

**ENTRE.PL Team**

Zawodnicy
Galerie
Artykuły
Linki
Tapety
Forum
Trasy biegowe

Nagrody**Aktualności**

GP Żoliborza 2011 -
wyniki
Kupno zdjęć
Konkursy

Strona główna**O nas**

Kontakt
Prasa
Regulamin
Statut
Zasady przyjmowania
nowych członków
Portfolio
Fanklub

Forum klubowe**E-TRENER**

Informacje o trenerze
Trenowani zawodnicy
Pomoc i porady
Artykuły
Kontakt

Zadaj pytanie**Organizowane biegi**

V WIELKA URSYNOWSKA
17. Bieg Mikołajkowy -
10km
17. Bieg Mikołajkowy -
biegi dzieci
7 Bieg Entre - Integracja
I Żoliborski Cross
Nadwiślański
XVI Żoliborski Bieg
Mikołajkowy
XVI Żoliborski Bieg
Mikołajkowy- dzieci
6. Bieg ENTRE.PL
GP Żoliborza 2011
15 Bieg Mikołajkowy -
dzieci
15 Bieg Mikołajkowy -
dorośli
V Bieg ENTRE.PL - dzieci
V Bieg ENTRE.PL - dorośli
14 Bieg Mikołajkowy -
dorośli
14 Bieg Mikołajkowy -
dzieci
IV Bieg ENTRE.PL -
dorośli
IV Bieg ENTRE.PL - dzieci
III Bieg ENTRE.PL - 10
km
III Bieg ENTRE.PL -
Dzieci
II Bieg ENTRE.PL - 10
km
I Bieg ENTRE.PL - 10 km
I Bieg ENTRE.PL - dzieci

Zawody

Terminarz
Wyniki

Foto sklep

Plik cyfrowy
Wydruk zdjęć

Aktualności**13-05-2006****DYMnO 2006**

W sobotę 13 maja, zwiedzaliśmy w ekspresowym tempie Mazowiecki Park Krajobrazowy, a konkretnie rejony na południe od Otwocka, gdzie odbywała się już VIII edycja długodystansowego rajdu na orientację „DYMnO 2006”. Ja z Jaśkiem startowałem na trasie ekstremalnej – 75 km, tzn. 25 km biegu na orientację + 50 km rowerowej orientacji. Barwy ENTRE.PL Teamu reprezentowała także gOsieńka, z tymże na trasie pieszej 50 km.

Start i meta była na stadionie OKS w Otwocku. Ruszyliśmy punktualnie o godz. 7.00, ale był moment, że myśleliśmy, że się nie wyrobimy. Wyjechaliśmy ode mnie z Zielonki o 6.00 i w pół godziny byliśmy na miejscu. Jednak trzeba było dopełnić formalności rejestracyjnych, odebrać numery startowe, przygotować rowery, itp. No i tak się jakoś złożyło, że zmieściliśmy się czasowo idealnie, ale stres już był :-)

Mimo, iż był to start indywidualny, to postanowiliśmy całą trasę pokonać razem i potraktować te zawody tak trochę treningowo :-). Ruszyliśmy dość spokojnie, aby rozruszać organizm z rana. Wybraliśmy trudniejszy orientacyjnie wariant przebiegu na 1 punkt kontrolny (PK), m.in. przez cmentarz :-), aby urwać się od reszty konkurentów. Pierwszy PK zrobiliśmy bez problemów, tak jak i drugi. 3 PK był umieszczony w środku poniemieckiego bunkra. Korytarze oświetlone były zniczami, a lampion w perforator trzeba było odszukać „na czuja”. Było kilka ślepych odnóg i mieliśmy małe problemy z trafieniem, ale w końcu udało się i pomknęliśmy dalej.

Powoli robiło się coraz cieplej, ale tempo biegu było dość mocne. Zaliczyliśmy kolejne punkty, nie popełnialiśmy większych błędów, może jedynie małe wahnienia...Dodatkowo mała przerwa na zrzućcie balastu :-). i trasę biegową skończyliśmy po 2 godzinach i 32 minutach, meldując się z powrotem na stadionie w Otwocku.

Kilka minut spędziliśmy na przepaku, przebijając się, jedząc i popijając. Dostaliśmy nowe mapy z trasą rowerową i wkrótce ruszyliśmy w dalszą podróż na południe. Na drugim PK trasy rowerowej było zadanie specjalne – strzelanie. Podjeżdżamy pod właściwy

bunkier, jest lampion, numer punktu...niby wszystko się zgadza, ale nie ma nikogo z obsługi, sędziów i nie wiemy co robić z owym zadaniem specjalnym. Zaczęliśmy krzyczeć i biegać dokoła, aż w końcu znaleźliśmy sędziów przy sąsiednim bunkrze (tym, w którym był umieszczony punkt na trasie biegowej). Był to ewidentny błąd sędziów, ale po krótkiej wymianie zdań przestajemy dyskutować, bo chcemy jak najszybciej uwinąć się ze strzelaniem i ruszyć dalej.

Jasiek bierze wiatrówkę i zaczyna się zabawa z muszką i szczerbiną :-). Zadanie polegało na 3-krotnym trafieniu do puszki, oddalonej ok. 15 metrów, a do dyspozycji było 5 nabojęw. Niestety Jasiek trafił tylko 2 z 5 strzałów i musiał wykonywać zadanie dodatkowe, a mianowicie musiał odnaleźć punkt na orientację, oddalony o ok. 200-300 m od bunkra, ale bez mapy. Tzn. mapę miał sędzia i trzeba było zapamiętać, gdzie ten punkt się znajduje i odszukać go, czyli tzw. pamięćówka.

Gdy Jasiek ruszył na poszukiwania, ja zabrałem się za strzelanie i ku swemu zdziwieniu, trafiłem od razu pierwsze 3 strzały i zadanie specjalne mam z głowy. Czekając na Jaśka, korzystam z wolnej chwili i wcinam pół batonika, popijając izotonikiem.

Po chwili wraca Jasiek i już mkniemy dalej. Po tych 2 PK trasy rowerowej, następne 12 punktów jest do odnalezienia w formie tzw. scorelaufu, czyli zawodnik sam wybiera kolejność zaliczania. Po zastanowieniu wybieramy długi przejazd na drugi koniec mapy, ale asfaltem i zaliczanie punktów „od tyłu” :-). Po drodze mijamy zawodników z trasy pieszej, którzy tak się dziwnie na nas patrzyli. A odjeżdżając usłyszałem jak komentowali z przejęciem: „Popatrz...ekstremalna już na rowerach”. Stwierdziliśmy, że pewnie mają nas za cyborgów :-).

Później, na słabo uczęszczanym asfalcie spotykamy kolarzy trenujących chyba jakieś tempówki, bo startują w odstępach i po pewnym czasie mijają nas, zachęcając do przyczepienia się „na koto”...odpuszczamy :-). Zaliczamy kolejne punkty, zaczynając od trójki. Pogoda zaczyna coraz bardziej doskwierać, słońce grzeje niemiłosiernie, a tu jeszcze tyle kilometrów do zrobienia. Ponadto podłoże niestety daje się we znaki i więcej jest walki o utrzymanie równowagi, niż prędkości. Piasek, trochę błotka...i znowu piasek, a ponadto miejscami dość duże wzniesienia, tak, że czasami trzeba prowadzić rower.

Jednak jakoś posuwamy się do przodu. Ten upał sprawia, że co jakiś czas przychodzą do głowy coraz to nowe pomysły na to, na co mamy ochotę. A to łyk zimnego piwka, albo królestwo za pepsa...ech, wiemy jednak, że to tylko marzenia, bo nie wzięliśmy ze sobą kasy, a i tak sklepów po drodze jak na lekarstwo.

Docieramy do obowiązkowego odcinka specjalnego, tzw. liniówki, na którym są do zaliczenia 3 punkty (10, 11, 12), jednak bez określenia na mapie ich dokładnej lokalizacji. Po prostu są gdzieś na trasie, narysowanej na mapie.

Ten odcinek, to chyba największa walka z piachem...a największy stres mamy, gdy zostaje nam do odszukania ostatni punkt na tej trasie, a ona prawie się kończy. Jednak my wytrzymałyśmy cierpliwie do końca i odszukaliśmy ten punkt, na samym końcu trasy. Wiemy o tym, że co poniektórzy robili tę liniówkę po 2 razy, bo nie dojechali do końca i nie zauważyli tego punktu. Cierpliwość poptaca...ś :-)))
Wiem, że do końca już coraz bliżej, ale przez ten upał nie mam zupełnie ochoty na izotonik, po prostu mam już go dość. A pić się nie tylko chce...ale nawet trzeba :-). Postanawiamy zatrzymać się w jakimś gospodarstwie w Regucie i napełnić „baki” zwykłą wodą. Co to za rozkosz dla podniebienia taka zimna, świeża woda, prosto ze studni...mniem. Chwila przerwy, delektowania się i lecimy dalej. Jasiek cały czas pogania, że im szybciej skończymy, tym krócej będziemy się męczyć. W sumie niby ma rację, ale weś się zmusz, jak Ci się nie chce :-).

Następny, przedostatni już punkt, to kolejny sprawdzian orientacji, za względu na czujne wejście. W ogóle prawie cała trasa rowerowa była trudna nawigacyjnie, nawet my mieliśmy niekiedy problemy z właściwym „wstrzeleniem” się. Jednak nawet popełniając błęd, dość szybko go wychwytywaaliśmy i następowała poprawka :-)

Przejazd na ostatni punkt zawodów, to kolejna męczarnia i walka z piaskiem. Dodatkowo, po dotarciu na właściwe wzniesienie, stwierdzamy, że nie ma ani lampionu, ani perforatora. Po

29-12-2016
10K Parking Relay

12-11-2016
XXI Żoliborski Bieg
Mikołajkowy

22-03-2016
GP Żoliborza

09-03-2016
Bieg Flagi

20-10-2015
10. Jubileuszowy Bieg
ENTRE

15-10-2015
XX Żoliborski Bieg
Mikołajkowy

Archiwum



przeszukaniu okolicznych gór, znajdujemy oznaczenie punktu na drzewie, a na dole, rozsypane konfetti, czyli ktoś po prostu „zakosił” lampion.

Teraz zostaje nam już tylko dojechanie do mety. Wjeżdżamy razem, ale panowie sędziowie są tak zaangażowani w rozmowę z jakimiś zawodnikami, że dopiero po pół minucie udaje nam się zwrócić na siebie uwagę. Są wielce

zdziwieni, że już skończyliśmy, ale całe szczęście nie dyskutują, próbując ustalić który był pierwszy, tylko przyjmują na słowo, że wjechaliśmy razem ;-)

Nareszcie!!! Koniec zmagania z upałem, piaskiem i pragnieniem. Całość zajęła nam 7 godzin i 17 minut, z czego 2:32' bieg ok. 7' na przepaku i 4:38' rower. Zawody uważamy za bardzo udane, a jednocześnie trudne. Przede wszystkim dość ciekawie pobudowane trasy i już w trakcie współczuliśmy z Jasiem zawodnikom mniej „zorientowanym” ;-). Dodatkowym utrudnieniem, było zmaganie się z pogodą, straszny upał i sporo otwartych terenów, gdzie smażyło, jak na patelni. No i ten piasek...ech, jak sobie teraz przypomnę tą walkę o utrzymanie równowagi, to aż mnie wdryga. Tak samo, jak przypomnę sobie te meszki na mecie...wrrrrr ;-)

Zbudowaliśmy dość dużą przewagę nad następnymi zawodnikami, bo gdy odjeżdżaliśmy 2 godz. po naszym przybyciu, to nie było na mecie jeszcze nikogo (oprócz nas) z trasy ekstremalnej. ENTRE.PL Team odniósł potrójny sukces na DYMnO. Oprócz naszego (mojego i Jaśka) zwycięstwa ex aequo na trasie ekstremalnej, gOsieńka wygrała rywalizację kobiet na trasie pieszej 50 km.

Podsumowując, warto wybrać się na te zawody. Można porządnie się zmęczyć, można potrenować przed dłuższymi rajdami, szczególnie nawigację, bo organizatorzy to orientaliści i wiedzą, jak zbudować trasę, aby nie było łatwo.

simon

Zdjęcia publikujemy za zgodą autorów, Piotra Silinowicza i Józefa Woźniaka

Archiwum Najnowsze

Aktualności ...: Zawodnicy ...: Galerie ...: Artykuły ...: Terminarz ...: Wyniki
Sztuka Biegania ...: Sztuka Kadru ...: Strona główna
Copyright © 2005-2011 ENTRE.PL Team