

## **ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ (ORIENTEERING)**



# Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Πριν ξεκινήσουμε τη γνωριμία μας με τη βασική ορολογία που σχετίζεται με την έννοια και την πράξη του προσανατολισμού, ας μελετήσουμε μια σημαντική και ενδιαφέρουσα ετυμολογική και εννοιολογική ανακολουθία: το ρήμα «προσανατολίζω» προέρχεται από το «προς + ανατολή» και σημαίνει «στρέφω κάτι προς τα ανατολικά» και ως μέσο ρήμα «προσανατολίζομαι» σημαίνει «εντοπίζω τα σημεία του ορίζοντα του τόπου όπου βρίσκομαι, ή βρίσκω την κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθήσω».

Κάθε φορά που νιώθουμε «χαμένοι» στο χώρο, τι ψάχνουμε τελικά, την Ανατολή ή το Βορρά; Το ερώτημα δεν είναι ρητορικό. Εάν δεχθούμε ότι η μαγνητική πυξίδα μας δείχνει πάντα το Βορρά, τότε ίσως θα έπρεπε να χρησιμοποιούμε τη λέξη «προσβορρίζω» και «προσβορρίζομαι». Έτσι, για να λύσουμε πλήρως το ζήτημα, πρέπει να κάνουμε μια σύντομη ιστορική αναδρομή.

Στην αρχαιότητα δεν υπήρχαν όργανα ή άλλα τεχνικά μέσα προσανατολισμού και ήταν επόμενο οι άνθρωποι συνήθως να καταφεύγουν σε φυσικά σημεία αναφοράς, όπως η ανατολή του ηλίου. Η ίδια έννοια πέρασε και σε άλλες Δυτικοευρωπαϊκές γλώσσες όπως τα Αγγλικά, Γαλλικά και Ιταλικά και γι' αυτό το λόγο οι αντίστοιχες λέξεις έχουν ως θέμα τη λέξη «*Orient*» που σημαίνει ανατολή.

- Το orienteering είναι ένα δημοφιλές άθλημα στη Βόρεια Ευρώπη στο οποίο νέοι και ενήλικες βρίσκουν μεγάλη ευχαρίστηση μέσα από την πρόκληση της εύρεσης σταθμών ελέγχου σε όμορφες γεωγραφικές περιοχές, δάσους και βοσκοτόπων. Είναι ένα σπορ που παρέχει ευχαρίστηση σε όλα τα επίπεδα συναγωνισμού, αλλά όπου η τεχνική είναι ζωτικής σημασίας για να θριαμβεύσει ο αγωνιζόμενος πάνω στις δύσκολες λεπτομέρειες του χάρτη και του εδάφους και έτσι να ικανοποιηθεί πλήρως από τον αγώνα.

# ORIENTEERING

- Το orienteering είναι ένα άθλημα προσανατολισμού που χρησιμοποιεί ειδικά σχεδιασμένους και λεπτομερείς χάρτες. Όποιος συμμετέχει υποχρεούται να επισκεφθεί όλα τα σημεία ελέγχου στη σωστή σειρά. Τα σημεία ελέγχου είναι σημειωμένα πάνω στο χάρτη σαν κύκλοι και είναι πάντοτε χαρακτηριστικά του εδάφους που διακρίνονται. Τα σημεία ελέγχου είναι μεγάλες τρίπλευρες σημαίες χρώματος πορτοκαλί και άσπρου και είναι τοποθετημένες μέσα στον κύκλο όπως σημειώνεται στο χάρτη. Κάθε σημείο ελέγχου έχει έναν κωδικό αριθμό για αναγνώριση και ένα τρυπητήρι με ένα μοναδικό σύστημα σήμανσης το οποίο χρησιμοποιείται από τους αγωνιζόμενους για να μαρκάρουν την κάρτα τους και να αποδείξουν ότι έχουν επισκεφθεί το σωστό σημείο ελέγχου.

# ORIENTEERING

- Το orienteering είναι ένα άθλημα το οποίο προϋποθέτει λίγα πράγματα σε σχέση με εξειδικευμένο υλικό. Για το ξεκίνημα δεν χρειάζονται παρά αθλητικά παπούτσια ανώμαλου δρόμου, ολόσωμη φόρμα, ένας χάρτης και μία πυξίδα. Τα μακριά παντελόνια της φόρμας είναι απαραίτητα κατά τη διάρκεια του αγώνα διότι ο αγωνιζόμενος διασχίζει πολλές φορές περιοχές με πυκνή βλάστηση, θάμνους και βράχια. Το ίδιο σχεδόν απαραίτητες είναι και οι φανέλες με μακριά μανίκια. Τα παπούτσια πρέπει να έχουν τάπες ή εγκοπές για γερό πιάσιμο σε ανώμαλο έδαφος. Ένα ελαφρύ αδιάβροχο το οποίο θα μπορούσε να τοποθετηθεί μέσα σε κάποια τσέπη συνιστάται σε περίπτωση βροχής. Μία σφυρίχτρα καλό είναι να έχουν όλοι οι αρχάριοι σε περίπτωση που χαθούν μέσα στο δάσος. Οι παραμάνες χρειάζονται για την τοποθέτηση του αριθμού στη φανέλα. Ένα κόκκινο στυλό ή καλύτερα μαρκαδόρος που αφήνει μόνιμα σημάδια χρειάζεται για να σημειώσει ο αγωνιζόμενος πάνω στο δικό του χάρτη τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσει.



# ORIENTEERING

- Όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να διαλέξουν μία διαδρομή που να ταιριάζει στις ικανότητες και στην εμπειρία τους. Δεν είναι απαραίτητο να τρέχει κανείς, κάλλιστα μπορεί κάποιος να περπατήσει, γεγονός που βοηθάει τους ηλικιωμένους ή άτομα με σωματικές αναπηρίες να λάβουν μέρος. Αντίθετα με τον κλασικό αθλητισμό, η εκκίνηση δεν δίνεται για όλους τους συμμετέχοντες μαζί αλλά χωριστά σε τακτά χρονικά διαστήματα. Εάν τα σημεία ελέγχου δεν είναι ήδη τυπωμένα πάνω στο χάρτη, τότε ο κάθε αγωνιζόμενος πρέπει να αντιγράψει τους κύκλους με τα σημεία ελέγχου από έναν εντοιχισμένο κεντρικό χάρτη πάνω στο δικό του χάρτη. Στη συνέχεια ο κάθε αγωνιζόμενος ξεχύνεται μέσα στο δάσος για να βρει τα σημεία ελέγχου όσο πιο γρήγορα μπορεί. Νικητής είναι αυτός ο οποίος ολοκλήρωσε τη διαδρομή στο συντομότερο δυνατό χρόνο. Το orienteering είναι ένα ατομικό άθλημα το οποίο απαιτεί αυτοσυγκέντρωση για να διατηρηθεί κανείς πάνω στην επιλεγμένη διαδρομή.





# ORIENTEERING

- Ο προσανατολισμός στο δάσος και γενικότερα οι ασκήσεις στην ύπαιθρο προσφέρουν αερόβια ισχύ. Συγκεκριμένα, τα οφέλη της αερόβιας άσκησης είναι τα εξής:

Βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης.

Βελτίωση του καρδιαγγειακού και του καρδιαναπνευστικού συστήματος.

Μείωση του ποσοστού λίπους στο σώμα.

Γενική υγεία και ευεξία.

# ORIENTEERING

ΟΜΑΔΑ : ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ ΦΑΝΗ  
ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ ΑΣΤΕΡΩ  
ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ  
ΚΑΡΑΤΖΙΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ  
ΝΕΤΕΛΤΣΙΔΗΣ ΠΕΤΡΟΣ  
ΚΑΔΙΓΚΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ