



Zaproszenie na OTWARTE TRENINGI W BIEGU NA ORIENTACJĘ

Uczniowski Klub Sportowy „Orientpark.pl” Iwiny zaprasza dzieci, młodzież i osoby dorosłe na otwarte treningi w biegu na orientację.

Bieg na orientację to sport łączący aktywność fizyczną, pracę z mapą, orientację w terenie oraz samodzielne podejmowanie decyzji.

Treningi są otwarte zarówno dla osób, które dopiero chcą poznać tę dyscyplinę, jak i dla zawodników posiadających doświadczenie.

Udział we wszystkich otwartych treningach organizowanych w ramach cyklu jest **bezpłatny**.

DLA KOGO?

Zapraszamy:

- dzieci i młodzież,
- osoby dorosłe,
- rodziny,
- osoby rozpoczynające przygodę z biegiem na orientację,
- zawodników posiadających doświadczenie.

Nie musisz być zawodnikiem klubu ani posiadać wcześniejszego doświadczenia.





PODCZAS TRENINGÓW

Uczestnicy będą mogli:

- poznać zasady biegu na orientację,
- nauczyć się korzystania z mapy i kompasu,
- ćwiczyć orientację w terenie,
- rozwijać sprawność fizyczną i spostrzegawczość,
- doskonalić umiejętność podejmowania decyzji,
- korzystać z elektronicznego systemu SportIdent,
- sprawdzać swoje czasy i wyniki,
- aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu.

Terminy, miejsca zbiórki i zapisy znajdziesz w terminarzu na kolejnej stronie.

POMIAR CZASU - SPORTIDENT

Podczas każdego treningu wykorzystywany będzie elektroniczny system SportIdent, umożliwiający:

- elektroniczny pomiar czasu pokonania trasy,
- potwierdzanie zaliczenia poszczególnych punktów kontrolnych,
- kontrolę kolejności zaliczania punktów,
- szybkie uzyskanie wyniku po zakończeniu treningu.

Wyniki treningów będą dostępne online na stronie www.orienteerly.com, a także po zakończeniu treningu w miejscu organizacji zajęć lub w formie określonej przez Organizatora.

Osoby nieposiadające własnej elektronicznej karty startowej będą miały możliwość bezpłatnego wypożyczenia karty SportIdent na czas treningu.





TERMINARZ

Zapisy: orienteerly.com/serie/otwarte-treningi

SOBOTA · 10 PAŹDZIERNIKA

zapisy do śr. 7.10

- 1 **10:00**
do 12:30 **GRODZIEC · parking przed Zamkiem „Grodziec”**
bieg średniodystansowy · start 10:00–11:00
Kierunek na Zielony Sport, cz. 1
dofinansowanie: Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
- 2 **14:00**
do 16:30 **JURKÓW · parking koło cmentarza**
bieg średniodystansowy · start 14:00–15:00
Sprawdź się w lesie, trening 1
dofinansowanie: Powiat Bolesławiecki

SOBOTA · 24 PAŹDZIERNIKA

zapisy do śr. 21.10

- 3 **10:00**
do 12:30 **JURKÓW · leśniczówka**
bieg średniodystansowy · start 10:00–11:00
Z kompasem w terenie – szkolenie terenowe
dofinansowanie: Ministerstwo Obrony Narodowej, Gmina Warta Bolesławiecka
- 4 **14:00**
do 15:30 **BOLESŁAWIEC · muszla koncertowa w Parku im. Harcmistrza Huberta Bonina**
bieg sprinterski · start 14:00–14:45
Sprawdź się w mieście, trening 2
dofinansowanie: Powiat Bolesławiecki

NIEDZIELA · 25 PAŹDZIERNIKA

zapisy do czw. 22.10

- 5 **10:00**
do 12:30 **JURKÓW · leśniczówka**
bieg średniodystansowy
Kierunek na Zielony Sport, cz. 2
dofinansowanie: Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego



STRONA ZAWODÓW



ORGANIZATOR

kontakt@orientpark.pl • tel. 505 600 638



Orientpark.pl

DOFINANSOWANIE



**DOLNY
ŚLĄSK**



Ministerstwo
Obrony Narodowej

