

OPISY PK do biegu na orientację:

START- parking

- 1 niecka
 - 2 niecka
 - 3 paśnik
 - 4 płd. okop
 - 5 płd. niecka
 - 6 płd. charakterystyczne drzewo
 - 7 górka
 - 8 ambona myśliwska
 - 9 okop
 - 10 wsch. niecka
 - 11 dół z wodą
 - 12 niecka
 - 13 środkowa niecka
 - 14 skrzyżowanie rowów
 - 15 środkowa niecka
 - 16 wsch. brzeg bagna
 - 17 polana
 - 18 niecka
 - 19 bagienko
 - 20 zagłębienie
 - 21 płn. brzeg bagna
 - 22 kopczyk
 - 23 płd. brzeg stawu
 - 24 bagienko
 - 25 kopczyk
 - 26 górka
 - 27 między kopczykami
 - 28 charakterystyczne drzewo
 - 29 górka
 - 30 charakterystyczne drzewo
- META - parking

UROCZYSKO PODDĘBIE

skala 1:15 000

warstwice ciągle co 2,5 m

WARIANT TRASY do BIEGU na ORIENTACJĘ:

START - 1 - 2 - 5 - 6 - 10 - 13 - 15 - 18 - 21 - 20 - 24 - 28 - 29 - 30 - 8 - 7 - 3 - META = 9,05 km

Jest to trasa dla wytrawnych zawodników. Początkujący biegacze powinni próbować dotrzeć do kilku punktów kontrolnych (PK). UWAGA: PK nie są oznaczone w terenie!

PEŁTŁA do BIEGU:

start i meta pętli o długości 10,4 km

ODCINEK 1 km:

ćwiczenie tempa i szybkości biegu na odcinkach od 100 m do 1 km - wg potrzeb biegacza

NORDIC WALKING:

start i meta pętli o długości 4,95 km



start i meta biegu na orientację (parking)

BAZA TRAS SPORTOWYCH