



Marcin Ignacyk

# BIEGNIJ Z GŁOWĄ!



**Marcin Ignacyk**

# **Biegnij z głową!**

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2016

Marcin Ignacyk  
„Biegnij z głową!”

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok sp. z o. o.  
2016

Copyright © by Marcin Ignacyk 2016

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: Wydawnictwo Psychoskok

Projekt okładki: Robert Rumak

Ilustracje i fotografie: Marcin Ignacyk

Zdjęcie okładki © Fotolia - tauro79; Fotolia - stmool

Korekta profesjonalna: Ryszard Krupiński

ISBN: 978-83-7900-572-7

Wydawnictwo Psychoskok sp. z o.o.  
ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin  
tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706

<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>

e-mail: [wydawnictwo@psychoskok.pl](mailto:wydawnictwo@psychoskok.pl)

## Spis treści

Przedmowa.....	6
Wstęp .....	7
1. Charakterystyka biegu na orientację.....	9
1.1 Czy bieg na orientację jest dla mnie? .....	9
1.2 Zalety uczestnictwa .....	12
1.3 Biegi na orientację w Polsce .....	16
2. Przygotowanie teoretyczne.....	21
2.1. Symbolika map .....	21
2.2 Orientowanie mapy .....	34
2.3. Zasada „aktualnego położenia” .....	37
2.4 Punkt kontrolny .....	40
2.5. Wskazówki nawigacyjne .....	48
3. Jedziemy na zawody .....	56
3.1 Informacje wstępne.....	56
3.2. Baza zawodów .....	58
3.3. Wyposażenie zawodnika .....	59
3.4. Planowanie trasy .....	63
3.5. Rozłożenie sił podczas biegu .....	75
4. Porady treningowe .....	78

4.1. Przygotowanie fizyczne .....	78
4.2. Rozeznanie terenu.....	86
4.3. Gdy opadną emocje.....	88
Zakończenie .....	90

## Przedmowa

Książkę chciałbym zadedykować trzem osobom, które bez wątpienia przyczyniły się do jej powstania. Rodzicom, którzy pokazali mi, że świat bez sportu jest nudny i pozbawiony kolorów. Dzięki nim mogłem rozwijać swoje umiejętności w tak wielu dziedzinach sportu i czerpać z tego niesamowitą radość. Ponadto chciałbym podziękować mojej Jadzi, która wspiera mnie w trakcie każdych zawodów biegowych. Godziny, które spędziła, czekając na mnie na mecie są bezcenne. Sama myśl, że ktoś na Ciebie czeka, kiedy Ty walczysz z własnymi słabościami jest bardzo motywująca. Bez Was moja przygoda z bieganiem jak i sama książka nigdy by nie powstała.

## Wstęp

Na przestrzeni ostatnich pięciu lat ludzie zaczęli zdecydowanie bardziej przywiązywać wagę do zdrowego stylu życia. Media społecznościowe bez wątpienia wywarły spory wpływ na zmianę zachowań u szerszej grupy odbiorców. Zdrowy styl życia przejawia się przede wszystkim w zmianie przyzwyczajęń żywieniowych oraz poprawie aktywności fizycznej. Patrząc na ogrom możliwości, w których możemy się rozwijać i poprawiać swoją wydolność, większość osób decyduje się na najprostszą jej formę, a mianowicie bieganie. Tak prosta forma ruchu, która wymaga od nas jedynie założenia sportowych butów i wyjścia na zewnątrz zdobywa każdego roku coraz większą popularność. Biegamy po ulicach, lasach, parkach, bieżniach, w samotności lub większej grupie, zmotywowani, by poprawić sylwetkę, kondycję, samopoczucie. Nie ma znaczenia gdzie, z kim i po co - każdemu treningowi towarzyszy to samo uczucie spełnienia. Satysfakcja z treningu daje motywację do kolejnych ćwiczeń i utrzymania, bądź przejścia na kolejny poziom lepszej formy. Po pewnym czasie możemy dojść do punktu, w którym chcemy sprawdzić się na tle innych i wziąć udział w zawodach.

Na świecie i w Polsce organizowanych jest coraz więcej zawodów biegowych. W większych miastach przeważają maratony i półmaratony, w mniejszych miejscowościach biegi do 10 km. Zawody odbywają się na wytyczonej przez organizatora trasie z wykorzystaniem profesjonalnego pomiaru czasu. Sama możliwość ukończenia biegu, jak i rywalizacja z innymi biegaczami, bez wątpienia przynosi niesamowitą satysfakcję. Ludzie zawsze będą szukać dalszej możliwości rozwoju, jak i przeżycia nowych emocji. Dlatego po kilku lub kilkunastu zawodach dochodzimy do kolejnego etapu w naszej biegowej przygodzie – co dalej?

Czy zawody uliczne to maksimum, które możemy przeżyć? Oczywiście, że nie!

Bieg na orientację pozwala nie tylko kontynuować biegową przygodę, ale również zmobilizować umysł do ciężkiej pracy. Zawody na orientację integrują umysł i ciało, dają niesamowitą satysfakcję oraz możliwości spędzenia czasu w rewelacyjnej atmosferze.

Książka przeznaczona jest dla początkujących biegaczy, którzy nigdy nie brali udziału w tego typu imprezie oraz osób średniozaawansowanych, którzy chcą usystematyzować swoją wiedzę z orientacji sportowej. Często po pierwszym udziale w takiej imprezie, pozostaje się w tym sportowym świecie na długo.



# 1. Charakterystyka biegu na orientację

Bieg na orientację to impreza sportowa, która polega na odnalezieniu w terenie określonej ilości punktów kontrolnych w jak najkrótszym czasie. Z racji, iż impreza odbywa się na otwartym terenie, uczestnik w dowolny sposób może odnajdywać wskazane punkty. To, jaki wariant drogi wybierze pomiędzy punktami kontrolnymi zależy wyłącznie od niego i będzie miało wpływ na rezultat końcowy. Głównym narzędziem biegacza na orientację jest mapa, którą w większości przypadków otrzymuje do 5 minut przed startem. Po otrzymaniu mapy, mamy krótką chwilę, by zaplanować, jak dotrzeć do poszczególnych punktów. Po sygnale startu zaczyna się prawdziwa przygoda...

## 1.1 Czy bieg na orientację jest dla mnie?

Przed moim pierwszym biegiem na orientację sam zadawałem sobie to pytanie. Wcześniej dużo podróżowałem i planowałem wycieczki, stąd miałem ciągły kontakt z mapami miast. Dodatkowo aktualna kondycja napawała mnie optymizmem. Z miejsca zapisałem się na zawody

i to na najdłuższy dystans - 7 kilometrów dla profesjonalistów. Nie miałem wcześniej żadnego przygotowania teoretycznego, po prostu poszedłem na żywioł. Finał całej historii był dość komiczny, po wyczerpaniu limitu czasowego resztkami sił dobiegłem do mety, jako ostatni zawodnik, zdyskwalifikowany za błędne potwierdzenie punktu kontrolnego. Dodatkowo optymalny dystans, jak wspomniałem wyżej było to 7 kilometrów, w moim przypadku wydłużył się do 14.3 km. Mój pierwszy start okazał się totalną katastrofą. Po tych zawodach byłbym w stanie stwierdzić, że tego typu impreza nie jest dla wszystkich.

Każdy z nas zapewne inaczej odbiera porażkę. Na jednych może wpłynąć to bardzo demotywująco i nie zdecydują się na ponowne podjęcie danego wyzwania. Dla innych, w tym również dla mnie, porażka działa bardzo motywująco i sprowadza się do podjęcia kolejnej próby. Tak też się stało z bieganiem na orientację. Gdybym nie spróbował ponownie, prawdopodobnie na zawsze straciłbym szansę na hobby, które towarzyszy mi do dziś.

Przygotowania do kolejnego startu rozpocząłem przede wszystkim od nadrobienia braków teoretycznych. Studiowałem różnego rodzaju mapy z wcześniejszych zawodów, uczyłem się podstaw nawigacji, symboli

i oznaczeń, jakie występują w mapach. Ponadto wybrałem się na zawody o znacznie niższym stopniu trudności. Poziom trudności sprowadza się do krótszego dystansu oraz łatwiejszej nawigacji, punkty kontrolne są umieszczone bliżej charakterystycznych miejsc oraz są zdecydowanie bardziej widoczne. Pełen pokory ruszyłem w trasę moich drugich zawodów na orientację. Jak zapewne większość się domyśla, różnica między zawodami była ogromna. Wiedziałem, czego mogę się spodziewać, miałem podstawy teoretyczne, symbolika na mapie była mi znana, stąd jedynym problemem był wybór wariantu i ta niepewność czy na pewno poruszam się w dobrym kierunku. W takich biegach nawet najlepsi popełniają błędy - to jest całkowicie normalne. Niemniej jednak nawet największy błąd staje się niczym, gdy zza horyzontu wyłania się długo oczekiwany punkt kontrolny.

Z perspektywy czasu, patrząc również na moje doświadczenia w tej dyscyplinie, z pełnym przekonaniem stwierdzam, że tego rodzaju impreza jest dla każdego. Jednak chce was przestrzec, nie popełniajcie tego samego błędu, co ja. Ambicja bywa zgubna, stawianie sobie zbyt wysokich celów, w szczególności na początku szybko może zniechęcić. Głównym celem tej książki jest przygotowanie początkujących biegaczy do tego typu

zawodów. Informacje tutaj zawarte przygotowują Was, by pierwszy, jak i każdy kolejny start był wielkim sukcesem. Wiedza teoretyczna, jak i przykłady praktyczne przekonają Was, że każdy może być mistrzem nawigacji sportowej.

## 1.2 Zalety uczestnictwa

Przed podjęciem jakiegoś wyzwania, tudzież przed zmianą przyzwyczajzeń, w każdym człowieku budzi się niepewność. Opuszczenie swojej strefy komfortu bywa trudne, do głowy przychodzi wiele wymówek i pytań. Czy jest mi to potrzebne? A jeżeli mi się nie powiedzie? Tak naprawdę wszystko jest kwestią silnej woli i motywacji w dążeniu do danego celu. Ponadto, gdy osiągniemy sukces, kolejne zmiany przyjdą nam z większą łatwością. Jeżeli jesteś typem człowieka, który niechętnie podejmuje nowe wyzwania lub potrzebuje dodatkowej motywacji, ten rozdział na pewno Ci pomoże.

Uczestnictwo w biegu na orientację niesie ze sobą wiele korzyści. Podstawową zaletą jest oczywiście sama aktywność fizyczna, jednak tego może dostarczyć nam zwykły trening lub bieg uliczny. Tego typu impreza ma jednak wiele zalet, o których wcześniej mogłeś nawet nie pomyśleć. Poniżej znajdziecie najważniejsze z nich:

- Praca umysłowa – bieg na orientację wymaga od nas ciągłego skupienia. Zmierzając do poszczególnych punktów kontrolnych musimy być świadomi swojej lokalizacji oraz na bieżąco planować kolejne etapy biegu. W tej imprezie o sukcesie nie decyduje tylko kondycja, ale również umiejętności nawigacyjne. Osoba ze słabszą kondycją ma również spore szanse na wysokie miejsce w klasyfikacji końcowej, jeśli umiejętnie posługuje się mapą. Dzięki takiej aktywności kształcimy w sobie umiejętność logicznego myślenia, opanowania i podejmowania racjonalnych decyzji.
- Bieg z naturą – część zawodów organizowana jest w większych miastach, gdzie terenem imprezy są ściśle centra, parki, blokowiska, przedmieścia. Większość biegów odbywa się jednak w lasach, górach, przez polne ścieżki, wśród jezior i rzek z dala od miejskiego zgiełku. Tak bezpośredni kontakt z naturą można przeżyć tylko w biegu na orientację, przemierzając nieznaną okolicę, często zamieszkałą przez niewielką liczbę ludzi. Piękne krajobrazy możemy zobaczyć w każdej szerokości geograficznej naszego kraju. Czy będą to zawody na Mazurach w towarzystwie tysiąca jezior, czy góry na południu Polski lub może w pięknych lasach Wielkopolski – każdy start to niesamowite widoki i możliwość kontaktu z przyrodą.

Dziękujemy za skorzystanie z oferty  
naszego wydawnictwa i życzymy miło  
spędzonych chwil przy kolejnych naszych  
publikacjach.

**Wydawnictwo Psychoskok**

