

Bieg na orientację to konkurencja sportowa, w której zawodnicy posługując się mapą i kompasem mają za zadanie w jak najkrótszym czasie przebiec wyznaczoną trasę (najczęściej leśną), potwierdzając swoją obecność przy wyznaczonych punktach kontrolnych za pomocą elektronicznego odczytu. Największym wyzwaniem jest tutaj umiejętność znalezienia wszystkich punktów kontrolnych przy jednoczesnym zachowaniu dużej prędkości biegu. Wygrywa niekoniecznie ten zawodnik, który najszybciej biega, ale ten który podejmuje najlepsze decyzje dotyczące wariantu dotarcia do kolejnych punktów kontrolnych.

Dla wszystkich doświadczonych i wygłodniałych aktywności w czasach pandemii „orientalistów”, biegaczy, chodźców, ale także miłośników wyłącznie dobrej zabawy – indywidualnie, w parach lub rodzinie, mamy wyjątkową propozycję na nadchodzący weekend majowy.

Grand Prix w Biegach na Orientację, Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej AKWEN, Gmina Czerwonak oraz Klub Sportowy Hades zapraszają do **indywidualnych treningów na specjalnie przygotowanych trasach**. Areną zmagania będzie AKWEN Tropicana w Owińskach. **Trasy leśne w okolicy zbiorników wodnych będą dostępne dla Was od piątku 30.04 do poniedziałku 03.05.**

Mapy tras o różnej skali trudności można pobrać poniżej. Wydrukowane będą również czekały na starcie, przy zabudowaniach na terenie AKWEN Tropicany, po prawej stronie, tuż po przekroczeniu bramy.

Atrakcją szczególną wydarzenia jest udział naszej stypendystki - **Aleksandry Hornik**, dwudziestoczteroletniej zawodniczki biegów na orientację w klasie Międzynarodowej Mistrzowskiej, czterokrotnej Mistrzyni Polski w biegu klasycznym, średniodystansowym, nocnym oraz sprinterskim, dwukrotnej Mistrzyni Polski na dystansie sprinterskim i klasycznym w Klubowych Mistrzostwach Polski. Aleksandra odpowie na wszystkie pytania dotyczące dyscypliny, udzieli rad i podzieli się z Wami swoim doświadczeniem w niedzielę **2 maja, między godziną 11:00-12:00**. Będzie czekała na starcie.

Pamiętajcie o obowiązujących zasadach sanitarnych. Dystans pomiędzy osobami niemieszkającymi razem musi być zachowany!

MAPY DOSTĘPNE TUTAJ:

[TRASA RODZINNA](#)

TRASA ŚREDNIA

TRASA ZAAWANSOWANA

Zdjęcie ilustrujące wpis przedstawia zbiorniki wodne w Owińskach z lotu ptaka.

Autor zdjęcia: Tomasz Sz wajkowski