parkurunda hedeflere verilen sırada gitmemek (hemen bir ipucu verelim: Diyelim ki 3'den 4'e gitmek yerine yanlışlıkla 4'ü atlayıp 5'e gittiniz. Hatanızı fark ettiniz. Oradan 4'e dönüp sonra tekrar 5'e uğrayıp yolunuza devam ederseniz diskalifiye olmazsınız)

- Parkur tamamlama süresini aşmak
- Çıkışta yanlışlıkla kendi kategorisinden farklı parkurun haritasını alıp koşmak (fark ettiğiniz anda çıkışa geri dönüp doğru harita ile tekrar çıkarsanız diskalifiye olmazsınız)

## 7. Oryantiring etkinliğinde ne giymeliyiz?



Dünya Gençler Şampiyonu Tove Alexandersson şunları öneriyor <sup>1</sup>

1. Saçıma topluyor, örüyorum
2. Gözlerime ter kaçmasını önlemek için bandana veya saç bandı
3. Hafif, ter tutmayan kumaştan kısa kollu bir tişört
4. Uzun tayt (hem su tutmaz hem de çalı-çırpya takılmaz)
5. Tabanı araziye tutan, bileği yüksek olmayan rahat bir kros ayakkabısı
6. Araziden dönünce değişebileceğim yedek ayakkabı
7. Ayak burkulmalarına karşı bant
8. Elastik bandaj - ayağımı burkarsam hemen sarmak için
9. Pusulam
10. Süre ölçmek için kullanılacak SportIdent kartım
11. Hedef bilgi çizelgesini içine koyup rahatlıkla okuyabileceğim kart koruyucu
12. Tabanlık: Ayağınızda sorun varsa ortopedistin vereceği bir tabanlık hayatınızı kurtaracaktır

13. Terden, sudan etkilenmeyecek bir sporcu saati

14. Parkur dönüşüne yorgunluğumu alacak bir muz☺

<sup>1</sup> <http://www.ultimate-orienteeing.com> 'dan alınmıştır

## 8. Sonuç

Bu dersimizde neleri öğrendik? zetleyelim:

1. Klasik Oryantiring parkurunda hedefler sırasıyla dolaşılıyor. Verilen sıradan sapmak, hedef atlamak diskalifiye nedenidir.
2. Her hedefe gittiğimizde o noktada asılı hedef bayrağında bir hedef numarası bulunur. Bu hedef numarası, haritamızın üstündeki hedef bilgi çizelgesinde de belirtilmiştir.
3. Parkura kayıt yaptırırken düzeyimize uygun kategori seçmeliyiz. Kendi güvenliğimizi tehlikeye atmamalı, düzenleyenleri de telaşa verecek aşırı cesurluklardan kaçınmalıyız.
4. Oryantiringde etik kurallar vazgeçilmezdir. Arkadaşımızla birlikte gitmek, takip etmek, parkurda diğerkatılımcılara soru sormak kesinlikle yapılmaması gereken hareketlerdir.