



Co-funded by
the European Union



ORIENTWALKING EVENT GUIDE HANDBOOK





OrientWalking Event Guide

HANDBOOK

2024 June





In a collaborative effort with the consortium, the Zentrum für Innovative Bildung (Innovative Education Center, Austria) created and led the development of this e-publication.

The coordinator of the project

Syllogos Oreivasias kai Agvnistikou Prosanatolismou (ORIENTATION), Cyprus

Contributing partners

L'Orma Societa Sportiva Dilettantis Tica a Responsabilita Limitata (L'ORMA), Italy

Zentrum Fur Innovative Bildung (IEC), Austria

Sibaris Környezetvédelmi és Sport Egyesület (Sibaris), Hungary

Orientacijska zveza Slovenije, Slovenia

Design: Fethiye Arslantaş

This OrientWalking Event Guide, Handbook, serving as Deliverable 2.2, has been crafted within the framework of the Erasmus+ Sport Project titled "Orient Your Walking "ORIENTWALKING" (Project ID: 101133524).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project: 101133524 — Orient Your Walking "ORIENTWALKING"



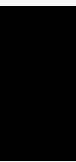
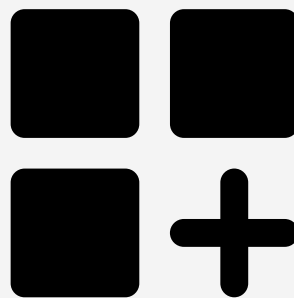


TABLE OF CONTENTS



05

Introduction

06

Introduction to Orientwalking

08

How OrientWalking differs
from orienteering?

10

The Symbols on the Map

13

How to organize OrientWalking
Events

21

Maps and Navigating in the
Physical Environment

31

Stakeholder Engagement

41

Vocabulary (OrientWalking App)

50

References



INTRODUCTION

The "Orient Your Walking" project, funded under the Erasmus+ Sport initiative (Project ID: 101133524), is designed to popularize OrientWalking among diverse age groups. The project is structured in three phases: Research, International Training, and Local Activities. These phases collectively aim to develop resources, such as handbooks and the "Orient Your Walking" app, to facilitate the organization and management of OrientWalking events. Central to the project is the involvement of rural municipalities, integrating them into social campaigns and local activities to promote both community engagement and environmental stewardship.

Through our collaboration with esteemed project partners across Europe, including Syllogos Oreivasias kai Agynistikou Prosanatolismou ORIE (Cyprus), Zentrum Für Innovative Bildung (Austria), L'ORMA SSD ARL (Italy), Sibaris Környezetvédelmi és Sport Egyesület (Hungary), and Orientacijska zveza Slovenije (Slovenia), we are committed to creating meaningful impact in our communities.

This OrientWalking Event Guide, designated as Deliverable 2.2, has been meticulously crafted within the framework of the "Orient Your Walking" project. As part of WP2 (Research and Development of the Toolkit), this handbook serves as a comprehensive manual for organizing and managing OrientWalking events. It is one of the two primary deliverables of the project, offering detailed guidance to ensure the successful implementation of these events. Through this guidebook, we aim to equip organizers with the knowledge and tools necessary to create impactful and engaging OrientWalking experiences, fostering a healthier and more environmentally conscious community.



INTRODUCTION TO ORIENTWALKING

OrientWalking is a unique sport that welcomes participants across all age groups, fostering inclusivity and facilitating exchanges across generations.

Moreover, this initiative isn't just about promoting sports and physical activities; it's also aimed at reconnecting people with rural landscapes and the natural world. By doing so, we hope to contribute to environmental sustainability and combat climate change. This project represents a holistic approach to wellness, community, and environmental consciousness.

OrientWalking, derived from Orienteering, is a sport that not only encourages physical activity but also fosters a connection with nature in rural areas. By engaging in this activity, participants have the opportunity to rediscover and appreciate the often-overlooked beauty of rural landscapes near urban centers.

ADVANTAGES OF ORIENTWALKING



It is about walking with a map and orientating yourself in space with a compass without keeping score. It can be defined as fitness walking with a map and a compass. It is also used by Nordic Walkers. (The map is placed in a special folder and can be attached to a stick.) It is an exploratory experience for everyone. It requires concentration, decision-making skills, map reading, imagining the terrain.

Non-competitive nature

The activity is enjoyed without the pressure of time, focusing on the experience rather than speed.

Suitable for everyone

Its non-competitive essence makes it accessible to both trained athletes and those who are new to physical activities.

Inclusive

OrientWalking welcomes participants of all ages, genders, and backgrounds, fostering a sense of community.

Safe

Conducted at a walking pace, the sport minimizes the risk of injuries compared to more intense outdoor activities.

Connects with Nature

Being primarily set in natural landscapes like woods or mountains, it offers a unique opportunity to engage with the environment. Can be practiced in all seasons of the year.



Orient

HOW ORIENTWALKING DIFFERS FROM ORIENTEERING?

The emphasis is on recreational orienteering outdoors. Unlike competitive orienteering, this activity does not require any special technical preparation and does not focus on fitness. In fact, it is the perfect answer to the increasing demand and desire for outdoor trips with a different content, suitable for beginners and families alike. For those who like to have fun with orienteering and are not competitive or do not want to compete with others.

Aim of OrientWalking

OrientWalking is designed for personal well-being, both physical and mental, where we get in touch with nature and combine fun with sport, facilitated by free navigation through the terrain with a compass and a map using a mobile app. The aim is not to conquer a peak or a mountain hut, but to get to know the local countryside, cultural or natural attractions, and to get a bit of exercise in the process.

The fun for the hiker lies in navigation and solving orienteering problems. For younger participants, it could also be a challenge of orienteering as a treasure hunt.



walking

How is it done?

- ✓ OrientWalking can be done by an individual or by a group of any size.
- ✓ Everyone gets their own map to follow the route in the field.
- ✓ The points can be marked in order or on a score basis: each person sets their own way of collecting points.
- ✓ Checking the map is less frequent than in orienteering, which makes the observation of the surroundings all the more intense and experiential.
- ✓ You can choose different routes (easy, medium, hard) depending on the length of the route and the difficulty of the orienteering.
- ✓ The search time is arbitrary and the route can be completed at any time.
- ✓ The ideal route is usually between 3 and 5 km for a short route, between 5 and 8 km for a medium route and more than 8 km for a long route.

Easy Route

3 – 5 km, up to 1.5 hours

Involves walking along a number of paths with switchbacks and changes of direction. Points are set along the way.

Medium Route

5 – 8 km, 1,5 – 2,5 hours

Involves walking along linear features (stone walls, various plantations, power lines, water channels, embankments, trees, typical relief features: ditches, etc.), crossroads, changes of route, transitions from one route to another, deciding between two possible route choices. Points are on or near the route.

Difficult Route

10 – 12 km, 3 – 4 hours

Longer walking time between points, many route choices, route changes, short sections of walking at a specific angle. Points also set off-trail at certain terrain features.

Until now, the map orientation at the waypoints has been based on a punch, a photo, a description, an electronic system... The app is under development; it will simplify the confirmation of arrival at the waypoints, and we will not need anything except a phone and a full battery.

OrientWalking is suitable for various events, as it promotes the local environment and getting to know the place, its peculiarities and natural values, excursions, accompanying events (e.g. it is held in parallel with an orienteering competition for accompanying persons and spectators who just want to walk around the terrain while waiting for the competitors).

Permanent points (signs in the colours of the orientation flag, 15 x 15 cm, or prisms) can be placed in certain areas.

The activities are carried out on maps drawn for this purpose in standard scales:

1 : 5000, 1 : 7500, 1 : 10000, with an equidistance of 10 m. On flat terrain, also with an equidistance of 5 m or even 2.5 m. The cartographic map is simplified so that it is easier for the less skilled people to read it as well. OrientWalking can also be done on MTB-O maps, tourist maps of places, orienteering maps, small-scale maps, etc.



THE SYMBOLS ON THE MAP

The symbols on the map include settlements, houses with private land, asphalt and dirt roads, tracks, and paths.

Built structures feature bridges, walls, passable and impassable fences, pillars, Christian markers, chapels, boundary stones, wells, and water tanks. Other structures include observation towers, animal feeders, huts, and stalls. Water markers cover lakes, ponds, rivers, streams, swamps, springs, and fountains. Vegetation markers indicate easily traversable forests, less traversable to more difficult forests, impassable forests, and isolated trees and shrubs in situ. Relief features highlight the most obvious elements such as peaks, hollows, caves, and potholes, with fewer details marked in the forest except for larger holes or sinkholes.

The symbols are collected in a legend, with the scale given both linearly and numerically. They are drawn on the maps.

OrientWalking promotes pedestrian activities in urban environments. Their benefits are on a personal and social level. Motivational styles influence recreational walking but also excessive walking. In contrast, a lack of motivation discourages walking. Motivation to walk can also be an invitation to citizens to walk in exchange for shorter journeys.



What do I need to start OrientWalking?

It doesn't matter how you are dressed for OrientWalking. Leisure, sporty clothing and shoes is the best choice. In your backpack you will need a drink, a snack, a jacket, in colder seasons also a windbreaker, gloves and a hat.

OrientWalking may be organised by a number of organisations in the near future. Information about events will be published on the website.





OrientWalking in five sentences

- 1 Movement outdoors; in the city, in the countryside, in the forest.
- 2 On your own terms, on your own time, at your own pace, for as long as you like; alone, with your dog or friends, with your family, with your colleagues at college or with your colleagues.
- 3 With the help of the app, discover your hometown, the tourist centre, the many paths of the forest or the park and the countryside.
- 4 We look for points on the ground, which we 'load' into the app beforehand. We are 'rewarded' with a sound for the landmarks we find (famous houses and churches, imposing trees, bridges, other objects in nature: a bench, an observatory, a religious sign, a footbridge, etc.).
- 5 Non-competitive, as the time is not recorded, it is the time spent in nature that counts.

How can I start OrientWalking?

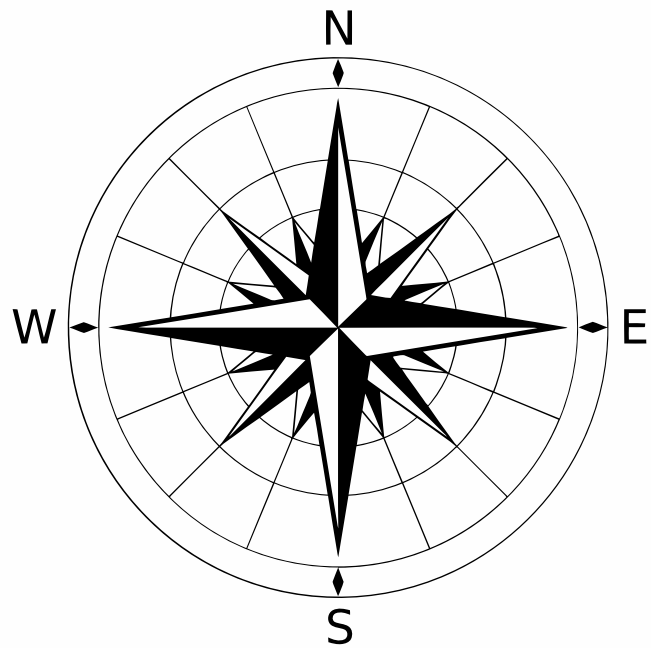
What do I have to know before I start?

What do I need to know about OrientWalking?

Reading a map with points marked on it will not be much different from the tourist city maps of all kinds that are available at Tourist Information Centres. We need to pay attention to the basics: which direction is north, we need to know the scale of the map to get an idea of the distances and estimate the walking time, and of course we need to know what the signs and colours mean. All this can be learnt and remembered in a short time.

This is followed by loading the application with the points in a some sort of sequence. The audio confirmation - arrival at a particular target - can be customised as desired - either a signal in the immediate vicinity of two metres, five metres or even more. What is a suitable route length? As we set beforehand. We can also shorten the route ahead of time. But believe it or not, once we have tried and had a few successful zings, the desire is to complete the route in full.

OrientWalking is a completely 'new' recreational discipline. A network of maps is in the making. So you can set different objectives for each activity on the same map: cultural and natural sights in different sequences. The possibility for recreation during a busy sedentary weekday is thus a daily occurrence. The system archives the routes walked and processes them statistically.



OrientWalking is for every day and every season. There is no bad weather, only the need for suitable footwear and clothing. After a few weeks of recreation, your body will be craving activity. When you walk in good company, the weather becomes secondary.

It's time for a new step:
OrientWalking.

HOW TO ORGANIZE ORIENTWALKING EVENTS



IDEA



PLANNING



STRATEGY



SUCCESS



In this section, we will explore the concept of “How to organize OrientWalking Events.” Here we provide a guide on ‘Effective Planning’, ‘Safety Precautions’, ‘Following Green Practices’, ‘Use of Technological Apps’, and ‘Building a Community’, while organizing OrientWalking Events to ensure a memorable and sustainable experience for all participants.





EFFECTIVE PLANNING

Planning the OrientWalking Event before its implementation is very important for the success and effectiveness of the overall objectives of this sport. It includes careful preparation and coordination to ensure smooth operation.

Pre Planning

1. Define the goals of the event focusing on improving physical activity of each participant, creating an inclusive environment, and promoting the environmental cause. As OrientWalking is a non-competitive sport, it is suitable for everyone.
2. Choose a location, preferably in nature (eg. Woods, mountains, or other unknown areas). Ensure the area chosen is accessible and safe for the participants.
3. Create a timeline that includes everything from the start to post-event follow-up.
4. Prepare a rough budget to cover expenses of materials, water/food, and medical supplies.

OrientWalking Event Organization

1. Create a team of event organizers to assist with various tasks, such as finding participants, leading the OrientWalking journey, and supporting with medial aid.
2. Create a map highlighting natural habitats and interesting areas. Ensure the route includes key spots to explore with small group activities, and rest-stops. Make sure the rest-stops are flexible.

A photograph of two hikers on a forest trail. The hiker in the foreground is wearing an orange jacket and a backpack, using a trekking pole. The second hiker is further ahead, wearing a red backpack. The trail is rocky and surrounded by dense green foliage and trees.

SAFETY PRECAUTIONS

2

It is crucial to guarantee everyone's safety. Effective safety measures can successfully help to handle emergencies and prevent accidents.

Preparing Safety Measures

1. Carry-out a detailed risk assessment to identify and avoid potential dangers.
2. Create a back-up emergency plan in case of unfortunate incidences. Highlight instructions to respond to different types of emergencies.
3. Ask participants and note down any physical or health issues, which could be supported during the event. Also, brief them on potential risks (if any) for proper communication.
4. Ensure medical kit and other necessary supplies are equipped.
5. Ask each participant to wear appropriate and comfortable clothing for the activities planned. Also, to pack back-up clothes and prepare for different weather conditions based on forecasts.



During the OrientWalking Event

1. Before the start of the journey, explain to participants the route on the designed map, safety measures, key activities, and emergency information.
2. Maintain constant communication with the participants along the journey on potential dangers, early rest-stop in case of tiredness, and to create a healthy atmosphere overall.



After OrientWalking Event Feedback

1. Collect feedback from each participant on areas to improve in-regards to safety and overall.
2. Create an event review with incidents (if any), how it was managed, and improve the safety plan for future OrientWalking Events.

FOLLOWING GREEN PRACTICES

As OrientWalking particularly focuses on the nature aspect, it is necessary to follow green practices to promote environmental awareness, minimize eco-logical footprint and make the event sustainable.

Establish Green Practices

1. Use recyclable or bio-degradable materials for all event-related items such as maps, promotional banners, food-kits, water bottles, garbage bags, etc.
2. Encourage participants to walk to the starting spot in case of short distances. Or use public transportation, cycles, or carpool to have an energy-efficient event.



During the OrientWalking Event

1. Make sure proper waste management is carried out using the equipped garbage bags, ensuring no-trace policy among participants.
2. Do not harm any environmental areas with restroom activities.
3. Discussions on natural habitats, environmental conservation efforts, and sustainable practices to exchange and spread knowledge.





USE OF TECHNOLOGICAL APPS

Use of technology can improve the organization of the event and enhance the participant experience. Also, technological apps can be used to plan fun activities along the planned route and promote the event on social media platforms.

Applications

1. Apps such as Google/Apple maps, OpenOrienteering Mapper, Livelox can be used to design and monitor route of the event, record the journey, and analyze route choices for future OrientWalking Events.
2. Small online quiz games can be planned by using Kahoot! or Microsoft Forms, to create a good environment.
3. The OrientWalking Event can be mixed with Geocaching through its app, where participants locate hidden "caches" on trails. Any size container can be used as a cache, and they can be disguised to look natural. There will be a logbook to sign and larger caches holding other goodies for exchange as well. It is a modern-day treasure hunting game, and it involves participants to put something else in the cache after they take the object already.



Social Media

1. Utilize social media platforms to promote the event, update followers with pictures/videos of activities in natural surroundings and build a community for the OrientWalking Event.
2. Use online tools for registration of participants and also for collecting feedback forms after the event conclusion, for improvement of the OrientWalking Event.





BUILDING A COMMUNITY

5

Creating and maintaining communication with the community is crucial for the success and sustainability of the OrientWalking Event. Community engagement also helps to promote the overall objective of the event, that is to promote physical activity among the society and lead participants to rediscover rural areas in often forgotten areas near big cities.

Collaboration with influencers

1. Collaborate with known influencers to promote OrientWalking Events.
2. Access the audience provided by them to create regular OrientWalking Events, in different locations.



Dissemination of OrientWalking Event

1. Encourage community and other stakeholders to develop their own OrientWalking support group in different locations/towns/cities to host this event.
2. Engage with businesses and sport organizations to promote this event and increase its visibility.



Best-Practices for OrientWalking Event

Plan and Communicate

- 1 It's very important to prepare a map and plan the route along with all activities and emergency measures for the OrientWalking Event. Also, take in considerations other routes to continue the journey in case of unexpected obstacles.
- 2 Maintain Constant Communication with the participants. A healthy inclusive environment where everyone is in coordination with each other is key to success of the OrientWalking Event.

Example

The Swedish Orienteering Week, know as O-Ringen, is one of the largest orienteering events in the world and attracts thousands of participants of all ages and skill levels. They plan and organize these events each year in scenic regions of Sweden through proper preparation and communication, ensuring participants have a memorable experience.

For more information about O-Ringen, [click!](#)



Reference: O-Ringen website

Conclusion

Organizing OrientWalking Events requires many key approaches to achieve its overall objectives. By effective planning, taking safety measures and considerations, following green practices, using technological apps and building a community, organization of the OrientWalking event can be memorable and create an inspiring impact. Moreover, following these guidelines can create a culture of learning and encourage growth of the OrientWalking Event in different communities in different locations/towns/cities.



MAPS AND NAVIGATING IN THE PHYSICAL ENVIRONMENT

The art of navigation is gradually being lost as we rely more and more on electronic devices. It is however as important as the ability to read and write. Navigation offers a fun and unique opportunity to explore off-trail regions, find adventure, and test backcountry navigation skills. It helps to rediscover rural areas and rural heritage such as long forgotten churches, bridges, old water mills, geological formations, caves and a host of many other rural features.

To be able to navigate, one has to answer three questions:

- 1 Where am I?
- 2 Where am I going?
- 3 Which is the best route to follow to go from A to B?





The answer to the **first two questions** has to do with the ability to locate oneself in the physical environment, i.e. to find the geographical position of the Start and Finish of a route. The third question is to design the best route from Start (A) to Finish (B).

While trying to answer the **third question** we must realize the answer is not always to move in a straight line unless we are on a boat in the sea. However, when we are in the physical environment we must take into account natural and physical features. If there is a hill ahead of us then it is best to go around it following a curved route. If, on the other hand, we find ourselves in a city, then it is obvious that our route should follow a broken zig zag line that will align the grid of that city. Finally, if we are in a varied environment of flatlands, built-up areas, and hills then our route will be varied.

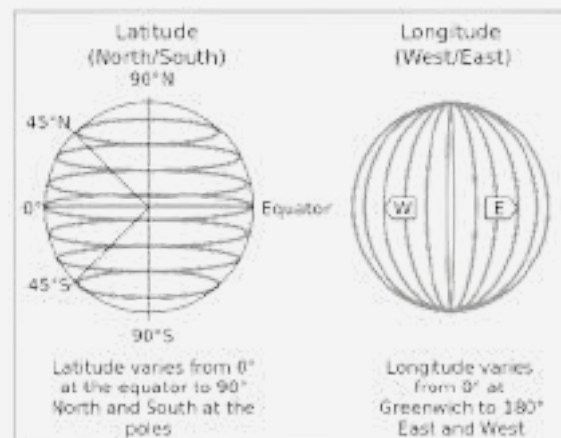
Geographical coordinates

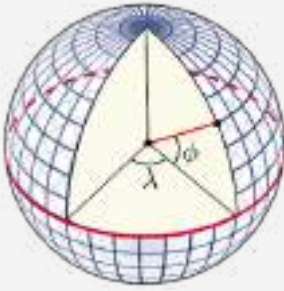
The most important aspect before we start navigating, is to answer the first question, i.e. where to pin-point a location. This can be done with two methods: the Relative and the Absolute.

The Relative method is useful if we are familiar with a region. In this case, we relate features to each other in order to find a location. For example, if we want to find the village of Palechori and we know that we are in Nicosia, we can easily determine that it lies in a SouthWest direction at a distance of 30 kilometres from the city. Similarly, we can locate a place (bank, restaurant) in a built-up area.

In the Absolute method, we need a map and we use the system or web of *Geographical Coordinates*, as shown on the diagrams below. A geographic coordinate system is a system that uses the three-dimensional spherical surface of the Earth to determine locations. Any point on Earth can be uniquely referenced with longitude and latitude coordinates.

The "latitude" (ϕ) of a point on the Earth's surface is the angle between the equatorial plane and the straight line that passes through that point and through (or close to) the centre of the Earth. The "longitude" (λ) of a point on the Earth's surface is the angle east or west of a reference, meridian, to another meridian that passes through that point.





This system is used extensively for navigation at sea by ships and in the air by planes since these modes of travel encompass the spherical Earth. However, it is not convenient for use when moving over limited distances on the the Earth's surface. In such cases, the Rectangular Coordinates system is used.

Maps and rectangular coordinates

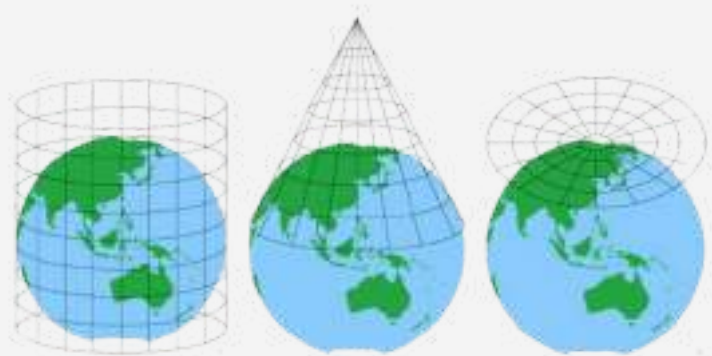
For the purposes of this project, a map can be defined as the scaled representation of a part of the Earth with symbols on a sheet of paper. In addition to depicting the Earth with symbols, the map must provide the following basic information:

- The Title of the map, which usually refers to the area
- The Scale of the map
- The Agency and Date of production
- The Legend, i.e. Description of symbols
- And most importantly, since we live in the electronic age, the Projection

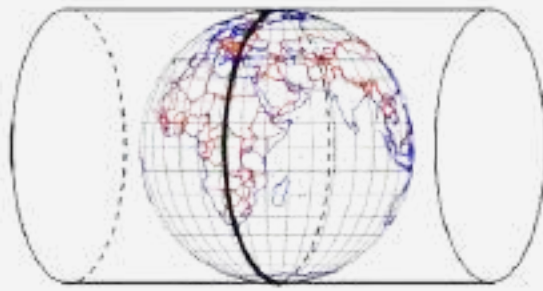


The representation of the spherical Earth on a flat sheet of paper, presents distortions as it is shown on the cartoon-image left.

In order to alleviate and reduce distortion issues, depending on the use of maps, the Earth is projected either on a cylinder, flat surface or cone.



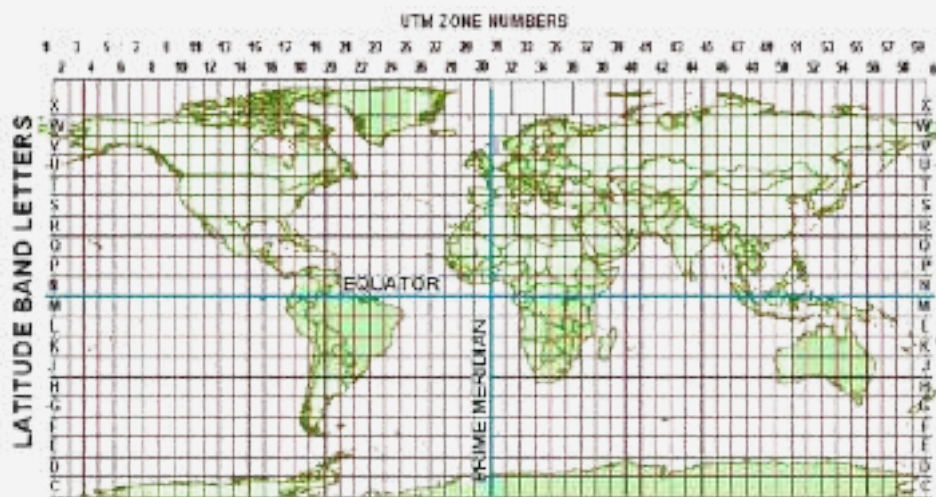
Cylindrical, Conical and Azimuthal projections



U.T.M. Projection

However, the most globally used projection and especially by GPS receivers (including cell-phones), is the Universal Transverse Mercator, known as UTM. It is a cylindrical projection in a transverse mode and not vertical form.

This form of projection minimizes distortions and map errors for limited distances. The Earth is divided into 36 zones, every 6 degrees and the coordinates are given in meters instead of degrees (this is extremely convenient for map users). The coordinates are denoted as Eastings and Northings.



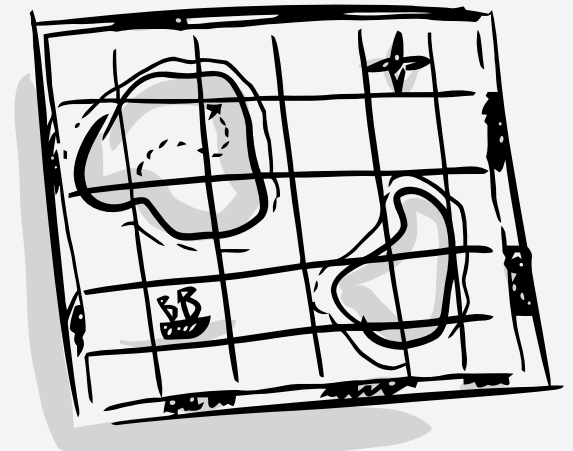
Each 6-degree zone is divided into two 3-degree bands, with the central dividing meridian assigned a value of 500,000 meters. Eastings increase eastwards from the meridian and reduced westwards, Northings start from the equator which has a value of Zero (0) and increase both northwards and southwards.

An example of a map using the UTM projection system is shown below. The Eastings and Northings, denoted as blue vertical and horizontal lines, start from the bottom left of the map with full values, i.e. Easting 524000 meters East and Northing 3842000 meters North. Eastings are in five figures and Northings in six. The map is at a scale of 1/25,000 and each square denotes one square kilometre. For reasons of economy, only the figures that change in Eastings and Northings per kilometre are shown.



Map Scales

A map scale is a ratio or proportion that represents the relationship between distances on a map and actual distances on the Earth's surface. It helps us understand how much the map has been scaled down compared to reality. For instance, a scale of 1:100,000 means that one unit of measurement on the map represents 100,000 of the same units on the ground. In other words, one centimetre on the map represents 100,000 centimetres on the ground, i.e. 1000 meters. If the map is at a scale of 1/25,000 then one centimetre on the map is 25,000 centimetres on the ground, i.e. 250 meters.



Maps used for navigation in the physical environment, such as hiking or exploration, are typically at scales of 1/50,000 or better still 1/25,000. The latter is more useful as it provides greater detail with increased clarity. On a 1/25,000 map, each square kilometre is represented by 4x4 a centimetre square, while on a 1/50,000 scale map, it is depicted as 2x2 centimetre square.

The Compass

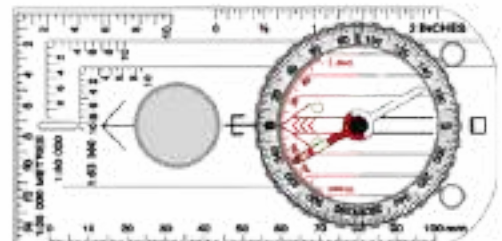
Compasses help us find our direction in the physical environment. The three main types are: The Orienteering compass, the Prismatic compass, and the Baseplate compass.



Orienteering compass

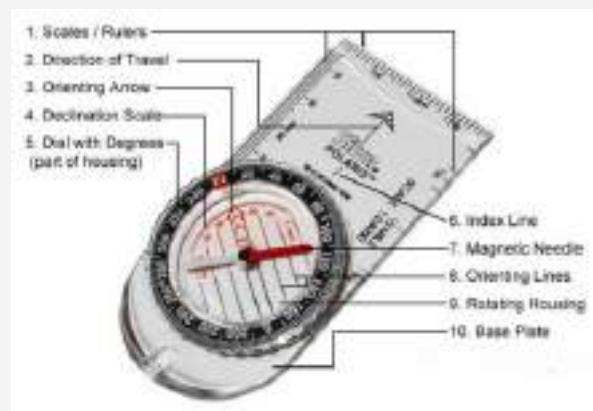


Prismatic compass



Baseplate compass

The orienteering, or thumb compass, is mainly used for the sport of orienteering. The prismatic compass is very convenient for precise directions but not as convenient when used with maps. The most convenient of all three is the baseplate compass. The parts of the baseplate compass are shown below. This compass has also a ruler which helps the user to measure distances on the map.



Orienting the map with the help of a compass

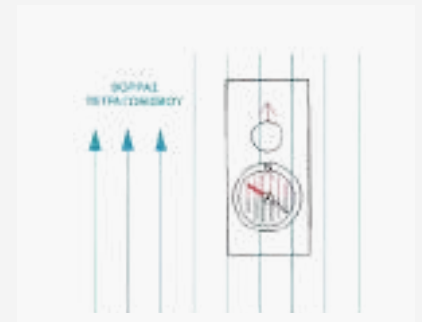
We can orient the map using physical features that are shown on the map and we can recognize on the ground. If we have a compass however, we can orient the map with sufficient accuracy using the following steps:

1 Step

We rotate the dial of the compass so that the Orienting arrow is aligned with the Direction of travel (ignoring the direction of the compass needle)

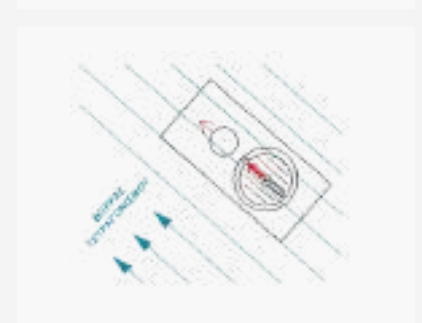
2 Step

We place the map on a flat surface and place the compass on it so that the Orienting arrow and the Direction of travel are parallel with the vertical blur projection lines of the map



3 Step

We gradually rotate the map with the compass placed on top of it so that the compass needle coincides with the Orienting arrow and the Direction of travel. This orients our map to the North



The Legend of the Map

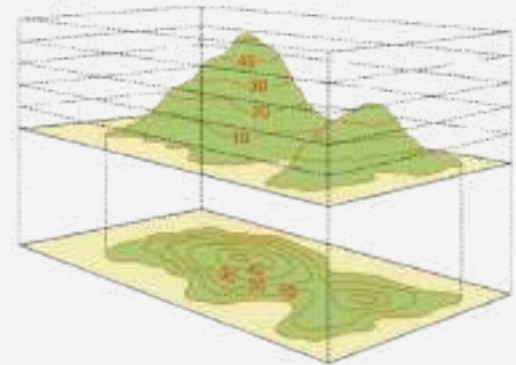
Maps use stylized shapes, symbols, and colours to designate features such as mountains, roads, buildings etc. The legend is a small box or table on the map that explains the meanings of those symbols. The legend may also include a map scale to help you determine distances. An example of a legend is shown below:

— Contours 10 m	☐ Huge rocks	— Cultivation boundary	🕌 Mosque
— Contours 100m	☐ Rocks	• Forest cairn	🗼 Lighthouse
— Main asphalted road	🏠 Buildings and other constructions	🌳 Tree Monument of Nature	🏠 Old Kiln
— Secondary asphalted road	🏠 Sheds	🌿 Low vegetation	🏠 Tar kiln
— Dirt road or track	🏠 Build up area	🌿 Cultivations	🔥 Fire Observation post
— Anti fire zone	🏠 Restricted area	🌿 Plantations	💧 Water tank
— Footpath	🏠 Old water mills (Mostly ruined)	🌿 Forest	🏠 Picnic area
— Seasonal stream	🏠 Unique Geological Formation	🏠 Quarry	🏠 Camping
— Cliff	🏠 Monolith	🏠 Quarry	🚶 Path designation
— Stone wells	🏠 Church or chapel	🏠 Rocky area	🚶 E4 European trail
— Forest boundary	🏠 Church - Protected monument	🏠 Beach	🚶 Climbing field

Contours – How are hills and mountains shown on a map

The shape of mountains, hills, valleys, slopes, spurs etc. are shown on maps with Contours. Contours are lines usually drawn in faint red-brown colour on a map, connecting points of equal elevation above sea level. This means that if you physically follow a contour line, the elevation (height of the land) will remain the same. Contour lines are useful as they illustrate the shape of the land's surface, revealing the topography on the map. Understanding contours is a skill that enables you to visualize features such as hills, depressions for streams, and thin mountain ridges. It's important to note that contour lines are pictorial, meaning they do not physically exist on the ground.

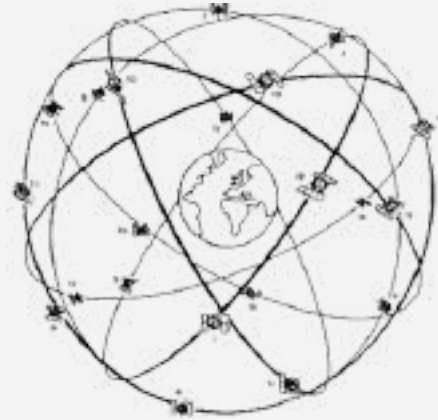
- If contours are closely spaced, it means that the land is very steep
- If the contours are widely spaced, it means the land is more flat, i.e. shallow



Contours are drawn apart depending on the scale of the map. On maps scaled 1/25,000 they are drawn 10 meters apart. On a 1/50,000 map they are drawn 20 or 25 meters apart. The value of the contours above sea level is indicated in regular intervals.

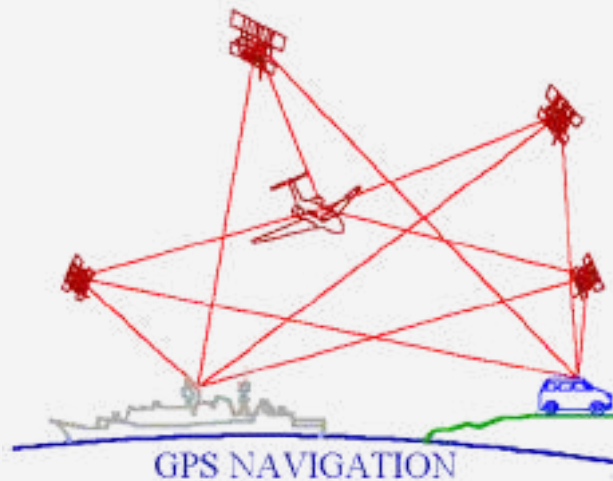
The Global Positioning System (G.P.S.)

Nowadays, GPS is used almost on a daily basis for finding a location or planning a route. Understanding how it works and recognizing its limitations are important aspects to know, ensuring that reliance on this technology is not blind.



The primary function of GPS is to accurately pinpoint our location on Earth, utilizing signals from a 'cage' of 24 satellites surrounding the planet. A GPS receiver receives and processes signals from these satellites to compute our location. The values that are given by the receivers are the Geographical Coordinates of Latitude and Longitude or the rectangular coordinates of Eastings and Northings. While the receivers typically use the UTM projection, most of them also have software capabilities to convert coordinates into other projection systems.

However, one must not accept the information given by these receivers (which includes cell phones containing such), without scrutiny. Below are some parameters that effect the accuracy of coordinates.



The number of satellites available from which the receiver can get signal, especially in the presence of obstacles like trees or walls that may block signals. These obstacle can also affect the configuration of satellites and as a result the quality of the received information. Ideally, satellites should be evenly spread above, but often, even with sufficient satellites, they may concentrate on one side due to obstacles. The quality of the receiver is another aspect that affects the quality of the signal. Professional receivers have better processors than inexpensive ones.

Orientwalking Navigation Card

An Orientwalking card depicts the necessary information one must have in order to proceed safely on a route, especially if the route does not follow tracks but it is cross country. If a route is simple then drawing it on the map is sufficient. If, however, the route is long and complex then a card is necessary to avoid difficulties. The card has the following advantages:



- It helps greatly with the planning
- Copies of the card can be given to third parties so they know where an individual or group is going
- It is an archive for processing information before and after the completion of a route

Below is card containing the map of the route as well as the necessary information in nine (9) columns. It traverses five (5) main station points and the columns contain the following data:

- Columns 1 and 2 refer to the number and name of the station
- Column 3 gives the compass direction of travel
- Column 4, gives the distance of each section of travel.
- Column 5 and 6, gives the Easting and Northing coordinates of each station
- Column 7, gives the expected time for traversing each section of the route
- Column 8, left blank for comments

Orientwalking Card from Fasli to Crossing of track / dry river bed							
No.	Station name	Direction	Distance	Easting (E)	Northing (N)	Time	Comments
01	Fasli			442541 m	3871165 N		
02	Petres Leka	270°	1470 m	441053 m	3871170 N	35'	
03	Monodentri	238°	1420 m	439850 m	3870400 N	25'	
04	Panagia church	306°	1300 m	438780 m	3871180 N	35'	
05	Track / argaki	264°	1150 m	437610 m	3871050 N	20'	





Safety Aspects in Designing a Route

It's important to note that outdoor activities, especially hiking, require a few necessities. Without them, a fun day outdoors can quickly take a turn for the worse. Below are some key essentials that all day hikers, from beginners to seasoned veterans, should be familiar with. The most important rule is to stay on trails unless you have excellent navigational skills. Proper planning is crucial; obtain information about trail distances, estimated time required, and any other relevant details before embarking on a hike.

- Check weather conditions and forecast.
- Consider the ability level of everyone in your group when choosing a hike.
- It's very important to tell someone of your plans and when you expect to return. In an emergency, this could help with the rescue. Check in with them when you get back.
- Never hike alone. Always go with a friend.
- Don't pack too heavy. Keep your pack weight as light as possible.
- Take plenty of water – 2 or 3 litres per person. Staying hydrated will help maintain your energy level. Don't drink soda or alcohol when hiking. They will dehydrate you.
- **Plan and dress accordingly.** Dress in layers.
- Start early so that you have plenty of time to enjoy your hike and the destination. Plan to head back so you finish your hike well before dark.
- Hike only as fast as the slowest member of your group.
- Pace yourself. Don't hike too quickly. Save your energy.
- Look out for snakes, spiders and other critters. Watch where you are walking, be careful when picking up sticks or rocks and look around before taking a seat. Again, snakes are usually more afraid of us, but if they feel threatened or if you make sudden movements they may strike. Stay calm and slowly move away from them.
- Check your progress on the map so that you know where you are at all times.
- Pack high energy snacks.
- Keep your feet dry – change socks often.
- Hiking sticks or poles may help make your trip a little easier by giving you some stability on wet trails, and reducing strain on your legs when going up or down slopes.
- Protect yourself against other insects such as bees, ants, mosquitoes, flies, etc. Many people have severe allergic reactions to their bites and need to carry necessary medical supplies or seek medical attention. Again, be aware of your surroundings.
- Bring a whistle on hikes. Three short whistles mean you are in trouble and need assistance.
- Learn to **identify** the many things you will discover as you hike.



STAKEHOLDER ENGAGEMENT

Effective stakeholder engagement is crucial for the success of any community-centric initiative, and OrientWalking is no exception. Given its multifaceted aims of promoting physical activity, reconnecting people with nature, and fostering community inclusivity, identifying and collaborating with the right stakeholders can significantly amplify the impact of this unique sport. This chapter outlines the key organizations and groups to promote OrientWalking with/to, ensuring a broad and inclusive reach.

KEY STAKEHOLDER IDENTIFICATION, ROLES, AND COMMUNICATION STRATEGY

In this section, we identify the key stakeholders and outline their roles and engagement strategies. Additionally, we present a communication plan tailored for each stakeholder, ensuring timely and appropriate interaction. An effective communication plan guarantees that each stakeholder group is engaged appropriately and at the right time. Below is a detailed plan specifying when to reach out, which platform to use, and the amount of information to deliver:

Local Governments and Municipalities



Role: Local governments can provide vital support in terms of funding, infrastructure, and policy-making.

Engagement Strategy: Engage with local councils and community boards to highlight the benefits of OrientWalking for community health and environmental sustainability. Propose joint initiatives or public events to raise awareness.

Communication plan

Timing: Initial outreach at the start of the project, followed by quarterly updates.

Platform: Official meetings, emails, and public forums.

Information: Comprehensive project proposal, benefits outline, and regular progress reports.

Educational Institutions



Role: Schools, colleges, and universities can integrate OrientWalking into their physical education curriculum or extracurricular activities.

Engagement Strategy: Partner with educational institutions to introduce OrientWalking programs that encourage students to engage in physical activity while learning about navigation and environmental stewardship.

Communication plan

Timing: Prior to the new academic year and during mid-year reviews.

Platform: Emails, in-person presentations, and educational workshops.

Information: Curriculum integration guides, activity outlines, and student engagement statistics.

Environmental Organizations



Role: These organizations can champion the environmental benefits of OrientWalking, such as promoting conservation and appreciation of natural landscapes.

Engagement Strategy: Collaborate on joint campaigns, organize co-branded events, and develop educational materials that emphasize the environmental and health benefits of OrientWalking.

Communication plan

Timing: At the project launch and during key environmental awareness days.

Platform: Emails, webinars, and joint press releases.

Information: Environmental impact assessments, collaboration proposals, and event invitations.

Sports and Recreation Clubs



Role: Sports clubs and recreational groups can incorporate OrientWalking into their regular activities, broadening participation.

Engagement Strategy: Approach local hiking, walking, and fitness clubs to introduce OrientWalking as a new activity. Offer workshops or introductory sessions to demonstrate its benefits and ease of participation.

Communication plan

Timing: Monthly newsletters and seasonal event announcements.

Platform: Emails, social media groups, and club meetings.

Information: Activity guides, workshop schedules, and success stories.



Healthcare Providers

Role: Healthcare organizations can advocate for OrientWalking as part of a holistic approach to wellness, addressing both physical and mental health.

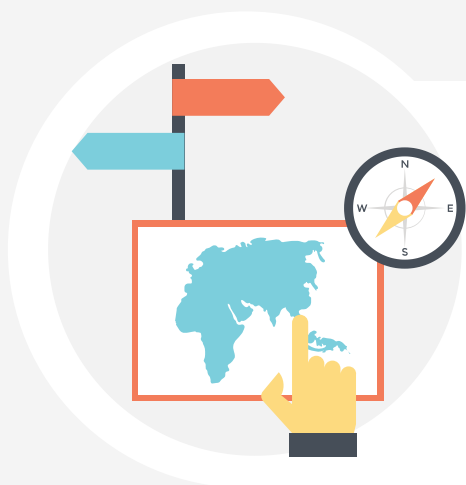
Engagement Strategy: Partner with hospitals, clinics, and wellness centers to promote OrientWalking as a recommended activity for patients. Develop informational brochures and host wellness events to educate healthcare professionals and the public.

Communication plan

Timing: Biannual outreach and during health awareness campaigns.

Platform: Emails, seminars, and informational brochures.

Information: Health benefits research, patient success stories, and participation guidelines.



Tourism Boards and Agencies

Role: Tourism organizations can promote OrientWalking as a unique way to explore local attractions and natural landscapes.

Engagement Strategy: Work with tourism boards to include OrientWalking in travel itineraries and promotional materials. Create guided OrientWalking tours that showcase cultural and natural landmarks.

Communication plan

Timing: At the start of peak tourist seasons and during tourism conferences.

Platform: Emails, tourism guides, and travel expos.

Information: Promotional materials, tour itineraries, and partnership benefits.



Corporate Sector

Role: Businesses can support OrientWalking through sponsorships, employee wellness programs, and Corporate Social Responsibility (CSR) initiatives.

Engagement Strategy: Reach out to corporations to sponsor OrientWalking events or include it in their employee wellness programs. Highlight the benefits of promoting a healthy, active lifestyle among employees.

Communication plan

Timing: Quarterly meetings and during corporate wellness program planning.

Platform: Emails, corporate presentations, and sponsorship packages.

Information: Sponsorship opportunities, employee wellness program integration, and CSR impact reports.



Community Groups and NGOs

Role: Grassroots organizations and NGOs can help mobilize local communities and spread awareness about OrientWalking.

Engagement Strategy: Collaborate with community groups to organize neighborhood OrientWalking events. Utilize their networks to reach diverse populations and ensure widespread participation.

Communication plan

Timing: Monthly community meetings and prior to local events.

Platform: Emails, community boards, and face-to-face meetings.

Information: Community engagement plans, event details, and volunteer opportunities.



Youth Organizations

Role: Youth clubs and organizations can play a significant role in engaging sedentary youth by incorporating OrientWalking into their activities.

Engagement Strategy: Partner with youth centers and organizations like Scouts or Boys & Girls Clubs to introduce OrientWalking as a fun and healthy alternative to traditional sports. Organize events and workshops to teach navigation skills and raise awareness about the importance of staying active.

Communication plan

Timing: Before summer camps and school holidays.

Platform: Emails, youth organization meetings, and social media.

Information: Activity guides, training session details, and participation benefits.



Senior Citizen Centers and Retirement Communities

Role: These centers can facilitate the participation of elderly individuals by integrating OrientWalking into their wellness programs.

Engagement Strategy: Work with senior citizen centers and retirement communities to promote OrientWalking as a low-impact, enjoyable way for elderly individuals to stay active and connected with nature. Provide training sessions and easy-to-follow guides tailored to their needs.

Communication plan

Timing: Quarterly updates and before major wellness events.

Platform: Emails, printed newsletters, and informational sessions.

Information: Easy-to-follow guides, safety tips, and wellness benefits.



Rural Development Agencies

Role: These agencies can support OrientWalking initiatives in rural areas, contributing to both community engagement and environmental sustainability.

Engagement Strategy: Collaborate with rural development agencies to identify suitable locations for OrientWalking trails and promote the activity as a means to reconnect people with the rural landscape. Develop joint programs that highlight the cultural and natural heritage of rural areas.

Communication plan

Timing: At the project inception and during rural development forums.

Platform: Emails, rural community meetings, and collaborative workshops.

Information: Project impact reports, collaboration frameworks, and event invitations.

GEOSPATIAL UNDERSTANDING AND ZONE-BASED ENGAGEMENT

Understanding the geospatial characteristics of areas impacted by the OrientWalking project is essential. This includes mapping out urban, suburban, and rural zones to tailor engagement strategies accordingly. A geospatial understanding helps determine the level of engagement required in each zone:

URBAN AREAS

Characteristics: Higher population density, diverse demographics, limited natural landscapes.

Engagement Strategy: Focus on creating urban green spaces and parks where OrientWalking can be practiced. Promote through local government channels, urban community groups, and environmental organizations.



SUBURBAN AREAS

Characteristics: Moderate population density, mixed-use developments, access to nearby natural areas.

Engagement Strategy: Leverage suburban schools, recreation centers, and local sports clubs to introduce OrientWalking. Encourage family participation and integrate with existing community events.



RURAL AREAS

Characteristics: Low population density, extensive natural landscapes, potential for eco-tourism.

Engagement Strategy: Collaborate with rural development agencies, tourism boards, and local governments to highlight the natural beauty and cultural heritage of rural settings. Organize OrientWalking events to boost eco-tourism and community engagement.



STAKEHOLDER ENGAGEMENT PLAN TEMPLATE

This section covers how to implement the stakeholder engagement strategy. To understand this sample stakeholder engagement plan template, please refer to the Key Stakeholders & Methodology section, above.

Categorizing stakeholder groups in accordance with their interest levels in the Stakeholder Engagement Plan Template is one of many ways to streamline your engagement strategy and helps to show priority or frequency of contact at a glance. You may see an exemplified Stakeholder Engagement Plan Template below.

Stakeholder Engagement Plan Template

Stakeholder Name	Organization	Contact Details	Role/Responsibility	Stakeholder Group	Engagement Timing	Platform	Information to Deliver	Interest Level (High/Medium/Low)
Ex: Sarah Dortmund	Municipality of Zell am See	sarah@gmail.com	Promoter	Local Governments	Start of Project, Quarterly	Official meetings, emails, public forums	Project proposal, benefits outline, progress reports	Medium
				Educational Institutions	Prior to New Academic Year	Emails, in-person presentations, workshops	Curriculum guides, activity outlines, engagement statistics	
				Environmental Organizations	Launch & Environmental Days	Emails, webinars, joint press releases	Impact assessments, collaboration proposals, event invitations	
				Sports Clubs	Monthly, Seasonal Events	Emails, social media, club meetings	Activity guides, workshop schedules, success stories	
				Healthcare Providers	Biannual, Health Campaigns	Emails, seminars, informational brochures	Health benefits research, patient stories, guidelines	
				Tourism Boards	Peak Tourist Seasons, Conferences	Emails, tourism guides, travel expos	Promotional materials, tour itineraries, partnership benefits	
				Corporate Sector	Quarterly, Wellness Program Planning	Emails, presentations, sponsorship packages	Sponsorship opportunities, wellness integration, CSR reports	
				Community Groups	Monthly, Prior to Local Events	Emails, community boards, face-to-face	Engagement plans, event details, volunteer opportunities	
				Youth Organizations	Summer Camps, School Holidays	Emails, meetings, social media	Activity guides, training sessions, participation benefits	
				Senior Centers	Quarterly, Wellness Events	Emails, newsletters, informational sessions	Guides, safety tips, wellness benefits	
				Rural Development Agencies	Project Inception, Forums	Emails, community meetings, workshops	Impact reports, collaboration frameworks, event invitations	

Implementation Steps

1 Identify Stakeholders:

Use the stakeholder map to identify all relevant stakeholders.

2 Categorize Stakeholders:

Group stakeholders into categories such as in accordance with their roles/responsibilities such as promoter, partner, participant.

3 Determine Engagement Timing:

Establish when to reach out to each stakeholder group based on project milestones and their interest levels.

4 Select Communication Platforms:

Choose the most effective platform for each stakeholder group to ensure clear and efficient communication.

5 Tailor Information:

Customize the information delivered to each stakeholder group to match their interests and needs.

6 Categorize according to the interest levels:

Prioritize stakeholders and manage the frequency of contact effectively.

By following this template, it can be systematically and efficiently engaged with each of your stakeholders, ensuring that the OrientWalking initiative achieves its objectives and gains broad support.

Conclusion

By strategically engaging with these stakeholders through a well-structured communication plan and a geospatial understanding of the impacted areas, OrientWalking can leverage a wide range of resources and expertise to achieve its goals. Each stakeholder brings unique strengths and opportunities, from funding and infrastructure support to community mobilization and educational outreach. Through collaborative efforts, OrientWalking can foster a healthier, more connected, and environmentally conscious society.



ORIENTWALKING

RESOURCES

Vocabulary
(OrientWalking App)

Who hasn't felt, while walking in the forest, that he himself becomes a part of this large, green, breathing organism by getting deeper and deeper into the abundance of trees. The experience of trekking brings a kind of relaxation and recharge to the forest walker's life, and from this point of view, it may seem strange at first how a contemplative hike turns into a race full of excitement. However, those who don't hesitate to put on their hiking shoes and take part in the first tracking event of their life will be captivated for life by the world of touring racing, full of tricky tasks and deceptive flags.

In orienteering events, the basic task of the participating teams or individual runners is to use the map to visit the pre-determined control points of the race, track in order, as well as to complete the prescribed tasks and reach the finish line. This task does not seem so difficult if the person already has some kind of forest skills, but if we are first-timers in the forest, then a few useful tips before we start will not hurt.

In orienteering events, the basic task of the participating teams or individual runners is to use the map to visit the pre-determined control points of the race, track in order, as well as to complete the prescribed tasks and reach the finish line. This task does not seem so difficult if the person already has some kind of forest skills, but if we are first-timers in the forest, then a few useful tips before we start will not hurt.

Based on the map, the competitor determines with his participant in which direction he should start, and then – also with the help of his participant – measures the distance to the point to be found. After that, we just have to go in the already known direction and distance, and we have found the flag.

For the advanced orienteers' courses here comes the tricky part. The peculiarity of hiking competitions is that if you get close to the point you are looking for, you will not only encounter a single flag, which would in principle indicate the point's true position, but also so-called "fake flags". These flags try to prank our competitor, removing them will result in fault points.

This is the moment when it becomes clear who is well informed and how skillfully he recognizes himself on the map. In such events, we use orienteering maps, which contain almost everything that can be found in the forest...except animals. Whether it's a hill, valley, ditch, path, rock or even an anthill, it's all marked on the orienteering map. The competitions improve orientation skills and endurance. Regardless of age or map skills, everyone can try out how to get along in a group or alone in the forest with a map and participant.

Categories of competitions

Based on the degree of difficulty of the courses, we distinguish basic, intermediate and advanced courses.

Basic competition



In this category, finding the checkpoints is aided by a track drawn on a tourist or orienteering map.

This "**C**" category courses can be walked on a tourist map, it's actually an easy trip, the route description helps you find the checkpoints.

In addition to finding the checkpoints, the competition is decided by a little memory ability and optional theoretical questions.

The "enhanced" "C" or treasure hunting "C" course designed on the orienteering map is for beginners who already know the orienteering map. Checkpoints are located right next to roads, easy transitions and slower speeds characterize this course. The text names of the control points can be found on the itinerary, simpler tasks may occur (direction measurement, distance measurement, easy mandatory route). This category is ideal for teaching and introduction.



Intermediate competition



The "B" category courses differ in practice – depending on the terrain. The control points are not located in the immediate vicinity of the roads and paths, but are still largely accessible on roads, there are orientation tasks and more difficult transitions between the checkpoints. This category is a transition for beginners and the competition of professionals. Knowledge of the orienteering map is highly recommended here.

High level competition



Commonly known as the "A" category.

Control points are not located next to roads, transitions and route choices require careful planning and thought. Tasks that help orientation knowledge: direction measurement, compass, distance measurement, mandatory route, polygon, itinerary.

Specific tasks during OrientWalking competition

The specific tasks are very much depending on the level of Categories (see above). In case of OrientWalking application we should focus on limited tasks, marked with (APP) code.

Calculation for execution time

Calculating trekking time is a task to be performed based on a map. The point is that the travel time between two given map points must be determined according to the regulations for the calculation of travel time in the Regulations.

The travel time must be determined along the line connecting the two points on the map using the distance and contour lines. The upward level lines falling in the road along the connecting line all increase the time required for the given route:

For example

4 km/h is an extra 1 minute for every 10 meters of elevation gain
A/36 3.5 km/h plus 1 minute for every 10 meters of elevation gain
A/50 3 km/h plus 1.5 minutes for every 10 meters of elevation gain
A/60 2.5 km/h plus 2 minutes for every 10 meters of elevation gain
A/70 2.25 km/h plus 2.5 minutes per 10 meters of elevation gain
B 3 km/h plus 1 minute for every 10 meters of elevation gain
Elevated 3 km/h plus 1 minute for every 10 meters of elevation gain
C 4 km/h plus 1 minute for every 10 meters of elevation gain



Distance measurement

Competitors must measure the distance determined by the judges in steps on a specific section of the designated route, and enter the result of the measurement in meters in the next blank field of the route card.



The start and end of the track section to be measured must be defined in the walking directions in such a way that it is completely clear and unmistakable.

Distance comb

Competitors must measure the distance in meters specified in the instructions in steps from the point of the designated route clearly defined in the instructions (e.g. a sign indicating the start, a landmark marked on the map, or a clearly visible flag marked with a code) in steps, and at the flag found at the appropriate distance, the route card must be verified to the next empty field.

Direction measurement – it can basically be of two types

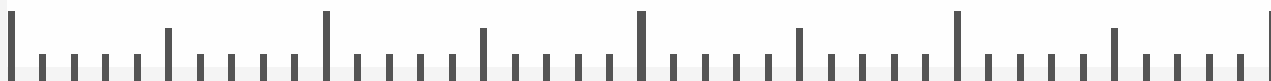
A Type

The task of the competitor staying at the starting point is to measure: how many degrees from the given point can the landmark named (circumscribed) in the task, which is clearly recognizable in reality, be visible.

Execution of the task: The participant must be directed exactly to the landmark defined in the task, and then the rotatable part of the participant must be turned so that the lines visible on it point exactly in the north direction (include the pointer indicating the north direction of the participant). After that, the measured value can be read, which must be entered in the next blank space of the thread card. If the competitor has a mirror participant, his position is more advantageous. The participant must be moved in such a way that the vertical, usually black line of the participant is right on the landmark specified in the task. The measured value can be read directly and immediately from the lower scale.

B Type

The other type of task: the competitor must determine from which of the (marked) landmarks located within a 10–20 meter radius of the starting point, or from any placed flags, the more distant landmark specified in the task can be seen in the direction specified in the task. In this case, the landmarks (flags) must be lined up and the azimuth angle of the distant landmark must be determined for each one. From the one you find the landmark you are looking for in the specified direction, you must use the verification device (punch, crayon, etc.) placed there to verify the next empty place on the route board.



Direction (directional comb)

This task is used to check the accuracy of heading. Here, the competitor's task is as follows: from the starting (attacking) point, he must start in the direction specified in the instructions and go until he finds a flag in the specified direction. In this task, there is usually a line of flags placed approximately at right angles to the direction of travel, from which the flag found in the given direction must be verified.

Completing the task accurately is made difficult by the fact that, in the given case, you have to drive through bushy or potholed terrain, and therefore it is difficult to keep the direction.



Direction and distance measurement

In the case of direction and distance measurement, the competitors must measure the point to be touched on the race track based on specific data. (eg point 7 is 115 meters and 228 degrees from point 6.) Clearly, this task is a combination of heading and distance measurement.

Specific tasks during Traditional OrientWalking events

Regarding the **Traditional OrientWalking events** we see the following specific tasks which is applicable to convert to digital tasks converted to (APP):

Mandatory route (routetracking)

- ✓ Competitors must follow the route clearly drawn on the map and/or written in the driving directions
- ✓ There can be a control flag anywhere on the designated route, where touching must be confirmed (correctflag). However, their location is not specified on the map. The beginning and end of the route are marked on the map. The line marking the route is a continuous red line, which cannot cover individual map marks, so the red line can be broken at the map mark on the route for the sake of visibility.
- ✓ The flags are placed on the mandatory route and considered good must not be further than 2 meters from the center line of the route.
- ✓ Deception flags can be placed along the route so that they are at least 3 m and at most 30 m away from the route, depending on the nature of the terrain.



Free order (Score)

- ✓ The order of touching the marked control points can be chosen freely, the team (competitor) decides its route. The solution time for the task defined in the travel instructions must be calculated based on the route deemed optimal on the track badge.
- ✓ The task leads for two views: On the one hand, the appropriate order of searching for the objects must be determined so that we can complete the task within the given time.
- ✓ On the other hand, it is necessary to be able to decide whether the landmarks found are really the landmarks that the course setter determined and which are on the map.
- ✓ Specific versions could be done for team competition, where the team could share/split the task within the scoring part.



The following interesting navigation tasks can be used as **extension to traditional OrientWalking event**, and could be well supported by the APP after certain customising.

Background:

The target is the organiser should use easily the set of convenient tools for such navigation events. The APP should have extended range of settings to allow organisers to prepare wide variety of types of events/tasks.

Besides the two main sources of information for an event:

- a printed map, and
- the APP display (on the screen of their phone, or watch) – or any combination.

Organisers can provide the same, or different, information on the printed version of the map. The APP should be able to be configured to show the map and controls or not to display any information at all, or only show controls after visiting them. This allows for a variety of types of challenges to be set.

Orienteering events typically consist of:

- participants moving within a physical environment, using a map, to visit set locations
- the mode of movement can be walking, running, cycling, skiing, kayaking ...
- the aim is normally to rank participation by:
 - the time taken to achieve a set challenge, or
 - the number of points gained by visiting locations within a fixed time, or
 - the number of points visited in total, across multiple occasions (eg like geo-caching)
- the ranking of results can be by gender and age-band, or without any time-keeping

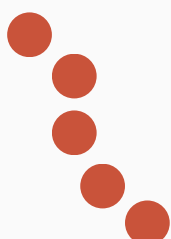
Some of the ideas for the APP Varieties



Classic: Line Course: Participants need to visit a set of control locations in the defined sequence, with the fastest time being the winner



Start Anywhere: This is typically a variant of a line course, where the participants need to do all of the legs of the line course in sequence, but they can start at any point on the line course. The challenge is the same for all participants and so results can be ranked by time. This format is sometimes also used for Score events (see more below).



Scatter: Participants need to visit ALL, or a set number of, controls, with the fastest being the winner. For example one set of say 20 control locations could be set on the map and then a Short, Medium and Long challenge can be set by requiring 8, 15, 20 controls to be visited respectively.



Score: Participants have a limited time to visit controls in a scatter format. Controls have points assigned and there is typically a penalty for over-running the time limit. Results are ranked by points (after deducting any penalty). A wide variety of scoring schemes should be available, including a parameterised option.



Rogaine: Events are typically run by groups, in which case, one APP device can be used by the group. Otherwise in a team format, multiple devices and results can be linked into a spreadsheet for "custom" scoring. Alternative result could to calculate an "efficiency" measure such as Points per Kilometre.



Hunt: In this format, time is typically unlimited, participants don't need to visit the Start or Finish locations, and the challenge is to visit most of the control locations, summed over multiple "runs". This is somewhat like geocaching.



Hidden Controls (Photo, Clue, Puzzle, Radio Direction Finder)

- In some cases the location of controls is not shown, and participants are given photos, a clue sheet, or use radio direction finders, or some other challenge/clue to follow.
- The APP should have feature/option to not show controls, or to only show controls after they have been visited.
- The APP should also restrict the display of controls in results on the phone so that controls that have not been visited are not disclosed, allowing for subsequent "runs" to find other controls.



Special Sequencing: Generally during a "run", the APP "punches" all controls that are visited, after the Start has been visited. There can be alternative, or some special sequencing options:

- **Score B** - where participants visit odd-numbered controls first and then even-numbered controls (or vice versa). This allows essentially two runs on a small map in one event.
- **Score W** - where special controls can only be visited in the first 10 minutes or last 10 minutes of the event duration. This adds to the mental challenge, and can also be associated with supervised physical challenges at the special controls.



Indoor: The APP should be applicable for children and for such location where GPS signal is poor. In those cases the APP should support punching with QR Codes or NFC tags, to exchange the GPS signal. It also helps for permanent courses where markers are already in place, or kind of sightseeing event in urban area.



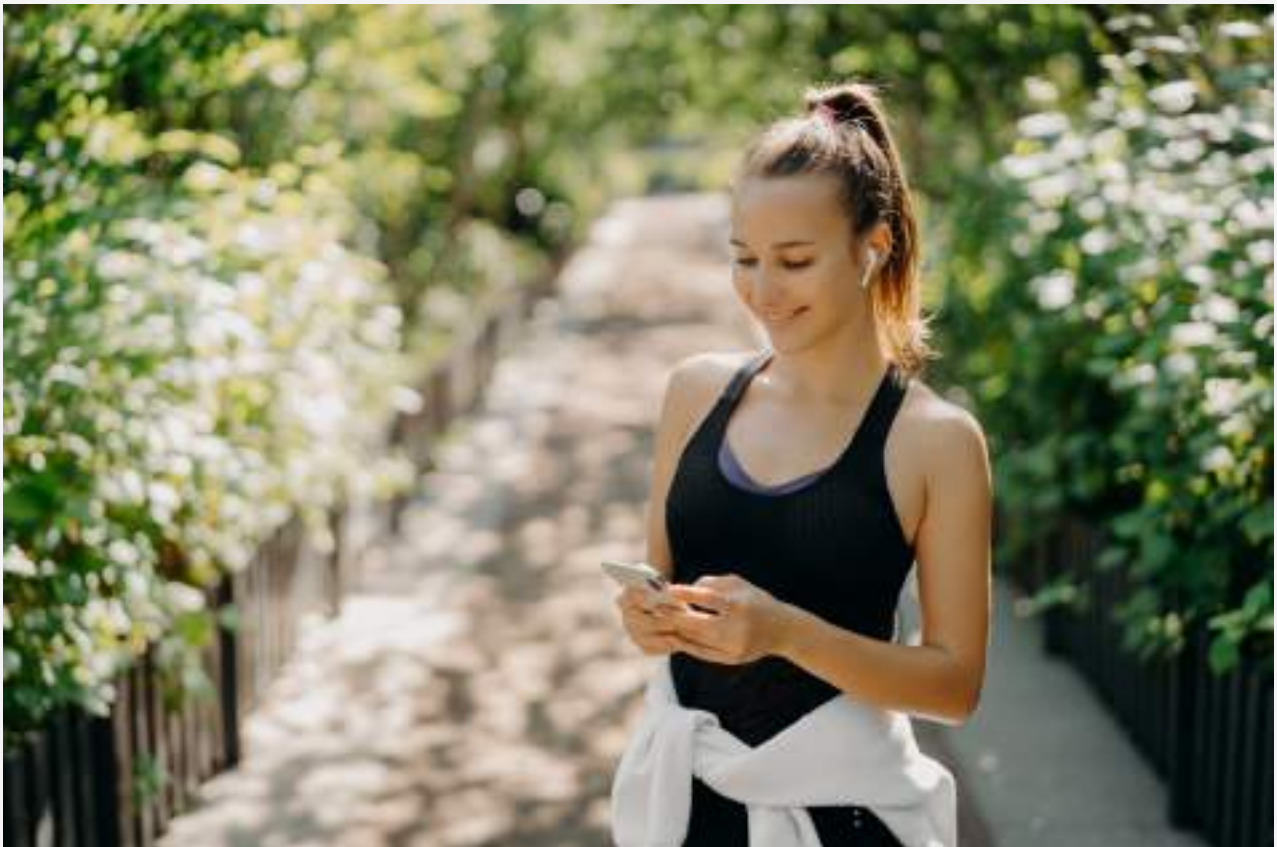
Trail Events: The APP should support displaying a recommended route on the screen of the phone. The recommended route in combination with a "line course" can be used to trail or fixed-course events.



Events over an Extended Period of Time: One of the big advantages of GPS-based punching is that it allows events to be left open for participation over a long period, and this means individual participants can "run" at any time that suits them.

The APP should be customized to enabling this is the ability to:

- Restrict visibility of the course until the competition (using a 4-digit PIN, which can have an expiry date),
- Restrict participating to a specific time-window,
- Restrict visibility of results and particularly tracks to a time-window, so later participants don't have the advantage of seeing other's tracks before they participate.
- Restrict display of controls that haven't been visited in individual results (for multi-"run" events)



REFERENCES

British Orienteering. (n.d.). Schools Tri-O Resources. Retrieved from:
https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools_tri_o_resources.pdf

La Via delle Malghe. (2022, June 18). Orientwalking Among the Malgas. Retrieved from:
<https://www.laviadellemalghe.it/en/2022-06-18-orientwalking-among-the-malgas/>



This OrientWalking Event Guide, Handbook, serving as Deliverable 2.2, has been crafted within the framework of the Erasmus+ Sport Project titled "Orient Your Walking "ORIENTWALKING" (Project ID: 101133524).

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project: 101133524 — Orient Your Walking "ORIENTWALKING"



Co-funded by
the European Union



ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ORIENTWALKING

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ





Οδηγός εκδήλωσης OrientWalking

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

2024 Ιούνιος





Σε μια προσπάθεια συνεργασίας με την κοινοπραξία, το Zentrum für Innovative Bildung (Κέντρο Καινοτόμου Εκπαίδευσης, Αυστρία) δημιούργησε και ηγήθηκε της ανάπτυξης αυτής της ηλεκτρονικής έκδοσης.

Ο συντονιστής του έργου

Syllogos Oreivasias kai Agvnistikou Prosanatolismou (ORIENTATION), Cyprus

Συνεισφέροντες εταίροι

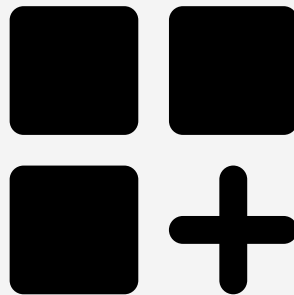
L'Orma Societa Sportiva Dilettantis Tica a Responsabilita Limitata (L'ORMA), Ιταλία Zentrum Fur Innovative Bildung (IEC), Αυστρία Sibaris Environmental Protection and Sports Association (Sibaris), Ουγγαρία Orientacijska zveza Slovenije, Σλοβενία

Σχέδιο: Fethiye Arslantaş

Αυτός ο οδηγός εκδηλώσεων OrientWalking, Εγχειρίδιο, που χρησιμεύει ως Παραδοτέο 2.2, έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο του Erasmus+ Sport Project με τίτλο "Orient Your Walking "ORIENTWALKING" (Αναγνωριστικό έργου: 101133524).

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.
Project: 101133524 — Orient Your Walking "ORIENTWALKING"*

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ



05

Εισαγωγή

06

Εισαγωγή στο Orientwalking

08

Σε τι διαφέρει το OrientWalking
από τον προσανατολισμό;

10

Τα σύμβολα στο χάρτη

13

Πώς να οργανώσετε
εκδηλώσεις OrientWalking

21

Χάρτες και Πλοήγηση στο
Φυσικό Περιβάλλον

31

Συμμετοχή ενδιαφερομένων

41

Λεξιλόγιο (εφαρμογή
OrientWalking)

50

Αναφορές



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το έργο "Orient Your Walking", που χρηματοδοτείται στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας Erasmus+ Sport (Project ID: 101133524), έχει σχεδιαστεί για να διαδώσει το OrientWalking σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Το έργο διαρθρώνεται σε τρεις φάσεις: Έρευνα, Διεθνής Κατάρτιση και Τοπικές Δραστηριότητες. Αυτές οι φάσεις στοχεύουν συλλογικά στην ανάπτυξη πόρων, όπως εγχειρίδια και την εφαρμογή «Orient Your Walking», για να διευκολύνουν την οργάνωση και τη διαχείριση των εκδηλώσεων OrientWalking. Κεντρικό στοιχείο του έργου είναι η συμμετοχή των αγροτικών δήμων, η ενσωμάτωσή τους σε κοινωνικές εκστρατείες και τοπικές δραστηριότητες για την προώθηση τόσο της κοινοτικής συμμετοχής όσο και της περιβαλλοντικής διαχείρισης.

Μέσω της συνεργασίας μας με αξιότιμους εταίρους του έργου σε όλη την Ευρώπη, συμπεριλαμβανομένων των Syllogos Oreivasias and Agynistikou Prosanatolismou ORIE (Κύπρος), Zentrum Für Innovative Bildung (Αυστρία), L'ORMA SSD ARL (Ιταλία), Sibaris Környezetvédelmi και Σλοβενία (H Sports) (Σλοβενία), δεσμευόμαστε να δημιουργήσουμε ουσιαστικό αντίκτυπο στις κοινότητές μας.

Αυτός ο οδηγός εκδηλώσεων OrientWalking, που ορίζεται ως Παραδοτέος 2.2, έχει δημιουργηθεί σχολαστικά στο πλαίσιο του έργου "Orient Your Walking". Ως μέρος του WP2 (Έρευνα και Ανάπτυξη της Εργαλειοθήκης), αυτό το εγχειρίδιο χρησιμεύει ως ένα ολοκληρωμένο εγχειρίδιο για την οργάνωση και τη διαχείριση εκδηλώσεων OrientWalking. Είναι ένα από τα δύο κύρια παραδοτέα του έργου, που προσφέρει λεπτομερή καθοδήγηση για τη διασφάλιση της επιτυχούς υλοποίησης αυτών των εκδηλώσεων. Μέσω αυτού του οδηγού, στοχεύουμε να εξοπλίσουμε τους διοργανωτές με τις γνώσεις και τα εργαλεία που είναι απαραίτητα για τη δημιουργία εντυπωσιακών και συναρπαστικών εμπειριών OrientWalking, ενισχύοντας μια πιο υγιή και περιβαλλοντικά συνειδητή κοινότητα.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ORIENTWALKING

Το OrientWalking είναι ένα μοναδικό άθλημα που καλωσορίζει συμμετέχοντες σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, ενισχύοντας τη συμμετοχή και διευκολύνοντας τις ανταλλαγές μεταξύ των γενεών.

Επιπλέον, αυτή η πρωτοβουλία δεν αφορά μόνο την προώθηση του αθλητισμού και των σωματικών δραστηριοτήτων, στοχεύει επίσης στην επανασύνδεση των ανθρώπων με τα αγροτικά τοπία και τον φυσικό κόσμο. Με αυτόν τον τρόπο, ελπίζουμε να συμβάλουμε στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα και στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής. Αυτό το έργο αντιπροσωπεύει μια ολιστική προσέγγιση για την ευεξία, την κοινότητα και την περιβαλλοντική συνείδηση.

Το OrientWalking, που προέρχεται από το Orienteering, είναι ένα άθλημα που όχι μόνο ενθαρρύνει τη σωματική δραστηριότητα αλλά προωθεί επίσης τη σύνδεση με τη φύση στις αγροτικές περιοχές. Συμμετέχοντας σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν ξανά και να εκτιμήσουν τη συχνά παραμελημένη ομορφιά των αγροτικών τοπίων κοντά σε αστικά κέντρα.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ORIENTWALKING



Πρόκειται για το να περπατάς με χάρτη και να προσανατολίζεσαι στο χώρο με πυξίδα χωρίς να κρατάς σκορ. Μπορεί να οριστεί ως περπάτημα με χάρτη και πυξίδα. Χρησιμοποιείται επίσης από τους Nordic Walkers. (Ο χάρτης τοποθετείται σε ειδικό φάκελο και μπορεί να προσαρτηθεί σε στικ.) Είναι μια εξερευνητική εμπειρία για όλους. Απαιτεί συγκέντρωση, δεξιότητες λήψης αποφάσεων, ανάγνωση χαρτών, αναγνώριση του εδάφους.

Μη ανταγωνιστικός χαρακτήρας

Η δραστηριότητα απολαμβάνετε χωρίς την πίεση του χρόνου, εστιάζοντας στην εμπειρία και όχι στην ταχύτητα.

Κατάλληλο για όλους

Η μη ανταγωνιστική του ουσία το καθιστά προσιτό τόσο σε εκπαιδευμένους αθλητές όσο και σε όσους είναι νέοι στις σωματικές δραστηριότητες.

Περιεκτικός

Το OrientWalking καλωσορίζει συμμετέχοντες κάθε ηλικίας, φύλου και υπόβαθρου, ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας.

Ασφαλής

Διεξαγόμενο με ρυθμό βάδισης, το άθλημα ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο τραυματισμών σε σύγκριση με πιο έντονες υπαίθριες δραστηριότητες.

Συνδέεται με τη Φύση

Βρίσκεται κυρίως σε φυσικά τοπία όπως δάση ή βουνά, προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία να ασχοληθείτε με το περιβάλλον. Μπορεί να λάβει χώραν όλες τις εποχές του χρόνου.



ΣΕ ΤΙ ΔΙΑΦΕΡΕΙ ΤΟ ORIENTWALKING ΑΠΌ ΤΟΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ;

Η έμφαση δίνεται στον ψυχαγωγικό προσανατολισμό σε εξωτερικούς χώρους. Σε αντίθεση με τον αγωνιστικό προσανατολισμό, αυτή η δραστηριότητα δεν απαιτεί ιδιαίτερη τεχνική προετοιμασία και δεν εστιάζει στη φυσική κατάσταση. Στην πραγματικότητα, είναι η τέλεια απάντηση στην αυξανόμενη ζήτηση και επιθυμία για υπαίθριες εκδρομές με διαφορετικό περιεχόμενο, κατάλληλο τόσο για αρχάριους όσο και για οικογένειες. Για όσους τους αρέσει να διασκεδάζουν με τον προσανατολισμό και δεν θέλουν να ανταγωνιστούν άλλους.

Στόχος του OrientWalking

Το OrientWalking έχει σχεδιαστεί για προσωπική ευεξία, τόσο σωματική όσο και ψυχική, όπου ερχόμαστε σε επαφή με τη φύση και συνδυάζουμε τη διασκέδαση με τον αθλητισμό, που διευκολύνεται από τη δωρεάν πλοήγηση στο έδαφος με πυξίδα και χάρτη χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή για κινητά. Ο στόχος δεν είναι να κατακτήσετε μια κορυφή ή μια ορεινή καλύβα, αλλά να γνωρίσετε την τοπική ύπαιθρο, πολιτιστικά ή φυσικά αξιοθέατα και να ασκηθείτε στη διαδικασία.

Η διασκέδαση για τον πεζοπόρο βρίσκεται στην πλοήγηση και στην επίλυση προβλημάτων προσανατολισμού. Για τους νεότερους συμμετέχοντες, θα μπορούσε επίσης να είναι μια πρόκληση προσανατολισμού ως κυνήγι θησαυρού.



walkin

Πώς γίνεται;

- ✓ Το OrientWalking μπορεί να γίνει από ένα άτομο ή από μια ομάδα οποιουδήποτε μεγέθους.
- ✓ Ο καθένας παίρνει τον δικό του χάρτη για να ακολουθήσει τη διαδρομή στην ύπαιθρο.
- ✓ Οι πόντοι μπορούν να σημειωθούν κατά σειρά ή με βάση τη βαθμολογία: κάθε άτομο ορίζει τον δικό του τρόπο συλλογής πόντων.
- ✓ Ο έλεγχος του χάρτη είναι λιγότερο συχνός από τον προσανατολισμό, γεγονός που κάνει την παρατήρηση του περιβάλλοντος ακόμα πιο έντονη και βιωματική.
- ✓ Μπορείτε να επιλέξετε διαφορετικές διαδρομές (εύκολες, μεσαίες, σκληρές) ανάλογα με το μήκος της διαδρομής και τη δυσκολία του προσανατολισμού.
- ✓ Ο χρόνος αναζήτησης είναι αυθαίρετος και η διαδρομή μπορεί να ολοκληρωθεί ανά πάσα στιγμή.
- ✓ Η ιδανική διαδρομή είναι συνήθως μεταξύ 3 και 5 χιλιομέτρων για μια σύντομη διαδρομή, μεταξύ 5 και 8 χιλιομέτρων για μια μεσαία διαδρομή και περισσότερα από 8 χιλιόμετρα για μια μεγάλη διαδρομή.

Ευκόμενη μή

3 - 5 km, έως 1,5 ώρα

Περιλαμβάνει περπάτημα κατά μήκος μιας σειράς μονοπατιών με αλλαγή κατεύθυνσης και αλλαγή κατεύθυνσης. Οι πόντοι ορίζονται στην πορεία.

Μέση Διαδρομή

5 - 8 χλμ., 1,5 - 2,5 ώρες

Περιλαμβάνει περπάτημα κατά μήκος γραμμικών χαρακτηριστικών (πέτρινοι τοίχοι, διάφορες φυτείες, ηλεκτροφόρα καλώδια, κανάλια νερού, αναχώματα, δέντρα, χαρακτηριστικά ανάγλυφα: χαντάκια, κ.λπ.), σταυροδρόμια, αλλαγές διαδρομής, μεταβάσεις από τη μια διαδρομή στην άλλη, την απόφαση μεταξύ δύο πιθανών διαδρομών επιλογές. Τα σημεία βρίσκονται πάνω ή κοντά στη διαδρομή.

Δύσκολη Διαδρομή

10 - 12 χλμ., 3 - 4 ώρες

Μεγαλύτερος χρόνος πεζοπορίας μεταξύ σημείων, πολλές επιλογές διαδρομής, αλλαγές διαδρομής, μικρά τμήματα πεζοπορίας σε συγκεκριμένη γωνία. Η βαθμολογία οδηγεί επίσης εκτός διαδρομής σε ορισμένα χαρακτηριστικά του εδάφους.

Μέχρι τώρα, ο προσανατολισμός του χάρτη στα σημεία διαδρομής, μια φωτογραφία, μια περιγραφή, ένα ηλεκτρονικό σύστημα... Η εφαρμογή είναι υπό ανάπτυξη. θα απλοποιήσει την επιβεβαίωση της άφιξης στα σημεία διαδρομής και δεν θα χρειαστούμε τίποτα εκτός από ένα τηλέφωνο και μια γεμάτη μπαταρία.

Το OrientWalking είναι κατάλληλο για διάφορες εκδηλώσεις, καθώς προβάλλει το τοπικό περιβάλλον και τη γνωριμία του τόπου, τις ιδιαιτερότητες και τις φυσικές του αξίες, εκδρομές, συνοδευτικές εκδηλώσεις (π.χ. γίνεται παράλληλα με διαγωνισμό προσανατολισμού για συνοδούς και θεατές που θέλουν απλώς να περπατήστε γύρω από το έδαφος περιμένοντας τους ανταγωνιστές).

Μόνιμα σημεία (πινακίδες στα χρώματα της σημαίας προσανατολισμού, 15 x 15 cm, ή πρίσματα) μπορούν να τοποθετηθούν σε ορισμένες περιοχές.

Οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται σε χάρτες που έχουν σχεδιαστεί για το σκοπό αυτό σε τυπικές κλίμακες:

1 : 5000, 1 : 7500, 1 : 10000, με ίση απόσταση 10 m. Σε επίπεδο έδαφος, επίσης με ίση απόσταση 5 m ή και 2,5 m. Ο χάρτης είναι απλοποιημένος ώστε να είναι ευκολότερο να τον διαβάσουν και οι λιγότερο έμπειροι. Το OrientWalking μπορεί επίσης να γίνει σε χάρτες ΜΤΒ-Ο, τουριστικούς χάρτες τόπων, χάρτες προσανατολισμού, χάρτες μικρής κλίμακας κ.λπ.



ΤΑ ΣΥΜΒΟΛΑ ΣΤΟΝ ΧΑΡΤΗ

Τα σύμβολα στον χάρτη περιλαμβάνουν οικισμούς, σπίτια με ιδιωτική γη, ασφαλτο και χωματόδρομους, μονοπάτια και μονοπάτια.

Οι ανθρώπινες κατασκευές αποτελούν γέφυρες, τοίχους, βατούς και αδιάβατους φράχτες, κολώνες, εκκλησίες, παρεκκλήσια, βάθρα, πηγάδια και δεξαμενές νερού. Άλλες κατασκευές περιλαμβάνουν πύργους παρατήρησης, ταΐστρες ζώων, καλύβες και πάγκους. Οι δείκτες νερού καλύπτουν λίμνες, λίμνες, ποτάμια, ρυάκια, βάλτους, πηγές και σιντριβάνια. Οι δείκτες βλάστησης υποδεικνύουν εύκολα διασχίσιμα δάση, λιγότερο διασχίσιμα σε πιο δύσκολα δάση, αδιάβατα δάση και απομονωμένα δέντρα και θάμνους in situ. Τα ανάγλυφα χαρακτηριστικά τονίζουν τα πιο εμφανή στοιχεία όπως κορυφές, κοιλάτες, σπηλιές και λακκούβες, με λιγότερες λεπτομέρειες να σημειώνονται στο δάσος εκτός από μεγαλύτερες τρύπες ή καταβόθρες.

Τα σύμβολα συλλέγονται σε ένα υπόμνημα, με την κλίμακα να δίνεται τόσο γραμμικά όσο και αριθμητικά. Σχεδιάζονται στους χάρτες.

Το OrientWalking προωθεί τις δραστηριότητες των πεζών σε αστικά περιβάλλοντα. Τα οφέλη τους είναι σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Τα κίνητρα επηρεάζουν το ψυχαγωγικό περπάτημα αλλά και το υπερβολικό περπάτημα. Αντίθετα, η έλλειψη κινήτρων αποθαρρύνει το περπάτημα. Το κίνητρο για περπάτημα μπορεί επίσης να είναι μια πρόσκληση προς τους πολίτες να περπατήσουν με αντάλλαγμα μικρότερες διαδρομές.



Τι χρειάζομαι για να ξεκινήσω το OrientWalking;

Δεν έχει σημασία πώς είστε ντυμένοι για το OrientWalking. Αναψυχή, αθλητικά ρούχα και παπούτσια είναι η καλύτερη επιλογή. Στο σακίδιο σας θα χρειαστείτε ένα ποτό, ένα σνακ, ένα σακάκι, τις πιο κρύες εποχές επίσης ένα αντιανεμικό, γάντια και ένα καπέλο.

Το OrientWalking μπορεί να οργανωθεί από διάφορους οργανισμούς στο εγγύς μέλλον. Πληροφορίες για τις εκδηλώσεις θα δημοσιευθούν στην ιστοσελίδα.



OrientWalking σε πέντε προτάσεις

- 1 Κίνηση σε εξωτερικούς χώρους. στην πόλη, στην εξοχή, στο δάσος.
- 2 Με τους δικούς σας όρους, με τον δικό σας χρόνο, με τον δικό σας ρυθμό, για όσο χρόνο θέλετε. Μόνος, με τον σκύλο ή τους φίλους σου, με την οικογένειά σου, με τους συναδέλφους σου στο κολέγιο ή με τους συναδέλφους σου.
- 3 Με τη βοήθεια της εφαρμογής, ανακαλύψτε την πόλη σας, το τουριστικό κέντρο, τα πολλά μονοπάτια του δάσους ή του πάρκου και την ύπαιθρο.
- 4 Αναζητούμε σημεία στο έδαφος, τα οποία «φορτώνουμε» στην εφαρμογή εκ των προτέρων. Μας 'προειδοποιεί' ένας ήχος για τα ορόσημα που βρίσκουμε (σπίτια και εκκλησίες, σημαντικά δέντρα, γέφυρες, άλλα αντικείμενα στη φύση: ένα παγκάκι, ένα παρατηρητήριο, μια θρησκευτική πινακίδα, μια πεζογέφυρα κ.λπ.).
- 5 Μη ανταγωνιστικό, καθώς ο χρόνος δεν καταγράφεται, είναι ο χρόνος που δαπανάται στη φύση που μετράει.

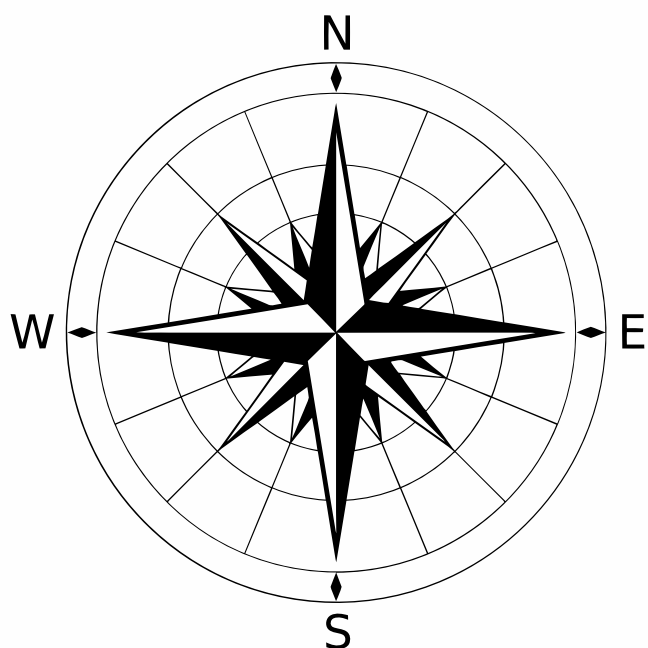
Πώς μπορώ να ξεκινήσω το OrientWalking:

Τι πρέπει να γνωρίζω πριν ξεκινήσω:
Τι πρέπει να γνωρίζω για το OrientWalking:

Η ανάγνωση ενός χάρτη με σημεία σημειωμένα σε αυτόν δεν θα διαφέρει πολύ από τους τουριστικούς χάρτες πόλεων κάθε είδους που είναι διαθέσιμοι στα Κέντρα Τουριστικών Πληροφοριών. Πρέπει να προσέξουμε τα βασικά: ποια κατεύθυνση είναι βόρεια, πρέπει να γνωρίζουμε την κλίμακα του χάρτη για να πάρουμε μια ιδέα για τις αποστάσεις και να υπολογίσουμε τον χρόνο περπατήματος και φυσικά πρέπει να ξέρουμε τι σημαίνουν τα σημάδια και τα χρώματα. Όλα αυτά μπορούν να μαθευτούν σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Αυτό ακολουθείται από τη φόρτωση της εφαρμογής με τα σημεία σε κάποια σειρά. Η ηχητική επιβεβαίωση - άφιξη σε έναν συγκεκριμένο στόχο - μπορεί να προσαρμοστεί όπως επιθυμείτε - είτε ένα σήμα σε άμεση γειτνίαση δύο μέτρων, πέντε μέτρων ή ακόμα και περισσότερο. Ποιο είναι το κατάλληλο μήκος διαδρομής; Όπως έχουμε ορίσει από πριν. Μπορούμε επίσης να συντομεύσουμε τη διαδρομή εκ των προτέρων. Αλλά είτε το πιστεύετε είτε όχι, αφού δοκιμάσαμε με επιτυχία η επιθυμία είναι να ολοκληρώσουμε τη διαδρομή πλήρως.

Το OrientWalking είναι μια εντελώς «νέα» ψυχαγωγική πειθαρχία. Ένα δίκτυο χαρτών βρίσκεται υπό κατασκευή. Έτσι, μπορείτε να ορίσετε διαφορετικούς στόχους για κάθε δραστηριότητα στον ίδιο χάρτη: πολιτιστικά και φυσικά αξιοθέατα σε διαφορετικές ακολουθίες. Η δυνατότητα για αναψυχή κατά τη διάρκεια μιας πολυάσχολης καθιστικής ημέρας είναι επομένως καθημερινό φαινόμενο. Το σύστημα αρχειοθετεί τις διαδρομές που περπατήθηκαν και τις επεξεργάζεται στατιστικά.



Το OrientWalking είναι για κάθε μέρα και κάθε εποχή. Δεν υπάρχει κακός καιρός, μόνο η ανάγκη για κατάλληλα υποδήματα και ρούχα. Μετά από μερικές εβδομάδες αναψυχής, το σώμα σας θα λαχταράει για δραστηριότητα. Όταν περπατάς με καλή παρέα, ο καιρός γίνεται δευτερεύων.

Έρθε η ώρα για ένα νέο βήμα:
OrientWalking.

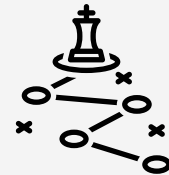
ΠΩΣ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΤΕ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ORIENTWALKING



ΙΔΕΑ



ΣΧΕΔΙΑΣΗ



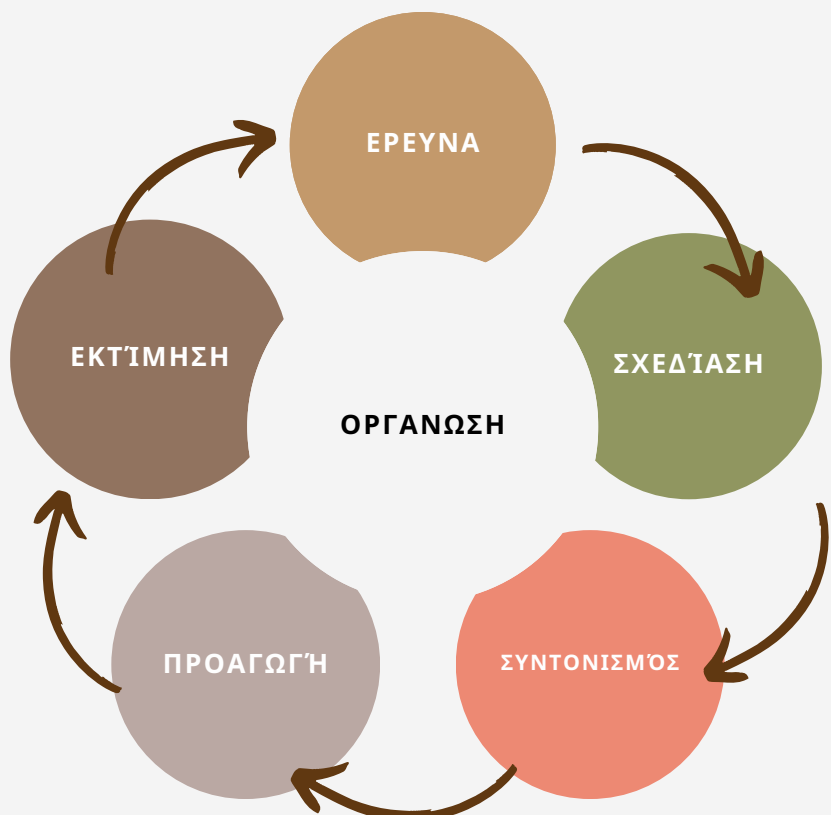
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚ



ΕΠΙΤΥΧΙΑ



Σε αυτήν την ενότητα, θα διερευνήσουμε την έννοια του «Πώς να οργανώνουμε εκδηλώσεις OrientWalking». Εδώ παρέχουμε έναν οδηγό σχετικά με τον «Αποτελεσματικό Σχεδιασμό», «Προφυλάξεις ασφαλείας», «Ακολουθώντας Πράσινες Πρακτικές», «Χρήση Τεχνολογικών Εφαρμογών» και «Δημιουργία Κοινότητας», ενώ οργανώνουμε εκδηλώσεις OrientWalking για να εξασφαλίσουμε μια αξέχαστη και βιώσιμη εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες .





ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΌΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΌΣ

Ο προγραμματισμός του OrientWalking Event πριν από την εφαρμογή του είναι πολύ σημαντικός για την επιτυχία και την αποτελεσματικότητα των συνολικών στόχων αυτού του αθλήματος. Περιλαμβάνει προσεκτική προετοιμασία και συντονισμό για να εξασφαλιστεί η ομαλή λειτουργία.

Προσχεδιασμός

Καθορίστε τους στόχους της εκδήλωσης εστιάζοντας στη βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας κάθε συμμετέχοντα, στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και στην προώθηση της περιβαλλοντικής αιτίας. Καθώς το OrientWalking είναι ένα μη ανταγωνιστικό άθλημα, είναι κατάλληλο για όλους.

Επιλέξτε μια τοποθεσία, κατά προτίμηση στη φύση (π.χ. δάση, βουνά ή άλλες άγνωστες περιοχές). Βεβαιωθείτε ότι η επιλεγμένη περιοχή είναι προσβάσιμη και ασφαλής για τους συμμετέχοντες. Δημιουργήστε ένα χρονοδιάγραμμα που θα περιλαμβάνει τα πάντα από την αρχή έως τη συνέχεια μετά την εκδήλωση.

Ετοιμάστε έναν πρόχειρο προϋπολογισμό για να καλύψετε τα έξοδα υλικών, νερού/φαγητού και ιατρικών προμηθειών.

Οργάνωση εκδηλώσεων OrientWalking

1. Δημιουργήστε μια ομάδα διοργανωτών για να σας βοηθήσει με διάφορες εργασίες, όπως η εύρεση συμμετεχόντων, ο καθορισμός της πορείας OrientWalking και η υποστήριξη σε βοήθεια αν παραστεί ανάγκη.
2. Δημιουργήστε έναν χάρτη που καταγράφει φυσικούς οικοτόπους και ενδιαφέρουσες περιοχές. Βεβαιωθείτε ότι η διαδρομή περιλαμβάνει βασικά σημεία για εξερεύνηση με μικρές ομαδικές δραστηριότητες και στάσεις ανάπαυσης. Βεβαιωθείτε ότι οι στάσεις ανάπαυσης είναι ευέλικτες.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

2

Είναι ζωτικής σημασίας να εγγυηθούμε την ασφάλεια όλων. Τα αποτελεσματικά μέτρα ασφαλείας μπορούν να βοηθήσουν με επιτυχία στον χειρισμό έκτακτων περιστατικών και στην πρόληψη ατυχημάτων.

Προετοιμασία μέτρων ασφαλείας

Πραγματοποιήστε μια λεπτομερή εκτίμηση κινδύνου για τον εντοπισμό και την αποφυγή πιθανών κινδύνων.

Δημιουργήστε ένα εφεδρικό σχέδιο έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση ατυχημάτων. Επισημάνετε τις οδηγίες για την απόκριση σε διαφορετικούς τύπους έκτακτης ανάγκης.

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες και σημειώστε τυχόν προβλήματα σωματικής ή υγείας, τα οποία θα μπορούσαν να υποστηριχθούν κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης. Επίσης, ενημερώστε τους για πιθανούς κινδύνους (αν υπάρχουν) για σωστή επικοινωνία.

Βεβαιωθείτε ότι το ιατρικό κιτ και άλλα απαραίτητα εφόδια είναι εξοπλισμένα.

Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να φέρει κατάλληλα και άνετα ρούχα για τις προγραμματισμένες δραστηριότητες.

Επίσης, να πακετάρετε τα εφεδρικά ρούχα και να προετοιμαστείτε για διαφορετικές καιρικές συνθήκες με βάση τις προβλέψεις.



Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης OrientWalking

1. Πριν από την έναρξη του ταξιδιού, εξηγήστε στους συμμετέχοντες τη διαδρομή στον σχεδιασμένο χάρτη, τα μέτρα ασφαλείας, τις βασικές δραστηριότητες και τις πληροφορίες έκτακτης ανάγκης.

Διατηρήστε συνεχή επικοινωνία με τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της πορείας, για πιθανούς κινδύνους, έγκαιρη στάση ανάπαυσης σε περίπτωση κόυρασης και για να δημιουργήσετε μια υγιή ατμόσφαιρα συνολικά.



Σχόλια μετά το OrientWalking Event

1. Συλλέξτε σχόλια από κάθε συμμετέχοντα σε τομείς για βελτίωση όσον αφορά την ασφάλεια και συνολικά.

Δημιουργήστε μια ανασκόπηση εκδήλωσης με περιστατικά (αν υπάρχουν), τον τρόπο διαχείρισής τους και βελτιώστε το σχέδιο ασφαλείας για μελλοντικές εκδηλώσεις OrientWalking.

ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Καθώς το OrientWalking εστιάζει ιδιαίτερα στην πτυχή της φύσης, είναι απαραίτητο να ακολουθούνται πράσινες πρακτικές για την προώθηση της περιβαλλοντικής συνείδησης, την ελαχιστοποίηση του οικολογικού αποτυπώματος και τη βιωσιμότητα της εκδήλωσης.

Καθιερώστε Πράσινες Πρακτικές

Χρησιμοποιήστε ανακυκλώσιμα ή βιοδιασπώμενα υλικά για όλα τα είδη που σχετίζονται με εκδηλώσεις, όπως χάρτες, διαφημιστικά πανό, κιτ τροφίμων, μπουκάλια νερού, σακούλες σκουπιδιών κ.λπ.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να περπατήσουν μέχρι το σημείο εκκίνησης σε περίπτωση μικρών αποστάσεων. Ή χρησιμοποιήστε δημόσια μέσα μεταφοράς, ποδήλατα ή ομαδική χρήση αυτοκινήτου για να πραγματοποιήσετε μια ενεργειακά αποδοτική εκδήλωση.



Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης OrientWalking

Βεβαιωθείτε ότι η σωστή διαχείριση των απορριμμάτων πραγματοποιείται χρησιμοποιώντας τις σακούλες σκουπιδιών, διασφαλίζοντας την πολιτική χωρίς ίχνη μεταξύ των συμμετεχόντων.

Συζητήσεις για φυσικούς οικοτόπους, προσπάθειες διατήρησης του περιβάλλοντος και βιώσιμες πρακτικές ανταλλαγής και διάδοσης γνώσης.





ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

Η χρήση της τεχνολογίας μπορεί να βελτιώσει την οργάνωση της εκδήλωσης και να βελτιώσει την εμπειρία των συμμετεχόντων. Επίσης, οι τεχνολογικές εφαρμογές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων κατά μήκος της προγραμματισμένης διαδρομής και την προώθηση της εκδήλωσης σε πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης.

Εφαρμογές

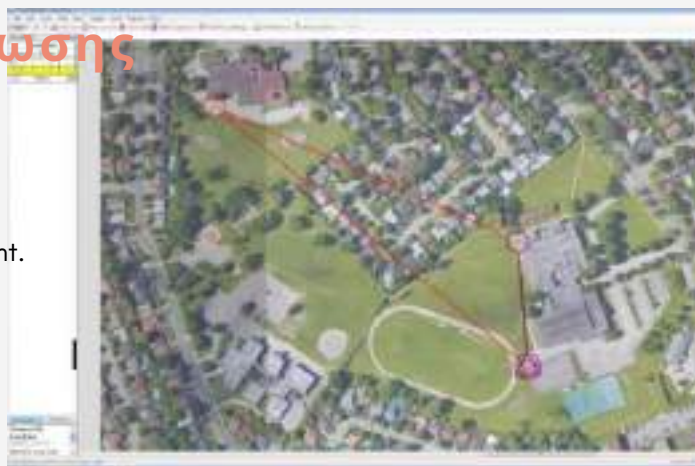
Εφαρμογές όπως χάρτες Google/Apple, OpenOrienteering Mapper, Livelox μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να σχεδιάσουν και να παρακολουθήσουν τη διαδρομή της δραστηριότητας, να καταγράψουν το ταξίδι και να αναλύσουν τις επιλογές διαδρομής για μελλοντικά OrientWalking Events. Μπορείτε να προγραμματίσετε μικρά διαδικτυακά παιχνίδια κουίζ χρησιμοποιώντας το Kahoot! ή Microsoft Forms, για να δημιουργήσετε ένα καλό περιβάλλον.

Το OrientWalking Event μπορεί να συνδυαστεί με το Geocaching μέσω της εφαρμογής του, όπου οι συμμετέχοντες εντοπίζουν "κρυφές μνήμες" σε μονοπάτια. Το δοχείο οποιουδήποτε μεγέθους μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κρυφή μνήμη και μπορούν να μεταμφιεστούν για να φαίνονται φυσικά. Θα υπάρχει ένα ημερολόγιο για υπογραφή και μεγαλύτερες κρυφές μνήμες που θα κρατούν και άλλα καλούδια για ανταλλαγή. Είναι ένα σύγχρονο παιχνίδι κυνηγιού θησαυρού και περιλαμβάνει τους συμμετέχοντες να βάλουν κάτι άλλο στην κρυφή μνήμη αφού πάρουν ήδη το αντικείμενο.



Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Χρησιμοποιήστε πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης για την προώθηση της εκδήλωσης, ενημερώστε τους συμμετέχοντες με φωτογραφίες/βίντεο δραστηριοτήτων σε φυσικό περιβάλλον και δημιουργήστε μια κοινότητα για το OrientWalking Event. Χρησιμοποιήστε ηλεκτρονικά εργαλεία για την εγγραφή συμμετεχόντων και επίσης για τη συλλογή εντύπων σχολίων μετά την ολοκλήρωση της εκδήλωσης, για τη βελτίωση της εκδήλωσης OrientWalking.





ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΚΟΙΝΌΤΗΤΑ

5

Η δημιουργία και η διατήρηση της επικοινωνίας με την κοινότητα είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία και τη βιωσιμότητα της εκδήλωσης OrientWalking. Η συμμετοχή της κοινότητας βοηθά επίσης στην προώθηση του γενικού στόχου της εκδήλωσης, δηλαδή την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στην κοινωνία και να οδηγήσει τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν ξανά αγροτικές περιοχές σε συχνά ξεχασμένες περιοχές κοντά σε μεγάλες πόλεις.

Συνεργασία με influencers

Συνεργαστείτε με γνωστούς influencers για να προωθήσετε τα OrientWalking Events.

Αποκτήστε πρόσβαση στο κοινό που παρέχουν για να δημιουργήσετε τακτικά OrientWalking Events, σε διαφορετικές τοποθεσίες.



Διάδοση της εκδήλωσης OrientWalking

Ενθαρρύνετε την κοινότητα και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς να αναπτύξουν τη δική τους ομάδα υποστήριξης OrientWalking σε διαφορετικές τοποθεσίες/κωμοπόλεις/πόλεις για να φιλοξενήσουν αυτήν την εκδήλωση. Συνεργαστείτε με επιχειρήσεις και αθλητικούς οργανισμούς για να προωθήσετε αυτό το γεγονός και να αυξήσετε την προβολή του.



Βέλτιστες πρακτικές για την εκδήλωση *OrientWalking*

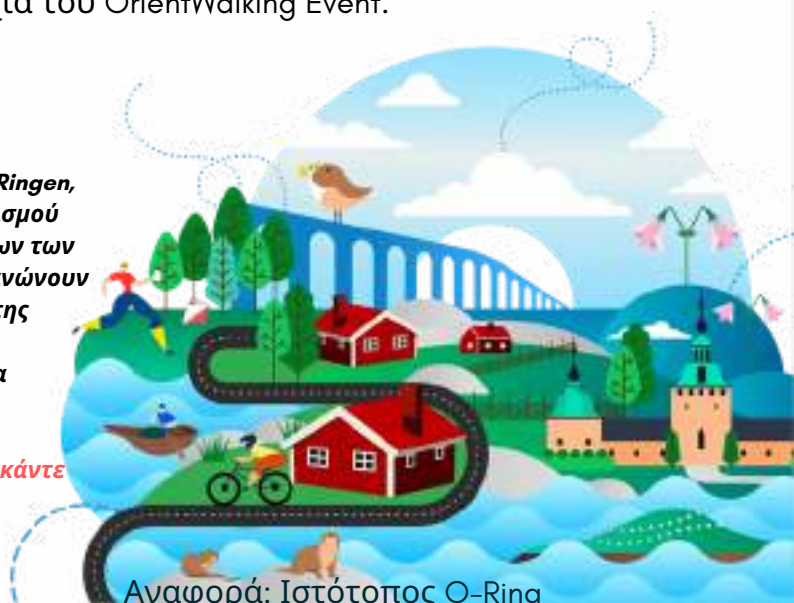
Σχεδιάστε και επικοινωνήστε

- 1 Είναι πολύ σημαντικό να ετοιμάσετε έναν χάρτη και να σχεδιάσετε τη διαδρομή μαζί με όλες τις δραστηριότητες και τα μέτρα έκτακτης ανάγκης για το OrientWalking Event. Επίσης, λάβετε υπόψη σας άλλες διαδρομές για να συνεχίσετε το ταξίδι σε περίπτωση απροσδόκητων εμποδίων.
- 2 Διατηρήστε συνεχή επικοινωνία με τους συμμετέχοντες. Ένα υγιές περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς όπου όλοι είναι σε συντονισμό μεταξύ τους είναι το κλειδί για την επιτυχία του OrientWalking Event.

Παράδειγμα

Η Σουηδική Εβδομάδα Προσανατολισμού, γνωστή ως O-Ringen, είναι μια από τις μεγαλύτερες εκδηλώσεις προσανατολισμού στον κόσμο και προσελκύει χιλιάδες συμμετέχοντες όλων των ηλικιών και επιπέδων δεξιοτήτων. Σχεδιάζουν και οργανώνουν αυτές οι εκδηλώσεις κάθε χρόνο σε γραφικές περιοχές της Σουηδίας μέσω της κατάλληλης προετοιμασίας και επικοινωνίας, εξασφαλίζοντας στους συμμετέχοντες μια αξέχαστη εμπειρία.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το O-Ringen, κάντε κλικ!



Αναφορά: Ιστότοπος O-Ring

Σύναψη

Η διοργάνωση εκδηλώσεων OrientWalking απαιτεί πολλές βασικές προσεγγίσεις για την επίτευξη των συνολικών στόχων της. Με αποτελεσματικό σχεδιασμό, λήψη μέτρων και κριτηρίων ασφαλείας, ακολουθώντας πράσινες πρακτικές, χρησιμοποιώντας τεχνολογικές εφαρμογές και χτίζοντας μια κοινότητα, η οργάνωση της εκδήλωσης OrientWalking μπορεί να μείνει αξέχαστη και να δημιουργήσει μια εμπνευσμένη επίδραση. Επιπλέον, η τήρηση αυτών των οδηγιών μπορεί να δημιουργήσει μια κουλτούρα μάθησης και να ενθαρρύνει την ανάπτυξη του OrientWalking Event σε διαφορετικές κοινότητες σε διαφορετικές τοποθεσίες/πόλεις/πόλεις.

ΧΑΡΤΕΣ ΚΑΙ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η τέχνη της πλοήγησης σταδιακά χάνεται καθώς βασιζόμαστε όλο και περισσότερο στις ηλεκτρονικές συσκευές. Ωστόσο, είναι εξίσου σημαντικό με την ικανότητα ανάγνωσης και γραφής. Η πλοήγηση προσφέρει μια διασκεδαστική και μοναδική ευκαιρία να εξερευνήσετε περιοχές εκτός μονοπατιών, να βρείτε περιπέτειες και να δοκιμάσετε δεξιότητες πλοήγησης στην περιοχή. Βοηθά στην εκ νέου ανακάλυψη των αγροτικών περιοχών και της αγροτικής κληρονομιάς, όπως ξεχασμένες εκκλησίες, αγέφυρες, πηλούς νερόμυλους, γεωλογικούς σχηματισμούς, σπηλιές και μια σειρά από πολλά άλλα αγροτικά χαρακτηριστικά.

Για να μπορέσει κανείς να πλοηγηθεί,
πρέπει να απαντήσει σε τρεις ερωτήσεις:

- 1 Πού είμαι:
- 2 Που πάω:
- 3 Ποια είναι η καλύτερη διαδρομή για να πάτε από το Α στο Β:





Η απάντηση στα δύο πρώτα ερωτήματα έχει να κάνει με την ικανότητα εντοπισμού του εαυτού του στο φυσικό περιβάλλον, δηλαδή την εύρεση της γεωγραφικής θέσης της Εκκίνησης και του Τερματισμού μιας διαδρομής. Η τρίτη ερώτηση είναι να σχεδιάσετε την καλύτερη διαδρομή από την Εκκίνηση (Α) έως τον Τερματισμό (Β).

Ενώ προσπαθούμε να απαντήσουμε στην τρίτη ερώτηση, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι η απάντηση δεν είναι πάντα να κινούμαστε σε ευθεία γραμμή, εκτός αν βρισκόμαστε σε μια βάρκα στη θάλασσα. Ωστόσο, όταν βρισκόμαστε στο φυσικό περιβάλλον πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τα φυσικά και φυσικά χαρακτηριστικά. Αν υπάρχει λόφος μπροστά μας, τότε είναι καλύτερο να τον παρακάμψουμε ακολουθώντας μια καμπύλη διαδρομή. Εάν, από την άλλη, βρεθούμε σε μια πόλη, τότε είναι προφανές ότι η διαδρομή μας θα πρέπει να ακολουθεί μια σπασμένη ζιγκζακ γραμμή. Τέλος, εάν βρισκόμαστε σε ένα ποικίλο περιβάλλον με πεδιάδες, κατοικημένες περιοχές και λόφους, τότε η διαδρομή μας θα ποικίλλει.

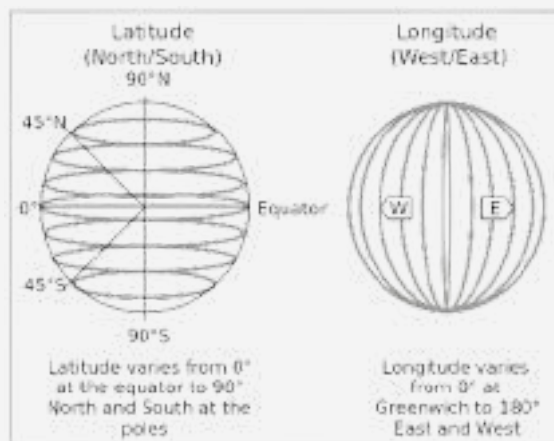
Γεωγραφικές συντεταγμένες

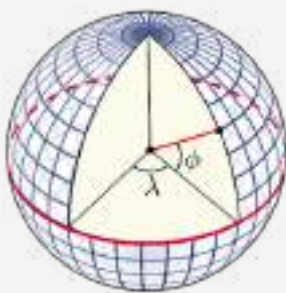
Η πιο σημαντική πτυχή πριν ξεκινήσουμε την αλοήγηση, είναι να απαντήσουμε στην πρώτη ερώτηση, δηλαδή πού να εντοπίσουμε μια τοποθεσία. Αυτό μπορεί να γίνει με δύο μεθόδους: τη Σχετική και την Απόλυτη.

Η μέθοδος **Relative** είναι χρήσιμη εάν είμαστε εξοικειωμένοι με μια περιοχή. Σε αυτήν την περίπτωση, συσχετίζουμε χαρακτηριστικά μεταξύ τους για να βρούμε μια τοποθεσία. Για παράδειγμα, αν θέλουμε να βρούμε το χωριό Παλαιχώρι και γνωρίζουμε ότι βρισκόμαστε στη Λευκωσία, μπορούμε εύκολα να προσδιορίσουμε ότι βρίσκεται σε νοτιοδυτική κατεύθυνση σε απόσταση 30 χιλιομέτρων από την πόλη. Αντίστοιχα, μπορούμε να εντοπίσουμε χώρο (τράπεζα, εστιατόριο) σε κατοικημένη περιοχή.

Στη μέθοδο **Absolute**, χρειαζόμαστε έναν χάρτη και χρησιμοποιούμε το σύστημα ή τον ιστό των Γεωγραφικών Συντεταγμένων, όπως φαίνεται στα παρακάτω διαγράμματα. Ένα γεωγραφικό σύστημα συντεταγμένων είναι ένα σύστημα που χρησιμοποιεί την τρισδιάστατη σφαιρική επιφάνεια της Γης για να καθορίσει τοποθεσίες. Οποιοδήποτε σημείο στη Γη μπορεί να αναφέρεται μοναδικά με συντεταγμένες γεωγραφικού μήκους και γεωγραφικού πλάτους.

Το Γεωγραφικό Πλάτος" (φ) ενός σημείου στην επιφάνεια της Γης είναι η γωνία μεταξύ του Ασημερινού επιπέδου και της ευθείας που διέρχεται από αυτό το σημείο και από (ή κοντά) το κέντρο της Γης. Το "γεωγραφικό μήκος" (λ) ενός σημείου στην επιφάνεια της Γης είναι η γωνία ανατολικά ή δυτικά ενός μεσημβρινού αναφοράς προς έναν άλλο μεσημβρινό που διέρχεται από αυτό το σημείο.





Αυτό το σύστημα χρησιμοποιείται εκτενώς για πλοήγηση στη θάλασσα από πλοία και στον αέρα με αεροπλάνα, καθώς αυτοί οι τρόποι ταξιδιού περιλαμβάνουν τη σφαιρική Γη. Ωστόσο, δεν είναι βολικό για χρήση όταν κινείστε σε περιορισμένες αποστάσεις στην επιφάνεια της Γης. Σε τέτοιες περιπτώσεις, χρησιμοποιείται το σύστημα ορθογώνιων συντεταγμένων.

Χάρτες και ορθογώνιες συντεταγμένες

Για τους σκοπούς αυτού του έργου, ένας χάρτης μπορεί να οριστεί ως η κλιμακωτή αναπαράσταση ενός τμήματος της Γης με σύμβολα σε ένα φύλλο χαρτιού. Εκτός από την απεικόνιση της Γης με σύμβολα, ο χάρτης πρέπει να παρέχει τις ακόλουθες βασικές πληροφορίες:

Ο τίτλος του χάρτη, που συνήθως αναφέρεται στην περιοχή

Η κλίμακα του χάρτη

Ο οργανισμός και ημερομηνία παραγωγής

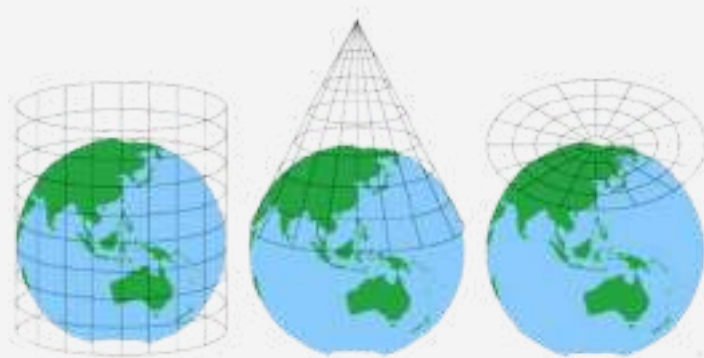
Το υπόμνημα, δηλ. περιγραφή συμβόλων

Και το πιο σημαντικό, αφού ζούμε στην ηλεκτρονική εποχή, την προβολή

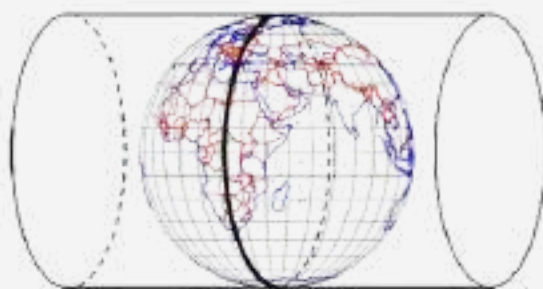


Η αναπαράσταση της σφαιρικής Γης σε ένα επίπεδο φύλλο χαρτιού, παρουσιάζει παραμορφώσεις όπως φαίνεται στο καρτούν-εικόνα αριστερά.

Προκειμένου να περιοριστούν και να μειωθούν τα θέματα παραμόρφωσης, ανάλογα με τη χρήση των χαρτών, η Γη προβάλλεται είτε σε κύλινδρο, επίπεδη επιφάνεια ή κώνο.



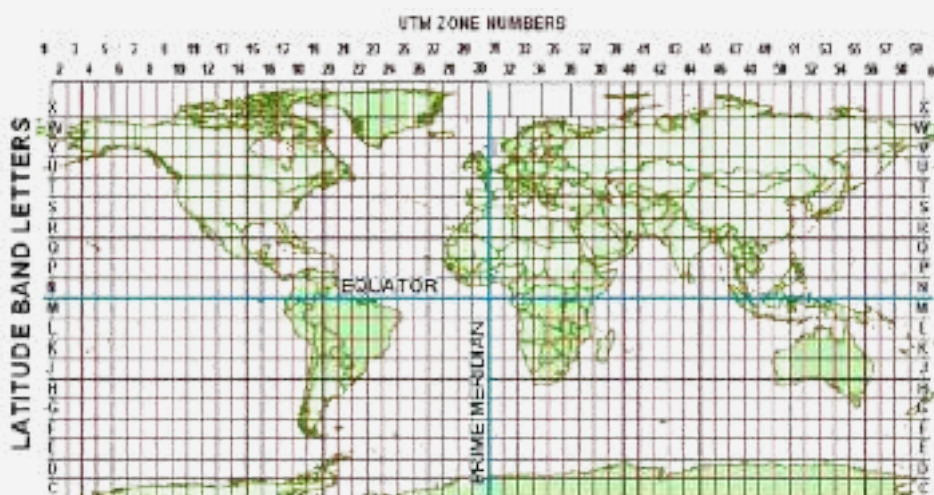
Κυλινδρικές, Κωνικές και Αζιμουθιακές προβολές



U.T.M. Προβολή

Ωστόσο, η πιο παγκοσμίως χρησιμοποιούμενη προβολή και ειδικότερα από δέκτες GPS (συμπεριλαμβανομένων των κινητών τηλεφώνων), είναι το Universal Transverse Mercator, γνωστό ως UTM. Είναι κυλινδρική προβολή σε εγκάρσια μορφή και όχι κατακόρυφη.

Αυτή η μορφή προβολής ελαχιστοποιεί τις παραμορφώσεις και τα σφάλματα χάρτη για περιορισμένες αποστάσεις. Η Γη χωρίζεται σε 36 ζώνες, ανά 6 μοίρες και οι συντεταγμένες δίνονται σε μέτρα αντί για μοίρες (αυτό είναι εξαιρετικά βολικό για τους χρήστες του χάρτη). Οι συντεταγμένες συμβολίζονται ως Eastings και Northings.



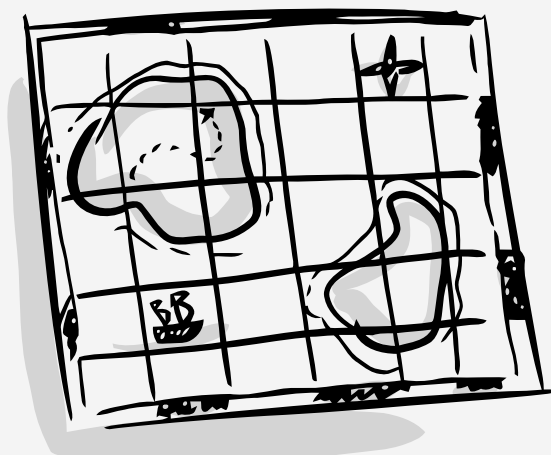
Κάθε ζώνη 6 μοιρών χωρίζεται σε δύο ζώνες 3 μοιρών, με τον κεντρικό διαχωριστικό μεσημβρινό να έχει τιμή 500.000 μέτρων. Οι ανατολικές αυξάνονται ανατολικά από τον μεσημβρινό και μειώνονται προς τα δυτικά, οι βόρειες ξεκινούν από τον ισημερινό που έχει τιμή Μηδέν (0) και αυξάνονται τόσο προς τα βόρεια όσο και προς τα νότια.

Ένα παράδειγμα χάρτη που χρησιμοποιεί το σύστημα προβολής UTM φαίνεται παρακάτω. Τα Eastings και Northings, που χαρακτηρίζονται ως μπλε κάθετες και οριζόντιες γραμμές, ξεκινούν από κάτω αριστερά του χάρτη με πλήρεις τιμές, δηλαδή Easting 524000 μέτρα Ανατολικά και Northing 3842000 μέτρα Βορρά. Οι Eastings είναι πενταψήφιοι αριθμοί και οι Northings σε επταψήφιοι. Ο χάρτης είναι σε κλίμακα 1/25.000 και κάθε τετράγωνο δηλώνει ένα τετραγωνικό χιλιόμετρο. Για λόγους οικονομίας εμφανίζονται μόνο τα νούμερα που αλλάζουν σε Ανατολή και Βορρά ανά χιλιόμετρο.



Κλίμακες χάρτη

Μια κλίμακα χάρτη είναι μια αναλογία ή αναλογία που αντιπροσωπεύει τη σχέση μεταξύ των αποστάσεων σε έναν χάρτη και των πραγματικών αποστάσεων στην επιφάνεια της Γης. Μας βοηθά να καταλάβουμε πόσο ο χάρτης έχει μειωθεί σε σύγκριση με την πραγματικότητα. Για παράδειγμα, μια κλίμακα 1:100.000 σημαίνει ότι μια μονάδα μέτρησης στον χάρτη αντιπροσωπεύει 100.000 από τις ίδιες μονάδες στο έδαφος. Με άλλα λόγια, ένα εκατοστό στον χάρτη αντιπροσωπεύει 100.000 εκατοστά στο έδαφος, δηλαδή 1000 μέτρα. Εάν ο χάρτης είναι σε κλίμακα 1/25.000, τότε ένα εκατοστό στον χάρτη είναι 25.000 εκατοστά στο έδαφος, δηλαδή 250 μέτρα.



Οι χάρτες που χρησιμοποιούνται για πλοήγηση στο φυσικό περιβάλλον, όπως πεζοπορία ή εξερεύνηση, είναι συνήθως σε κλίμακα 1/50.000 ή ακόμα καλύτερα 1/25.000. Το τελευταίο είναι πιο χρήσιμο καθώς παρέχει μεγαλύτερη λεπτομέρεια με αυξημένη σαφήνεια. Σε έναν χάρτη 1/25.000, κάθε τετραγωνικό χιλιόμετρο αντιπροσωπεύεται από 4x4 ένα εκατοστό τετράγωνο, ενώ σε χάρτη κλίμακας 1/50.000, απεικονίζεται ως τετράγωνο 2x2 εκατοστών.

Η Πυξίδα

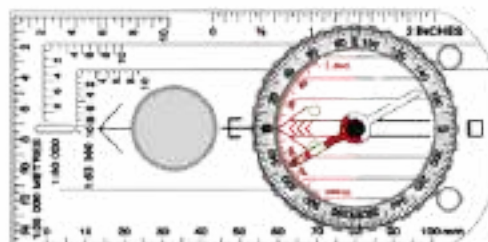
Οι πυξίδες μας βοηθούν να βρούμε την κατεύθυνση μας στο φυσικό περιβάλλον. Οι τρεις κύριοι τύποι είναι: Η πυξίδα προσανατολισμού, η πρισματική πυξίδα και η πυξίδα βάσης.



Προσανατολιστική πυξίδα

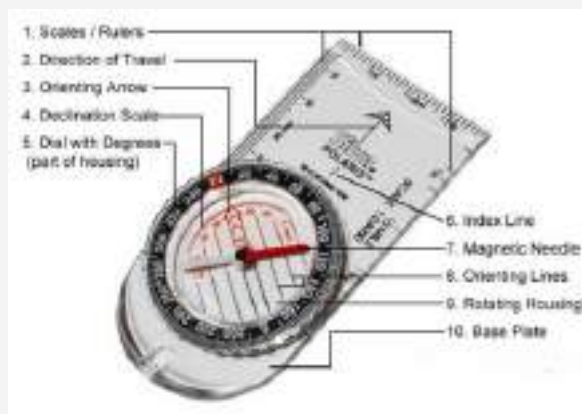


Πρισματική πυξίδα



Πυξίδα βάσης

Ο προσανατολισμός, ή πυξίδα αντίχειρα, χρησιμοποιείται κυρίως για το άθλημα του προσανατολισμού. Η πρισματική πυξίδα είναι πολύ βολική για ακριβείς οδηγίες αλλά όχι τόσο βολική όταν χρησιμοποιείται με χάρτες. Το πιο βολικό από τα τρία είναι η πυξίδα της βάσης. Τα μέρη της πυξίδας της βάσης φαίνονται παρακάτω. Αυτή η πυξίδα έχει επίσης έναν χάρακα που βοηθά το χρήστη να μετρήσει τις αποστάσεις στο χάρτη.



Προσανατολισμός του χάρτη με τη βοήθεια πυξίδας

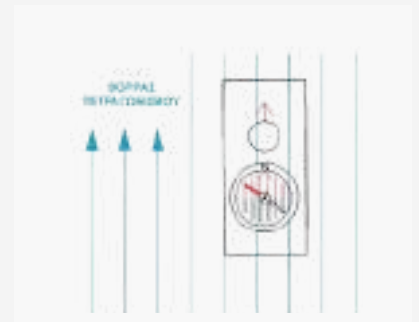
Μπορούμε να προσανατολίσουμε τον χάρτη χρησιμοποιώντας φυσικά χαρακτηριστικά που εμφανίζονται στον χάρτη και μπορούμε να αναγνωρίσουμε στο έδαφος. Ωστόσο, εάν έχουμε πυξίδα, μπορούμε να προσανατολίσουμε τον χάρτη με επαρκή ακρίβεια χρησιμοποιώντας τα ακόλουθα βήματα:

1 Βήμα

Περιστρέφουμε τον επιλογέα της πυξίδας έτσι ώστε το βέλος προσανατολισμού να ευθυγραμμιστεί με την κατεύθυνση διαδρομής (αγνοώντας την κατεύθυνση της βελόνας της πυξίδας)

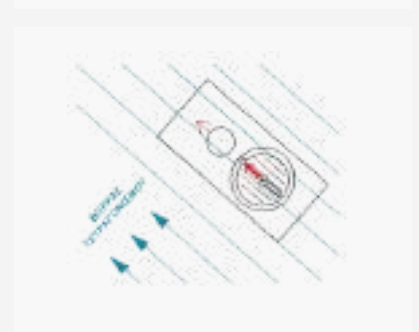
2 Βήμα

Τοποθετούμε τον χάρτη σε μια επίπεδη επιφάνεια και τοποθετούμε την πυξίδα πάνω του έτσι ώστε το βέλος προσανατολισμού και η κατεύθυνση διαδρομής να είναι παράλληλα με τις κατακόρυφες γραμμές προβολής θαμπώματος του χάρτη



3 Βήμα

Περιστρέφουμε σταδιακά τον χάρτη με την πυξίδα τοποθετημένη από πάνω του έτσι ώστε η βελόνα της πυξίδας να συμπίπτει με το βέλος προσανατολισμού και την κατεύθυνση του ταξιδιού. Αυτό προσανατολίζει τον χάρτη μας προς τον Βορρά



The Legend of the Map

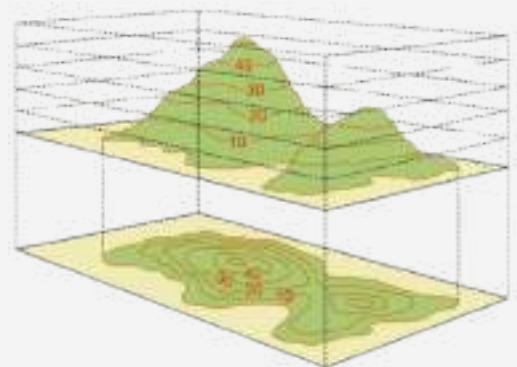
Οι χάρτες χρησιμοποιούν στυλιζαρισμένα σχήματα, σύμβολα και χρώματα για να προσδιορίσουν χαρακτηριστικά όπως βουνά, δρόμους, κτίρια κ.λπ. Το υπόμνημα είναι ένα μικρό κουτί ή πίνακας στον χάρτη που εξηγεί τη σημασία αυτών των συμβόλων. Το υπόμνημα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει μια κλίμακα χάρτη για να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις αποστάσεις. Ένα παράδειγμα θρύλου φαίνεται παρακάτω:

— Contours 10 m	☞ Huge rocks	— Cultivation boundary	🕌 Mosque
— Contours 100m	☞ Rocks	• Forest cairn	🗼 Lighthouse
— Main asphalted road	■ Buildings and other constructions	🌳 Tree Monument of Nature	🏠 Old Kiln
— Secondary asphalted road	■ Sheds	🌿 Low vegetation	🔥 Tar Kiln
— Dirt road or track	■ Build up area	🌾 Cultivations	🔥 Fire Observation post
— Anti fire zone	■ Restricted area	🌲 Plantations	💧 Water tank
— Footpath	☞ Old water mills (Mostly ruined)	🌲 Forest	🏖️ Picnic area
— Seasonal stream	☞ Unique Geological Formation	🏠 Quarry	🏕️ Camping
— Cliff	☞ Monolith	🏠 Quarry	🚶 Path designation
— Stone wells	☞ Church or chapel	🏠 Rocky area	🚶 E4 European trail
— Forest boundary	☞ Church - Protected monument	🏠 Beach	🚶 Climbing field

Περιγράμματα – Πώς εμφανίζονται οι λόφοι και τα βουνά σε έναν χάρτη

Το σχήμα των βουνών, των λόφων, των κοιλάδων, των πλαγιών, κ.λπ. εμφανίζονται σε χάρτες με ισουψείς καμπύλες. Τα περιγράμματα είναι γραμμές που συνήθως σχεδιάζονται με αχνό κόκκινο-καφέ χρώμα σε έναν χάρτη, συνδέοντας σημεία ίσου υψομέτρου πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας. Αυτό σημαίνει ότι εάν ακολουθήσετε φυσικά μια ισοψή καμπύλη, το υψόμετρο (ύψος του εδάφους) θα παραμείνει το ίδιο. Οι ισουψείς καμπύλες είναι χρήσιμες καθώς απεικονίζουν το σχήμα της επιφάνειας του εδάφους, αποκαλύπτοντας την τοπογραφία στον χάρτη. Η κατανόηση των καμπύλων είναι μια ικανότητα που σας δίνει τη δυνατότητα να οραματιστείτε χαρακτηριστικά όπως λόφους, κοιλάματα για ρέματα και κορυφογραμμές βουνών. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι ισουψείς καμπύλες είναι εικονογραφικές, που σημαίνει ότι δεν υπάρχουν φυσικά στο έδαφος.

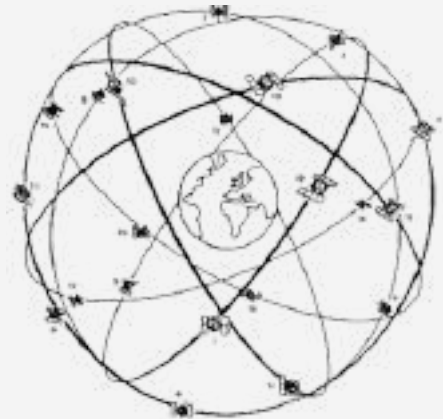
Εάν οι ισουψείς καμπύλες είναι πυκνές σημαίνει ότι η γη είναι πολύ απότομη
Εάν έχουν μεγάλη απόσταση μεταξύ τους, σημαίνει ότι η γη είναι πιο επίπεδη.



Τα ισουψείς καμπύλες χωρίζονται ανάλογα με την κλίμακα του χάρτη. Σε χάρτες με κλίμακα 1/25.000 σχεδιάζονται σε απόσταση 10 μέτρων μεταξύ τους. Σε έναν χάρτη 1/50.000 σχεδιάζονται σε απόσταση 20 ή 25 μέτρων μεταξύ τους. Η τιμή των ισοψών καμπύλων πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας υποδεικνύεται σε τακτά διαστήματα.

Το Παγκόσμιο Σύστημα Εντοπισμού Θέσης (G.P.S.)

Σήμερα, το GPS χρησιμοποιείται σχεδόν σε καθημερινή βάση για την εύρεση μιας τοποθεσίας ή τον σχεδιασμό μιας διαδρομής. Η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του και η αναγνώριση των περιορισμών του είναι σημαντικές πτυχές που πρέπει να γνωρίζετε, διασφαλίζοντας ότι η εξάρτηση από αυτήν την τεχνολογία δεν είναι τυφλή.



Η κύρια λειτουργία του GPS είναι να εντοπίζει με ακρίβεια τη θέση μας στη Γη, χρησιμοποιώντας σήματα από ένα «κλουβί» 24 δορυφόρων που περιβάλλουν τον πλανήτη. Ένας δέκτης GPS λαμβάνει και επεξεργάζεται σήματα από αυτούς τους δορυφόρους για να υπολογίσει τη θέση μας. Οι τιμές που δίνονται από τους δέκτες είναι οι Γεωγραφικές Συντεταγμένες Γεωγραφικού Πλάτους και Γεωγραφικού μήκους ή οι ορθογώνιες συντεταγμένες Eastings & Northings. Ενώ οι δέκτες χρησιμοποιούν συνήθως την προβολή UTM, οι περισσότεροι από αυτούς έχουν επίσης δυνατότητες λογισμικού για τη μετατροπή συντεταγμένων σε άλλα συστήματα προβολής.

Ωστόσο, κανείς δεν πρέπει να δέχεται τις πληροφορίες που δίνονται από αυτούς τους δέκτες (που περιλαμβάνουν κινητά τηλέφωνα που περιέχουν τέτοιους), χωρίς έλεγχο. Ακολουθούν ορισμένες παράμετροι που επηρεάζουν την ακρίβεια των συντεταγμένων.



Ο αριθμός των διαθέσιμων δορυφόρων από τους οποίους ο δέκτης μπορεί να λάβει σήμα, ειδικά όταν υπάρχουν εμπόδια όπως δέντρα ή τοίχοι που μπορεί να μπλοκάρουν τα σήματα. Αυτά τα εμπόδια μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη διαμόρφωση των δορυφόρων και ως εκ τούτου την ποιότητα των λαμβανόμενων πληροφοριών. Στην ιδανική περίπτωση, οι δορυφόροι θα πρέπει να είναι ομοιόμορφα κατανομημένοι από πάνω, αλλά συχνά, ακόμη και με αρκετούς δορυφόρους, μπορεί να συγκεντρωθούν στη μία πλευρά λόγω εμποδίων. Η ποιότητα του δέκτη είναι μια άλλη πτυχή που επηρεάζει την ποιότητα του σήματος. Οι επαγγελματικοί δέκτες έχουν καλύτερους επεξεργαστές από τους φθηνούς.

Κάρτα πλοήγησης Orientwalking

Μια κάρτα Orientwalking απεικονίζει τις απαραίτητες πληροφορίες που πρέπει να έχει κάποιος για να προχωρήσει με ασφάλεια σε μια διαδρομή, ειδικά αν η διαδρομή δεν ακολουθεί γραμμικά στοιχεία όπως δρόμους αλλά είναι cross country. Εάν μια διαδρομή είναι απλή, τότε αρκεί η σχεδιάσή της στον χάρτη. Αν, όμως, η διαδρομή είναι μεγάλη και πολύπλοκη τότε είναι απαραίτητη η κάρτα για αποφυγή δυσκολιών. Η κάρτα έχει τα ακόλουθα πλεονεκτήματα:



Βοηθάει πολύ στον προγραμματισμό

Αντίγραφα της κάρτας μπορούν να δοθούν σε τρίτους, ώστε να γνωρίζουν πού πηγαίνει ένα άτομο ή μια ομάδα

Είναι ένα αρχείο για την επεξεργασία πληροφοριών πριν και μετά την ολοκλήρωση μιας διαδρομής

Ακολουθεί κάρτα που περιέχει τον χάρτη της διαδρομής καθώς και τις απαραίτητες πληροφορίες σε εννέα (9) στήλες. Διασχίζει πέντε (5) σημεία και οι στήλες περιέχουν τα ακόλουθα δεδομένα:

Οι στήλες 1 και 2 αναφέρονται στον αριθμό και το όνομα του σταθμού

Η στήλη 3 δίνει την κατεύθυνση κίνησης της πυξίδας

Η στήλη 4 δίνει την απόσταση κάθε τμήματος του ταξιδιού.

Στη στήλη 5 και 6, δίνονται οι συντεταγμένες Easting & Northing κάθε σταθμού

Στη στήλη 7, δίνεται ο αναμενόμενος χρόνος για τη διέλευση κάθε τμήματος της διαδρομής

Στήλη 8, αφήνεται κενή για σχόλια

Κάρτα Orientwalking από το Fasli έως το πέρασμα της διαδρομής / ξηρή κοίτη του ποταμού							
Οχι	Όνομα σταθμού	Κατεύθυνση	Απόσταση	Ανατολή (E)	Northing (B)	Φορά	Σχόλια
01	Εποχής			442541 μ	3871165 N		
02	Petres Leka	270°	1470 μ	441053 μ	3871170 N	35'	
03	Μονοδέντρι	238°	1420 μ	439850 μ	3870400 N	25'	
04	Εκκλησία της Παναγίας	306°	1300 μ	438780 μ	3871180 N	35'	
05	Στίβο / αργάκι	264°	1150 μ	437610 μ	3871050 N	20'	





Θέματα ασφάλειας κατά τον σχεδιασμό μιας διαδρομής

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες, ειδικά η πεζοπορία, απαιτούν μερικά απαραίτητα. Χωρίς αυτά, μια διασκεδαστική μέρα σε εξωτερικούς χώρους μπορεί γρήγορα να αλλάξει προς το χειρότερο. Παρακάτω είναι μερικά βασικά στοιχεία που πρέπει να γνωρίζουν οι πεζοπόροι όλη την ημέρα, από αρχάριους έως έμπειρους βετεράνους. Ο πιο σημαντικός κανόνας είναι να παραμείνετε σε μονοπάτια εκτός αν έχετε εξαιρετικές δεξιότητες πλοήγησης. Ο σωστός προγραμματισμός είναι ζωτικής σημασίας. Λάβετε πληροφορίες σχετικά με τις αποστάσεις των μονοπατιών, τον εκτιμώμενο χρόνο που απαιτείται και οποιοδήποτε άλλες σχετικές λεπτομέρειες πριν ξεκινήσετε μια πεζοπορία.

Ελέγξτε τις καιρικές συνθήκες και πρόγνωση.

Λάβετε υπόψη το επίπεδο ακανόντητας όλων στην ομάδα σας όταν επιλέγετε μια πεζοπορία.

Είναι πολύ σημαντικό να πείτε σε κάποιον για τα σχέδιά σας και πότε περιμένετε να επιστρέψετε. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει στη διάσωση. Ελέγξτε μαζί τους όταν επιστρέψετε.

Ποτέ μην κάνετε πεζοπορία μόνοι. Πηγαίνετε πάντα με έναν φίλο.

Μην πακετάρτε πολύ βαριά. Διατηρήστε το βάρος της συσκευασίας σας όσο το δυνατόν πιο ελαφρύ.

Πάρτε άφθονο νερό. 2 ή 3 λίτρα ανά άτομο. Η ενυδάτωση θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε το επίπεδο ενέργειάς σας. Μην πίνετε πόδα ή αλκοόλ όταν κάνετε πεζοπορία. Θα σας αφυδατώσουν.

Ντυθείτε ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες

Ξεκινήστε χωρίς για να έχετε άφθονο χρόνο για να απολαύσετε την πεζοπορία σας και τον προορισμό.

Σχεδιάστε να επιστρέψετε, ώστε να ολοκληρώσετε την πεζοπορία σας πολύ πριν σκοτεινιάσει.

Πεζοπορήστε μόνο τόσο γρήγορα όσο το πιο αργό μέλος της ομάδας σας.

Μην πεζοπορείτε πολύ γρήγορα. Ξοικονομήστε ενέργεια.

Προσέξτε τα φίδια, αράχνες κλπ... Προσέξτε που περπατάτε, και κοιτάξτε γύρω σας πριν καθίσετε. Και πάλι, τα φίδια συνήθως μας φοβούνται περισσότερο, αλλά αν ανιώσουν, ότι απειλούνται ή αν κάνετε ξαφνικές κινήσεις μπορεί να επιτεθούν. Μείνετε ήρεμοι και σιγά σιγά απομακρυνθείτε από αυτά.

Ελέγξτε την πρόοδό σας στον χάρτη, ώστε να γνωρίζετε πού βρίσκεστε ανά πάσα στιγμή.

Συσκευάστε ένα κάλυψη ηλίου ενέργειας.

Κρατήστε τα πόδια σας στεγνά αλλάζετε συχνά κάλτσες.

Μπαστούνια πεζοπορίας ή κοντάρια μπορεί να σας βοηθήσουν να κάνετε το ταξίδι σας λίγο πιο εύκολο, παρέχοντάς σας κάποια σταθερότητα σε βρεγμένα μονοπάτια και μειώνοντας την καταπόνηση των ποδιών σας όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε πλαγιές.

Προστατέψτε τον εαυτό σας από άλλα έντομα όπως μέλισσες, μυρμήγκια, κουνούπια, μύγες κλπ. Πολλοί άνθρωποι έχουν σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις στα τσιμπήματα τους και πρέπει να φέρουν τα απαραίτητα ιατρικά φάρμακα ή να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια. Και πάλι, προσέξτε το περιβάλλον σας. Αφέρτε σφυρί χτρά στις πεζοπορίες. Τρία σύντομα σφυρίγματα σημαίνουν ότι αντιμετωπίζετε προβλήματα και χρειάζεστε βοήθεια.

Μάθετε να αναγνωρίζετε τα πράγματα που θα ανακαλύψετε καθώς περπατάτε.



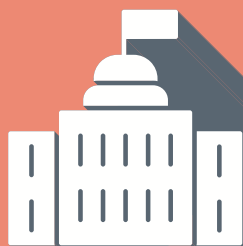
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΩΝ

Η αποτελεσματική συμμετοχή των ενδιαφερομένων είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία οποιασδήποτε πρωτοβουλίας με επίκεντρο την κοινότητα και το OrientWalking δεν αποτελεί εξαίρεση. Δεδομένων των πολύπλευρων στόχων της προώθησης της φυσικής δραστηριότητας, της επανασύνδεσης των ανθρώπων με τη φύση και της προώθησης της κοινωνικής συμμετοχής, ο εντοπισμός και η συνεργασία με τα κατάλληλα ενδιαφερόμενα μέρη μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τον αντίκτυπο αυτού του μοναδικού αθλήματος. Αυτό το κεφάλαιο περιγράφει τους βασικούς οργανισμούς και ομάδες για την προώθηση του OrientWalking με/προς, διασφαλίζοντας μια ευρεία και χωρίς αποκλεισμούς προσέγγιση.

ΚΥΡΙΑ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΩΝ, ΡΟΛΟΙ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Σε αυτή την ενότητα, προσδιορίζουμε τα βασικά ενδιαφερόμενα μέρη και περιγράφουμε τους ρόλους και τις στρατηγικές εμπλοκής τους. Επιπλέον, παρουσιάζουμε ένα σχέδιο επικοινωνίας προσαρμοσμένο για κάθε ενδιαφερόμενο, διασφαλίζοντας την έγκαιρη και κατάλληλη αλληλεπίδραση. Ένα αποτελεσματικό σχέδιο επικοινωνίας εγγυάται ότι κάθε ομάδα ενδιαφερομένων δεσμεύεται κατάλληλα και την κατάλληλη στιγμή. Ακολουθεί ένα λεπτομερές σχέδιο που προσδιορίζει πότε πρέπει να απευθυνθείτε, ποια πλατφόρμα να χρησιμοποιήσετε και τον όγκο των πληροφοριών που πρέπει να παραδοθούν:

Τοπική Αυτοδιοίκηση και Δήμοι



Ρόλος: Οι τοπικές κυβερνήσεις μπορούν να παρέχουν ζωτική υποστήριξη όσον αφορά τη χρηματοδότηση, τις υποδομές και τη χάραξη πολιτικής.

Στρατηγική δέσμευσης: Συνεργαστείτε με τοπικά συμβούλια και κοινοτικά συμβούλια για να τονίσετε τα οφέλη του OrientWalking για την υγεία της κοινότητας και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Προτείνετε κοινές πρωτοβουλίες ή δημόσιες εκδηλώσεις για την ευαισθητοποίηση.

Σχέδιο επικοινωνίας

Χρονοδιάγραμμα: Αρχική ενημέρωση κατά την έναρξη του έργου, ακολουθούμενη από τριμηνιαίες ενημερώσεις.

Πλατφόρμα: Επίσημες συναντήσεις, email και δημόσια φόρουμ.

Πληροφορίες: Ολοκληρωμένη πρόταση έργου, περίγραμμα πλεονεκτημάτων και τακτικές αναφορές προόδου.



Εκπαιδευτικά Ιδρύματα

Ρόλος: Τα σχολεία, τα κολέγια και τα πανεπιστήμια μπορούν να ενσωματώσουν το OrientWalking στο πρόγραμμα σπουδών φυσικής αγωγής ή στις εξωσχολικές τους δραστηριότητες.

Στρατηγική δέσμευσης: Συνεργαστείτε με εκπαιδευτικά ιδρύματα για να εισαγάγετε προγράμματα OrientWalking που ενθαρρύνουν τους μαθητές να συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα ενώ μαθαίνουν για την πλοήγηση και την περιβαλλοντική διαχείριση.

Σχέδιο επικοινωνίας

Χρονοδιάγραμμα: Πριν από το νέο ακαδημαϊκό έτος και κατά τη διάρκεια των ενδιάμεσων ανασκοπήσεων.

Πλατφόρμα: Email, προσωπικές παρουσιάσεις και εκπαιδευτικά εργαστήρια.

Πληροφορίες: Οδηγοί ενσωμάτωσης προγραμμάτων σπουδών, περιγράμματα δραστηριοτήτων και στατιστικά στοιχεία συμμετοχής των μαθητών.

Περιβαλλοντικές Οργανώσεις



Ρόλος: Αυτοί οι οργανισμοί μπορούν να υπερασπιστούν τα περιβαλλοντικά οφέλη του OrientWalking, όπως η προώθηση της διατήρησης και της εκτίμησης των φυσικών τοπίων.

Στρατηγική Συμμετοχής: Συνεργαστείτε σε κοινές εκστρατείες, οργανώστε εκδηλώσεις με κοινό σήμα και αναπτύξτε εκπαιδευτικό υλικό που τονίζει τα οφέλη για το περιβάλλον και την υγεία του OrientWalking.

Σχέδιο επικοινωνίας

Χρονοδιάγραμμα: Κατά την έναρξη του έργου και κατά τη διάρκεια των βασικών ημερών περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

Πλατφόρμα: Email, διαδικτυακά σεμινάρια και κοινά δελτία τύπου.

Πληροφορίες: Εκτιμήσεις περιβαλλοντικών επιπτώσεων, προτάσεις συνεργασίας και προσκλήσεις εκδηλώσεων.

Σωματεία Αθλητισμού και Αναψυχής



Ρόλος: Οι αθλητικοί σύλλογοι και οι ψυχαγωγικές ομάδες μπορούν να ενσωματώσουν το OrientWalking στις τακτικές τους δραστηριότητες, διευρύνοντας τη συμμετοχή.

Στρατηγική δέσμευσης: Προσεγγίστε τοπικά κλαμπ πεζοπορίας, πεζοπορίας και γυμναστηρίου για να εισαγάγετε το OrientWalking ως μια νέα δραστηριότητα. Προσφέρετε εργαστήρια ή εισαγωγικές συνεδρίες για να δείξετε τα οφέλη και την ευκολία συμμετοχής.

Σχέδιο επικοινωνίας

Χρόνος: Μηνιαία ενημερωτικά δελτία και ανακοινώσεις εποχιακών εκδηλώσεων.

Πλατφόρμα: Email, ομάδες μέσων κοινωνικής δικτύωσης και συναντήσεις συλλόγου.

Πληροφορίες: Οδηγοί δραστηριοτήτων, χρονοδιαγράμματα εργαστηρίων και ιστορίες επιτυχίας.

Παρόχους Υγείας



Ρόλος: Οι οργανισμοί υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να υποστηρίξουν το OrientWalking ως μέρος μιας ολιστικής προσέγγισης για την ευεξία, που αφορά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία.
Στρατηγική δέσμευσης: Συνεργαστείτε με νοσοκομεία, κλινικές και κέντρα ευεξίας για να προωθήσετε το OrientWalking ως συνιστώμενη δραστηριότητα για τους ασθενείς. Αναπτύξτε ενημερωτικά φυλλάδια και φιλοξενήστε εκδηλώσεις ευεξίας για την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και του κοινού.

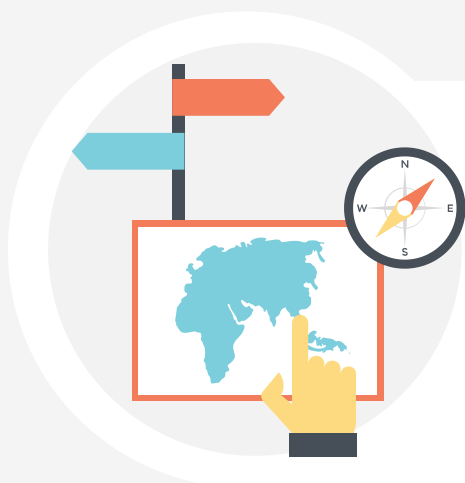
Σχέδιο επικοινωνίας

Χρονοδιάγραμμα: Εξάμηνη ενημέρωση και κατά τη διάρκεια εκστρατειών ευαισθητοποίησης για την υγεία.

Πλατφόρμα: Email, σεμινάρια και ενημερωτικά φυλλάδια.

Πληροφορίες: Έρευνα για τα οφέλη υγείας, ιστορίες επιτυχίας ασθενών και οδηγίες συμμετοχής.

Τουριστικά Συμβούλια και Φορείς



Ρόλος: Οι τουριστικοί οργανισμοί μπορούν να προωθήσουν το OrientWalking ως έναν μοναδικό τρόπο για να εξερευνήσετε τοπικά αξιοθέατα και φυσικά τοπία.

Στρατηγική δέσμευσης: Συνεργαστείτε με τουριστικά συμβούλια για να συμπεριλάβετε το OrientWalking σε ταξιδιωτικά δρομολόγια και προωθητικό υλικό. Δημιουργήστε ξεναγήσεις OrientWalking που παρουσιάζουν πολιτιστικά και φυσικά ορόσημα.

Σχέδιο επικοινωνίας

Χρονοδιάγραμμα: Κατά την έναρξη των τουριστικών περιόδων αιχμής και κατά τη διάρκεια τουριστικών συνεδρίων.

Πλατφόρμα: Email, τουριστικοί οδηγοί και ταξιδιωτικές εκθέσεις.

Πληροφορίες: Διαφημιστικό υλικό, δρομολόγια περιηγήσεων και οφέλη συνεργασίας.

Εταιρικός Τομέας

Ρόλος: Οι επιχειρήσεις μπορούν να υποστηρίξουν το OrientWalking μέσω χορηγιών, προγραμμάτων ευεξίας εργαζομένων και πρωτοβουλιών Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (CSR).

Στρατηγική δέσμευσης: Απευθυνθείτε σε εταιρείες για να χορηγήσετε εκδηλώσεις OrientWalking ή να το συμπεριλάβετε στα προγράμματα ευεξίας των εργαζομένων τους. Επισημάνετε τα οφέλη από την προώθηση ενός υγιεινού, ενεργού τρόπου ζωής μεταξύ των εργαζομένων.

Σχέδιο επικοινωνίας

Χρονοδιάγραμμα: Τριμηνιαίες συναντήσεις και κατά τη διάρκεια προγραμματισμού εταιρικού προγράμματος ευεξίας.

Πλατφόρμα: Email, εταιρικές παρουσιάσεις και πακέτα χορηγιών.

Πληροφορίες: Ευκαιρίες χορηγίας, ενσωμάτωση προγραμμάτων ευεξίας εργαζομένων και αναφορές επιπτώσεων ΕΚΕ.



Κοινοτικές Ομάδες και ΜΚΟ

Ρόλος: Οι οργανώσεις βάσης και οι ΜΚΟ μπορούν να βοηθήσουν στην κινητοποίηση των τοπικών κοινοτήτων και στη διάδοση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το OrientWalking.

Στρατηγική δέσμευσης: Συνεργαστείτε με ομάδες κοινότητας για να οργανώσετε εκδηλώσεις OrientWalking στη γειτονιά.

Χρησιμοποιήστε τα δίκτυά τους για να προσεγγίσετε διαφορετικούς πληθυσμούς και να εξασφαλίσετε ευρεία συμμετοχή.

Σχέδιο επικοινωνίας

Χρόνος: Μηνιαίες συναντήσεις κοινότητας και πριν από τοπικές εκδηλώσεις.

Πλατφόρμα: Email, κοινοτικά συμβούλια και συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο.

Πληροφορίες: Σχέδια δέσμευσης κοινότητας, λεπτομέρειες εκδηλώσεων και ευκαιρίες εθελοντισμού.

Οργανώσεις Νεολαίας



Ρόλος: Οι λέσχες και οι οργανώσεις νεολαίας μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ενασχόληση με την καθιστική νεολαία, ενσωματώνοντας το OrientWalking στις δραστηριότητές τους.

Στρατηγική δέσμευσης: Συνεργαστείτε με κέντρα νεότητας και οργανισμούς όπως Προσκόπους ή Λέσχες αγοριών και κοριτσιών για να εισαγάγετε το OrientWalking ως μια διασκεδαστική και υγιή εναλλακτική στα παραδοσιακά αθλήματα. Οργανώστε εκδηλώσεις και εργαστήρια για να διδάξετε δεξιότητες πλοήγησης και να αυξήσετε την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της παραμονής ενεργού.

Σχέδιο επικοινωνίας

Χρονοδιάγραμμα: Πριν από τις καλοκαιρινές κατασκηνώσεις και τις σχολικές διακοπές.

Πλατφόρμα: Email, συναντήσεις οργανώσεων νέων και μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Πληροφορίες: Οδηγοί δραστηριοτήτων, λεπτομέρειες συνεδρίας εκπαίδευσης και οφέλη συμμετοχής.

Κέντρα Ηλικιωμένων και Συνταξιοδοτικές Κοινότητες



Ρόλος: Αυτά τα κέντρα μπορούν να διευκολύνουν τη συμμετοχή ηλικιωμένων ατόμων ενσωματώνοντας το OrientWalking στα προγράμματα ευεξίας τους.

Στρατηγική δέσμευσης: Συνεργαστείτε με κέντρα ηλικιωμένων και κοινότητες συνταξιοδότησης για να προωθήσετε το OrientWalking ως έναν χαμηλού αντίκτυπου, ευχάριστο τρόπο για τα ηλικιωμένα άτομα να παραμείνουν ενεργά και να συνδέονται με τη φύση. Παρέχετε εκπαιδευτικές συνεδρίες και εύχρηστους οδηγούς προσαρμοσμένους στις ανάγκες τους.

Σχέδιο επικοινωνίας

Χρόνος: Τριμηνιαίες ενημερώσεις και πριν από μεγάλα γεγονότα ευεξίας.

Πλατφόρμα: Email, έντυπα ενημερωτικά δελτία και ενημερωτικές συνεδρίες.

Πληροφορίες: Εύκολοι στην εφαρμογή οδηγοί, συμβουλές ασφάλειας και οφέλη ευεξίας.



Φορείς Αγροτικής Ανάπτυξης

Ρόλος: Αυτοί οι φορείς μπορούν να υποστηρίξουν πρωτοβουλίες OrientWalking σε αγροτικές περιοχές, συμβάλλοντας τόσο στη συμμετοχή της κοινότητας όσο και στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα.

Στρατηγική δέσμευσης: Συνεργαστείτε με φορείς αγροτικής ανάπτυξης για να εντοπίσετε κατάλληλες τοποθεσίες για μονοπάτια OrientWalking και να προωθήσετε τη δραστηριότητα ως μέσο επανασύνδεσης των ανθρώπων με το αγροτικό τοπίο.

Ανάπτυξη κοινών προγραμμάτων που αναδεικνύουν την πολιτιστική και φυσική κληρονομιά των αγροτικών περιοχών.

Σχέδιο επικοινωνίας

Χρονοδιάγραμμα: Κατά την έναρξη του έργου και κατά τη διάρκεια φόρουμ αγροτικής ανάπτυξης.

Πλατφόρμα: Email, συναντήσεις αγροτικής κοινότητας και συνεργατικά εργαστήρια.

Πληροφορίες: Αναφορές επιπτώσεων έργων, πλαίσια συνεργασίας και προσκλήσεις εκδηλώσεων.

ΓΕΩΧΩΡΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΕΜΠΛΟΚΗ

Η κατανόηση των γεωχωρικών χαρακτηριστικών των περιοχών που επηρεάζονται από το έργο OrientWalking είναι απαραίτητη. Αυτό περιλαμβάνει τη χαρτογράφηση αστικών, προαστιακών και αγροτικών ζωνών για την προσαρμογή των στρατηγικών δέσμευσης ανάλογα. Μια γεωχωρική κατανόηση βοηθά στον προσδιορισμό του επιπέδου εμπλοκής που απαιτείται σε κάθε ζώνη:

ΑΣΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

Χαρακτηριστικά: Υψηλότερη πληθυσμιακή πυκνότητα, ποικιλόμορφα δημογραφικά στοιχεία, περιορισμένα φυσικά τοπία.

Στρατηγική δέσμευσης: Εστίαση στη δημιουργία αστικών χώρων πρασίνου και πάρκων όπου μπορεί να εξασκηθεί το OrientWalking. Προώθηση μέσω τοπικών κυβερνητικών καναλιών, ομάδων αστικών κοινοτήτων και περιβαλλοντικών οργανώσεων.



ΠΡΟΑΣΤΙΑΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

Χαρακτηριστικά: Μέτρια πυκνότητα πληθυσμού, ανάπτυξη μικτών χρήσεων, πρόσβαση σε κοντινές φυσικές περιοχές. **Στρατηγική δέσμευσης:** Αξιοποιήστε τα σχολεία των προαστίων, τα κέντρα αναψυχής και τους τοπικούς αθλητικούς συλλόγους για να εισαγάγετε το **OrientWalking**. Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή της οικογένειας και ενσωματώστε τις υπάρχουσες κοινοτικές εκδηλώσεις.



ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

Χαρακτηριστικά: Χαμηλή πληθυσμιακή πυκνότητα, εκτεταμένα φυσικά τοπία, δυνατότητες οικοτουρισμού. **Στρατηγική δέσμευσης:** Συνεργαστείτε με φορείς αγροτικής ανάπτυξης, τουριστικά συμβούλια και τοπικές κυβερνήσεις για να αναδείξετε τη φυσική ομορφιά και την πολιτιστική κληρονομιά των αγροτικών περιοχών. Οργανώστε εκδηλώσεις **OrientWalking** για να ενισχύσετε τον οικολογικό τουρισμό και τη συμμετοχή της κοινότητας.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΩΝ

Αυτή η ενότητα καλύπτει τον τρόπο εφαρμογής της στρατηγικής εμπλοκής των ενδιαφερομένων. Για να κατανοήσετε αυτό το δείγμα προτύπου σχεδίου δέσμευσης ενδιαφερομένων, ανατρέξτε στην ενότητα Βασικοί ενδιαφερόμενοι φορείς και μεθοδολογία, παραπάνω.

Η κατηγοριοποίηση των ομάδων ενδιαφερομένων σύμφωνα με τα επίπεδα ενδιαφέροντός τους στο Πρότυπο Σχεδίου Δέσμευσης Ενδιαφερομένων είναι ένας από τους πολλούς τρόπους για να βελτιστοποιήσετε τη στρατηγική δέσμευσή σας και βοηθά να δείξετε την προτεραιότητα ή τη συχνότητα των επαφών με μια ομάδα. Μπορείτε να δείτε ένα ενδεικτικό Πρότυπο Σχεδίου Δέσμευσης Ενδιαφερομένων παρακάτω.

Πρότυπο σχεδίου εμπλοκής ενδιαφερομένων

Όνομα Ενδιαφερομένου	Οργάνωση	Στοιχεία Επικοινωνίας	Ρόλος/Υπευθυνότητα	Ομάδα Ενδιαφερομένων	Χρονοδιάγραμμα αραβώνων	Πλατφόρμα	Πληροφορίες για Παράδοση	Επίπεδο ενδιαφέροντος (Υψηλό/Μεσαίο/Χαμηλό)
Π.χ.: Σάρα Ντόρτμουντ	Δήμος Zell am See	sarah@gmail.com	Υποστηρικτής	Τοπική Αυτοδιοίκηση	Έναρξη Έργου, Τριμηνιαία	Επίσημες συναντήσεις, email, δημόσια φόρουμ	Πρόταση έργου, περίγραμμα οφελών, εκθέσεις προόδου	Μέσον
				Εκπαιδευτικά Ιδρύματα	Πριν από το Νέο Ακαδημαϊκό Έτος	Email, αυτοπροσώπων παρουσιάσεις, εργαστήρια	Οδηγοί προγράμματος σπουδών, περιγράμματα δραστηριοτήτων, στατιστικά στοιχεία δέσμμευσης	
				Περιβαλλοντικές Οργανώσεις	Ημέρες Εκκίνησης & Περιβαλλοντικών Ημερών	Email, διαδικτυακά σεμινάρια, κοινά δελτία τύπου	Εκτιμήσεις επιπτώσεων, προτάσεις συνεργασίας, προσκλήσεις εκδηλώσεων	
				Αθλητικοί Σύλλογοι	Μηνιαίες, εποχιακές εκδηλώσεις	Email, social media, συναντήσεις συλλόγου	Οδηγοί δραστηριοτήτων, προγράμματα εργαστηρίων, ιστορίες επιτυχίας	
				Παρόχους Υγείας	Εξαμηνιαίες, Εκστρατείες Υγείας	Email, σεμινάρια, ενημερωτικά φυλλάδια	Έρευνα για τα οφέλη για την υγεία, ιστορίες ασθενών, οδηγίες	
				Τουριστικά Συμβούλια	Αιχμής Τουριστικές Εποχές, Συνέδρια	Email, τουριστικοί οδηγοί, ταξιδιωτικές εκθέσεις	Διαφημιστικό υλικό, τουριστικές διαδρομές, οφέλη συνεργασίας	
				Εταιρικός Τομέας	Τριμηνιαία, Σχεδιασμός Προγράμματος Ευεξίας	Email, παρουσιάσεις, πακέτα χορηγιών	Ευκαιρίες χορηγίας, ενσωμάτωση ευεξίας, αναφορές ΕΚΕ	
				Ομάδες Κοινότητας	Μηνιαία, πριν από τοπικές εκδηλώσεις	Email, πίνακες κοινότητας, πρόσωπο με πρόσωπο	Σχέδια δέσμμευσης, λεπτομέρειες εκδηλώσεων, ευκαιρίες εθελοντισμού	
				Οργανώσεις Νεολαίας	Καλοκαιρινές κατασκηνώσεις, σχολικές διακοπές	Email, συναντήσεις, μέσα κοινωνικής δικτύωσης	Οδηγοί δραστηριοτήτων, εκπαιδευτικές συνεδρίες, οφέλη συμμετοχής	
				Κέντρα Ηλικιωμένων	Τριμηνιαία, Εκδηλώσεις Ευεξίας	Email, ενημερωτικά δελτία, ενημερωτικές συνεδρίες	Οδηγοί, συμβουλές ασφάλειας, οφέλη ευεξίας	
				39 Φορείς Αγροτικής Ανάπτυξης	Έναρξη έργου, Φόρουμ	Email, συναντήσεις κοινότητας, εργαστήρια	Αναφορές επιπτώσεων, πλαίσια συνεργασίας, προσκλήσεις	

Βήματα Εφαρμογής

1 Προσδιορίστε τα ενδιαφερόμενα μέρη:

Χρησιμοποιήστε τον χάρτη ενδιαφερομένων για να προσδιορίσετε όλους τους σχετικούς μετόχους.

2 Κατηγοριοποιήστε τα ενδιαφερόμενα μέρη:

Ομαδοποιήστε τους ενδιαφερομένους σε κατηγορίες, όπως σύμφωνα με τους ρόλους/ευθύνες τους, όπως υποστηρικτής, συνεργάτης, συμμετέχων.

3 Προσδιορισμός του χρόνου δέσμευσης:

Καθορίστε πότε πρέπει να προσεγγίσετε κάθε ομάδα ενδιαφερομένων με βάση τα ορόσημα του έργου και τα επίπεδα ενδιαφέροντός τους.

4 Επιλέξτε Πλατφόρμες Επικοινωνίας:

Επιλέξτε την πιο αποτελεσματική πλατφόρμα για κάθε ομάδα ενδιαφερομένων για να εξασφαλίσετε σαφή και αποτελεσματική επικοινωνία.

5 Πληροφορίες Ράφτη:

Προσαρμόστε τις πληροφορίες που παρέχονται σε κάθε ομάδα ενδιαφερομένων για να ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες τους.

6 Κατηγοριοποιήστε ανάλογα με τα επίπεδα ενδιαφέροντος:

Δώστε προτεραιότητα στα ενδιαφερόμενα μέρη και διαχειριστείτε αποτελεσματικά τη συχνότητα των επαφών.

Ακολουθώντας αυτό το πρότυπο, μπορεί να εμπλακεί συστηματικά και αποτελεσματικά με καθένα από τα ενδιαφερόμενα μέρη σας, διασφαλίζοντας ότι η πρωτοβουλία OrientWalking επιτυγχάνει τους στόχους της και κερδίζει ευρεία υποστήριξη.

Σύναψη

Με τη στρατηγική συνεργασία με αυτούς τους ενδιαφερόμενους μέσω ενός καλά δομημένου σχεδίου επικοινωνίας και μιας γεωχωρικής κατανόησης των περιοχών που επηρεάζονται, το OrientWalking μπορεί να αξιοποιήσει ένα ευρύ φάσμα πόρων και τεχνογνωσίας για την επίτευξη των στόχων του. Κάθε ενδιαφερόμενος φέρνει μοναδικά πλεονεκτήματα και ευκαιρίες, από τη χρηματοδότηση και την υποστήριξη υποδομών έως την κινητοποίηση της κοινότητας και την εκπαιδευτική προσέγγιση. Μέσω συλλογικών προσπαθειών, το OrientWalking μπορεί να προωθήσει μια πιο υγιή, πιο συνδεδεμένη και περιβαλλοντικά συνειδητή κοινωνία.



ΑΝΑΤΟΛΪΤΙΚΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

ΠΟΡΟΙ

Λεξιλόγιο (εφαρμογή
OrientWalking)

Ποιος δεν έχει νιώσει, περπατώντας στο δάσος, ότι ο ίδιος γίνεται μέρος αυτού του μεγάλου, πράσινου, αναπνέοντος οργανισμού, μπαίνοντας όλο και πιο βαθιά στην αφθονία των δέντρων. Η εμπειρία της πεζοπορίας φέρνει ένα είδος χαλάρωσης και επαναφόρτισης στη ζωή του περιπατητή στο δάσος, και από αυτή την άποψη, μπορεί να φαίνεται παράξενο στην αρχή πώς μια στοχαστική πεζοπορία μετατρέπεται σε έναν αγώνα γεμάτο ενθουσιασμό. Ωστόσο, όσοι δεν διστάσουν να φορέσουν τα παπούτσια πεζοπορίας τους και να λάβουν μέρος στο πρώτο tracking event της ζωής τους, θα γοητευτούν για μια ζωή από τον κόσμο των αγώνων τουρισμού, γεμάτο δύσκολες εργασίες και παραπλανητικές σημαίες.

Στα αγωνίσματα προσανατολισμού, το βασικό καθήκον των ομάδων που συμμετέχουν ή των μεμονωμένων δρομέων είναι να χρησιμοποιήσουν τον χάρτη για να επισκεφθούν τα προκαθορισμένα σημεία ελέγχου του αγώνα, την πίστα με τη σειρά, καθώς και να ολοκληρώσουν τις προβλεπόμενες εργασίες και να φτάσουν στη γραμμή τερματισμού. Αυτή η εργασία δεν φαίνεται τόσο δύσκολη εάν το άτομο έχει ήδη κάποιο είδος δεξιοτήτων στο δάσος, αλλά αν είμαστε για πρώτη φορά στο δάσος, τότε μερικές χρήσιμες συμβουλές πριν ξεκινήσουμε δεν θα βλάψουν.

Στα αγωνίσματα προσανατολισμού, το βασικό καθήκον των ομάδων που συμμετέχουν ή των μεμονωμένων δρομέων είναι να χρησιμοποιήσουν τον χάρτη για να επισκεφθούν τα προκαθορισμένα σημεία ελέγχου του αγώνα, την πίστα με τη σειρά, καθώς και να ολοκληρώσουν τις προβλεπόμενες εργασίες και να φτάσουν στη γραμμή τερματισμού. Αυτή η εργασία δεν φαίνεται τόσο δύσκολη εάν το άτομο έχει ήδη κάποιο είδος δεξιοτήτων στο δάσος, αλλά αν είμαστε για πρώτη φορά στο δάσος, τότε μερικές χρήσιμες συμβουλές πριν ξεκινήσουμε δεν θα βλάψουν. Κατευθυνση πρέπει να ξεκινήσει και στη συνέχεια, επίσης, με τη βοήθεια του συμμετέχοντος μέτρητη την απόσταση από το σημείο που θα βρεθεί. Μετά από αυτό, πρέπει απλώς να πάμε στην ήδη γνωστή κατεύθυνση και απόσταση, και βρήκαμε τη σημαία.

Για τα προχωρημένα μαθήματα προσανατολισμού, εδώ έρχεται το δύσκολο κομμάτι. Η ιδιαιτερότητα των αγώνων πεζοπορίας είναι ότι αν πλησιάσετε στο σημείο που αναζητάτε, δεν θα συναντήσετε μόνο μία σημαία, ή οποία θα υποδείκνυε καταρχήν την πραγματική θέση του σημείου, αλλά και τις λεγόμενες «πλαστές σημαίες». Αυτές οι σημαίες προσπαθούν να κάνουν φάρσα στον ανταγωνιστή μας, ή αφαιρέσή τους θα οδηγήσει σε σημεία σφάλματος.

Αυτή είναι η στιγμή που γίνεται σαφές ποιος είναι καλά ενημερωμένος και πόσο επιδέξια αναγνωρίζει τον χάρτη του στον χάρτη. Σε έτοιμες εκδηλώσεις χρησιμοποιούμε χάρτες προσανατολισμού, οι οποίοι περιέχουν σχεδόν ό,τι μπορεί να βρεθεί στο δάσος... εκτός από ξύα. Είτε πρόκειται για λόφο, κοιλάδα, τάφρο, μονοπάτι, βράχο ή ακόμα και μυρμηγκοφωλιά, όλα σημειώνονται στον χάρτη προσανατολισμού. Οι αγώνες βελτιώνουν τις δεξιότητες προσανατολισμού και την αντοχή. Ανεξάρτητα από την ηλικία ή τις δεξιότητες του χάρτη, ο καθένας μπορεί να δοκιμάσει πώς να ταπεί καλά σε μια ομάδα ή μόνος στο δάσος με έναν χάρτη και έναν συμμετέχοντα.

Κατηγορίες διαγωνισμών

Με βάση τον βαθμό δυσκολίας των μαθημάτων διακρίνουμε μαθήματα βασικά, ενδιάμεσα και προχωρημένα.

Βασικός διαγωνισμός



Σε αυτήν την κατηγορία, η εύρεση των σημείων ελέγχου υποβοηθάται από μια διαδρομή που σχεδιάζεται σε έναν τουριστικό ή προσανατολισμό χάρτη.

Αυτά τα μαθήματα κατηγορίας "C" μπορούν να περπατηθούν σε έναν τουριστικό χάρτη, είναι στην πραγματικότητα ένα εύκολο ταξίδι, ή περιγραφή της διαδρομής σας βοηθά να βρείτε τα σημεία ελέγχου.

Εκτός από την εύρεση των σημείων ελέγχου, ο διαγωνισμός αποφασίζεται από λίγη ακανόντητα μνήμης και προαιρετικές θεωρητικές ερωτήσεις.

Το μάθημα "βελτιωμένο" "C" ή το κυνήγι θησαυρού "C" που σχεδιάστηκε στον χάρτη προσανατολισμού είναι για αρχάριους που γνωρίζουν ήδη τον χάρτη προσανατολισμού. Τα σημεία ελέγχου βρίσκονται ακριβώς δίπλα σε δρόμους, εύκολες μεταβάσεις και χαμηλότερες αχύτητες χαρακτηρίζουν αυτό το μάθημα. Τα ονόματα κειμένου του τα σημεία ελέγχου βρίσκονται στο δρομολόγιο, μπορεί να προκύψουν απλούστερες εργασίες μέτρηση κατεύθυνσης, μέτρηση απόστασης, εύκολη υποχρεωτική διαδρομή. Αυτή η κατηγορία είναι ιδανική για διδασκαλία και εισαγωγή.



Ενδιάμεσος ανταγωνισμός



Τα μαθήματα της κατηγορίας «Β» διαφέρουν στην πράξη – ανάλογα με το έδαφος. Τα σημεία ελέγχου δεν βρίσκονται σε άμεση γειτνίαση με τους δρόμους και τα μονοπάτια, αλλά εξακολουθούν να είναι σε μεγάλο βαθμό προσβάσιμα στους δρόμους, υπάρχουν εργασίες προσανατολισμού και πιο δύσκολες μεταβάσεις μεταξύ των σημείων ελέγχου. Αυτή η κατηγορία είναι μια μετάβαση για αρχάριους και ο ανταγωνισμός των επαγγελματιών. Συνιστάται ιδιαίτερα η γνώση του χάρτη προσανατολισμού εδώ.

Ανταγωνισμός υψηλού επιπέδου



Κοινώς γνωστή ως κατηγορία «Α».

Τα σημεία ελέγχου δεν βρίσκονται δίπλα σε δρόμους, οι μεταβάσεις και οι επιλογές διαδρομών απαιτούν προσεκτικό σχεδιασμό και σκέψη. Εργασίες που βοηθούν τις γνώσεις προσανατολισμού: μέτρηση κατεύθυνσης, πυξίδα, μέτρηση απόστασης, υποχρεωτική διαδρομή, πολύγωνο, δρομολόγιο.

Συγκεκριμένες εργασίες κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού OrientWalking

Οι συγκεκριμένες εργασίες εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το επίπεδο των Κατηγοριών (βλ. παραπάνω). Στην περίπτωση της εφαρμογής OrientWalking θα πρέπει να εστιάσουμε σε περιορισμένες εργασίες, που επισημαίνονται με κωδικό (APP).

Υπολογισμός για το χρόνο εκτέλεσης

Ο υπολογισμός του χρόνου πεζοπορίας είναι μια εργασία που πρέπει να εκτελεστεί με βάση έναν χάρτη. Το θέμα είναι ότι ο χρόνος ταξιδιού μεταξύ δύο σημείων του χάρτη πρέπει να προσδιορίζεται σύμφωνα με τους κανονισμούς για τον υπολογισμό του χρόνου ταξιδιού στους Κανονισμούς. Ο χρόνος ταξιδιού πρέπει να προσδιορίζεται κατά μήκος της γραμμής που συνδέει τα δύο σημεία του χάρτη χρησιμοποιώντας τις γραμμές απόστασης και περιγράμματος. Οι ανοδικές γραμμές που πέφτουν στο δρόμο κατά μήκος της γραμμής σύνδεσης αυξάνουν όλες το χρόνο που απαιτείται για τη δεδομένη διαδρομή:

Για παράδειγμα

4 km/h είναι ένα επιπλέον 1 λεπτό για κάθε 10 μέτρα υψομετρικής αύξησης A/36 3,5 km/h συν 1 λεπτό για κάθε 10 μέτρα υψομετρικής αύξησης A/50 3 km/h συν 1,5 λεπτό για κάθε 10 μέτρα υψομετρικής αύξησης A/60 2,5 km/h συν 2 λεπτά για κάθε 10 μέτρα υψομετρικής αύξησης A/70 2,25 km/h συν 2,5 λεπτά ανά 10 μέτρα υψομετρικής απολαβής B 3 km/h συν 1 λεπτό για κάθε 10 μέτρα υψομετρικής απολαβής Ανυψωμένη 3 km/h συν 1 λεπτό για κάθε 10 μέτρα υψομετρικής αύξησης C 4 km/h συν 1 λεπτό για κάθε 10 μέτρα του υψομετρικού κέρδους

Μέτρηση απόστασης

Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να μετρήσουν την απόσταση που καθορίζουν οι κριτές σε βήματα σε ένα συγκεκριμένο τμήμα της καθορισμένης διαδρομής και να εισάγουν το αποτέλεσμα της μέτρησης σε μέτρα στο επόμενο κενό πεδίο της κάρτας διαδρομής.



Η αρχή και το τέλος του προς μέτρηση τμήματος τροχιάς πρέπει να ορίζονται στις κατευθύνσεις πεζοπορίας με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι απολύτως καθαρό και αλάνθαστο.

Απόσταση χτένα

Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να μετρήσουν την απόσταση σε μέτρα που καθορίζονται στις οδηγίες σε βήματα από το σημείο της καθορισμένης διαδρομής που ορίζεται σαφώς στις οδηγίες (π. σε βήματα και στη σημαία που βρίσκεται στην κατάλληλη απόσταση, η κάρτα διαδρομής πρέπει να επαληθευτεί στο επόμενο κενό πεδίο.

Μέτρηση κατεύθυνσης - μπορεί βασικά να είναι δύο τύπων

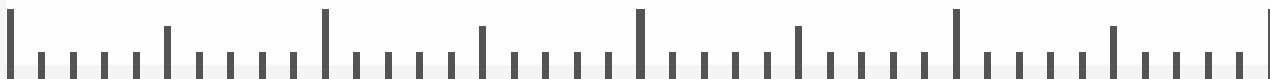
Ένας τύπος

Το καθήκον του αγωνιζόμενου που παραμένει στο σημείο εκκίνησης είναι να μετρήσει: πόσες μοίρες από το δεδομένο σημείο μπορεί να είναι ορατό το ορόσημο που ονομάζεται (περιγράφεται) στην εργασία, το οποίο είναι σαφώς αναγνωρίσιμο στην πραγματικότητα.

Εκτέλεση της εργασίας: Ο συμμετέχων πρέπει να κατευθυνθεί ακριβώς στο ορόσημο που ορίζεται στην εργασία και, στη συνέχεια, το περιστρεφόμενο τμήμα του συμμετέχοντος πρέπει να στραφεί έτσι ώστε οι ορατές γραμμές πάνω του να δείχνουν ακριβώς προς τη βόρεια κατεύθυνση (συμπεριλαμβανομένου του δείκτη που υποδεικνύει το βορρά κατεύθυνση του συμμετέχοντος). Μετά από αυτό, μπορεί να διαβαστεί η μετρούμενη τιμή, η οποία πρέπει να εισαχθεί στον επόμενο κενό χώρο της κάρτας νήματος. Εάν ο αγωνιζόμενος έχει συμμετέχοντα καθρέφτη, η θέση του είναι πιο συμφέρουσα. Ο συμμετέχων πρέπει να μετακινηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε η κάθετη, συνήθως μαύρη γραμμή του συμμετέχοντα να βρίσκεται ακριβώς στο ορόσημο που καθορίζεται στην εργασία. Η μετρούμενη τιμή μπορεί να διαβαστεί απευθείας και αμέσως από την κάτω κλίμακα.

Τύπος Β

Ο άλλος τύπος εργασίας: ο αγωνιζόμενος πρέπει να καθορίσει από ποια από τα (σημασμένα) ορόσημα που βρίσκονται σε ακτίνα 10-20 μέτρων από το σημείο εκκίνησης ή από οποιαδήποτε τοποθετημένη σημαία, το πιο απομακρυσμένο ορόσημο που καθορίζεται στην εργασία μπορεί να φανεί στο κατεύθυνση που καθορίζεται στην εργασία. Σε αυτή την περίπτωση, τα ορόσημα (σημαίες) πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα και να καθοριστεί η γωνία αζιμουθίου του απομακρυσμένου ορόσημου για το καθένα. Από αυτό που θα βρείτε το ορόσημο που αναζητάτε προς την καθορισμένη κατεύθυνση, πρέπει να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή επαλήθευσης (γροθιά, κραγιόν κ.λπ.) που είναι τοποθετημένη εκεί για να επαληθεύσετε την επόμενη κενή θέση στον πίνακα διαδρομής.



Κατεύθυνση (κατευθυντική χτένα)

Αυτή η εργασία χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της ακρίβειας της επικεφαλίδας. Εδώ, η αποστολή του αγωνιζόμενου είναι η εξής: από το σημείο εκκίνησης (επίθεσης), πρέπει να ξεκινήσει προς την κατεύθυνση που καθορίζεται στις οδηγίες και να πάει μέχρι να βρει μια σημαία προς την καθορισμένη κατεύθυνση. Σε αυτήν την εργασία, υπάρχει συνήθως μια γραμμή από σημαίες τοποθετημένες περίπου σε ορθή γωνία προς την κατεύθυνση του ταξιδιού, από την οποία πρέπει να επαληθευτεί η σημαία που βρίσκεται στη δεδομένη κατεύθυνση.

Η ακριβής ολοκλήρωση της εργασίας καθίσταται δύσκολη από το γεγονός ότι, στη συγκεκριμένη περίπτωση, πρέπει να οδηγείτε μέσα από θαμνώδεις ή λακκούβες εδάφους και επομένως είναι δύσκολο να διατηρήσετε την κατεύθυνση.



Μέτρηση κατεύθυνσης και απόστασης

Στην περίπτωση μέτρησης κατεύθυνσης και απόστασης, οι αγωνιζόμενοι πρέπει να μετρήσουν το σημείο που πρέπει να αγγίξουν στην πίστα με βάση συγκεκριμένα δεδομένα. (π.χ. το σημείο 7 είναι 115 μέτρα και 228 μοίρες από το σημείο 6.) Σαφώς, αυτή η εργασία είναι ένας συνδυασμός μέτρησης κατεύθυνσης και απόστασης.

Συγκεκριμένες εργασίες κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων Traditional OrientWalking

Όσον αφορά τις εκδηλώσεις Traditional OrientWalking, βλέπουμε τις ακόλουθες συγκεκριμένες εργασίες που ισχύουν για τη μετατροπή σε ψηφιακές εργασίες που έχουν μετατραπεί σε (APP):

Υποχρεωτική διαδρομή (routetracking)

- ✓ Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να ακολουθήσουν τη διαδρομή που είναι σαφώς σχεδιασμένη στον χάρτη ή/και γραμμένη στις οδηγίες οδήγησης
- ✓ Μπορεί να υπάρχει μια σημαία ελέγχου οπουδήποτε στην καθορισμένη διαδρομή, όπου πρέπει να επιβεβαιωθεί το άγγιγμα (correctflag). Ωστόσο, η τοποθεσία τους δεν προσδιορίζεται στον χάρτη. Η αρχή και το τέλος της διαδρομής σημειώνονται στον χάρτη. Η γραμμή που σηματοδοτεί τη διαδρομή είναι μια συνεχής κόκκινη γραμμή, η οποία δεν μπορεί να καλύψει μεμονωμένα σημάδια χάρτη, επομένως η κόκκινη γραμμή μπορεί να σπάσει στο σημάδι του χάρτη στη διαδρομή για λόγους ορατότητας.
- ✓ Οι σημαίες τοποθετούνται στην υποχρεωτική διαδρομή και θεωρούνται καλές δεν πρέπει να απέχουν περισσότερο από 2 μέτρα από την κεντρική γραμμή της διαδρομής.
- ✓ Οι σημαίες εξαπάτησης μπορούν να τοποθετηθούν κατά μήκος της διαδρομής έτσι ώστε να απέχουν τουλάχιστον 3 m και το πολύ 30 m από τη διαδρομή, ανάλογα με τη φύση του εδάφους.



Δωρεάν παραγγελία (Βαθμολογία)

- ✓ Η σειρά επαφής των σημειωμένων σημείων ελέγχου μπορεί να επιλεγεί ελεύθερα, ή ομάδα συναγωνιστής) αποφασίζει τη διαδρομή της. Ο χρόνος λύσης για την εργασία που ορίζεται στις οδηγίες ταξιδιού πρέπει να υπολογίζεται με βάση τη διαδρομή που θεωρείται βέλτιστη στο σημείο της πίστας.
- ✓ Η εργασία οδηγεί για δύο προβολές: Από τη μία πλευρά, πρέπει να καθοριστεί η κατάλληλη σειρά αναζήτησης των αντικειμένων, ώστε να μπορείτε να ολοκληρώσουμε την εργασία εντός του δεδομένου χρόνου. Δ
- ✓ Από την άλλη πλευρά, είναι απαραίτητο να μπορούμε να αποφασίσουμε εάν τα ερωτήματα που βρέθηκαν είναι όντως τα ερωτήματα που καθόρισε ο δημιουργός του μαθήματος και τα οποία βρίσκονται στον χάρτη.
- ✓ Συγκεκριμένες εκδόσεις θα μπορούσαν να γίνουν για ομαδικό ανταγωνισμό, όπου η ομάδα θα μπορούσε να μοιράζεται/μοιράζει την εργασία εντός του τμήματος βαθμολόγησης.



Οι παρακάτω ενδιαφέρουσες εργασίες πλοήγησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επέκταση στην παραδοσιακή εκδήλωση OrientWalking και θα μπορούσαν να υποστηριχθούν καλά από την APP μετά από ορισμένες προσαρμογές.

Φόντο:

Στόχος είναι ο διοργανωτής να χρησιμοποιήσει εύκολα το σύνολο των βολικών εργαλείων για τέτοιες εκδηλώσεις πλοήγησης. Η APP θα πρέπει να έχει εκτεταμένο εύρος ρυθμίσεων για να επιτρέπει στους διοργανωτές να προετοιμάζουν μεγάλη ποικιλία τύπων εκδηλώσεων/εργασιών.

Εκτός από τις δύο κύριες πηγές πληροφοριών για μια εκδήλωση: έναν έντυπο χάρτη και την οθόνη APP (στην οθόνη του τηλεφώνου ή του ρολογιού τους) - ή οποιονδήποτε συνδυασμό.

Οι διοργανωτές μπορούν να παρέχουν τις ίδιες ή διαφορετικές πληροφορίες στην έντυπη έκδοση του χάρτη. Η APP θα πρέπει να μπορεί να διαμορφωθεί ώστε να εμφανίζει τον χάρτη και τα στοιχεία ελέγχου ή να μην εμφανίζει καθόλου πληροφορίες ή να εμφανίζει στοιχεία ελέγχου μόνο μετά την επίσκεψή τους. Αυτό επιτρέπει τον καθορισμό ποικίλων τύπων προκλήσεων.

Οι εκδηλώσεις προσανατολισμού συνήθως αποτελούνται από: οι συμμετέχοντες που κινούνται μέσα σε ένα φυσικό περιβάλλον, χρησιμοποιώντας έναν χάρτη, για να επισκεφθούν καθορισμένες τοποθεσίες ο τρόπος κίνησης μπορεί να είναι περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, σκι, καγιάκ... Ο στόχος είναι συνήθως η κατάταξη της συμμετοχής με:

ο χρόνος που απαιτείται για την επίτευξη μιας καθορισμένης πρόκλησης, ή τον αριθμό των πόντων που κερδίζετε με επίσκεψη σε τοποθεσίες εντός καθορισμένου χρόνου ή ο αριθμός των σημείων που επισκεφθήκαν συνολικά, σε πολλές περιπτώσεις (π.χ. αποθήκευση στην κρυφή γεωγραφική μνήμη)

Η κατάταξη των αποτελεσμάτων μπορεί να είναι ανά φύλο και ηλικιακή ομάδα ή χωρίς χρονική ήτση

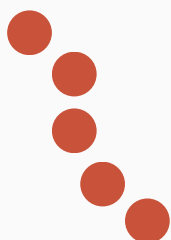
Μερικές από τις ιδέες για τις ποικιλίες *APP*



Classic: Line Course: Οι συμμετέχοντες πρέπει να επισκεφθούν ένα σύνολο θέσεων ελέγχου με την καθορισμένη σειρά, με τον ταχύτερο χρόνο να είναι ο νικητής



Ξεκινήστε οπουδήποτε: Αυτή είναι συνήθως μια παραλλαγή ενός μαθήματος γραμμής, όπου οι συμμετέχοντες πρέπει να κάνουν όλα τα σκέλη του μαθήματος γραμμής με τη σειρά, αλλά μπορούν να ξεκινήσουν σε οποιοδήποτε σημείο του μαθήματος γραμμής. Η πρόκληση είναι η ίδια για όλους τους συμμετέχοντες και έτσι τα αποτελέσματα μπορούν να ταξινομηθούν με βάση το χρόνο. Αυτή η μορφή χρησιμοποιείται μερικές φορές και για συμβάντα βαθμολογίας (δείτε περισσότερα παρακάτω).



Scatter: Οι συμμετέχοντες πρέπει να επισκεφτούν ΟΛΑ ή έναν καθορισμένο αριθμό στοιχείων ελέγχου, με τον γρηγορότερο να είναι ο νικητής. Για παράδειγμα, ένα σύνολο ας πούμε 20 τοποθεσιών ελέγχου θα μπορούσε να οριστεί στον χάρτη και, στη συνέχεια, μπορεί να οριστεί μια πρόκληση Σύντομη, Μεσαία και Μεγάλη, απαιτώντας την επίσκεψη 8, 15, 20 στοιχείων ελέγχου αντίστοιχα.



Βαθμολογία: Οι συμμετέχοντες έχουν περιορισμένο χρόνο για να επισκεφτούν τα στοιχεία ελέγχου σε μορφή scatter. Τα στοιχεία ελέγχου έχουν εκχωρηθεί βαθμούς και συνήθως υπάρχει ποινή για υπέρβαση του χρονικού ορίου. Τα αποτελέσματα ταξινομούνται με βαθμούς (μετά την αφαίρεση τυχόν ποινής). Θα πρέπει να είναι διαθέσιμη μια μεγάλη ποικιλία σχημάτων βαθμολόγησης, συμπεριλαμβανομένης μιας παραμετροποιημένης επιλογής.



Rogaine: Τα συμβάντα εκτελούνται συνήθως από ομάδες, οπότε μια συσκευή APP μπορεί να χρησιμοποιηθεί από την ομάδα. Διαφορετικά, σε μορφή ομάδας, πολλές συσκευές και αποτελέσματα μπορούν να συνδεθούν σε ένα υπολογιστικό φύλλο για "προσαρμοσμένη" βαθμολογία. Ένα εναλλακτικό αποτέλεσμα θα μπορούσε να υπολογίσει ένα μέτρο «αποτελεσματικότητας», όπως Πόντοι ανά χιλιόμετρο.



Hunt: Σε αυτήν τη μορφή, ο χρόνος είναι συνήθως απεριόριστος, οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να επισκεφτούν τις τοποθεσίες έναρξης ή τερματισμού και η πρόκληση είναι να επισκεφτούν τις περισσότερες από τις τοποθεσίες ελέγχου, αθροίζονται σε πολλαπλές "τρεϊς". Αυτό μοιάζει κάπως με geocaching.



Κρυφά χειριστήρια (φωτογραφία, ένδειξη, παζλ, ραδιοφωνικός προσανατολισμός)

- Σε όρισμένες περιπτώσεις ή θέσεων χειριστηρίων δεν εμφανίζεται και δίνονται στους συμμετέχοντες φωτογραφίες, ένα φύλλο ένδειξεων ή χρησιμοποιούν συσκευές εύρεσης κατεύθυνσης/ραδιοφώνου ή κάποια άλλη πρόκληση/ενδείξεις που πρέπει να ακολουθήσουν.
- Η APP θα πρέπει να έχει δυνατότητα επιλογή για να μην εμφανίζονται στοιχεία ελέγχου ή να εμφανίζονται στοιχεία ελέγχου μόνο μετά την επίσκεψή τους.
- Η APP θα πρέπει επίσης να περιορίζει την εμφάνιση των στοιχείων ελέγχου στα αποτελέσματα στο τηλέφωνο, έτσι ώστε τα στοιχεία ελέγχου που δεν έχουν επισκεφτεί να μην αποκαλύπτονται, επιτρέποντας επακόλουθες Άγια την εύρεση άλλων στοιχείων ελέγχου.



Ειδική Αλληλουχία: Γενικά κατά τη διάρκεια μιας "τρεξίματος", η APP "τρυπώνει" όλα τα χειριστήρια που επισκέπτονται, μετά την επίσκεψη της Έναρξης. Μπορεί να υπάρχουν εναλλακτικές ή κάποιες ειδικές επιλογές αλληλουχίας:

- **Βαθμολογία B** - όπου οι συμμετέχοντες επισκέπτονται πρώτα μονούς αριθμούς ελέγχου και μετά ζυγούς αριθμούς ελέγχου (ή αντίστροφα). Αυτό επιτρέπει ουσιαστικά δύο εκτελέσεις σε έναν μικρό χάρτη σε ένα συμβάν.
- **Βαθμολογία W** - όπου μπορείτε να επισκεφτείτε ειδικά στοιχεία ελέγχου μόνο στα πρώτα 10 λεπτά ή στα τελευταία 10 λεπτά της διάρκειας του συμβάντος. Αυτό προσθέτει στην πνευματική πρόκληση και μπορεί επίσης να συσχετιστεί με εποπτευόμενες σωματικές προκλήσεις στους ειδικούς ελέγχους.



Εσωτερικός χώρος: Το APP θα πρέπει να ισχύει για παιδιά και για τέτοιες τοποθεσίες όπου το σήμα GPS είναι ανεπαρκές. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η εφαρμογή θα πρέπει να υποστηρίζει διάτρηση με κωδικούς QR ή ετικέτες NFC, για την ανταλλαγή του σήματος GPS. Βοηθά επίσης για μόνιμα μαθήματα όπου υπάρχουν ήδη δείκτες ή είδος εκδήλωσης περιήγησης στα αξιοθέατα σε αστική περιοχή.



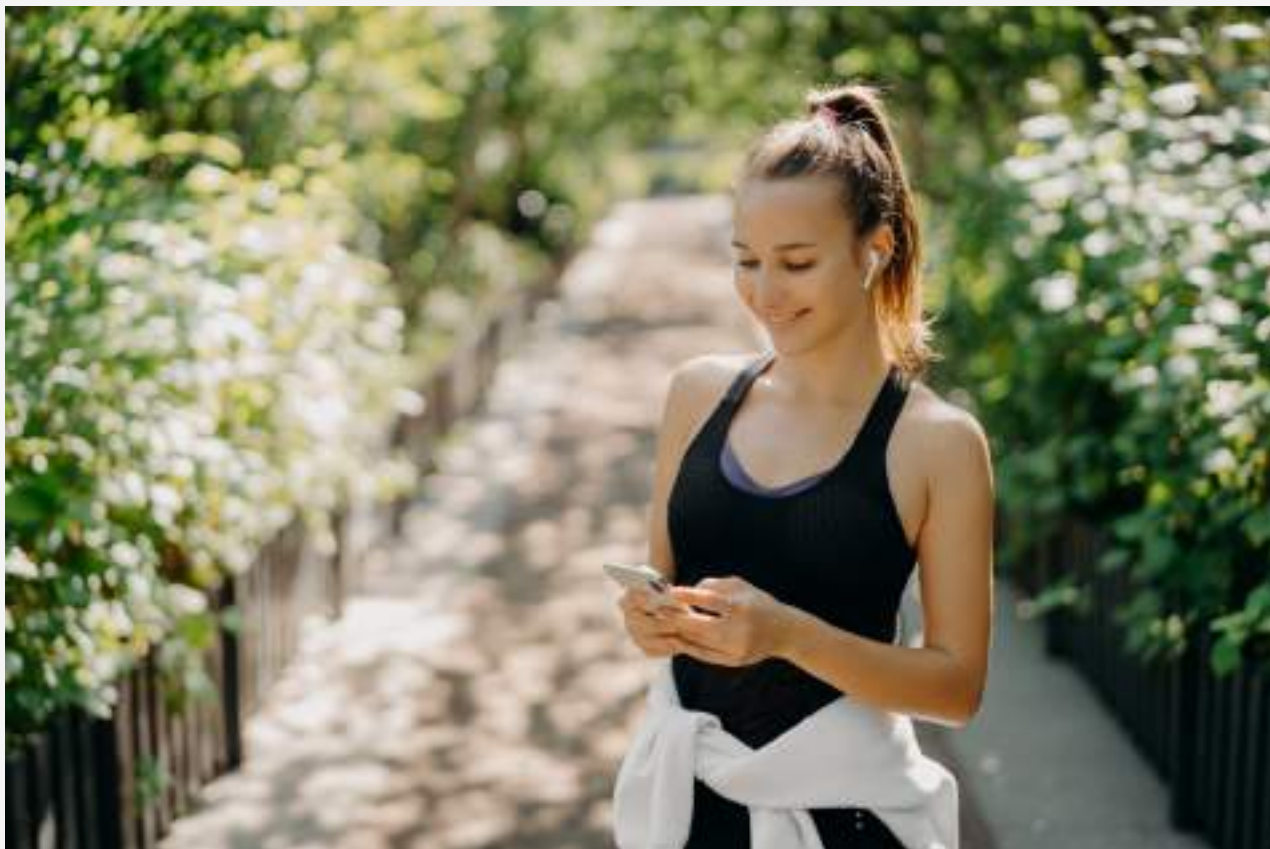
Συμβάντα διαδρομής: Η εφαρμογή θα πρέπει να υποστηρίζει την εμφάνιση μιας προτεινόμενης διαδρομής στην οθόνη του τηλεφώνου. Η συνιστώμενη διαδρομή σε συνδυασμό με μια "πορεία γραμμής" μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αγώνες μονοπατιού ή σταθερής διαδρομής.



Γεγονότα σε εκτεταμένη χρονική περίοδο: Ένα από τα μεγάλα πλεονεκτήματα του **punching** με βάση το **GPS** είναι ότι επιτρέπει στις εκδηλώσεις να παραμένουν ανοιχτές για συμμετοχή για μεγάλο χρονικό διάστημα, και αυτό σημαίνει ότι μεμονωμένοι συμμετέχοντες μπορούν να "τρέχουν" οποιαδήποτε στιγμή τους βολεύει.

Η APP θα πρέπει να προσαρμοστεί ώστε να επιτρέπει αυτή τη δυνατότητα:

- Περιορίστε την ορατότητα του μαθήματος μέχρι τον διαγωνισμό (χρησιμοποιώντας 4ψήφιο PIN, το οποίο μπορεί να έχει ημερομηνία λήξης),
- Περιορισμός της συμμετοχής σε ένα συγκεκριμένο χρονικό παράθυρο,
- Περιορίστε την ορατότητα των αποτελεσμάτων και ιδιαίτερα των κομματιών σε ένα χρονικό παράθυρο, ώστε οι μετέπειτα συμμετέχοντες να μην έχουν το πλεονέκτημα να βλέπουν τα κομμάτια άλλων πριν συμμετάσχουν.
- Περιορισμός εμφάνισης στοιχείων ελέγχου που δεν έχουν γίνει επίσκεψη σε μεμονωμένα αποτελέσματα (για συμβάντα "πολλαπλών Άτρεξιματος")



ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Βρετανικός Προσανατολισμός. (ν.δ.). Σχολεία Tri-O Resources. Ανακτήθηκε από: https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools_tri_o_resources.pdf

Η Via delle Malghe. (2022, 18 Ιουνίου). Ανατολίτικο περπάτημα ανάμεσα στα Μάλγκα. Ανακτήθηκε από: <https://www.laviadellemalghe.it/en/2022-06-18-orientwalking-among-the-malgas/>



Αυτός ο οδηγός εκδηλώσεων OrientWalking, Εγχειρίδιο, που χρησιμεύει ως Παραδοτέο 2.2, έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο του Erasmus+ Sport Project με τίτλο "Orient Your Walking "ORIENTWALKING" (Αναγνωριστικό έργου: 101133524).

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Project: 101133524 — Orient Your Walking "ORIENTWALKING"



Co-funded by
the European Union



VODNIK ZA IZVEDBO
DOGODKA
ORIENTACIJSKE HOJE
(ORIENTWALKING)

PRIROČNIK





Vodnik za izvedbo dogodka orientacijske hoje (OrientWalking)

PRIROČNIK
2024 junij





V sodelovanju s konzorcijem je Zentrum für Innovative Bildung (Center za inovativno izobraževanje, Avstrija) ustvaril in vodil razvoj te e-publikacije.

Koordinator projekta

Syllogos Oreivasias kai Agvnistikou Prosanatolismou (ORIENTATION), Ciper

Sodelujoči partnerji

L'Orma Societa Sportiva Dilettantis Tica a Responsabilita Limitata (L'ORMA), Italija

Zentrum Fur Innovative Bildung (IEC), Avstrija

Sibaris Environmental Protection and Sports Association (Sibaris), Madžarska

Orientacijska zveza Slovenije, Slovenija

Oblikovanje: Fethiye Arslantaş

Ta vodnik za organizacijo dogodka orientacijske hoje (OrientWalking) je priročnik, ki služi kot rezultat 2.2 ter je bil oblikovan v okviru športnega projekta Erasmus+ z naslovom "Orient Your Walking "ORIENTWALKING" (ID projekta: 101133524).

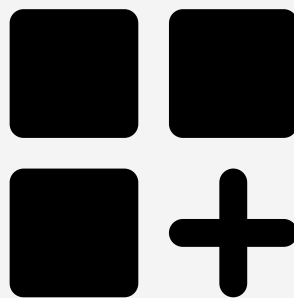
Projekt financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le avtorjeva in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA).

Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.

Projekt: 101133524 — Orient Your Walking "ORIENTWALKING"



KAZALO



05

Uvod

08

Kako se orientacijska hoja
(OrientWalking) razlikuje od
orientacijskega teka?

13

Kako organizirati dogodke
orientacijske hoje (OrientWalking)

31

Sodelovanje z zainteresiranimi
deležniki

50

Reference

06

Uvod v orientacijsko hojo
(orientwalking)

10

Simboli na zemljevidu

21

Zemljevidi in navigacija v okolju

41

Orodje - Besedišče
(aplikacija OrientWalking)



UVOD

Projekt »Orient Your Walking«, financiran v okviru pobude Erasmus+ Sport (ID projekta: 101133524), je zasnovan za popularizacijo ORIENTACIJSKE HOJE (OrientWalking) med različnimi starostnimi skupinami. Projekt je strukturiran v treh fazah: raziskava, mednarodno usposabljanje in lokalne dejavnosti. Te faze so skupaj namenjene razvoju virov, kot so priročniki in aplikacija »Orient Your Walking«, da bi olajšali organizacijo in upravljanje dogodkov orientacijske hoje (OrientWalking). Osrednji pomen pri projektu ima vključevanje podeželskih občin, njihovo vključevanje v socialne kampanje in lokalne dejavnosti za spodbujanje sodelovanja skupnosti in skrb za okolje.

Skozi naše sodelovanje s cenjenimi projektnimi partnerji po vsej Evropi, vključno s Syllogos Oreivasias kai Agvnistikou Prosanatolismou ORIE (Ciper), Zentrum Für Innovative Bildung (Avstrija), L'ORMA SSD ARL (Italija), Sibaris Környezetvédelmi és Sport Egyesület (Madžarska) in Zveza Slovenije (Slovenija) smo zavezani ustvarjanju pomembnega vpliva v naših skupnostih.

Ta vodnik za izvedbo dogodka orientacijske hoje (OrientWalking), označen kot izvedba 2.2, je bil natančno oblikovan v okviru projekta "Orient Your Walking". Kot del WP2 (Raziskave in razvoj kompleta orodij) ta priročnik služi kot obsežen priročnik za organizacijo in vodenje dogodkov orientacijske hoje (OrientWalking). Je eden od dveh glavnih rezultatov projekta, ki ponuja podrobna navodila za zagotovitev uspešne izvedbe teh dogodkov. S tem priročnikom želimo organizatorje opremiti z znanjem in orodji, potrebnimi za ustvarjanje vplivnih in privlačnih izkušenj orientacijske hoje (OrientWalking), ki spodbujajo bolj zdravo in okoljsko ozaveščeno skupnost.



UVOD V ORIENTACIJSKO HOJO

Orientacijska hoja je edinstven šport, ki sprejema udeležence vseh starostnih skupin, spodbuja vključevanje in omogoča izmenjavo med generacijami.

Ta pobuda ni le spodbujanje športa in telesnih dejavnosti ampak je prav tako namenjena ponovnemu povezovanju ljudi s podeželskimi krajinami in naravo. Upamo, da bomo s tem prispevali k okoljski trajnosti in boju proti podnebnim spremembam. Ta projekt predstavlja celovit pristop k dobremu počutju, skupnosti in okoljski zavesti.

Orientacijska hoja (OrientWalking), ki izhaja iz orientacijskega teka, je šport, ki ne le da spodbuja telesno aktivnost, ampak krepi tudi povezanost z naravo na podeželju. Z vključitvijo v to dejavnost imajo udeleženci priložnost ponovno odkriti in spoznati vrednost pogosto spregledane lepote podeželskih pokrajin v bližini urbanih središč.

PREDNOSTI ORIENTACIJSKE HOJE (ORIENTWALKING)



Gre za hojo z zemljevidom in orientacijo v prostoru s kompasom brez zapisovanja. Lahko ga definiramo kot fitnes hojo z zemljevidom in kompasom. Uporabljajo ga tudi nordijski sprehajalci. (Zemljevid je vložen v posebno mapo in se lahko pritrdi na palico.) Je raziskovalna izkušnja za vsakogar. Zahteva koncentracijo, sposobnost odločanja, branje zemljevida, predstavljanje terena.

Netekmovalne narave

V dejavnosti uživajte brez časovnega pritiska, s poudarkom na izkušnji in ne na hitrosti.

Primerno za vse

Zaradi svoje netekmovalne narave je dostopen tako treniranim športnikom kot tistim, ki se s fizičnimi aktivnostmi šele spoznavajo.

Vključujoče

Orientacijska hoja (OrientWalking) pozdravlja udeležence vseh starosti, spolov in okolij ter spodbuja občutek skupnosti.

Varno

Šport, ki se izvaja v tempu hoje, zmanjša tveganje za poškodbe v primerjavi z intenzivnejšimi aktivnostmi na prostem.

Povezuje se z naravo

Ker je primarno postavljena v naravno pokrajino, kot so gozdovi ali gore, ponuja edinstveno priložnost za sodelovanje z okoljem. Lahko se izvaja v vseh letnih časih.



KAKO SE ORIENTACIJSKA HOJA (ORIENTWALKING) RAZLIKUJE OD ORIENTACIJSKEGA TEKA?

Poudarek je na rekreativni orientaciji na prostem. Za razliko od tekmovalne orientacije ta dejavnost ne zahteva posebne tehnične priprave in ni osredotočena na telesno pripravljenost. Pravzaprav je popoln odgovor na vse večje povpraševanje in željo po izletih v naravi z drugačno vsebino, primernih tako za začetnike kot družine. Primerna je za tiste, ki se radi zabavate z orientacijo in niste tekmovalni ali ne želite tekmovati z drugimi.

Cilj Orientacijske hoje (OrientWalking)

Orientacijska hoja (OrientWalking) je namenjena osebnemu dobremu počutju, tako fizičnemu kot psihičnemu, kjer stopimo v stik z naravo in združimo zabavo s športom, ki nam ga omogoča brezplačna navigacija po terenu s kompasom in zemljevidom preko mobilne aplikacije. Cilj ni osvojitve vrha ali planinske kočice, temveč spoznavanje lokalne pokrajine, kulturnih ali naravnih znamenitosti ter se ob tem tudi malo razgibati.

Zabava za pohodnika je navigacija in reševanje orientacijskih nalog. Za mlajše udeležence je lahko izziv tudi orientacija kot lov na zaklad.



walking

Kako se to naredi?

- ✓ Orientacijsko hojo (OrientWalking) lahko izvaja posameznik ali poljubno velika skupina.
- ✓ Vsak dobi svoj zemljevid za sledenje poti na terenu.
- ✓ Točke se lahko obiskujejo po vrstnem redu ali poljubno tako, da vsak določi svoj način zbiranja točk.
- ✓ Preverjanje zemljevida je manj pogosto kot pri orientaciji, zato je opazovanje okolice toliko bolj intenzivno in doživeto.
- ✓ Izberete lahko različne poti (lahke, srednje, težke) glede na dolžino poti in zahtevnost orientacije.
- ✓ Čas iskanja je poljuben in pot lahko zaključimo kadarkoli.
- ✓ Idealna pot je običajno med 3 in 5 km za kratko pot, med 5 in 8 km za srednjo pot in več kot 8 km za dolgo pot.

enostavna proga

3 – 5 km, do 1,5 ure

Vključuje hojo po številnih poteh z obračnji in spremembami smeri. Točke so postavljene na poti.

Srednje zahtevna proga

5 – 8 km, 1,5 – 2,5 ure

Vključuje hojo po linearnih objektih (kamniti zidovi, razni nasadi, daljnovodi, vodni kanali, nasipi, drevesa, tipični reliefni elementi: jarki ipd.), razpotjih, spremembah poti, prehodih z ene poti na drugo, odločanje med dvema možnima potema. Na voljo so različne izbire poti. Točke so na ali blizu poti.

težka proga

10 – 12 km, 3 – 4 ure

Daljši čas hoje med točkami, številne izbire poti, spremembe poti, kratki odseki hoje pod določenim kotom. Točke tudi dlje od poti na primer pri določenih posebnih značilnostih terena.

Do sedaj se je prisotnost na kontrolnih točkah potrjevala s perforiranjem, s fotografiranjem ali z uporabo elektronskega sistema beleženja. Aplikacija, ki bo poenostavila potrjevanje prisotnosti na točkah je v razvoju. Potrebovali bomo le telefon in polno baterijo.

Orientacijska hoja (OrientWalking) je primerna za različne dogodke, saj promovira lokalno okolje in spoznavanje kraja, njegovih posebnosti in naravnih vrednot, izlete, spremljevalne prireditve (npr. poteka vzporedno z orientacijskim tekmovanjem za spremljevalce in gledalce, ki si želijo le hoditi po terenu med čakanjem na tekmovalce).

Na določenih območjih se lahko postavijo stalne točke (znaki v barvah orientacijske zastave, 15 x 15 cm ali prizme).

Dejavnosti se izvajajo na za ta namen narisanih zemljevidih v standardnem merilu: 1 : 5000, 1 : 7500, 1 : 10000, z ekvidistanco 10 m. Na ravnem terenu tudi z ekvidistanco 5 m ali celo 2,5 m. Kartografska karta je poenostavljena, tako da jo lažje berejo tudi manj vešč. Orientacijsko hojo (OrientWalking) lahko izvajamo tudi na zemljevidih OGK, turističnih kartah krajev, orientacijskih kartah, zemljevidih malega merila itd.



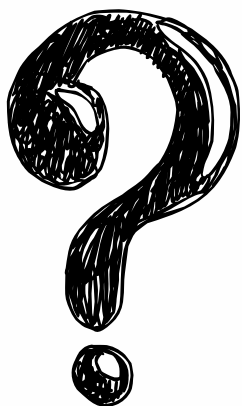
SIMBOLI NA ZEMLJEVIDU

Simboli na zemljevidu vključujejo naselja, hiše z zasebnimi zemljišči, asfaltne in makadamske ceste, kolovoze in poti.

Zgrajene objekte predstavljajo mostovi, zidovi, prehodne in neprehodne ograje, stebri, krščanska znamenja, kapelice, mejni kamni, vodnjaki in zbiralniki za vodo in tako naprej. Drugi objekti so opazovalni stolpi, krmilnice za živali, kočje in stojnice. Vodni objekti so jezera, ribniki, reke, potoki, močvirja, izviri in vodnjaki. S pomočjo oznak za različne vrste vegetacije označujemo stopnjo prehodnosti gozda (lažje prehodne, težje prehodne, neprehodne), markantna drevesa, živo mejo. Reliefne značilnosti na zemljevidu poudarjajo najbolj očitne elemente, kot so vrhovi, kotanje, jame in luknje, v gozdu pa je označenih manj podrobnosti, z izjemo večjih lukenj in vrtač.

Simboli so zbrani v legendi, pri čemer je lestvica podana linearno in numerično. Vrisani so na zemljevidih.

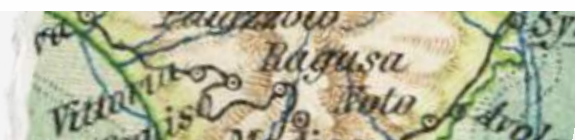
Orientacijska hoja (OrientWalking) spodbuja hojo v urbanih okoljih. Njene koristi so na osebni in družbeni ravni. Z motivacijo lahko spodbujamo tako rekreativno hojo kot tudi pretirano hojo. Nasprotno pa pomanjkanje motivacije posameznika odvrča od hoje. Motivacija za hojo je lahko tudi povabilo državljanom k hoji, ki je lahko zanje tudi krajši izlet.



Kaj potrebujem za začetek orientacijske hoje (OrientWalking)?

Ni pomembno, kako ste oblečeni. Najboljša izbira so športna oblačila in obutev za prosti čas. V nahrbtniku imejte s seboj pijačo, malico, jakno, v hladnejših letnih časih tudi vetrovko, rokavice in kapo.

Dogodke orientacijske hoje (OrientWalking) bodo morda v bližnji prihodnosti organizirale številne organizacije. Informacije o dogodkih bodo objavljene na spletni strani.





Orientacijska hoja (OrientWalking) v petih stavkih

- 1** Gibanje na prostem: v mestu, na podeželju, v gozdu.
- 2** Pod svojimi pogoji, ob svojem času, v svojem tempu, kolikor časa želite; sami, s svojim psom ali s prijatelji, z družino, s kolegi na fakulteti ali s kolegi od drugod.
- 3** S pomočjo aplikacije odkrijte svoj domači kraj, turistično središče, številne poti gozda ali parka in podeželja.
- 4** Iščemo točke v naravi, ki jih predhodno 'naložimo' v aplikacijo. Z zvokom smo »nagrajeni« za znamenitosti, ki jih najdemo (znamenite hiše in cerkve, mogočna drevesa, mostovi, drugi objekti v naravi: klopca, opazovalnica, versko znamenje, brv ipd.).
- 5** Netekmovalno, saj se čas ne beleži, šteje čas preživet v naravi.

Kako lahko začnem z orientacijsko hojo (OrientWalking)?

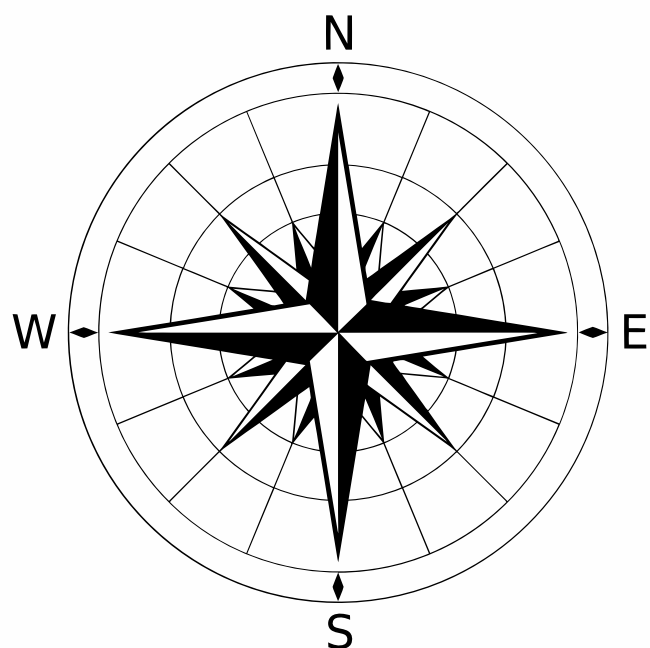
Kaj moram vedeti preden začnem?

Kaj moram vedeti o orientacijski hoji (OrientWalking)?

Branje zemljevida z označenimi točkami se ne bo veliko razlikovalo od različnih turističnih zemljevidov krajev, ki so na voljo v Turistično informacijskih centrih. Pozorni moramo biti na osnove: v kateri smeri je sever, kakšno je merilo zemljevida, da dobimo predstavo o razdaljah in ocenimo čas hoje, seveda pa moramo vedeti, kaj pomenijo znaki in barve. Vse to se da naučiti in zapomniti v kratkem času.

Sledi nalaganje aplikacije s točkami v določenem zaporedju. Zvočno potrditev – prihod na določeno točko – lahko poljubno prilagodimo – bodisi signal v neposredni bližini dveh metrov, pet metrov ali celo več. Kakšna je primerna dolžina proge? Takšna kot smo si jo vnaprej določili. Proga si lahko tudi skrajšamo. A verjeli ali ne, ko enkrat poskusiš in uspešno najdeš točko in zaslišiš zvočno potrditev, si želiš progo v celoti preteči.

Orientacijska hoja (OrientWalking) je popolnoma "nova" rekreativna disciplina. Zemljevidi so v nastajanju. Tako lahko na istem zemljevidu za vsako aktivnost nastavite različne kontrolne točke: kulturne in naravne znamenitosti v različnih zaporedjih. Tako dobimo možnost vsakodnevne rekreacije med napornim sedečim delavnikom. Sistem arhivira prehojene poti in jih statistično obdeli.



Orientacijska hoja (OrientWalking) je za vsak dan in vsak letni čas. Ni slabega vremena. Potrebna so le primerna obutev in oblačila. Po nekaj tednih rekreacije si bo telo zaželelo aktivnosti. Ko hodiš v dobri družbi, postane vreme drugotnega pomena.

Čas je za nov korak:
orientacijsko hojo (OrientWalking).

KAKO ORGANIZIRATI DOGODKE ORIENTACIJSKE HOJE (ORIENTWALKING)



IDEJA



NAČRTOVANJE



STRATEGIJA



USPEH



V tem razdelku bomo raziskali koncept »Kako organizirati dogodke orientacijske hoje (OrientWalking)«. Tukaj ponujamo vodnik o 'Učinkovitem načrtovanju', 'Varnostnih ukrepih', 'Upoštevanju zelenih praks', 'Uporabi tehnoloških aplikacij' in 'Gradnji skupnosti', medtem ko organiziramo dogodke orientacijske hoje (OrientWalking), da zagotovimo nepozabno in trajnostno izkušnjo za vse udeležence .





UČINKOVITO NAČRTOVANJE

Za uspeh in učinkovitost splošnih ciljev tega športa je zelo pomembno načrtovanje dogodka orientacijske hoje (OrientWalking) pred njegovo izvedbo. Načrtovanje vključuje skrbno pripravo in usklajevanje, da zagotovimo nemoten potek dogodka.

Predhodno načrtovanje

Določite **cilje dogodka**, ki se osredotočajo na izboljšanje telesne dejavnosti vsakega udeleženca, ustvarjanje vključujočega okolja in spodbujanje ciljev varovanja okolja. Ker je orientacijska hoja (OrientWalking) netekmovalni šport, je primeren za vsakogar.

Izberite lokacijo, po možnosti v naravi (npr. v gozdu, gorah ali na drugem neznanem območju). Poskrbite, da bo izbrano območje dostopno in varno za udeležence.

Ustvarite časovnico, ki vključuje faze vse od začetka načrtovanja do spremljanja učinkov po dogodku.

Pripravite **okvirni proračun** za kritje stroškov materiala, vode/hrane in medicinskega materiala.

Organizacija dogodka orientacijske hoje (OrientWalking)

1. Ustvarite ekipo organizatorjev dogodkov za pomoč pri različnih nalogah, kot je iskanje udeležencev, vodenje dogodka orientacijske hoje (OrientWalking) in medijska promocija.
2. Ustvarite zemljevid, ki poudari naravni habitat in zanimiva območja. Poskrbite, da proga vključuje ključne točke za raziskovanje z aktivnostmi v majhnih skupinah in s postanki. Prepričajte se, da so počivališča prilagodljiva.

A photograph of two hikers on a forest trail. The hiker in the foreground is wearing an orange jacket and dark pants, carrying a backpack and using a trekking pole. The second hiker is further ahead, wearing a red backpack. The trail is rocky and surrounded by dense green foliage and trees.

VARNOSTNI UKREPI

2

Ključnega pomena je zagotoviti varnost vseh. Učinkoviti varnostni ukrepi lahko uspešno pomagajo pri obvladovanju izrednih razmer in preprečevanju nesreč.

Priprava varnostnih ukrepov

Izvedite podrobno oceno tveganja, da prepoznate in se izognete morebitnim nevarnostim.

Ustvarite rezervni načrt za izredne razmere v primeru nesrečnih dogodkov. Označite navodila za odziv na različne vrste izrednih razmer.

Vprašajte udeležence vse njihove fizične ali zdravstvene težave, pri katerih bi morda potrebovali pomoč med dogodkom in si jih zapišite. Udeležence seznajte z možnimi tveganji, če obstajajo. Zagotovite si brezhiben komplet za prvo pomoč in druge potrebščine.

Udeležence povabite naj nosijo dogodku primerna in udobna oblačila. Spomnite jih na pripravo rezervnih oblačil in izbiro oblačil primernih vremenskim razmeram.



Med dogodkom orientacijske hoje (OrientWalking)

1. Preden udeleženci odidejo na progo jim razložite potek poti na zemljevidu, varnostne ukrepe, ključne aktivnosti in nujne informacije.
2. Udeležence med potekom dogodka ves čas informirajte o morebitnih nevarnostih na progi, zgodnjem počitku v primeru utrujenosti in ustvarjajte zdravo ozračje.



Pridobivanje povratnih informacij po izvedbi dogodka orientacijske hoje (OrientWalking)

1. Od vsakega udeleženca pridobite povratne informacije o poteku dogodka na splošno in o varnostnem vidiku z namenom, da bi se še izboljšali.
2. Naredite oceno dogodka, ki naj vključuje pregled morebitnih posebnih dogodkov, načina upravljanja in izboljšajte varnostni načrt za prihodnje dogodke orientacijske hoje (OrientWalking).

SLEDITE ZELENIH SMERNICAM

Ker se orientacijska hoja (OrientWalking) še posebej osredotoča na naravovarstveni vidik, je potrebno slediti zelenim smernicam, s katerimi spodbujamo okoljsko ozaveščenost, zmanjšamo ekološki odtis in ustvarimo trajnostni dogodek.

Vzpostavite zelene smernice

1. Za vse predmete, povezane z dogodki, kot so na primer zemljevidi, promocijski transparenti, kompleti hrane, plastenke za vodo, vrečke za smeti itd. uporabite materiale, ki jih je mogoče reciklirati ali so biološko razgradljivi.
2. Udeležence spodbudite, da v primeru kratkih razdalj pridejo peš do štartnega mesta ali pa uporabijo javni prevoz, kolesa ali si prevoz delijo. S tem postane vaš dogodek bolj energetsko učinkovit.



Med dogodkom orientacijske hoje (OrientWalking)

1. Z uporabo jasno označenih vreč za smeti poskrbite za pravilno ravnanje z odpadki. S tem boste sledili politiki brez puščanja sledi za udeleženci.
2. V naravnem okolju ne dopustite opravljanja bioloških potreb udeležencev.
3. Vključite razprave o naravnih habitatih, prizadevanjih za ohranjanje okolja in trajnostnih praksah za izmenjavo in širjenje znanja.





UPORABA TEHNOLOŠKIH APLIKACIJ

Uporaba tehnologije lahko izboljša organizacijo dogodka in izboljša izkušnjo udeležencev. Prav tako je mogoče tehnološke aplikacije uporabiti za načrtovanje zabavnih aktivnosti na načrtovani poti in promocijo dogodka na platformah družbenih medijev.

Aplikacije

1. Aplikacije, kot so zemljevidi Google/Apple, OpenOrienteering Mapper, Livelox, se lahko uporabljajo za načrtovanje in spremljanje proge na dogodku, snemanje poti in analizo izbir poti za prihodnje dogodke orientacijske hoje (OrientWalking).
2. Majhne spletne igre ali kviz lahko načrtujete z uporabo aplikacij kot na primer Kahoot! ali Microsoft Forms.
3. Dogodek orientacijske hoje (OrientWalking) je možno združiti z iskanjem zaklada t.i. Geocachingom prek njegove aplikacije, kjer udeleženci iščejo skrite "zaklade" na poteh. Kot zaklad se lahko uporabi zaboj ali škatla katere koli velikosti, ki se lahko zamaskira, da izgleda čim bolj naravno. Na voljo je lahko dnevnik za vpisovanje in pri večjih zakladi tudi dobrote za izmenjavo. Gre za sodobno igro lova na zaklad, pri kateri morajo udeleženci, potem ko že vzamejo predmet, dati nekaj drugega v zaboj ali škatlo.



Družbeni mediji

1. Platforme družbenih medijev uporabite za promocijo dogodka, posodablajte sledilce s slikami/videoposnetki dejavnosti v naravnem okolju in zgradite skupnost za dogodek orientacijske hoje (OrientWalking).
2. Spletna orodja uporabite za registracijo udeležencev in za zbiranje povratnih informacij po zaključku dogodka, za izboljšavo prihodnjih dogodkov orientacijske hoje (OrientWalking).





GRADNJA SKUPNOSTI

5

Ustvarjanje in vzdrževanje komunikacije z udeleženci dogodka je ključnega pomena za uspeh in trajnost dogodka orientacijske hoje (OrientWalking). Udeležba skupnosti prav tako pomaga promovirati splošni cilj dogodka, to je spodbujanje telesne dejavnosti v družbi in udeležence vodi k ponovnemu odkrivanju podeželja na pogosto pozabljenih območjih v bližini velikih mest.

Sodelovanje z vplivneži

1. Sodelujte z znanimi vplivneži za promocijo dogodkov orientacijske hoje (OrientWalking).
2. Pristopite do občinstva, ki ga zagotovijo vplivneži, ter ustvarite redne dogodke orientacijske hoje (OrientWalking) na različnih lokacijah.



Širitev dogodka orientacijske hoje (OrientWalking)

1. Spodbudite lokalno skupnost in druge zainteresirane strani, da razvijejo lastno podporno skupino orientacijski hoji (OrientWalking) na različnih lokacijah/krajih/mestih, ki bodo gostili ta dogodek.
2. Sodelujte s podjetji in športnimi organizacijami z namenom promocije dogodka orientacijske hoje in povečanje njene prepoznavnosti.



Dobre prakse pri organizaciji dogodka orientacijske hoje (OrientWalking)

Načrtujte in komunicirajte

- 1 Zelo pomembno je pripraviti zemljevid in načrtovati pot skupaj z vsemi aktivnostmi in nujnimi ukrepi za dogodek orientacijske hoje (OrientWalking). Upoštevajte tudi druge možne poti za nadaljevanje poteka dogodka v primeru nepričakovanih ovir.
- 2 Z udeleženci vzdržujte stalno komunikacijo. Zdravo vključujoče okolje, kjer se vsi med seboj usklajujejo, je ključ do uspeha dogodka orientacijske hoje (OrientWalking).

Primer

Švedski teden orientacije, znan kot O-Ringen, je eden največjih orientacijskih dogodkov na svetu in privabi na tisoče udeležencev vseh starosti in ravni znanja. Ta dogodek načrtujejo in organizirajo vsako leto v slikovitih regijah Švedske in s pravilno pripravo in komunikacijo udeležencem zagotavljajo nepozabno izkušnjo.

Za več informacij o O-Ringen kliknite!



Referenca: spletno mesto O-Ring

Zaključek

Organizacija dogodkov orientacijske hoje (OrientWalking) zahteva veliko pomembnih elementov za doseganje njenih splošnih ciljev. Z učinkovitim načrtovanjem, upoštevanjem varnostnih ukrepov, zelenih smernic, z uporabo tehnoloških aplikacij in gradnjo skupnosti je lahko organizacija dogodka orientacijske hoje (OrientWalking) nepozabna izkušnja. Poleg tega lahko upoštevanje teh smernic ustvari kulturo učenja in spodbudi rast dogodka orientacijske hoje (OrientWalking) v različnih skupnostih na različnih lokacijah/krajih/mestih.

ZEMLJEVIDI IN NAVIGACIJA V NARAVNEM OKOLJU

Umetnost navigacije se postopoma izgublja, saj se vedno bolj zanašamo na elektronske naprave. Vendar je enako pomembna kot sposobnost branja in pisanja. Navigacija ponuja zabavno in edinstveno priložnost za raziskovanje območij brez poti, iskanje pustolovščin in preizkušanje navigacijskih veščin v zaledju. Pomaga ponovno odkriti podeželska območja in podeželsko dediščino, kot so dolgo pozabljene cerkve, mostovi, stari vodni mlini, geološke formacije, jame in množica mnogih drugih podeželskih značilnosti.

Za navigacijo je treba odgovoriti na tri vprašanja:

- 1 kje sem
- 2 kam grem
- 3 Katera je najboljša pot od A do B?





Odgovor na prvi dve vprašanji je povezan s sposobnostjo lociranja v fizičnem okolju, tj. iskanja geografskega položaja začetka in cilja poti. Tretje vprašanje je načrtovanje najboljše poti od starta (A) do cilja (B).

Ko poskušamo odgovoriti na tretje vprašanje, se moramo zavedati, da odgovor ni vedno gibanje v ravni črti, razen če smo na čolnu na morju. Ko smo v okolju, moramo upoštevati naravne in fizične danosti. Če je pred nami hrib, ga je najbolje obiti po ovinkasti poti. Če se na drugi strani nahajamo v mestu, potem je očitno, da mora naša pot potekati po lomljeni cikcak črti, ki bo sledila mreži ulic v tem mestu. Nazadnje, če smo v razgibanem okolju ravnin, pozidanih območij in hribov, bo sled naše poti zelo raznolika.

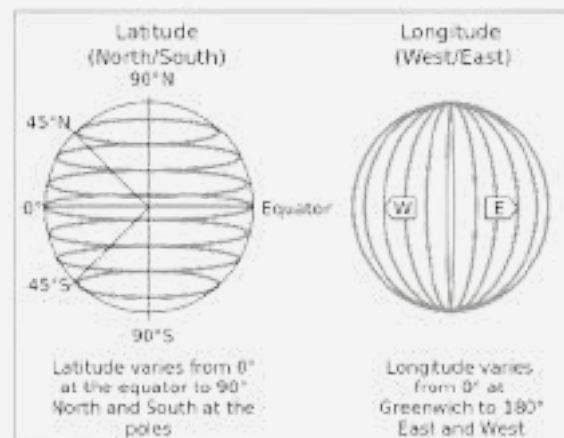
Geografske koordinate

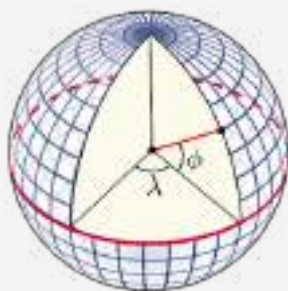
Predno začnemo z navigacijo je najpomembneje, da si znamo odgovoriti na prvo vprašanje, tj. kje natančno se nahajamo. To je mogoče storiti z dvema metodama: relativno in absolutno.

Relativna metoda je uporabna, če poznamo okolico. V tem primeru povežemo značilnosti okolice med seboj, da bi našli svojo začetno lokacijo. Na primer, če želimo najti vas Palechori in vemo, da smo v Nikoziji, zlahka ugotovimo, da leži v jugozahodni smeri na razdalji 30 kilometrov od mesta. Podobno lahko lociramo lokal (banko, restavracijo) v naseljenem območju.

Pri absolutni metodi potrebujemo zemljevid in uporabimo sistem ali splet geografskih koordinat, kot je prikazano na spodnjih diagramih. Geografski koordinatni sistem je sistem, ki za določanje lokacije uporablja tridimenzionalno sferično površino zemlje. Vsako točko na zemlji je mogoče enolično označiti s koordinatami zemljepisne dolžine in širine.

"Širina" (ϕ) točke na zemeljskem površju je kot med ekvatorialno ravnino in premico, ki poteka skozi to točko in skozi (ali blizu) središča zemlje. "Dolžina" (λ) točke na zemeljski površini je kot vzhodno ali zahodno od referenčnega poldnevnikar do drugega poldnevnikar, ki poteka skozi to točko.





Ta sistem se v veliki meri uporablja za navigacijo na morju z ladjami in v zraku z letali, saj ta načina potovanja zajemata zemeljsko kroglo. Vendar pa ni primeren za uporabo pri premikanju na omejenih razdaljah po zemeljskem površju. V takih primerih se uporablja pravokotni koordinatni sistem.

Zemljevidi in pravokotni koordinatni sistem

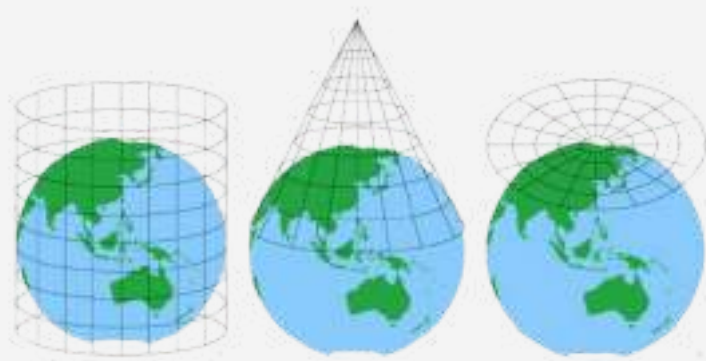
Za namene tega projekta lahko zemljevid definiramo kot pomanjšano predstavitev dela zemeljskega površja s simboli na listu papirja. Zemljevid mora poleg prikaza zemeljskega površja s simboli vsebovati tudi naslednje osnovne podatke:

- naslov zemljevida, ki je običajno povezan s prikazanim območjem
- merilo zemljevida
- avtor in datum izdelave zemljevida
- legenda tj. opis simbolov
- in kar je najpomembnejše, saj živimo v elektronski dobi, projekcija

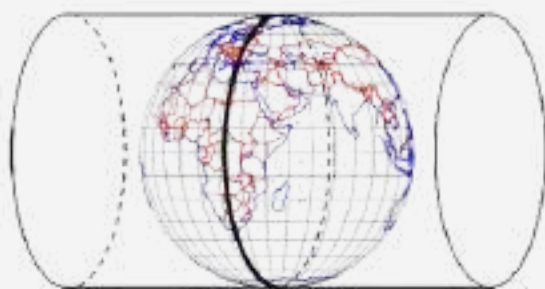


Predstavitev zemeljske krogle na ravnem listu papirja nujno pomeni popačen prikaz, kot je prikazano na levi sliki.

Da bi odpravili in zmanjšali težave s popačenjem, se zemeljsko površje, odvisno od uporabe zemljevida, projicira na valj, ravno površino ali stožec.



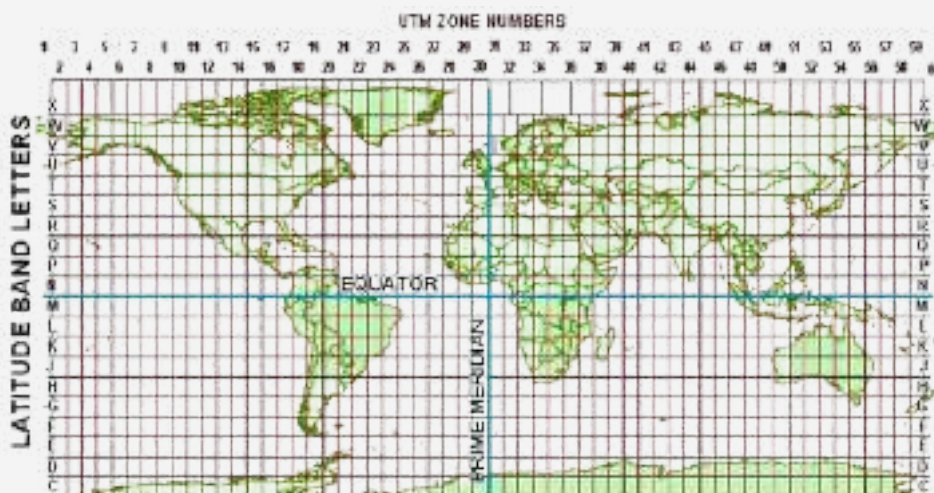
Cilindrične, stožčaste in azimutne projekcije



U.T.M. Projekcija

Vendar pa je projekcija, ki se najpogosteje uporablja po vsem svetu in predvsem v sprejemnikih GPS (vključno z mobilnimi telefoni), Universal Transverse Mercator, znana kot UTM. To je cilindrična projekcija v prečni in ne navpični obliki.

Ta oblika projekcije zmanjšuje popačenja in napake na zemljevidu za omejene razdalje. Zemlja je razdeljena na 60 območij, vsako pokriva 6 stopinj, koordinate pa so podane v metrih namesto v stopinjah (to je za uporabnike zemljevidov izredno priročno). Koordinate so označene kot vzhodne in severne koordinate.



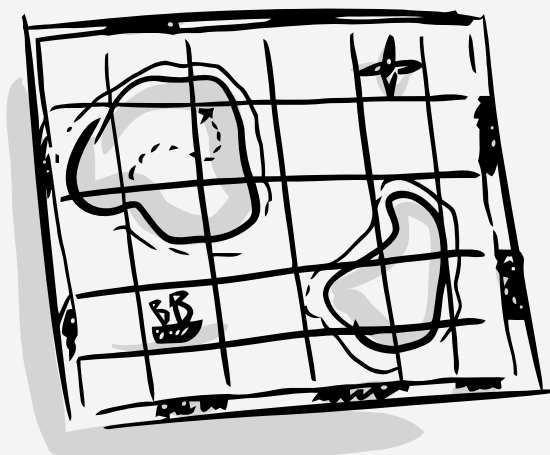
Vsako območje s 6 stopinjami je razdeljeno na dva pasova s 3 stopinjami, pri čemer je osrednjemu delilnemu poldnevniku dodeljena vrednost 500.000 metrov. Vzhodne koordinate se povečujejo vzhodno od delilnega poldnevnik in zmanjšujejo zahodno. Severne koordinate se začnejo na ekvatorju, ki ima vrednost nič (0), in se povečuje proti severu in jugu.

Primer zemljevida s projekcijskim sistemom UTM je prikazan spodaj. Vzhodne koordinate in severne koordinate, označene z modrimi navpičnimi in vodoravnimi črtami, se začnejo spodaj levo na zemljevidu s polnimi vrednostmi, tj. vzhodna koordinata 524000 metrov vzhodno in severna koordinata 3842000 metrov severno. Vzhodne koordinate so šestmestne, severne pa šest- ali sedemmestne. Zemljevid je v merilu 1:25.000, vsak kvadrantek pa označuje en kvadratni kilometer. Zaradi ekonomičnosti so prikazane samo številke, ki se spreminjajo na kilometer.



Merilo zemljevida

Merilo zemljevida je razmerje ali delež, ki predstavlja razmerje med razdaljami na karti in dejanskimi razdaljami na zemeljski površini. Pomaga nam razumeti, za koliko je bil zemljevid pomanjšan v primerjavi z resničnostjo. Na primer, merilo 1:100.000 pomeni, da ena merska enota na zemljevidu predstavlja 100.000 enakih enot na zemlji. Z drugimi besedami, en centimeter na zemljevidu predstavlja 100.000 centimetrov na tleh, tj. 1000 metrov. Če je zemljevid v merilu 1:25.000, potem en centimeter na zemljevidu predstavlja 25.000 centimetrov na tleh, tj. 250 metrov.



Zemljevidi, ki se uporabljajo za navigacijo v okolju, na primer pri pohodništvu ali raziskovanju, so običajno v merilu 1:50.000 ali še boljše 1:25.000. Slednje je bolj uporabno, saj zagotavlja več podrobnosti z večjo jasnostjo. Na karti v merilu 1:25.000 je vsak kvadratni kilometer predstavljen s kvadratom 4x4 centimetre, medtem ko je na karti v merilu 1:50.000 prikazan kot kvadrat 2x2 centimetra.

Kompas

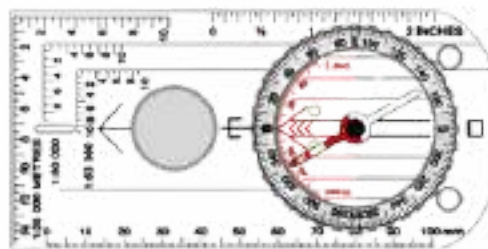
Kompasi nam pomagajo najti smer v okolju. Tri glavne vrste kompasov so: kompas za orientacijo, prizmatični kompas in kompas z osnovno ploščo.



Orientacijski kompas

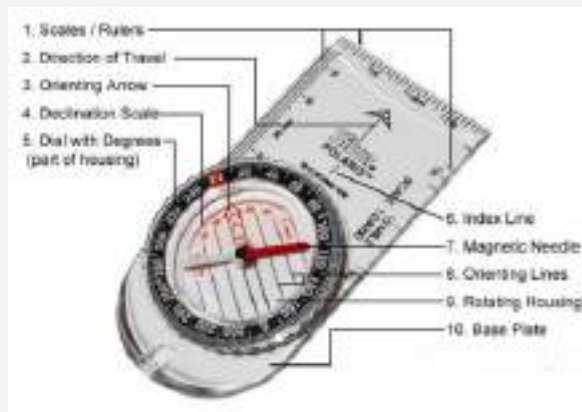


Prizmatični kompas



Kompas na osnovni plošči

Orientacijski ali palčni kompas se večinoma uporablja pri orientacijskem teku. Prizmatični kompas je zelo priročen za natančno določanje smeri, vendar ni tako priročen pri uporabi z zemljevidi. Najbolj priročen od vseh treh je kompas z osnovno ploščo. Deli kompasa z osnovno ploščo so prikazani spodaj. Ta kompas ima tudi ravnilo, ki uporabniku pomaga pri merjenju razdalj na zemljevidu.



Orientacija zemljevida s pomočjo kompasa

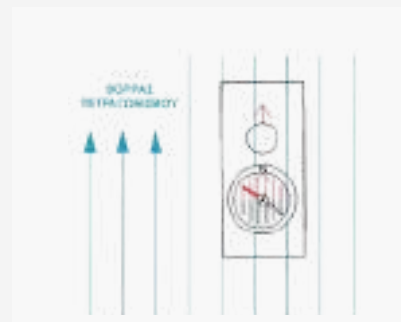
Zemljevid lahko orientiramo po fizičnih značilnostih, ki so prikazane na zemljevidu in jih lahko prepoznamo na terenu. Če pa imamo kompas, lahko zemljevid dovolj natančno orientiramo z naslednjimi koraki:

1 korak

Obrnemo številčnico kompasa tako, da je usmerjevalna puščica poravnana s smerjo potovanja (ne upoštevajoč smeri igle kompasa).

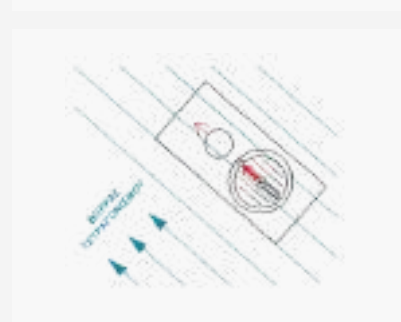
2 korak

Zemljevid postavimo na ravno površino in nanj položimo kompas tako, da sta orientacijska puščica in smer potovanja vzporedni z navpičnimi zamegljenimi projekcijskimi črtami zemljevida.



3 korak

Zemljevid s kompasom, ki je položen nanj, postopoma obračamo tako, da se igla kompasa ujema z orientacijsko puščico in smerjo potovanja. S tem se naš zemljevid usmeri proti severu.



Legenda zemljevida

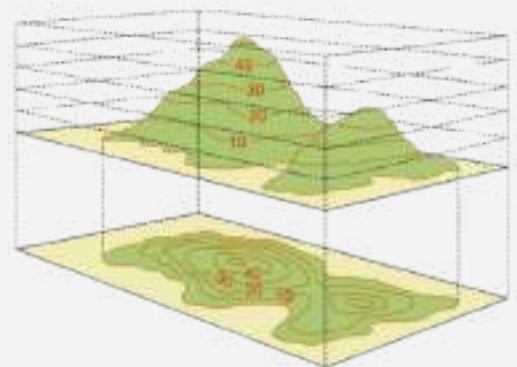
Na zemljevidih se uporabljajo stilizirane oblike, simboli in barve za označevanje značilnosti, kot so gore, ceste, stavbe itd. Legenda je majhno polje ali tabela na zemljevidu, ki pojasnjuje pomen teh simbolov. Legenda lahko vključuje tudi merilo zemljevida, ki vam pomaga določiti razdalje. Primer legende je prikazan spodaj:

— Contours 10 m	☞ Huge rocks	— Cultivation boundary	🕌 Mosque
— Contours 100m	☞ Rocks	• Forest cairn	🗼 Lighthouse
— Main asphalted road	🏠 Buildings and other constructions	🌳 Tree Monument of Nature	🏠 Old Kiln
— Secondary asphalted road	🏠 Sheds	🌿 Low vegetation	🏠 Tar kiln
— Dirt road or track	🏠 Build up area	🌿 Cultivations	🔥 Fire Observation post
— Anti fire zone	🏠 Restricted area	🌿 Plantations	💧 Water tank
— Footpath	🏠 Old water mills (Mostly ruined)	🌿 Forest	🏠 Picnic area
— Seasonal stream	🏠 Unique Geological Formation	🏠 Quarry	🏠 Camping
— Cliff	🏠 Monolith	🏠 Quarry	🚶 Path designation
— Stone wells	🏠 Church or chapel	🏠 Rocky area	🚶 E4 European trail
— Forest boundary	🏠 Church - Protected monument	🏠 Beach	🚶 Climbing field

Plastnice – Kako so ne zemljevidu prikazani hribi in gore zemljevidu

Oblika gora, hribov, dolin, pobočij itd. je na zemljevidih prikazana s plastnicami. Plastnice so črte, ki so na zemljevidu običajno narisane v blede rdeč-rjavi barvi in povezujejo točke z enako nadmorsko višino. To pomeni, da če fizično sledite plastnici, bo nadmorska višina (višina kopnega) ostala enaka. Plastnice so koristne, saj ponazarjajo obliko zemeljskega površja in razkrivajo topografijo na zemljevidu. Razumevanje plastnic je spretnost, ki omogoča vizualizacijo značilnosti, kot so hribi, depresije za potoke in tanki gorski grebeni. Pomembno je opozoriti, da so plastnice slikovni prikaz, kar pomeni, da fizično ne obstajajo na tleh.

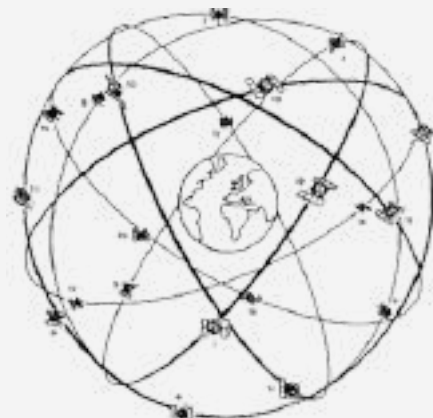
- če so plastnice tesno ena pri drugi, to pomeni, da je zemljišče zelo strmo
- če so obrisi zelo razmaknjeni, pomeni, da je zemljišče bolj položno, plitvo



Oddaljenost med posameznimi plastnicami je odvisna od merila zemljevida. Na zemljevidih v merilu 1:25.000 so narisane 10 metrov narazen. Na zemljevidu 1:50.000 so narisane 20 ali 25 metrov narazen. Nadmorska višina je na plastnicah označena v enakomernih presledkih.

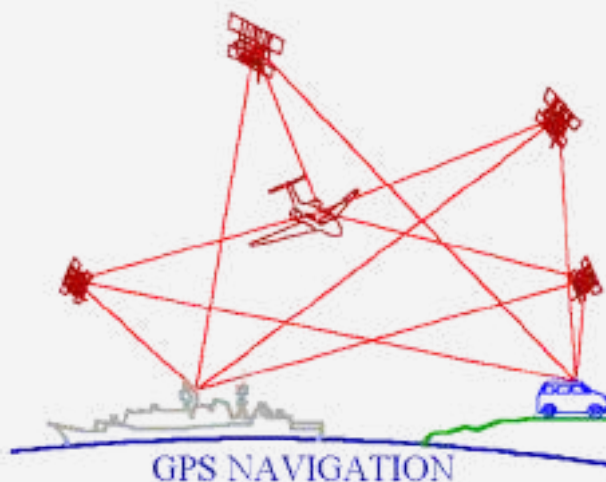
Globalni sistem za določanje položaja (G.P.S.)

GPS se danes uporablja skoraj vsak dan za iskanje lokacije ali načrtovanje poti. Razumevanje njegovega delovanja in prepoznavanje njegovih omejitev sta pomembna vidika, ki zagotavljata, da se na to tehnologijo ne zanašamo na slepo.



Glavna naloga sistema GPS je natančna določitev naše lokacije na zemlji s pomočjo signalov iz "kletke" 24 satelitov, ki obkrožajo planet. Sprejemnik GPS sprejema in obdeluje signale iz teh satelitov, da izračuna našo lokacijo. Vrednosti, ki jih dobijo sprejemniki, so geografske koordinate zemljepisne širine in dolžine ali pravokotne vzhodne in severne koordinate. Čeprav sprejemniki običajno uporabljajo projekcijo UTM, jih ima večina tudi programske zmogljivosti za pretvorbo koordinat v druge projekcijske sisteme.

Vendar informacij, ki jih posredujejo ti sprejemniki (vključno z mobilnimi telefoni, ki jih vsebujejo), ne smemo sprejeti brez preverjanja. Spodaj je navedenih nekaj parametrov, ki vplivajo na natančnost koordinat.



Število razpoložljivih satelitov, iz katerih lahko sprejemnik dobi signal, je odvisno zlasti ob prisotnosti ovir, kot so drevesa ali zidovi, ki lahko blokirajo signale. Te ovire lahko vplivajo tudi na konfiguracijo satelitov in posledično na kakovost prejetih informacij. V idealnem primeru bi morali biti sateliti enakomerno razporejeni zgoraj, vendar se pogosto zgodi, da so tudi ob zadostnem številu satelitov zaradi ovir osredotočeni na eni strani. Kakovost sprejemnika je še en vidik, ki vpliva na kakovost signala. Profesionalni sprejemniki imajo boljše procesorje kot poceni sprejemniki.

Kartica za orientacijsko hojo (Orientwalking)

Kartica za orientacijsko hojo prikazuje potrebne informacije za varno hojo po poti, zlasti če pot ne poteka po stezah, temveč po razgibanem terenu. Če je pot preprosta, zadostuje, da jo narišete na zemljevid. Če je pot dolga in zapletena, je za izogibanje težavam potrebna takšna kartica.

Kartica ima naslednje prednosti:



- zelo pomaga pri načrtovanju poti
- njihova kopija se lahko izroči tretjim osebam, da vedo, kam posameznik ali skupina gre
- služi kot arhiv za obdelavo informacij pred in po zaključku poti

Spodaj je kartica z zemljevidom poti in potrebnimi informacijami v devetih (9) stolpcih. Na poti je pet (5) glavnih kontrolnih postaj. Stolpci vsebujejo naslednje podatke:

Stolpca 1 in 2 – se nanašata na številko in ime kontrolne postaje

Stolpec 3 – navedena je smer napredovanja po kompasu

Stolpec 4 – navedena je razdalja vsakega odseka poti

Stolpec 5 in 6 – naveden je podatek o vzhodni in severni koordinati vsake postaje

Stolpec 7 – naveden je predvideni čas potreben za posamezni odsek poti

Stolpec 8 – prazen za komentarje

Kartica Orientwalking od Faslija do prečkanja proge/suhe rečne struge							
št.	Ime postaje	Smer	Razdalja	vzhod (E)	Sever (N)	Čas	Komentarji
01	Sezonsko			442541 m	3871165 N		
02	Petres Leka	270°	1470 m	441053 m	3871170 N	35'	
03	Monodentri	238°	1420 m	439850 m	3870400 N	25'	
04	Cerkev Panagia	306°	1300 m	438780 m	3871180 N	35'	
05	Track / argaki	264°	1150 m	437610 m	3871050 N	20'	





Varnostni vidiki pri načrtovanju poti

Pomembno je poudariti, da je za dejavnosti na prostem, zlasti za pohodništvo, potrebnih nekaj potrebščin. Brez njih se lahko zabaven dan na prostem hitro poslabša. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj ključnih potrebščin, ki jih morajo poznati vsi pohodniki, od začetnikov do izkušenih veteranov. Najpomembnejše pravilo je, da ostanete na poteh, razen če imate odlične navigacijske sposobnosti. Ključnega pomena je ustrezno načrtovanje. Preden se odpravite na pot, pridobite informacije o razdaljah poti, predvidenem potrebnem času in drugih pomembnih podrobnostih.

- Preverite vremenske razmere in vremensko napoved.
- Pri izbiri zahtevnosti poti upoštevajte raven sposobnosti vseh članov vaše skupine.
- Zelo pomembno je, da nekoga obvestite o svojih načrtih in o tem, kdaj se nameravate vrniti. V nujnih primerih lahko to pomaga pri reševanju. Ko se vrnete, to osebo o tem obvestite.
- Nikoli ne hodite sami. Vedno pojdite s prijateljem.
- Pri pakiranju poskrbite, da ne boste nosili pretežkega nahrbtnika. Nahrbtnik naj bo čim lažji.
- S seboj vzemite veliko vode – 2 ali 3 litre na osebo. Če ostanete hidrirani, boste ohranili primerno raven energije. Med pohodništvom ne pijte gaziranih pijač ali alkohola, saj vas dehidrirajo.
- Oblecite se vremenu primerno. Priporoča se večplastno oblačenje.
- Na pot se odpravite zgodaj, da boste imeli dovolj časa za uživanje v pohodu. Vrnitev načrtujte tako, da boste pohod končali precej pred mrakom.
- Hodite le tako hitro kot najpočasnejši član vaše skupine.
- Upoštevajte svoj tempo. Ne hodite prehitro. Varčujte z energijo.
- Bodite pozorni na kače, pajke in druge živali. Pazite, kje hodite. Bodite previdni pri pobiranju palic ali kamenje. Preden se usedete se ozrite naokoli in preverite, kam se nameravate uvesti. Tudi kače se običajno bolj bojijo nas, vendar, če se počutijo ogrožene ali če naredite nenadne gibe, vas lahko pičijo. Ostanite mirni in se počasi oddaljite od njih.
- Na zemljevidu spremljajte svoj napredek, da boste vedno vedeli kje ste.
- Spakirajte visoko energijske prigrizke.
- Poskrbite, da bodo vaša stopala suha – pogosto menjajte nogavice.
- Pohodniške palice vam lahko nekoliko olajšajo pot, saj vam zagotovijo dodatno stabilnost na mokrih tleh in zmanjšajo obremenitev vaših nog pri vzpenjanju ali spuščanju po pobočjih.
- Zaščitite se pred žuželkami kot so čebele, mravlje, komarji, muhe itd. Mnogi ljudje imajo hude alergijske reakcije na njihove pike oz. ugrize in morajo imeti pri sebi potrebne medicinske pripomočke ali poiskati zdravniško pomoč. Še enkrat, bodite pozorni na svojo okolico.
- Na pot vzemite piščalko. Trije kratki žvižgi pomenijo, da ste v težavah in potrebujete pomoč.
- Naučite se prepoznati stvari, ki jih boste odkrili med pohodom.



SODELOVANJE Z ZAINTERESIRANIMI DELEŽNIKI

Učinkovito sodelovanje deležnikov je ključnega pomena za uspeh katere koli pobude, osredotočene na skupnost. orientacijska hoja (OrientWalking) pri tem ni izjema. Glede na njene večplastne cilje: spodbujanje telesne dejavnosti, ponovno povezovanje ljudi z naravo, spodbujanje vključevanja skupnosti lahko prepoznavanje in sodelovanje s pravimi deležniki znatno poveča učinek tega edinstvenega športa. V tem poglavju so opisane ključne organizacije in skupine pri katerih je potrebno promovirati orientacijsko hojo (OrientWalking), da bi tako dosegli širok doseg, ki bo vključeval čim večji krog ljudi.

IDENTIFIKACIJA KLJUČNIH DELEŽNIKOV, VLOGE IN KOMUNIKACIJSKA STRATEGIJA

V tem razdelku opredeljujemo ključne zainteresirane deležnike ter opišemo njihove vloge in strategije sodelovanja. Poleg tega predstavljamo komunikacijski načrt, prilagojen vsakemu deležniku, ki zagotavlja pravočasno in ustrezno interakcijo. Učinkovit komunikacijski načrt zagotavlja, da je vsaka skupina deležnikov ustrezno in ob pravem času vključena. V nadaljevanju je predstavljen podroben načrt, ki določa, kdaj je treba vzpostaviti stik, katero platformo se uporabi in koliko informacij je potrebno posredovati.

Lokalne oblasti – občine, pokrajine

Vloga: Lokalne oblasti lahko zagotovijo ključno podporo v smislu financiranja, infrastrukture in oblikovanja politik.

Strategija vključevanja: Sodelujte z lokalnimi oblastmi, npr. občinsko upravo, četrtno skupnostjo, da poudarite prednosti orientacijske hoje (OrientWalking) za zdravje skupnosti in okoljsko trajnost. Predlagajte skupne pobude ali javne dogodke za ozaveščanje.

Komunikacijski načrt

Časovna razporeditev: Obveščanje na začetku projekta, ki mu sledijo četrtletne poročila o napredku.

Platforma: Uradni sestanki, elektronska sporočila in javni forumi.

Informacije: Celovit predlog projekta, oris koristi in redna poročila o napredku.

Izobraževalne ustanove

Vloga: Osnovne in srednje šole, visoke šole in fakultete lahko vključijo orientacijsko hojo (OrientWalking) v svoj učni načrt telesne vzgoje ali obšolske dejavnosti.

Strategija vključevanja: Sodelujte z izobraževalnimi ustanovami za uvedbo programov orientacijske hoje (OrientWalking), ki učence, dijake in študente spodbuja k telesni dejavnosti, hkrati pa se učijo o navigaciji in skrbi za okolje.

Komunikacijski načrt

Časovni razpored: Pred novim šolskim in študijskim letom.

Platforma: Elektronska pošta, osebne predstavitve in izobraževalne delavnice.

Informacije: Vodniki za vključevanje v kurikulum, opisi dejavnosti in statistični podatki o vključenosti študentov.

Okoljske organizacije



Vloga: Te organizacije lahko zagovarjajo okoljske koristi orientacijske hoje (OrientWalking), na primer spodbujanje ohranjanja in spoštovanja naravnih pokrajin.

Strategija vključevanja: Sodelujte pri skupnih kampanjah, organizirajte dogodke s skupno blagovno znamko in pripravite izobraževalno gradivo, ki poudarja okoljske in zdravstvene koristi orientacijske hoje (OrientWalkinga).

Komunikacijski načrt

Časovni razpored: Ob začetku projekta in med ključnimi dnevi okoljskega ozaveščanja.

Platforma: elektronska sporočila, spletni seminarji in skupna sporočila za javnost.

Informacije: presoje vplivov na okolje, predlogi za sodelovanje in vabila na dogodke.

Športni in rekreacijski klubi



Vloga: Športni klubi in rekreativne skupine lahko vključijo orientacijsko hojo (OrientWalking) v svoje redne dejavnosti in tako povečajo udeležbo.

Strategija vključevanja: Pristopite k lokalnim športnim, pohodniškim in fitnes klubom ter jim predstavite orientacijsko hojo (OrientWalking) kot novo dejavnost. Ponudite delavnice ali uvodna srečanja, da predstavite njene prednosti in enostavnost udeležbe.

Komunikacijski načrt

Časovni razpored: Mesečna glasila in obvestila o sezonskih dogodkih.

Platforma: Elektronska pošta, skupine v družabnih omrežjih in klubska srečanja.

Informacije: vodniki po dejavnostih, urniki delavnic in zgodbe o uspehu.



Ponudniki zdravstvenega varstva

Vloga: Zdravstvene organizacije lahko zagovarjajo orientacijsko hojo (OrientWalking) kot del celostnega pristopa k dobremu počutju, saj naslavlja tako telesno kot duševno zdravje.

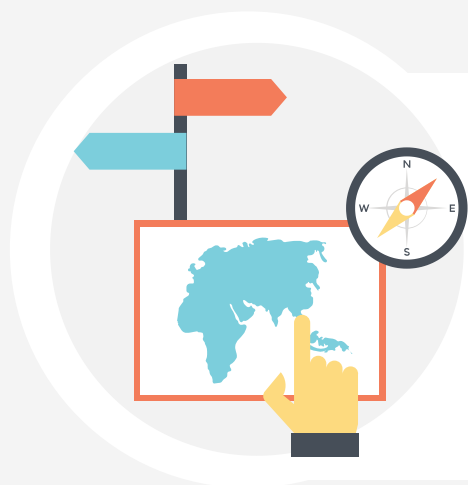
Strategija vključevanja: Sodelujte z bolnišnicami, klinikami in wellness centri za promocijo orientacijske hoje (OrientWalking) kot priporočene dejavnosti za paciente. Pripravite informativne brošure in gostite dogodke za izobraževanje zdravstvenih delavcev in javnosti.

Komunikacijski načrt

Časovni razpored: Bionalno ozaveščanje in ozaveščanje med kampanjami o zdravju.

Platforma: Elektronska sporočila, seminarji in informativne brošure.

Informacije: Raziskave o zdravstvenih koristih, predstavitev zgodb o uspehu bolnikov in smernice za sodelovanje.



Turistične organizacije in agencije

Vloga: Turistične organizacije lahko promovirajo orientacijsko hojo (OrientWalking) kot edinstven način raziskovanja lokalnih znamenitosti in pokrajine.

Strategija vključevanja: Sodelujte s turističnimi organizacijami in vključite orientacijsko hojo (OrientWalking) v potovalne načrte in promocijsko gradivo. Ustvarite vodene ture orientacijske hoje (OrientWalking), ki predstavljajo kulturne in naravne znamenitosti.

Komunikacijski načrt

Časovni razpored: Ob začetku glavne turistične sezone in med turističnimi konferencami.

Platforma: Elektronska sporočila, turistični vodniki in turistične razstave.

Informacije: Promocijski materiali, načrti potovanj in ugodnosti partnerstva.

Podjetniški sektor

Vloga: Podjetja lahko podpirajo orientacijsko hojo (OrientWalking) s sponzorstvom, s promocijo zdravja na delovnem mestu za zaposlene in s pobudami za družbeno odgovornost podjetij.

Strategija vključevanja: Obrnite se na podjetja, da sponzorirajo dogodke orientacijske hoje (OrientWalking) ali jo vključijo v svoje programe promocije zdravja na delovnem mestu. Poudarite prednosti spodbujanja zdravega in aktivnega življenjskega sloga med zaposlenimi.

Komunikacijski načrt

Časovni razpored: Četrtni sestanki in načrtovanje korporativnega programa promocije zdravja.

Platforma: Elektronska sporočila, predstavitve v podjetjih in sponzorski paketi.

Informacije: Priložnosti za sponzorstvo, integracija programa zdravja na delovnem mestu in poročila o vplivu družbene odgovornosti podjetij.



Nevladne organizacije

Vloga: Organizacije na lokalni ravni in nevladne organizacije lahko pomagajo pri mobilizaciji lokalne skupnosti in širjenju ozaveščenosti pomena orientacijske hoje (OrientWalking).

Strategija vključevanja: Sodelujte s skupinami na lokalni ravni pri organizaciji dogodkov orientacijske hoje (OrientWalking) v soseski. Izkoristite njihova omrežja, da dosežete različne skupine prebivalstva in zagotovite široko udeležbo.

Komunikacijski načrt

Časovni razpored: Mesečni srečanja skupin in pred lokalnimi dogodki.

Platforma: Elektronska sporočila, oglasne deske in osebna srečanja.

Informacije: Načrti sodelovanja skupnosti, podrobnosti o dogodkih in priložnosti za prostovoljce.

Mladinske organizacije



Vloga: Mladinski klubi in organizacije imajo lahko pomembno vlogo pri vključevanju sedeče mladine z vključitvijo orientacijske hoje (OrientWalking) v svoje dejavnosti.

Strategija vključevanja: Sodelujte z mladinskimi centri in organizacijami, kot so skavti ali klubi fantov in deklet in predstavite orientacijsko hojo (OrientWalking) kot zabavno in zdravo alternativo tradicionalnim športom. Organizirajte dogodke in delavnice za učenje navigacijskih veščin in ozaveščanje o pomenu ohranjanja posameznikove aktivnosti.

Komunikacijski načrt

Čas: Pred poletnimi tabori in šolskimi počitnicami.

Platforma: Elektronska sporočila, srečanja mladinskih organizacij in družbeni mediji.

Informacije: Vodniki po dejavnostih, podrobnosti o usposabljanju in ugodnosti sodelovanja.

Centri za starejše občane in skupnosti upokojencev



Vloga: Ti centri lahko z vključitvijo orientacijske hoje (OrientWalking) v svoje programe dobrega počutja olajšajo sodelovanje starejših posameznikov.

Strategija vključevanja: Sodelujte s centri za starejše občane in skupnostmi upokojencev za promocijo orientacijske hoje (OrientWalkinga) kot nezahtevnega in prijetnega načina, kako starejši posamezniki ostanejo aktivni in povezani z naravo. Zagotovite usposabljanja in enostavne vodnike, prilagojene njihovim potrebam.

Komunikacijski načrt

Časovni razpored: Četrtno obveščanje o novostih in pred večjimi dogodki za promocijo dobrega počutja.

Platforma: Elektronska sporočila, tiskana glasila in informativni sestanki.

Informacije: Preprosti vodniki, varnostni nasveti in prednosti dobrega počutja.



Agencije za razvoj podeželja

Vloga: Te agencije lahko podpirajo pobude orientacijske hoje (OrientWalking) na podeželju, s čimer prispevajo k sodelovanju skupnosti in varstvu okolja.

Strategija vključevanja: Sodelujte z agencijami za razvoj podeželja pri iskanju primernih tras poti orientacijske hoje (OrientWalking) in pri promociji te dejavnosti kot sredstva za ponovno povezovanje ljudi s podeželjem. Razvijajte skupne programe, ki poudarjajo kulturno in naravno dediščino podeželja.

Komunikacijski načrt

Časovni razpored: Na začetku projekta in med forumi o razvoju podeželja.

Platforma: Elektronska pošta, srečanja podeželskih skupnosti in sodelovanje na delavnicah.

Informacije: Poročila o učinkih projekta, okviri sodelovanja in vabila na dogodke.

GEOPROSTORSKO RAZUMEVANJE IN VKLJUČEVANJE NA PODLAGI OBMOČIJ

Bistveno je razumevanje geoprostorskih značilnosti območij, na katera vpliva projekt OrientWalking. To vključuje kartiranje mestnih, primestnih in podeželskih območij, da se ustrezno prilagodijo strategije sodelovanja. Geoprostorsko razumevanje pomaga določiti raven vključenosti, ki je potrebna na vsakem območju:

URBANA OBMOČJA

Značilnosti: Večja gostota prebivalstva, raznolika demografija, omejene naravne pokrajine.

Strategija vključevanja: Osredotočite se na ustvarjanje mestnih zelenih površin in parkov, kjer se lahko izvaja orientacijska hoja (OrientWalking). Spodbujajte preko lokalnih vladnih kanalov, skupin mestnih skupnosti in okoljskih organizacij.



PRIMESTNA OBMOČJA

Značilnosti: zmerna gostota poselitve, mešana raba, dostop do bližnjih naravnih območij.

Strategija vključevanja: Izkoristite primestne šole, rekreacijske centre in lokalne športne klube, da predstavite orientacijsko hojo (OrientWalking). Spodbujajte udeležbo družin in se vključite v obstoječe dogodke v skupnosti.



PODEŽELSKA OBMOČJA

Značilnosti: Nizka gostota prebivalstva, obsežne naravne pokrajine, možnosti za ekološki turizem.

Strategija vključevanja: Sodelujte z agencijami za razvoj podeželja, turističnimi sveti in lokalnimi oblastmi, da bi poudarili naravne lepote in kulturno dediščino na podeželju. Organizirajte dogodke orientacijske hoje (OrientWalking) za spodbujanje ekološkega turizma in sodelovanja skupnosti.



PREDLOGA NAČRTA VKLJUČEVANJA ZINTERESIRANIH DELEŽNIKOV

V tem poglavju je opisano, kako izvajati strategijo vključevanja zainteresiranih deležnikov.. Za razumevanje tega vzorca predloge načrta vključevanja zainteresiranih deležnikov glejte zgornji razdelek.

Razvrstitev skupin deležnikov glede na njihovo stopnjo zanimanja v predlogi načrta za vključitev zainteresiranih deležnikov je eden od številnih načinov za racionalizacijo strategije sodelovanja in pomaga na prvi pogled prikazati prednost ali pogostost stikov. Spodaj si lahko ogledate vzorčno predlogo načrta za sodelovanje z interesnimi deležniki.

Predloga načrta vključevanja deležnikov

Ime deležnika	Organizacija	Kontaktne podatki	Vloga/odgovornost	Vrsta deležnika oz. interesne skupine	Časovni razpored	Platforma	Informacije, ki jih delimo	Raven učinka (visoka/srednja/nizka)
Primer: Sarah Dortmund	Občina Zell am See	sarah@gmail.com	Promotor	Lokalne oblasti	Začetek projekta, četrtno	Uradna srečanja, elektronska pošta, javni forumi	Predlog projekta, oris koristi, poročila o napredku	Srednje
				Izobraževalne ustanove	Pred novim šolskim in študijskim letom	E-pošta, osebne predstavitve, delavnice	Vodniki po učnem načrtu, oris dejavnosti, statistika angažiranosti	
				Okoljske organizacije	Zagon in okoljski dnevi	E-pošta, spletni seminarji, skupna sporočila za javnost	Ocene učinka, predlogi za sodelovanje, vabila na dogodke	
				Športni klubi	Mesečni, sezonski dogodki	E-pošta, družbeni mediji, klubska srečanja	Vodniki po dejavnostih, urniki delavnic, zgodbe o uspehu	
				Ponudniki zdravstvenega varstva	Bienalno, zdravstvene kampanje	E-pošta, seminarji, informativne brošure	Raziskave koristi za zdravje, zgodbe bolnikov, smernice	
				Turistične organizacije	Vrhunec turistične sezone, konference	E-pošta, turistični vodniki, popotniške razstave	Promocijski materiali, načrti potovanj, ugodnosti partnerstva	
				Podjetniški sektor	Četrtno, načrtovanje programa promocije zdravja na delovnem mestu	E-pošta, predstavitve, sponzorski paketi	Možnosti sponzoriranja, integracija wellnesa, poročila družbene odgovornosti podjetij	
				Nevladne organizacije	Mesečno, pred lokalnimi dogodki	E-pošta, table skupnosti, iz oči v oči	Načrti zaroke, podrobnosti dogodka, priložnosti za prostovoljce	
				Mladinske organizacije	Poletni tabori, šolske počitnice	E-pošta, sestanki, družbeni mediji	Vodniki po dejavnostih, usposabljanja, ugodnosti sodelovanja	
				Centri za starejše	Četrtno, dogodki dobrega počutja	E-pošta, glasila, informativne seje	Vodniki, varnostni nasveti, dobro počutje	
				Agencije za razvoj podeželja	Začetek projekta, forumi	E-pošta, srečanja skupnosti, delavnice	Poročila o vplivu, okviri sodelovanja, vabila na dogodke	

Koraki za uspešno izvedbo

1 Določite zainteresirane deležnike:

S pomočjo seznama deležnikov opredelite vse pomembne deležnike.

2 Razvrstite zainteresirane deležnike:

Zainteresirane strani razvrstite v kategorije, na primer glede na njihove vloge/odgovornosti, kot so promotor, partner, udeleženec.

3 Določite časovni okvir sodelovanja:

Določite, kdaj se boste obrnili na vsako posamezno skupino deležnikov glede na potek projekta in stopnjo njihovega zanimanja.

4 Izberite komunikacijske platforme:

Izberite najučinkovitejšo platformo za vsako skupino deležnikov, da zagotovite jasno in učinkovito komunikacijo.

5 Podatki po meri:

Prilagodite informacije, ki so namenjene vsaki skupini deležnikov, tako da ustrezajo njihovim interesom in potrebam.

6 Razvrstitev glede na zanimanje:

Učinkovito določite prednostne naloge zainteresiranih strani in upravljajte pogostost stikov.

Z upoštevanjem te predloge je mogoče sistematično in učinkovito sodelovati z v s e m i zainteresiranimi deležniki ter tako zagotoviti, da bo pobuda OrientWalking dosegla svoje cilje in pridobila široko podporo.

Zaključek

S strateškim sodelovanjem z zgoraj navedenimi deležniki preko dobro strukturiranega komunikacijskega načrta in geoprostorskega razumevanja prizadetih območij lahko OrientWalking za doseg svojih ciljev uporabi širok nabor virov in strokovnega znanja. Vsaka zainteresirana stran prinaša edinstvene prednosti in priložnosti, od financiranja in infrastrukturne podpore do mobilizacije skupnosti in izobraževalnega ozaveščanja. S skupnimi prizadevanji lahko OrientWalking spodbuja bolj zdravo, povezano in okoljsko ozaveščeno družbo.



ORIENTWALKING

ORODJE

Besedišče
(aplikacija OrientWalking)

Kdo med sprehodom po gozdu še ni začutil, da tudi sam postaja del tega velikega, zelenega, dihajočega organizma in se tudi sam vedno bolj potaplja v množico dreves. Izkušnja pohodništva v življenje gozdnega sprehajalca prinese svojevrstno sprostitev in polnjenje z energijo, zato se s tega vidika najprej morda zdi nenavadno, kako se lahko sprehod s poglobljenim razmišljanjem spremeni v tekmo polno vznemirjenja. Tisti, ki si brez oklevanja obuje pohodniške čevlje in se udeleži svojega prvega dogodka z uporabo sledenja, bo za vse življenje očaran s tem svetom polnim zapletenih nalog in zavajajočih zastavic.

ri orientacijskih dogodkih je osnovna naloga sodelujočih ekip ali posameznih tekačev, da s pomočjo zemljevida obiščejo vnaprej določene kontrolne točke po določenem vrstnem redu ter opravijo predpisane naloge in dosežejo ciljno črto. Ta naloga se ne zdi tako težka, če oseba že ima orientacijske veščine, če pa smo v gozdu prvič, potem nekaj koristnih nasvetov pred začetkom ne bo škodilo.

Na podlagi zemljevida tekmovalec skupaj s svojim kompasom določi, v katero smer naj začne, nato pa – tudi s pomočjo kompasa – izmeri razdaljo do iskane točke. Nato je potrebno le še iti v izbrani smeri in po prehojeni izmerjeni razdalji bomo našli orientacijsko zastavico.

Pri progah za napredne orientacijske tekače pride do zapletenega dela. Posebnost njihovih pohodniških tekmovanj je, da če se približate iskani točki, ne boste naleteli le na eno orientacijsko zastavico, ki bi načeloma kazala pravi položaj točke, temveč tudi na tako imenovane "lažne zastavice". Te zastavice poskušajo zмести tekmovalca, če jih tekmovalec zabeleži na svoji aplikaciji mu to prinese kazenske točke – penale.

Tako se pokaže, kdo ima dobro znanje in kdo je spreten pri prepoznavanju zemljevida. Pri takih dogodkih uporabljamo orientacijske karte, na katerih je skoraj vse, kar se v gozdu najde...razen živali. Naj gre za hrib, dolino, jarek, pot, skalo ali celo mravljišče, vse je označeno na orientacijski karti. Tekmovanja izboljšujejo orientacijske sposobnosti in vzdržljivost. Ne glede na starost ali poznavanje zemljevidov lahko vsak preizkusi, kako bi se v gozdu z zemljevidom in kompasom znašel sam ali v skupini.

Kategorije tekmovanj

Glede na stopnjo zahtevnosti tekmovanj ločimo osnovne, srednje in zahtevne proge.

Osnovna proga



V tej kategoriji je iskanje kontrolnih točk olajšano s potjo, zarisano na turističnem ali orientacijskem zemljevidu.

Te proge kategorije "C" je mogoče prehoditi na turističnem zemljevidu, pravzaprav je to enostavno potovanje, opis poti vam pomaga najti kontrolne točke.

Poleg iskanja kontrolnih točk o uvrstitvi lahko odločajo spominske sposobnosti in neobvezna teoretična vprašanja.

Nadgrajena proga C ali "lov na zaklad" je zasnovana na orientacijskem zemljevidu in je namenjena začetnikom, ki že poznajo orientacijski zemljevid. Kontrolne točke se nahajajo tik ob cestah. Za to progo so značilni lahki prehodi in nižje hitrosti. Besedni opis kontrolnih točk najdete v načrtu poti, lahko se pojavijo tudi enostavnejše naloge (na primer merjenje smeri, merjenje razdalje, lahka obvezna pot). Ta proga je idealna za poučevanje in uvajanje.



Srednja proga



Proge »B« kategorije se v praksi razlikujejo – odvisno od terena. Kontrolne točke se ne nahajajo v neposredni bližini cest in poti, so pa vseeno v veliki meri dostopne po cestah. Na voljo so orientacijske naloge in težji prehodi med kontrolnimi točkami. Ta kategorija je primerna za prehod med začetniki in profesionalnimi tekmovalci. Tukaj je zelo priporočljivo poznavanje orientacijske karte.

Zahtevna proga



Splošno znana kot kategorija "A".

Kontrolne točke niso ob cestah, prehodi in izbira poti zahtevajo skrbno načrtovanje in premislek. Naloge, ki pomagajo pri orientacijskem znanju: merjenje smeri, kompas, merjenje razdalje, obvezna pot, poligon, načrt itd.

Posebne naloge med dogodkom orientacijske hoje (OrientWalking)

Posebne naloge so zelo odvisne od ravni kategorij (glejte zgoraj). V primeru, da uporabljamo aplikacijo OrientWalking se moramo osredotočiti na omejena opravila, označena s kodo (APP).

Izračun časa izvajanja

Izračun časa pohoda je naloga, ki jo je treba izvesti na podlagi zemljevida. Gre za to, da je treba potovalni čas med dvema podanima točkama na zemljevidu določiti v skladu s predpisi za izračun potovalnega časa v Pravilniku, ki ga udeleženec dobi na začetku dogodka.

Čas potovanja je treba določiti vzdolž črte, ki povezuje obe točki na zemljevidu z uporabo razdalje in plastnic. Vse črte navzgor, ki padajo na cesto vzdolž povezovalne črte, povečajo čas, potreben za dano pot:

Na primer

4 km/h pomeni dodatno 1 minuto na vsakih 10 metrov višinske razlike
A/36 3,5 km/h plus 1 minuta na vsakih 10 metrov višinske razlike
A/50 3 km/h plus 1,5 minute na vsakih 10 metrov višinske razlike
A/60 2,5 km/h plus 2 minuti na vsakih 10 metrov višinske razlike
A/70 2,25 km/h plus 2,5 minute na 10 metrov višinske razlike
B 3 km/h plus 1 minuta na vsakih 10 metrov višinske razlike
Višinski 3 km/h plus 1 minuta na vsakih 10 metrov višinske razlike
C 4 km/h plus 1 minuta na vsakih 10 metrov višinske razlike



Merjenje razdalje

Tekmovalci morajo razdaljo, ki jo določijo sodniki, izmeriti v korakih na določenem odseku označene trase in rezultat meritve v metrih vpisati v naslednje prazno polje na kartici proge.



Začetek in konec odseka proge, ki se meri, morata biti v navodilih za hojo opredeljena tako, da sta popolnoma jasna in nedvoumna.

Razdalja v korakih

Tekmovalci morajo razdaljo v metrih, navedeno v navodilih, izmeriti v korakih od določene točke na poti, ki je jasno opredeljena v navodilih (npr. znak, ki označuje start, orientacijski znak označen na karti ali jasno vidna zastavica označena s kodo) do zastavice najdene na ustrezni razdalji. Nato morajo rezultat vpisati v naslednje prazno polje na kartici proge.

Merjenje smeri – v osnovi je lahko dveh vrst

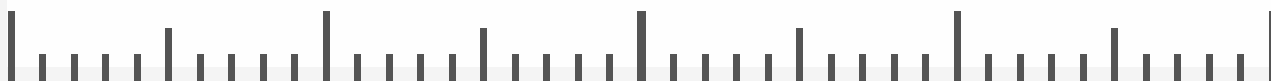
Vrsta A

Naloga tekmovalca, ki ostane na izhodiščni točki, je izmeriti za koliko stopinj od dane točke je vidna v nalogi navedena (obkrožena) točka, ki je jasno prepoznavna v naravi.

Izvedba naloge: Kompas je treba usmeriti točno na točko določeno v nalogi. Nato je potrebno vrtljivi del kompasa obrniti tako, da so črte na njem usmerjene točno proti severu. Pri tem upoštevajte iglo kompasa, ki označuje sever. Nato se lahko odčita izmerjena vrednost, ki jo je treba vnesti na naslednje prazno mesto na kartici proge. Če ima tekmovalec kompas z ogledalom, je njegova naloga lažja. Kompas je treba premakniti tako, da je navpična, običajno črna črta kompasa prav na točki, ki je določena v nalogi. Izmerjeno vrednost se odčita s spodnje lestvice in se jo vpiše na kartico proge.

B Vrsta

Druga vrsta naloge: tekmovalec mora ugotoviti, s katerega od (označenih) orientacijskih točk, ki se nahajajo v polmeru 10–20 metrov od izhodiščne točke, ali s katere koli postavljene zastavice je v smeri določeni v nalogi vidna bolj oddaljena orientacijska točka, ki je prav tako določena v nalogi. V tem primeru je treba orientacijske zastavice postaviti v vrsto in za vsakega posebej določiti kot azimuta do oddaljene orientacijske zastavice. Od tiste, pri kateri najdete iskano kontrolno točko, morate s tam postavljeno napravo za preverjanje (luknjač, barvica itd.) izpolniti naslednje prazno mesto na kartici proge.



Smer (azimut)

Ta naloga se uporablja za preverjanje točnosti smeri. Pri tem je tekmovalčeva naloga naslednja: iz začetne (napadne) točke mora začeti v smeri, ki je določena v navodilih, in iti, dokler ne najde zastavice v določeni smeri. Pri tej nalogi je običajno postavljena vrsta zastavic, ki so postavljene približno pravokotno na smer gibanja, iz katere je treba najti zastavico v dani smeri.



Natančna izpolnitev naloge je oteženo, ker se mora tekmovalec gibati po razgibanem terenu hoditi (visoka podrast, grmičevje, vrtače,...), zato je težko obdržati smer.

Merjenje smeri in razdalje

V primeru merjenja smeri in razdalje morajo tekmovalci na podlagi določenih podatkov izmeriti točko, ki se je dotaknejo na tekmovalni progi (npr. točka 7 je 115 metrov in 228 stopinj od točke 6.) Jasno je, da je ta naloga kombinacija merjenja smeri in razdalje.

Posebne naloge med običajnim dogodkom orientacijske hoje (OrientWalking)

Na običajnem dogodku orientacijske hoje (OrientWalking) so možne spodaj našteje posebne naloge, ki jih je možno pretvoriti v digitalne naloge v aplikaciji:

Obvezna pot (routetracking)

- ✓ Tekmovalci morajo slediti poti, ki je jasno vrisana na zemljevidu in/ali zapisana v navodilih za hojo
- ✓ Kjerkoli na označeni poti je lahko kontrolna zastavica, kjer mora biti dotik potrjen (pravilna zastavica). Vendar njihova lokacija na zemljevidu ni označena. Na zemljevidu sta označena začetek in konec poti. Črta, ki označuje pot, je neprekinjena rdeča črta, ki ne sme prekrivati posameznih oznak na zemljevidu, zato se lahko ta črta zaradi preglednosti na zemljevidu tudi prekine.
- ✓ Zastavice so nameščene na obvezni progi in veljajo za pravilne, ne smejo biti dlje kot 2 metra od središča trase.
- ✓ Varovalne zastavice so lahko postavljene ob progi tako, da so od trase oddaljene najmanj 3 m in največ 30 m, odvisno od narave terena.



Brez določenega vrstnega reda (score)

- ✓ Vrstni red potrditve na označenih kontrolnih točkah lahko poljubno izberete, saj ekipa (tekmovalec) sama določi svojo pot. Čas reševanja naloge je naveden v navodilih in mora biti izračunan na podlagi optimalnega izbora vrstnega reda potrjevanja kontrolnih točk.
- ✓ Naloga združuje dve nalogi: po eni strani je treba določiti ustrezen vrstni red potrjevanja kontrolnih, da lahko nalogo opravimo v danem času.
- ✓ Po drugi strani pa se je treba znati odločiti, ali so najdene kontrolne točke res tiste, ki jih je določil postavljavec proge in so na zemljevidu.

- ✓ Za ekipno tekmovanje bi lahko pripravili posebne različice, pri katerih bi si ekipa lahko delila/razdelila nalogo v okviru točkovanja.



Naslednje zanimive navigacijske naloge je mogoče uporabiti kot razširitev običajnega dogodka orientacijske hoje (OrientWalking) in bi bile lahko ob določenih prilagoditvi podprte v aplikaciji.

Ozadje:

Cilj je, da organizator zlahka uporabi nabor priročnih orodij za takšne navigacijske dogodke. APP mora imeti razširjen nabor nastavitev, ki organizatorjem omogočajo pripravo najrazličnejših vrst dogodkov/nalog.

Dva glavna vira informacij za dogodek:

- natisnjen zemljevid in
- zaslon aplikacije (na zaslonu njihovega telefona ali ure) – ali katero koli kombinacijo.

Organizatorji lahko na tiskani različici zemljevida navedejo enake ali drugačne informacije. Aplikacijo OrientWalking bi moralo biti mogoče konfigurirati tako, da prikaže zemljevid in kontrolne točke ali da sploh ne prikaže nobenih informacij ali da prikaže samo kontrolne točke, ki jih obiščete. Tako je mogoče določiti različne vrste izzivov.

Glavne značilnosti orientacijskih dogodkov so:

- udeleženci se premikajo v naravnem okolju z uporabo zemljevida, da obiščejo določene kontrolne točke;
- način gibanja je lahko hoja, tek, kolesarjenje, smučanje, vožnja s kajakom ...
- cilj je običajno razvrstiti udeležence glede na:
 - čas, potreben za dosego zastavljenega izziva ali
 - doseženo število točk, pridobljenih z obiskom kontrolnih točk v določenem času ali
 - skupno število točk, obiskanih ob več priložnostih (npr. kot pri geocachingu)
- razvrstitev rezultatov je lahko glede na spol in starostno skupino ali brez merjenja časa

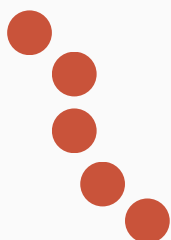
Nekaj idej za različne možnosti aplikacije OrientWalking



Klasična linijska proga: Udeleženci morajo obiskati niz kontrolnih točk v določenem zaporedju, pri čemer je zmagovalec tisti, ki pri tem doseže najhitrejši čas.



Začnite kjer koli: To je različica klasične linijske proge, pri kateri morajo udeleženci opraviti vse etape linijske proge zaporedoma, vendar pa lahko svojo pot začnejo na kateri koli točki proge. Izziv je za vse udeležence enak, zato je mogoče rezultate razvrstiti po času. Ta oblika se včasih uporablja tudi za dogodke Score (glejte več spodaj).



Scatter: Udeleženci morajo obiskati VSE ali določeno število kontrol, pri čemer je najhitrejši zmagovalec. Na zemljevidu bi lahko na primer nastavili en niz recimo 20 kontrolnih točk, nato pa bi lahko nastavili enostaven, srednji in zahtevni izziv, pri čemer je treba obiskati 8, 15, 20 kontrolnih točk.



Score: Udeleženci imajo omejen čas za obisk kontrolnih točk v poljubnem vrstnem redu. Kontrolnim točkam se dodeli različno število točk in običajno se prekoračitev časovne omejitve kaznuje z odbitkom točk. Rezultati so razvrščeni po točkah (po odbitku morebitne kazni). Na voljo bi morala biti široka paleta sistemov točkovanja, vključno z možnostjo nastavitve različnih parametrov.



Rogaine: dogodke običajno vodijo skupine, v tem primeru lahko skupina uporablja eno napravo APP. V nasprotnem primeru je v ekipnem formatu več naprav in rezultatov mogoče povezati v preglednico za točkovanje po meri. Alternativni rezultat bi lahko izračunal merilo "učinkovitosti", kot so točke na kilometer.



Lov: v tem formatu je čas običajno neomejen, udeležencem ni treba obiskati startne in ciljne lokacije. Izziv je obiskati večino kontrolnih točk v več različnih poizkusih. To je nekako podobno geocachingu.



Skrite kontrole (fotografija, namig, uganka, radijski smerokaz)

- V nekaterih primerih lokacija kontrolnih točk ni prikazana, udeleženci pa dobijo fotografije, list z namigi ali uporabijo radijske smerokaze ali kakšen drug izziv/namig, ki mu morajo slediti.
- Aplikacija mora imeti funkcijo/možnost, da ne prikaže kontrolnih točk ali da jih prikaže šele, ko so bili obiskani.
- APP mora tudi omejiti prikaz kontrolnih točk v rezultatih na telefonu, tako da kontrolne točke, ki niso bile obiskane, niso razkrite, kar omogoča poznejše poizkuse za iskanje drugih kontrolnih točk



Posebno zaporedje: Na splošno med hojo aplikacija zazna vse kontrole, ki so obiskane potem ko je udeležene obiskal začetno kontrolno točko. Obstajajo lahko tudi alternativne ali nekatere posebne možnosti zaporedja:

- **Score B** – kjer udeleženci najprej obiščejo kontrole z lihimi števkami in nato sode kontrole (ali obratno). To omogoča v bistvu dva poizkusa na majhnem zemljevidu v enem dogodku.
- **Score W** – kjer je mogoče posebne kontrole obiskati le v prvih ali zadnjih 10 minutah trajanja dogodka. To poveča miselni izziv in je lahko povezano tudi z nadzorovanimi fizičnimi izzivi na posebnih kontrolah.



V zaprtih prostorih: aplikacija bi morala biti uporabna za otroke in na lokaciji, kjer je signal GPS slab. V teh primerih mora APP podpirati potrjevanje s QR kodami ali oznakami NFC za izmenjavo signala GPS. Pomaga tudi pri stalnih progah, kjer so oznake že nameščene, ali pri ogledih znamenitosti na urbanem območju.



Dogodki na poti: APP mora podpirati prikaz priporočene poti na zaslonu telefona. Priporočena pot v kombinaciji z "linijsko progo" se lahko uporablja za trail ali dogodke s fiksno progo.



Dogodki v daljšem časovnem obdobju: Ena od velikih prednosti potrjevanja, ki temelji na GPS-u, je, da omogoča, da so dogodki odprti za udeležbo v daljšem obdobju, kar pomeni, da se lahko posamezni udeleženci dogodka udeležijo kadar koli jim to ustreza.

APP mora biti prilagojen tako, da omogoča naslednje možnosti:

- Omejitev vidnosti proge do začetka tekmovanja (z uporabo 4-mestne kode PIN, ki ima lahko rok veljavnosti),
- Omejitev sodelovanje na določeno časovno okno,
- Omejitev vidnost rezultatov in zlasti sledi gibanja v časovnem oknu, tako da poznejši udeleženci nimajo prednosti ogleda sledi drugih, preden sodelujejo.
- Omejitev prikaza kontrolnih točk, ki niso bile obiskane v enem poizkusu (za dogodke z več možnimi poizkusi)



REFERENCE

Britanski orientacijski tek. (n.d.). Šolski viri Tri-O. Pridobljeno iz:

https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools_tri_o_resources.pdf

Via delle Malghe. (2022, 18. junij). Orientwalking Med Malgami. Pridobljeno s:

<https://www.laviadellemalghe.it/en/2022-06-18-orientwalking-among-the-malgas/>



Ta vodnik po dogodku OrientWalking, priročnik, ki služi kot rezultat 2.2, je bil oblikovan v okviru športnega projekta Erasmus+ z naslovom "Orient Your Walking "ORIENTWALKING" (ID projekta: 101133524).

*Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.
Projekt: 101133524 — Orient Your Walking "ORIENTWALKING"*



Co-funded by
the European Union



GUIDA ALL'EVENTO ORIENTWALKING

MANUALE





Guida all'evento OrientWalking

MANUALE

2024 giugno





In collaborazione con il consorzio, il Zentrum für Innovative Bildung (Centro di formazione innovativa, Austria) ha creato e guidato lo sviluppo di questa pubblicazione elettronica.

Il coordinatore del progetto

Syllogos Oreivasias kai Agvnistikou Prosanatolismou (ORIENTAMENTO), Cipro

Partner contribuenti

L'Orma Società Sportiva Dilettantis Tica a Responsabilità Limitata (L'ORMA), Italia Zentrum Für Innovative Bildung (IEC), Austria Associazione Sportiva e Protezione Ambientale di Sibarisi (Sibaris), Ungheria Orientacijska zveza Slovenije, Slovenia

Design: Fethiye Arslantaş

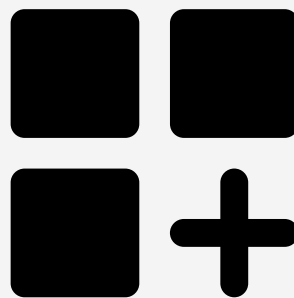
Questa guida all'evento OrientWalking, manuale, che funge da Deliverable 2.2, è stata realizzata nell'ambito del progetto Erasmus+ Sport intitolato "Orient Your Walking "ORIENTWALKING" (ID progetto: 101133524).

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

Progetto: 101133524 — Orienta il tuo cammino "ORIENTWALKING"



SOMMARIO



05

Introduzione

06

Introduzione all'Orientwalking

08

In che cosa l'OrientWalking differisce dall'orienteering?

10

I simboli sulla mappa

13

Come organizzare gli eventi OrientWalking

21

Mappe e navigazione nell'ambiente fisico

31

Coinvolgimento delle parti interessate

41

Vocabolario (App OrientWalking)

50

Riferimenti



INTRODUZIONE

Il progetto "Orient Your Walking", finanziato nell'ambito dell'iniziativa Erasmus+ Sport (ID progetto: 101133524), è progettato per diffondere l'OrientWalking tra diverse fasce d'età. Il progetto è strutturato in tre fasi: Ricerca, Formazione internazionale e Attività locali. Queste fasi mirano collettivamente a sviluppare risorse, come manuali e l'app "Orient Your Walking", per facilitare l'organizzazione e la gestione degli eventi OrientWalking. Centrale per il progetto è il coinvolgimento dei comuni rurali, integrandoli in campagne sociali e attività locali per promuovere sia l'impegno della comunità che la tutela ambientale.

Attraverso la nostra collaborazione con stimati partner di progetto in tutta Europa, tra cui Syllogos Oreivasias kai Agvnistikou Prosanatolismou ORIE (Cipro), Zentrum Für Innovative Bildung (Austria), L'ORMA SSD ARL (Italia), Sibaris Környezetvédelmi és Sport Egyesület (Ungheria) e zveza Slovenia (Slovenia), ci impegniamo a creare un impatto significativo nelle nostre comunità.

Questa guida all'evento OrientWalking, designata come Deliverable 2.2, è stata meticolosamente realizzata nell'ambito del progetto "Orient Your Walking". Come parte del WP2 (Ricerca e sviluppo del Toolkit), questo manuale funge da manuale completo per organizzare e gestire gli eventi OrientWalking. È uno dei due principali deliverable del progetto, che offre una guida dettagliata per garantire l'implementazione di successo di questi eventi. Attraverso questa guida, miriamo a fornire agli organizzatori le conoscenze e gli strumenti necessari per creare esperienze OrientWalking coinvolgenti e di impatto, promuovendo una comunità più sana e più attenta all'ambiente.



INTRODUZIONE ALL'ORIENTWALKING

L'OrientWalking è uno sport unico che accoglie partecipanti di tutte le età, promuovendo l'inclusività e facilitando gli scambi tra generazioni.

Inoltre, questa iniziativa non riguarda solo la promozione di sport e attività fisiche; mira anche a ricollegare le persone con i paesaggi rurali e il mondo naturale. In questo modo, speriamo di contribuire alla sostenibilità ambientale e combattere il cambiamento climatico. Questo progetto rappresenta un approccio olistico al benessere, alla comunità e alla consapevolezza ambientale.

L'OrientWalking, derivato dall'Orienteering, è uno sport che non solo incoraggia l'attività fisica, ma favorisce anche un legame con la natura nelle aree rurali. Impegnandosi in questa attività, i partecipanti hanno l'opportunità di riscoprire e apprezzare la bellezza spesso trascurata dei paesaggi rurali vicino ai centri urbani.

VANTAGGI DI ORIENTWALKING



Si tratta di camminare con una mappa e di orientarsi nello spazio con una bussola senza tenere il punteggio. Può essere definito come fitness walking con una mappa e una bussola. È utilizzato anche dai Nordic Walker. (La mappa è inserita in una cartella speciale e può essere attaccata a un bastone.) È un'esperienza esplorativa per tutti. Richiede concentrazione, capacità decisionali, lettura della mappa, immaginazione del terreno.

Natura non competitiva

L'attività si svolge senza la pressione del tempo, concentrandosi sull'esperienza piuttosto che sulla velocità.

Adatto a tutti

La sua natura non competitiva lo rende accessibile sia agli atleti allenati sia a chi si avvicina per la prima volta alle attività fisiche.

Inclusivo

OrientWalking accoglie partecipanti di tutte le età, generi e provenienze, promuovendo il senso di comunità.

Sicuro

Praticato a passo d'uomo, questo sport riduce al minimo il rischio di infortuni rispetto ad attività all'aperto più intense.

Si collega con la natura

Essendo ambientato principalmente in paesaggi naturali come boschi o montagne, offre un'opportunità unica di entrare in contatto con l'ambiente. Può essere praticato in tutte le stagioni dell'anno.



IN CHE COSA L'ORIENTWALKING DIFFERISCE DALL'ORIENTEERING?

L'enfasi è sull'orienteering ricreativo all'aperto. A differenza dell'orienteering competitivo, questa attività non richiede una preparazione tecnica speciale e non si concentra sul fitness. Infatti, è la risposta perfetta alla crescente domanda e al desiderio di gite all'aperto con un contenuto diverso, adatte sia ai principianti che alle famiglie. Per coloro che amano divertirsi con l'orienteering e non sono competitivi o non vogliono competere con gli altri.

Obiettivo di OrientWalking

OrientWalking è progettato per il benessere personale, sia fisico che mentale, dove entriamo in contatto con la natura e uniamo il divertimento allo sport, facilitato dalla navigazione libera attraverso il terreno con una bussola e una mappa utilizzando un'app mobile. L'obiettivo non è conquistare una cima o un rifugio di montagna, ma conoscere la campagna locale, le attrazioni culturali o naturali e fare un po' di esercizio nel processo.

Il divertimento per l'escursionista sta nella navigazione e nella risoluzione dei problemi di orientamento. Per i partecipanti più giovani, potrebbe anche essere una sfida di orientamento come caccia al tesoro.



ta d'Oriente

Come si fa?

- ✓ L'OrientWalking può essere praticato da singoli individui o da gruppi di qualsiasi dimensione.
- ✓ Ognuno riceve la propria mappa per seguire il percorso sul campo.
- ✓ I punti possono essere assegnati in ordine oppure in base al punteggio: ogni persona stabilisce il proprio modo di accumulare punti.
- ✓ Il controllo della mappa è meno frequente rispetto all'orienteering, il che rende l'osservazione dell'ambiente circostante ancora più intensa ed esperienziale.
- ✓ È possibile scegliere percorsi diversi (facile, medio, difficile) a seconda della lunghezza del percorso e della difficoltà dell'orienteering.
- ✓ Il tempo di ricerca è arbitrario e il percorso può essere completato in qualsiasi momento.
- ✓ Il percorso ideale è solitamente compreso tra 3 e 5 km per un percorso breve, tra 5 e 8 km per un percorso medio e più di 8 km per un percorso lungo.

Facile Itinerario

3 - 5 km, fino a 1,5 ore

Si tratta di camminare lungo diversi sentieri con tornanti e cambi di direzione. Lungo il percorso vengono stabiliti dei punti.

Media Itinerario

5 - 8 km, 1,5 - 2,5 ore

Comprende camminare lungo elementi lineari (muri di pietra, varie piantagioni, linee elettriche, canali d'acqua, argini, alberi, elementi tipici del rilievo: fossi, ecc.), incroci, cambi di percorso, transizioni da un percorso all'altro, decisione tra due possibili scelte di percorso. I punti sono sul percorso o nelle vicinanze.

Difficile Itinerario

10 - 12 km, 3 - 4 ore

Tempi di percorrenza più lunghi tra i punti, molte scelte di percorso, cambi di percorso, brevi tratti di camminata a un'angolazione specifica. I punti sono anche impostati fuori dal sentiero in corrispondenza di determinate caratteristiche del terreno.

Finora, l'orientamento della mappa nei waypoint si è basato su un timbro, una foto, una descrizione, un sistema elettronico... L'app è in fase di sviluppo; semplificherà la conferma dell'arrivo ai waypoint e non avremo bisogno di altro che di un telefono e di una batteria carica.

L'OrientWalking è adatto a vari eventi, in quanto promuove l'ambiente locale e la conoscenza del luogo, delle sue peculiarità e dei suoi valori naturali, organizza escursioni, eventi collaterali (ad esempio si svolge parallelamente a una gara di orienteering per accompagnatori e spettatori che vogliono semplicemente passeggiare sul terreno in attesa dei concorrenti).

In determinate aree è possibile posizionare punti permanenti (cartelli nei colori della bandiera di orientamento, 15 x 15 cm, oppure prismi).

Le attività vengono svolte su mappe appositamente disegnate in scale standard:

1 : 5000, 1 : 7500, 1 : 10000, con equidistanza di 10 m. Su terreno pianeggiante, anche con equidistanza di 5 m o addirittura 2,5 m. La mappa cartografica è semplificata in modo che sia più facile da leggere anche per le persone meno esperte. OrientWalking può essere fatto anche su mappe MTB-O, mappe turistiche di luoghi, mappe di orienteering, mappe in piccola scala, ecc.



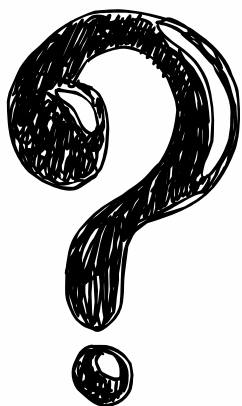
I SIMBOLI SULLA MAPPA

I simboli sulla mappa includono insediamenti, case con terreni privati, strade asfaltate e sterrate, piste e sentieri.

Le strutture costruite presentano ponti, muri, recinti percorribili e invalicabili, pilastri, marcatori cristiani, cappelle, pietre di confine, pozzi e cisterne per l'acqua. Altre strutture includono torri di osservazione, mangiatoie per animali, capanne e stalle. I marcatori d'acqua coprono laghi, stagni, fiumi, ruscelli, paludi, sorgenti e fontane. I marcatori di vegetazione indicano foreste facilmente attraversabili, foreste meno attraversabili o più difficili, foreste invalicabili e alberi e arbusti isolati in situ. Le caratteristiche del rilievo evidenziano gli elementi più evidenti come picchi, cavità, grotte e buche, con meno dettagli contrassegnati nella foresta, ad eccezione di buche più grandi o doline.

I simboli sono raccolti in una legenda, con la scala data sia linearmente che numericamente. Sono disegnati sulle mappe.

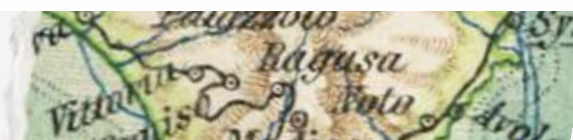
OrientWalking promuove le attività pedonali in ambienti urbani. I loro benefici sono a livello personale e sociale. Gli stili motivazionali influenzano la camminata ricreativa ma anche la camminata eccessiva. Al contrario, una mancanza di motivazione scoraggia la camminata. La motivazione a camminare può anche essere un invito ai cittadini a camminare in cambio di tragitti più brevi.



Di cosa ha bisogno per iniziare OrientWalking?

Non importa come sei vestito per l'OrientWalking. Abbigliamento e scarpe sportive e per il tempo libero sono la scelta migliore. Nello zaino avrai bisogno di una bevanda, uno spuntino, una giacca, nelle stagioni più fredde anche una giacca a vento, guanti e un cappello.

OrientWalking potrebbe essere organizzato da diverse organizzazioni nel prossimo futuro. Le informazioni sugli eventi saranno pubblicate sul sito web.





OrientWalking in cinque frasi

- 1 Movimento all'aperto: in città, in campagna, nella foresta.
- 2 Alle tue condizioni, nei tuoi tempi, al tuo ritmo, per tutto il tempo che desideri; da solo, con il tuo cane o con gli amici, con la tua famiglia, con i tuoi colleghi dell'università o con i tuoi colleghi.
- 3 Con l'aiuto dell'app puoi scoprire la tua città natale, il centro turistico, i numerosi sentieri del bosco o del parco e la campagna.
- 4 Cerchiamo punti sul terreno, che prima 'carichiamo' nell'app. Veniamo 'ricompensati' con un suono per i punti di riferimento che troviamo (case e chiese famose, alberi imponenti, ponti, altri oggetti in natura: una panchina, un osservatorio, un cartello religioso, una passerella, ecc.).
- 5 Non è competitiva, poiché il tempo non viene cronometrato: conta il tempo trascorso nella natura.

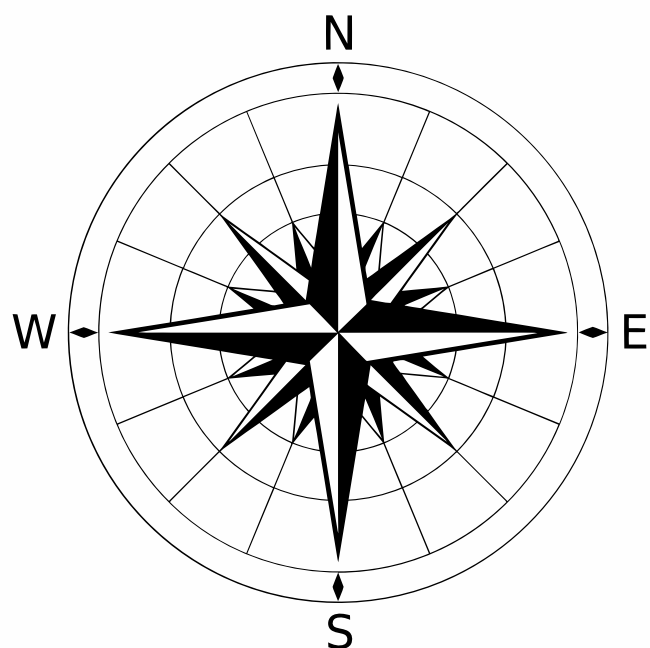
Come posso iniziare OrientWalking?

Cosa devo sapere prima di iniziare?
Cosa devo sapere su OrientWalking?

Leggere una mappa con punti segnati non sarà molto diverso dalle mappe turistiche di città di tutti i tipi che sono disponibili presso i centri di informazione turistica. Dobbiamo prestare attenzione alle basi: qual è la direzione del nord, dobbiamo conoscere la scala della mappa per farci un'idea delle distanze e stimare il tempo di percorrenza, e naturalmente dobbiamo sapere cosa significano i segnali e i colori. Tutto questo può essere appreso e ricordato in poco tempo.

Questo è seguito dal caricamento dell'applicazione con i punti in una sorta di sequenza. La conferma audio, ovvero l'arrivo a un determinato obiettivo, può essere personalizzata a piacere, sia con un segnale nelle immediate vicinanze di due metri, cinque metri o anche di più. Qual è la lunghezza di un percorso adatto? Come stabilito in anticipo. Possiamo anche accorciare il percorso in anticipo. Ma che ci crediate o no, una volta che abbiamo provato e ottenuto qualche zing riuscito, il desiderio è di completare il percorso per intero.

OrientWalking è una disciplina ricreativa completamente "nuova". È in fase di creazione una rete di mappe. Quindi puoi impostare obiettivi diversi per ogni attività sulla stessa mappa: attrazioni culturali e naturali in sequenze diverse. La possibilità di svago durante un giorno ferialmente sedentario e intenso è quindi un evento quotidiano. Il sistema archivia i percorsi percorsi e li elabora statisticamente.



OrientWalking è per tutti i giorni e per tutte le stagioni. Non c'è cattivo tempo, solo la necessità di calzature e abbigliamento adatti. Dopo alcune settimane di svago, il tuo corpo avrà voglia di attività. Quando cammini in buona compagnia, il meteo diventa secondario.

È tempo di un nuovo passo:
Camminata verso l'Oriente.

COME ORGANIZZARE GLI EVENTI ORIENTWALKING



IDEA



PIANIFICAZIONE



STRATEGIA



SUCCESSO



In questa sezione esploreremo il concetto di "Come organizzare eventi OrientWalking". Qui forniamo una guida su "Pianificazione efficace", "Precauzioni di sicurezza", "Seguire pratiche ecologiche", "Uso di app tecnologiche" e "Costruire una comunità", durante l'organizzazione di eventi OrientWalking per garantire un'esperienza memorabile e sostenibile per tutti i partecipanti.





PIANIFICAZIONE EFFICACE

Pianificare l'OrientWalking Event prima della sua implementazione è molto importante per il successo e l'efficacia degli obiettivi generali di questo sport. Include un'attenta preparazione e un coordinamento per garantire un funzionamento regolare.

Pre-pianificazione

Definire gli obiettivi dell'evento concentrandosi sul miglioramento dell'attività fisica di ogni partecipante, creando un ambiente inclusivo e promuovendo la causa ambientale. Poiché OrientWalking è uno sport non competitivo, è adatto a tutti.

Scegli una location, preferibilmente nella natura (ad esempio boschi, montagne o altre aree sconosciute). Assicurati che l'area scelta sia accessibile e sicura per i partecipanti.

Crea una sequenza temporale che includa tutto, dall'inizio al follow-up post-evento.

Preparare un budget approssimativo per coprire le spese di materiali, acqua/cibo e forniture mediche.

Organizzazione dell'evento OrientWalking

1. Creare un team di organizzatori di eventi che forniscano assistenza in vari compiti, come la ricerca dei partecipanti, la guida del percorso OrientWalking e il supporto con l'assistenza medica.
2. Crea una mappa che evidenzi gli habitat naturali e le aree interessanti. Assicurati che il percorso includa punti chiave da esplorare con attività in piccoli gruppi e soste. Assicurati che le soste siano flessibili.

A photograph of two hikers with backpacks walking away on a narrow, rocky trail through a dense forest. The hiker in the foreground is wearing an orange jacket and blue pants, while the second hiker is further ahead, wearing a red backpack. The scene is misty and the trees are bare, suggesting a cool or wet environment.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

2

È fondamentale garantire la sicurezza di tutti. Misure di sicurezza efficaci possono aiutare a gestire con successo le emergenze e prevenire gli incidenti.

Preparazione delle misure di sicurezza

Effettuare una valutazione dettagliata dei rischi per identificare ed evitare potenziali pericoli.

Crea un piano di emergenza di riserva in caso di incidenti sfortunati. Evidenzia le istruzioni per rispondere a diversi tipi di emergenze.

Chiedete ai partecipanti e annotate eventuali problemi fisici o di salute, che potrebbero essere supportati durante l'evento. Inoltre, informateli sui potenziali rischi (se presenti) per una comunicazione corretta.

Assicurarsi che siano presenti il kit medico e le altre forniture necessarie.

Chiedere a ogni partecipante di indossare abiti adatti e comodi per le attività pianificate. Inoltre, di portare vestiti di riserva e di prepararsi per diverse condizioni meteo in base alle previsioni.



Durante l'evento OrientWalking

1. Prima dell'inizio del viaggio, spiegare ai partecipanti il percorso sulla mappa progettata, le misure di sicurezza, le attività principali e le informazioni di emergenza.

Mantenere una comunicazione costante con i partecipanti durante il percorso sui potenziali pericoli, effettuare soste anticipate in caso di stanchezza e creare un'atmosfera complessivamente sana.



Feedback sull'evento dopo OrientWalking

1. Raccogliere il feedback di ciascun partecipante sugli aspetti da migliorare per quanto riguarda la sicurezza e la situazione generale.

Creare una revisione dell'evento con gli incidenti (se presenti), come sono stati gestiti e migliorare il piano di sicurezza per i futuri eventi OrientWalking.

SEGUIRE LE PRATICHE ECOLOGICHE

Poiché OrientWalking si concentra in particolar modo sull'aspetto naturalistico, è necessario adottare pratiche ecologiche per promuovere la consapevolezza ambientale, ridurre al minimo l'impatto ecologico e rendere l'evento sostenibile.

Stabilire pratiche ecologiche

Utilizzare materiali riciclabili o biodegradabili per tutti gli articoli correlati all'evento, come mappe, banner promozionali, kit di cibo, bottiglie d'acqua, sacchi della spazzatura, ecc.

Incoraggia i partecipanti a raggiungere a piedi il punto di partenza in caso di brevi distanze. Oppure usa i trasporti pubblici, le biciclette o il carpooling per avere un evento a risparmio energetico.



Durante l'evento OrientWalking

Assicurarsi che venga effettuata una corretta gestione dei rifiuti utilizzando gli appositi sacchi della spazzatura, assicurando la non tracciabilità tra i partecipanti.

Non danneggiare le aree ambientali con le attività svolte nei bagni.

Discussioni sugli habitat naturali, sugli sforzi di conservazione ambientale e sulle pratiche sostenibili per scambiare e diffondere conoscenze.





UTILIZZO DI APP TECNOLOGICHE

L'uso della tecnologia può migliorare l'organizzazione dell'evento e migliorare l'esperienza dei partecipanti. Inoltre, le app tecnologiche possono essere utilizzate per pianificare attività divertenti lungo il percorso pianificato e promuovere l'evento sulle piattaforme dei social media.

Applicazioni

App come Google/Apple Maps, OpenOrienteering Mapper e Livelox possono essere utilizzate per progettare e monitorare il percorso dell'evento, registrare il viaggio e analizzare le scelte di percorso per futuri eventi OrientWalking.

Per creare un ambiente favorevole, è possibile pianificare piccoli quiz online utilizzando Kahoot! o Microsoft Forms.

L'evento OrientWalking può essere combinato con il Geocaching tramite la sua app, dove i partecipanti individuano "cache" nascoste sui sentieri. Un contenitore di qualsiasi dimensione può essere utilizzato come cache e può essere camuffato per sembrare naturale. Ci sarà un registro da firmare e cache più grandi contenenti anche altri oggetti da scambiare. È un moderno gioco di caccia al tesoro e prevede che i partecipanti mettano qualcos'altro nella cache dopo aver già preso l'oggetto.



Media sociali

Utilizzare le piattaforme dei social media per promuovere l'evento, aggiornare i follower con foto/video di attività svolte nella natura e creare una community per l'evento OrientWalking.

Utilizzare strumenti online per la registrazione dei partecipanti e anche per raccogliere moduli di feedback al termine dell'evento, per migliorare l'evento OrientWalking.





COSTRUIRE UNA COMUNITÀ

5

Creare e mantenere la comunicazione con la comunità è fondamentale per il successo e la sostenibilità dell'OrientWalking Event. Il coinvolgimento della comunità aiuta anche a promuovere l'obiettivo generale dell'evento, ovvero promuovere l'attività fisica nella società e portare i partecipanti a riscoprire le aree rurali in aree spesso dimenticate vicino alle grandi città.

Collaborazione con gli influencer

Collaborare con influencer noti per promuovere gli eventi OrientWalking.

Accedere al pubblico da loro fornito per creare eventi OrientWalking regolari, in diverse località.



Diffusione dell'evento OrientWalking

Incoraggiare la comunità e gli altri soggetti interessati a creare un proprio gruppo di supporto OrientWalking in diverse località/città per ospitare questo evento.

Collaborare con aziende e organizzazioni sportive per promuovere questo evento e aumentarne la visibilità.



Buone pratiche per l'evento OrientWalking

Pianificare e comunicare

- 1 È molto importante preparare una mappa e pianificare il percorso insieme a tutte le attività e le misure di emergenza per l'OrientWalking Event. Inoltre, prendi in considerazione altri percorsi per continuare il viaggio in caso di ostacoli imprevisti.
- 2 Mantenere una comunicazione costante con i partecipanti. Un ambiente inclusivo sano in cui tutti sono in coordinamento tra loro è la chiave del successo dell'evento OrientWalking.

Esempio

La settimana svedese di orienteering, nota come O-Ringen, è uno degli eventi di orienteering più grandi al mondo e attrae migliaia di partecipanti di tutte le età e livelli di abilità. Pianificano e organizzano questi eventi si svolgono ogni anno nelle pittoresche regioni della Svezia, attraverso un'adeguata preparazione e comunicazione, assicurando ai partecipanti un'esperienza memorabile.

Per maggiori informazioni sugli O-Ringen, clicca!

Riferimento: sito Web O-Ring



Conclusione

L'organizzazione di eventi OrientWalking richiede molti approcci chiave per raggiungere i suoi obiettivi generali. Con una pianificazione efficace, adottando misure e considerazioni di sicurezza, seguendo pratiche ecologiche, utilizzando app tecnologiche e costruendo una comunità, l'organizzazione dell'evento OrientWalking può essere memorabile e creare un impatto stimolante. Inoltre, seguire queste linee guida può creare una cultura di apprendimento e incoraggiare la crescita dell'evento OrientWalking in diverse comunità in diverse località/città/paesi.



MAPPE E NAVIGAZIONE NELL'AMBIENTE FISICO

L'arte della navigazione si sta gradualmente perdendo man mano che ci affidiamo sempre di più ai dispositivi elettronici. Tuttavia, è importante quanto la capacità di leggere e scrivere. La navigazione offre un'opportunità divertente e unica per esplorare regioni fuori dai sentieri, trovare avventure e mettere alla prova le capacità di navigazione nell'entroterra. Aiuta a riscoprire aree rurali e patrimonio rurale come chiese dimenticate da tempo, ponti, vecchi mulini ad acqua, formazioni geologiche, grotte e una miriade di altre caratteristiche rurali.

Per poter navigare bisogna
rispondere a tre domande:

- 1 Dove mi trovo?
- 2 Dove sto andando?
- 3 Qual è il percorso migliore da seguire per andare da A a B?





La risposta alle prime due domande ha a che fare con la capacità di localizzarsi nell'ambiente fisico, ovvero di trovare la posizione geografica di Partenza e Arrivo di un percorso. La terza domanda è progettare il percorso migliore da Partenza (A) a Arrivo (B).

Mentre cerchiamo di rispondere alla terza domanda dobbiamo renderci conto che la risposta non è sempre muoversi in linea retta, a meno che non siamo su una barca in mare. Tuttavia, quando ci troviamo nell'ambiente fisico, dobbiamo tenere conto delle caratteristiche naturali e fisiche. Se c'è una collina davanti a noi, allora è meglio aggirarla seguendo un percorso curvilineo. Se, d'altra parte, ci troviamo in una città, allora è ovvio che il nostro percorso dovrebbe seguire una linea spezzata a zig zag che allineerà la griglia di quella città. Infine, se ci troviamo in un ambiente vario di pianure, aree edificate e colline, allora il nostro percorso sarà vario.

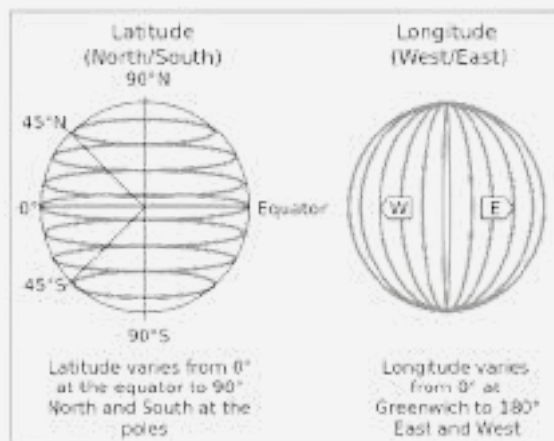
Coordinate geografiche

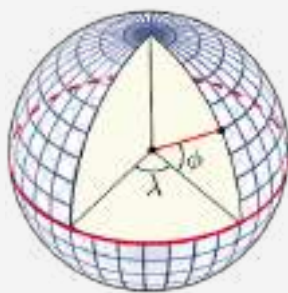
L'aspetto più importante prima di iniziare a navigare è rispondere alla prima domanda, ovvero dove individuare una posizione. Questo può essere fatto con due metodi: il Relativo e l'Assoluto.

Il metodo Relativo è utile se abbiamo familiarità con una regione. In questo caso, mettiamo in relazione le caratteristiche tra loro per trovare una posizione. Ad esempio, se vogliamo trovare il villaggio di Palechori e sappiamo di essere a Nicosia, possiamo facilmente determinare che si trova in direzione sud-ovest a una distanza di 30 chilometri dalla città. Allo stesso modo, possiamo localizzare un luogo (banca, ristorante) in un'area edificata.

Nel metodo Absolute, abbiamo bisogno di una mappa e utilizziamo il sistema o web di coordinate geografiche, come mostrato nei diagrammi sottostanti. Un sistema di coordinate geografiche è un sistema che utilizza la superficie sferica tridimensionale della Terra per determinare le posizioni. Qualsiasi punto sulla Terra può essere referenziato in modo univoco con coordinate di longitudine e latitudine.

La "latitudine" (ϕ) di un punto sulla superficie terrestre è l'angolo tra il piano equatoriale e la linea retta che passa per quel punto e attraverso (o vicino a) il centro della Terra. La "longitudine" (λ) di un punto sulla superficie terrestre è l'angolo a est o a ovest di un riferimento, un meridiano, a un altro meridiano che passa per quel punto.





Questo sistema è ampiamente utilizzato per la navigazione in mare dalle navi e in aria dagli aerei poiché queste modalità di viaggio comprendono la Terra sferica. Tuttavia, non è conveniente da usare quando ci si sposta su distanze limitate sulla superficie terrestre. In tali casi, viene utilizzato il sistema di coordinate rettangolari.

Mappe e coordinate rettangolari

Ai fini di questo progetto, una mappa può essere definita come la rappresentazione in scala di una parte della Terra con simboli su un foglio di carta. Oltre a rappresentare la Terra con simboli, la mappa deve fornire le seguenti informazioni di base:

Il titolo della mappa, che di solito si riferisce all'area

La scala della mappa

L'Agenzia e la Data di produzione

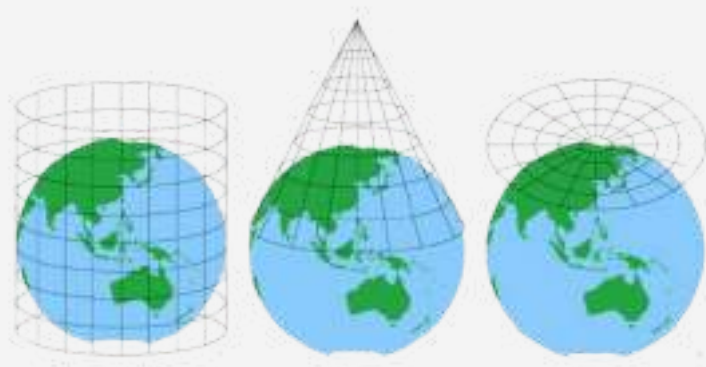
La leggenda, cioè la descrizione dei simboli

E, cosa più importante, poiché viviamo nell'era elettronica, la proiezione

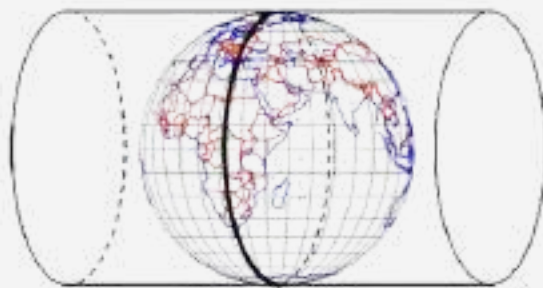


La rappresentazione della Terra sferica su un foglio di carta piatto presenta delle distorsioni, come mostrato nell'immagine a sinistra.

Per attenuare e ridurre i problemi di distorsione, a seconda dell'uso delle mappe, la Terra viene proiettata su un cilindro, su una superficie piana o su un cono.



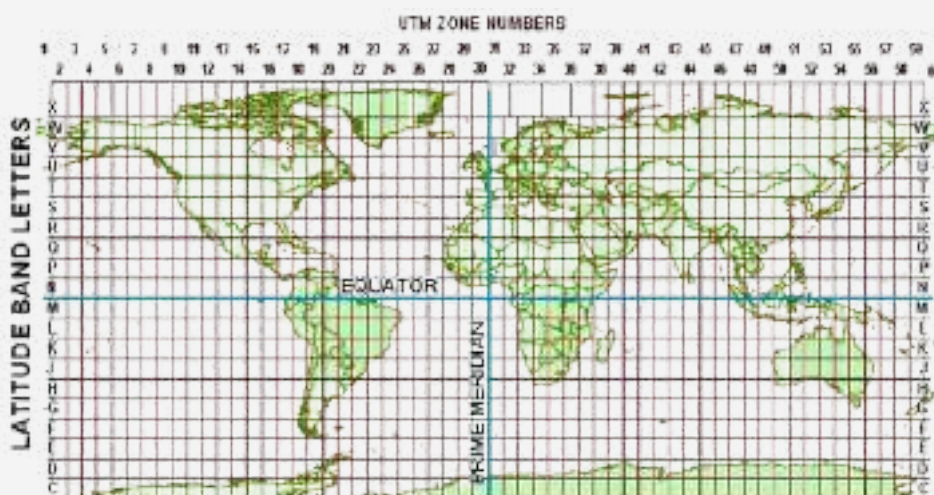
Proiezioni cilindriche, coniche e azimutali



Proiezione U.T.M.

Tuttavia, la proiezione più utilizzata a livello globale e soprattutto dai ricevitori GPS (inclusi i cellulari), è la proiezione universale trasversa di Mercatore, nota come UTM. È una proiezione cilindrica in modalità trasversale e non in forma verticale.

Questa forma di proiezione riduce al minimo le distorsioni e gli errori di mappa per distanze limitate. La Terra è divisa in 36 zone, ogni 6 gradi e le coordinate sono fornite in metri anziché in gradi (ciò è estremamente comodo per gli utenti di mappe). Le coordinate sono indicate come Easting e Northing.



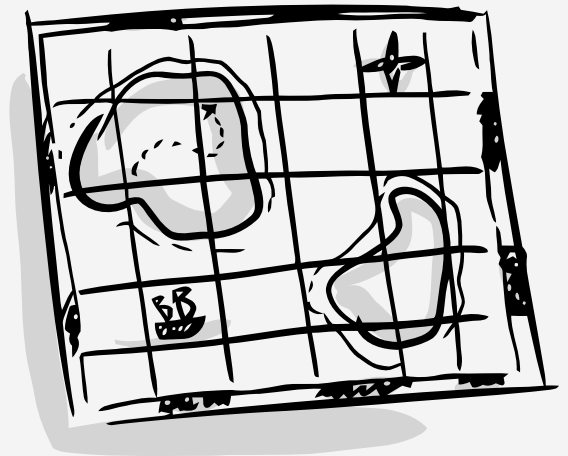
Ogni zona di 6 gradi è divisa in due bande di 3 gradi, con il meridiano centrale divisorio a cui è assegnato un valore di 500.000 metri. Gli Easting aumentano verso est dal meridiano e si riducono verso ovest, i Northing partono dall'equatore che ha un valore di Zero (0) e aumentano sia verso nord che verso sud.

Di seguito è riportato un esempio di mappa che utilizza il sistema di proiezione UTM. Gli Easting e i Northing, indicati come linee verticali e orizzontali blu, partono dal basso a sinistra della mappa con valori completi, ovvero Easting 524000 metri Est e Northing 3842000 metri Nord. Gli Easting sono in cinque cifre e i Northing in sei. La mappa è in scala 1/25.000 e ogni quadrato indica un chilometro quadrato. Per motivi di economia, sono mostrate solo le cifre che cambiano in Easting e Northing per chilometro.



Scale della mappa

Una scala di mappa è un rapporto o una proporzione che rappresenta la relazione tra le distanze su una mappa e le distanze effettive sulla superficie terrestre. Ci aiuta a capire quanto la mappa è stata ridotta rispetto alla realtà. Ad esempio, una scala di 1:100.000 significa che un'unità di misura sulla mappa rappresenta 100.000 delle stesse unità sul terreno. In altre parole, un centimetro sulla mappa rappresenta 100.000 centimetri sul terreno, ovvero 1000 metri. Se la mappa è in scala 1/25.000, un centimetro sulla mappa è 25.000 centimetri sul terreno, ovvero 250 metri.



Le mappe utilizzate per la navigazione nell'ambiente fisico, come escursioni o esplorazioni, sono in genere in scala 1/50.000 o, meglio ancora, 1/25.000. Quest'ultima è più utile in quanto fornisce maggiori dettagli con maggiore chiarezza. Su una mappa in scala 1/25.000, ogni chilometro quadrato è rappresentato da un quadrato di 4x4 centimetri, mentre su una mappa in scala 1/50.000, è raffigurato come un quadrato di 2x2 centimetri.

La bussola

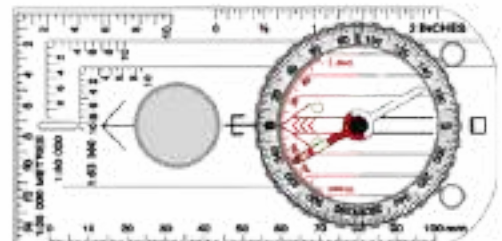
Le bussole ci aiutano a trovare la nostra direzione nell'ambiente fisico. I tre tipi principali sono: la bussola di orienteering, la bussola prismatica e la bussola a piastra di base.



Bussola di orientamento

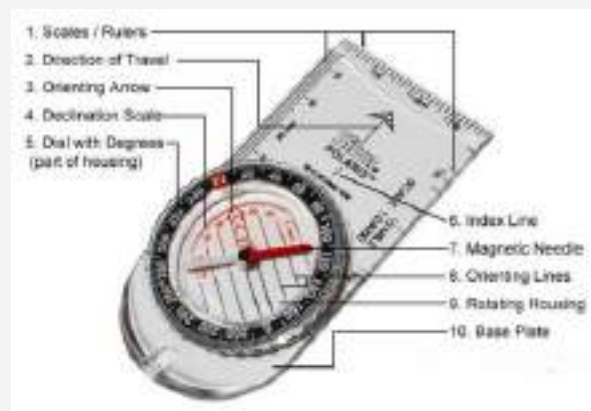


Bussola prismatica



Bussola a piastra di base

La bussola da orienteering, o bussola a pollice, è usata principalmente per lo sport dell'orienteering. La bussola prismatica è molto comoda per indicazioni precise ma non altrettanto comoda quando usata con le mappe. La più comoda delle tre è la bussola a piastra di base. Le parti della bussola a piastra di base sono mostrate di seguito. Questa bussola ha anche un righello che aiuta l'utente a misurare le distanze sulla mappa.



Orientare la mappa con l'aiuto di una bussola

Possiamo orientare la mappa usando le caratteristiche fisiche che sono mostrate sulla mappa e che possiamo riconoscere sul terreno. Se abbiamo una bussola, tuttavia, possiamo orientare la mappa con sufficiente precisione usando i seguenti passaggi:

1 Fare un passo

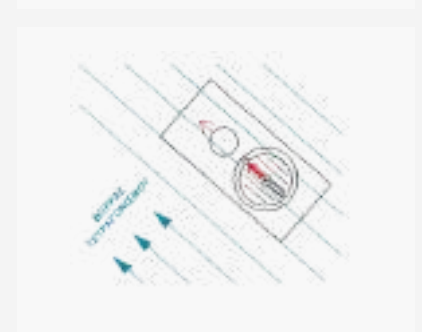
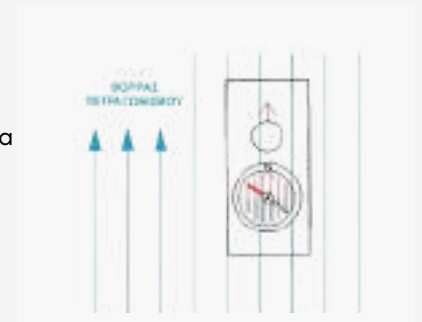
Ruotiamo il quadrante della bussola in modo che la freccia di orientamento sia allineata con la direzione di viaggio (ignorando la direzione dell'ago della bussola)

2 Fare un passo

Posizioniamo la mappa su una superficie piana e posizioniamo la bussola su di essa in modo che la freccia di orientamento e la direzione di viaggio siano parallele alle linee di proiezione sfocate verticali della mappa

3 Fare un passo

Ruotiamo gradualmente la mappa con la bussola posizionata sopra di essa in modo che l'ago della bussola coincida con la freccia di orientamento e la direzione di viaggio. Questo orienta la nostra mappa verso Nord



La leggenda della mappa

Le mappe utilizzano forme stilizzate, simboli e colori per designare caratteristiche quali montagne, strade, edifici ecc. La leggenda è una piccola casella o tabella sulla mappa che spiega il significato di tali simboli. La leggenda può anche includere una scala della mappa per aiutarti a determinare le distanze. Di seguito è riportato un esempio di leggenda:

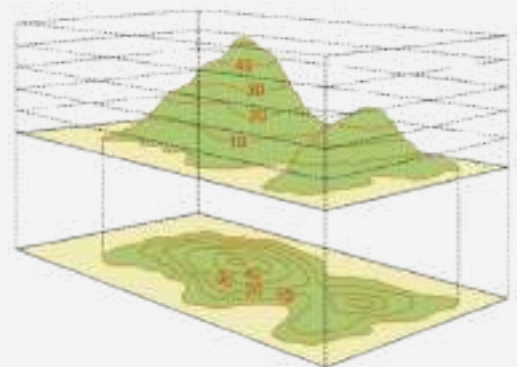
— Contours 10 m	☞ Huge rocks	— Cultivation boundary	🕌 Mosque
— Contours 100m	☞ Rocks	• Forest cairn	🗼 Lighthouse
— Main asphalted road	🏠 Buildings and other constructions	🌳 Tree Monument of Nature	🏠 Old Kiln
— Secondary asphalted road	🏠 Sheds	🌿 Low vegetation	🏠 Tar kiln
— Dirt road or track	🏠 Build up area	🌿 Cultivations	🔥 Fire Observation post
— Anti fire zone	🏠 Restricted area	🌿 Plantations	💧 Water tank
— Footpath	🏠 Old water mills (Mostly ruined)	🌿 Forest	🏠 Picnic area
— Seasonal stream	🏠 Unique Geological Formation	🏠 Quarry	🏠 Camping
— Cliff	🏠 Monolith	🏠 Quarry	🚶 Path designation
— Stone wells	🏠 Church or chapel	🏠 Rocky area	🚶 E4 European trail
— Forest boundary	🏠 Church - Protected monument	🏠 Beach	🚶 Climbing field

Contorni - Come vengono mostrate le colline e le montagne su una mappa

La forma di montagne, colline, valli, pendii, speroni ecc. sono mostrati sulle mappe con le curve di livello. Le curve di livello sono linee solitamente tracciate in un tenue colore rosso-marrone su una mappa, che collegano punti di uguale elevazione sul livello del mare. Ciò significa che se segui fisicamente una curva di livello, l'elevazione (altezza del terreno) rimarrà la stessa. Le curve di livello sono utili in quanto illustrano la forma della superficie terrestre, rivelando la topografia sulla mappa. Comprendere le curve di livello è un'abilità che ti consente di visualizzare caratteristiche come colline, depressioni per corsi d'acqua e sottili creste montuose. È importante notare che le curve di livello sono pittoriche, il che significa che non esistono fisicamente sul terreno.

Se i contorni sono ravvicinati, significa che il terreno è molto ripido

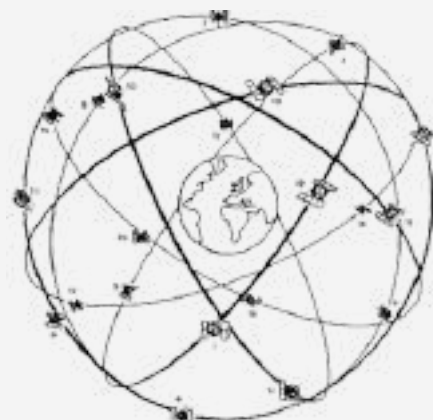
Se i contorni sono ampiamente distanziati, significa che il terreno è più piatto, cioè poco profondo



Le curve di livello vengono disegnate a distanza a seconda della scala della mappa. Sulle mappe in scala 1/25.000 vengono disegnate a 10 metri di distanza. Su una mappa in scala 1/50.000 vengono disegnate a 20 o 25 metri di distanza. Il valore delle curve di livello sopra il livello del mare è indicato a intervalli regolari.

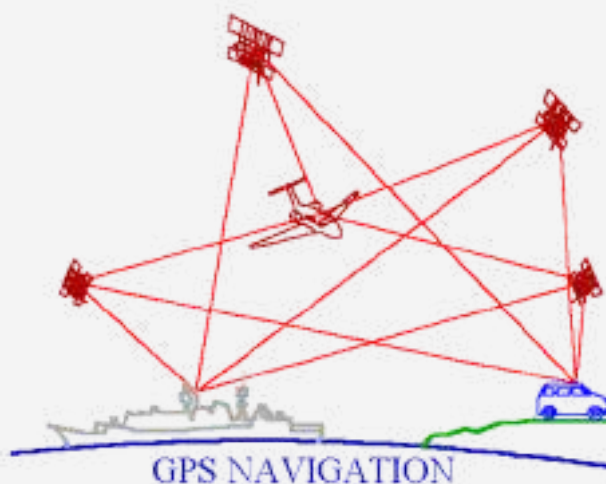
Il sistema di posizionamento globale (G.P.S.)

Al giorno d'oggi, il GPS viene utilizzato quasi quotidianamente per trovare una posizione o pianificare un percorso. Comprendere come funziona e riconoscerne i limiti sono aspetti importanti da conoscere, per garantire che l'affidamento a questa tecnologia non sia cieco.



La funzione principale del GPS è quella di individuare con precisione la nostra posizione sulla Terra, utilizzando segnali provenienti da una "gabbia" di 24 satelliti che circondano il pianeta. Un ricevitore GPS riceve ed elabora segnali da questi satelliti per calcolare la nostra posizione. I valori forniti dai ricevitori sono le coordinate geografiche di latitudine e longitudine o le coordinate rettangolari di est e nord. Mentre i ricevitori in genere utilizzano la proiezione UTM, la maggior parte di essi ha anche capacità software per convertire le coordinate in altri sistemi di proiezione.

Tuttavia, non si devono accettare le informazioni fornite da questi ricevitori (che includono i cellulari che li contengono), senza esaminarle. Di seguito sono riportati alcuni parametri che influenzano l'accuratezza delle coordinate.



Il numero di satelliti disponibili da cui il ricevitore può ricevere il segnale, specialmente in presenza di ostacoli come alberi o muri che possono bloccare i segnali. Questi ostacoli possono anche influenzare la configurazione dei satelliti e di conseguenza la qualità delle informazioni ricevute. Idealmente, i satelliti dovrebbero essere distribuiti uniformemente in alto, ma spesso, anche con satelliti sufficienti, possono concentrarsi su un lato a causa di ostacoli. La qualità del ricevitore è un altro aspetto che influenza la qualità del segnale. I ricevitori professionali hanno processori migliori di quelli economici.

Carta di navigazione Orientwalking

Una carta Orientwalking raffigura le informazioni necessarie che si devono avere per procedere in sicurezza su un percorso, soprattutto se il percorso non segue tracce ma attraversa il paese. Se un percorso è semplice, allora è sufficiente disegnarlo sulla mappa. Se, tuttavia, il percorso è lungo e complesso, allora una carta è necessaria per evitare difficoltà. La carta ha i seguenti vantaggi:



Aiuta molto nella pianificazione

Le copie della carta possono essere fornite a terzi in modo che sappiano dove sta andando un individuo o un gruppo

È un archivio per l'elaborazione delle informazioni prima e dopo il completamento di un percorso

Di seguito è riportata una scheda contenente la mappa del percorso e le informazioni necessarie in nove (9) colonne. Attraversa cinque (5) punti della stazione principale e le colonne contengono i seguenti dati:

Le colonne 1 e 2 si riferiscono al numero e al nome della stazione

La colonna 3 indica la direzione della bussola

Colonna 4, indica la distanza di ogni sezione del viaggio.

Colonna 5 e 6, fornisce le coordinate est e nord di ciascuna stazione

Colonna 7, indica il tempo previsto per percorrere ogni sezione del percorso

Colonna 8, lasciata vuota per commenti

Orientwalking Card da Fasli all'attraversamento del sentiero/letto asciutto del fiume							
NO.	Nome della stazione	Direzione	Distanza	Est (E)	Nord (N)	Tempo	Commenti
01	Stagionale			442541 anni	3871165 N		
02	Petres Leka	270°	1470 metri	441053 anni	3871170 N	35'	
03	Monodentri	238°	1420 metri	439850 metri	3870400 N	25'	
04	Chiesa di Panagia	306°	1300 metri	438780 metri	3871180 N	35'	
05	Traccia / argaki	264°	1150 metri	437610 metri	3871050 N	20'	





Aspetti di sicurezza nella progettazione di un percorso

È importante notare che le attività all'aperto, in particolare l'escursionismo, richiedono alcune necessità. Senza di esse, una giornata divertente all'aperto può rapidamente prendere una brutta piega. Di seguito sono riportati alcuni elementi essenziali chiave che gli escursionisti giornalieri, dai principianti ai veterani esperti, dovrebbero conoscere. La regola più importante è quella di rimanere sui sentieri a meno che non si abbiano eccellenti capacità di navigazione. Una pianificazione adeguata è fondamentale; ottenere informazioni sulle distanze dei sentieri, il tempo stimato richiesto e qualsiasi altro dettaglio rilevante prima di intraprendere un'escursione.

Controlla le condizioni meteorologiche e le previsioni.

Quando scegli un'escursione, tieni conto del livello di abilità di tutti i membri del tuo gruppo.

È molto importante dire a qualcuno dei tuoi piani e di quando pensi di tornare. In caso di emergenza, questo potrebbe aiutare con il salvataggio. Fai il check-in con loro quando torni.

Non fare mai escursioni da solo. Vai sempre con un amico.

Non portare troppo peso. Mantieni il peso del tuo zaino il più leggero possibile.

Portate molta acqua, 2 o 3 litri a persona. Rimanere idratati vi aiuterà a mantenere il vostro livello di energia. Non bevete bibite gassate o alcolici quando fate escursioni. Vi disidraterebbero.

Pianifica e vestiti di conseguenza. Vestiti a strati.

Inizia presto in modo da avere tutto il tempo per goderti l'escursione e la destinazione. Pianifica di tornare indietro in modo da terminare l'escursione ben prima che faccia buio.

Cammina alla stessa velocità del membro più lento del gruppo.

Procedi con calma. Non camminare troppo velocemente. Risparmia le tue energie.

Fai attenzione a serpenti, ragni e altre creature. Guarda dove cammini, fai attenzione quando raccogli bastoni o sassi e guardati intorno prima di sederti. Di nuovo, i serpenti di solito hanno più paura di noi, ma se si sentono minacciati o se fai movimenti bruschi potrebbero colpire. Mantieni la calma e allontanati lentamente da loro.

Controlla i tuoi progressi sulla mappa per sapere sempre dove ti trovi.

Porta con te degli spuntini ad alto contenuto energetico.

Mantieni i piedi asciutti: cambia spesso i calzini.

I bastoncini da trekking possono rendere il tuo viaggio un po' più semplice, garantendoti stabilità sui sentieri bagnati e riducendo lo sforzo sulle gambe quando sali o scendi dai pendii.

Protegetevi da altri insetti come api, formiche, zanzare, mosche, ecc. Molte persone hanno gravi reazioni allergiche alle loro punture e hanno bisogno di portare con sé le necessarie forniture mediche o di cercare assistenza medica. Di nuovo, siate consapevoli dell'ambiente circostante.

Porta un fischietto durante le escursioni. Tre fischi brevi significano che sei in difficoltà e hai bisogno di assistenza.

Impara a riconoscere le numerose cose che scoprirai durante l'escursione.



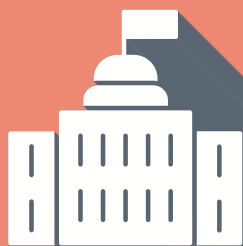
COINVOLGIMENTO DELLE PARTI INTERESSATE

Un efficace coinvolgimento degli stakeholder è fondamentale per il successo di qualsiasi iniziativa incentrata sulla comunità, e OrientWalking non fa eccezione. Dati i suoi obiettivi multiformi di promozione dell'attività fisica, riconnessione delle persone con la natura e promozione dell'inclusività della comunità, l'identificazione e la collaborazione con gli stakeholder giusti possono amplificare significativamente l'impatto di questo sport unico. Questo capitolo delinea le principali organizzazioni e gruppi con cui promuovere OrientWalking, assicurando una portata ampia e inclusiva.

IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI INTERESSATE, RUOLI E STRATEGIA DI COMUNICAZIONE

In questa sezione, identifichiamo gli stakeholder chiave e delineiamo i loro ruoli e le strategie di coinvolgimento. Inoltre, presentiamo un piano di comunicazione su misura per ogni stakeholder, assicurando un'interazione tempestiva e appropriata. Un piano di comunicazione efficace garantisce che ogni gruppo di stakeholder sia coinvolto in modo appropriato e al momento giusto. Di seguito è riportato un piano dettagliato che specifica quando contattare, quale piattaforma utilizzare e la quantità di informazioni da fornire:

Governi locali e municipalità



Ruolo: gli enti locali possono fornire un supporto fondamentale in termini di finanziamenti, infrastrutture e definizione delle politiche.
Strategia di coinvolgimento: coinvolgere i consigli locali e le commissioni comunitarie per evidenziare i benefici di OrientWalking per la salute della comunità e la sostenibilità ambientale. Proporre iniziative congiunte o eventi pubblici per aumentare la consapevolezza.

Piano di comunicazione

Tempistiche: contatto iniziale all'inizio del progetto, seguito da aggiornamenti trimestrali.
Piattaforma: riunioni ufficiali, e-mail e forum pubblici.
Informazioni: Proposta di progetto completa, panoramica dei vantaggi e relazioni periodiche sullo stato di avanzamento.



Istituzioni educative

Ruolo: scuole, college e università possono integrare l'OrientWalking nel loro programma di educazione fisica o nelle attività extracurricolari.
Strategia di coinvolgimento: collaborare con istituti scolastici per introdurre programmi OrientWalking che incoraggino gli studenti a praticare attività fisica, imparando al contempo nozioni di orientamento e tutela dell'ambiente.

Piano di comunicazione

Tempistiche: prima del nuovo anno accademico e durante le revisioni di metà anno.
Piattaforma: e-mail, presentazioni di persona e workshop formativi.
Informazioni: guide all'integrazione del curriculum, schemi delle attività e statistiche sul coinvolgimento degli studenti.

Organizzazioni ambientaliste



Ruolo: queste organizzazioni possono promuovere i benefici ambientali dell'OrientWalking, come la conservazione e la valorizzazione dei paesaggi naturali.

Strategia di coinvolgimento: collaborare a campagne congiunte, organizzare eventi in co-branding e sviluppare materiali didattici che sottolineino i benefici ambientali e per la salute dell'OrientWalking.

Piano di comunicazione

Tempistiche: al lancio del progetto e durante le principali giornate di sensibilizzazione ambientale.

Piattaforma: e-mail, webinar e comunicati stampa congiunti.

Informazioni: Valutazioni di impatto ambientale, proposte di collaborazione e inviti a eventi.

Club sportivi e ricreativi



Ruolo: i club sportivi e i gruppi ricreativi possono integrare l'OrientWalking nelle loro attività regolari, ampliando la partecipazione.

Strategia di coinvolgimento: avvicinarsi ai club locali di escursionismo, camminata e fitness per presentare OrientWalking come una nuova attività. Offrire workshop o sessioni introduttive per dimostrare i suoi vantaggi e la facilità di partecipazione.

Piano di comunicazione

Tempistiche: newsletter mensili e annunci di eventi stagionali.

Piattaforma: e-mail, gruppi sui social media e riunioni di club.

Informazioni: guide alle attività, programmi dei workshop e storie di successo.

Fornitori di assistenza sanitaria



Ruolo: le organizzazioni sanitarie possono promuovere l'OrientWalking come parte di un approccio olistico al benessere, tenendo conto sia della salute fisica che di quella mentale.

Strategia di coinvolgimento: collaborare con ospedali, cliniche e centri benessere per promuovere OrientWalking come attività consigliata per i pazienti. Sviluppare brochure informative e ospitare eventi benessere per istruire i professionisti sanitari e il pubblico.

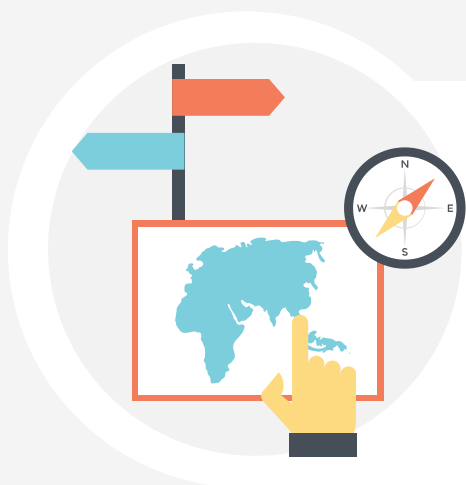
Piano di comunicazione

Tempistiche: sensibilizzazione semestrale e durante campagne di sensibilizzazione sanitaria.

Piattaforma: e-mail, seminari e brochure informative.

Informazioni: ricerche sui benefici per la salute, storie di successo dei pazienti e linee guida per la partecipazione.

Enti e agenzie turistiche



Ruolo: le organizzazioni turistiche possono promuovere l'OrientWalking come un modo unico per esplorare le attrazioni locali e i paesaggi naturali.

Strategia di coinvolgimento: collaborare con gli enti del turismo per includere OrientWalking negli itinerari di viaggio e nei materiali promozionali. Creare tour guidati OrientWalking che mettano in mostra i punti di riferimento culturali e naturali.

Piano di comunicazione

Tempistiche: all'inizio dell'alta stagione turistica e durante le conferenze turistiche.

Piattaforma: e-mail, guide turistiche ed esposizioni di viaggio.

Informazioni: Materiali promozionali, itinerari turistici e vantaggi per i partner.

Settore aziendale

Ruolo: le aziende possono sostenere OrientWalking attraverso sponsorizzazioni, programmi di benessere dei dipendenti e iniziative di responsabilità sociale d'impresa (CSR).

Strategia di coinvolgimento: contattare le aziende per sponsorizzare gli eventi OrientWalking o includerli nei loro programmi di benessere per i dipendenti. Evidenziare i vantaggi della promozione di uno stile di vita sano e attivo tra i dipendenti.

Piano di comunicazione

Tempistiche: riunioni trimestrali e durante la pianificazione del programma di benessere aziendale.

Piattaforma: e-mail, presentazioni aziendali e pacchetti di sponsorizzazione.

Informazioni: opportunità di sponsorizzazione, integrazione di programmi di benessere dei dipendenti e report sull'impatto della CSR.

Gruppi comunitari e ONG



Ruolo: le organizzazioni di base e le ONG possono aiutare a mobilitare le comunità locali e a diffondere la consapevolezza sull'OrientWalking.

Strategia di coinvolgimento: collaborare con gruppi della comunità per organizzare eventi OrientWalking di quartiere.

Utilizzare le loro reti per raggiungere popolazioni diverse e garantire una partecipazione diffusa.

Piano di comunicazione

Tempistiche: riunioni mensili della comunità e prima degli eventi locali.

Piattaforma: e-mail, bacheche comunitarie e riunioni di persona.

Informazioni: piani di coinvolgimento della comunità, dettagli degli eventi e opportunità di volontariato.

Organizzazioni giovanili



Ruolo: i club e le organizzazioni giovanili possono svolgere un ruolo significativo nel coinvolgere i giovani sedentari integrando l'OrientWalking nelle loro attività.

Strategia di coinvolgimento: collaborare con centri giovanili e organizzazioni come Scouts o Boys & Girls Clubs per presentare OrientWalking come alternativa divertente e sana agli sport tradizionali. Organizzare eventi e workshop per insegnare le tecniche di navigazione e aumentare la consapevolezza sull'importanza di mantenersi attivi.

Piano di comunicazione

Tempistiche: prima dei campi estivi e delle vacanze scolastiche.

Piattaforma: e-mail, riunioni di organizzazioni giovanili e social media.

Informazioni: guide alle attività, dettagli sulle sessioni di allenamento e vantaggi per la partecipazione.



Centri per anziani e comunità di pensionati

Ruolo: Questi centri possono facilitare la partecipazione degli anziani integrando OrientWalking nei loro programmi di benessere.

Strategia di coinvolgimento: collaborare con centri per anziani e comunità di pensionati per promuovere OrientWalking come un modo piacevole e a basso impatto per gli anziani di rimanere attivi e in contatto con la natura.

Fornire sessioni di formazione e guide facili da seguire, su misura per le loro esigenze.

Piano di comunicazione

Tempistiche: aggiornamenti trimestrali e prima di importanti eventi legati al benessere.

Piattaforma: e-mail, newsletter cartacee e sessioni informative.

Informazioni: guide facili da seguire, consigli sulla sicurezza e benefici per il benessere.



Agenzie di sviluppo rurale

Ruolo: queste agenzie possono supportare le iniziative OrientWalking nelle aree rurali, contribuendo sia al coinvolgimento della comunità che alla sostenibilità ambientale.

Strategia di coinvolgimento: collaborare con le agenzie di sviluppo rurale per identificare luoghi adatti per i percorsi OrientWalking e promuovere l'attività come mezzo per riconnettere le persone con il paesaggio rurale. Sviluppare programmi congiunti che mettano in risalto il patrimonio culturale e naturale delle aree rurali.

Piano di comunicazione

Tempistiche: all'inizio del progetto e durante i forum sullo sviluppo rurale.

Piattaforma: e-mail, incontri delle comunità rurali e workshop collaborativi.

Informazioni: relazioni sull'impatto del progetto, quadri di collaborazione e inviti agli eventi.

COMPRENSIONE GEOSPAZIALE E COINVOLGIMENTO BASATO SULLA ZONA

È essenziale comprendere le caratteristiche geospaziali delle aree interessate dal progetto OrientWalking. Ciò include la mappatura delle zone urbane, suburbane e rurali per adattare di conseguenza le strategie di coinvolgimento. Una comprensione geospaziale aiuta a determinare il livello di coinvolgimento richiesto in ciascuna zona:

AREE URBANE

Caratteristiche: Maggiore densità di popolazione, demografia diversificata, paesaggi naturali limitati.

Strategia di coinvolgimento: concentrarsi sulla creazione di spazi verdi urbani e parchi dove praticare l'OrientWalking. Promuovere attraverso canali di governo locale, gruppi di comunità urbane e organizzazioni ambientaliste.



AREE SUBURBANE

Caratteristiche: Densità di popolazione moderata, sviluppi ad uso misto, accesso alle aree naturali vicine.

Strategia di coinvolgimento: sfruttare le scuole suburbane, i centri ricreativi e i club sportivi locali per introdurre OrientWalking. Incoraggiare la partecipazione delle famiglie e integrarsi con gli eventi comunitari esistenti.



AREE RURALI

Caratteristiche: Bassa densità di popolazione, ampi paesaggi naturali, potenziale per l'ecoturismo.

Strategia di coinvolgimento: collaborare con agenzie di sviluppo rurale, enti del turismo e governi locali per evidenziare la bellezza naturale e il patrimonio culturale degli ambienti rurali. Organizzare eventi OrientWalking per promuovere l'ecoturismo e il coinvolgimento della comunità.



MODELLO DI PIANO DI COINVOLGIMENTO DEGLI STAKEHOLDER

Questa sezione riguarda come implementare la strategia di coinvolgimento degli stakeholder. Per comprendere questo modello di piano di coinvolgimento degli stakeholder, fare riferimento alla sezione Principali stakeholder e metodologia, sopra.

La categorizzazione dei gruppi di stakeholder in base ai loro livelli di interesse nel modello di piano di coinvolgimento degli stakeholder è uno dei tanti modi per semplificare la strategia di coinvolgimento e aiuta a mostrare la priorità o la frequenza dei contatti a colpo d'occhio. Di seguito puoi vedere un modello di piano di coinvolgimento degli stakeholder esemplificato.

Modello di piano di coinvolgimento degli stakeholder

Nome della parte interessata	Organizzazione	Dettagli di contatto	Ruolo/Responsabilità	Gruppo di portatori di interesse	Tempistica del coinvolgimento	Piattaforma	Informazioni da consegnare	Livello di interesse (alto/medio/basso)
Esempio: Sarah Dortmund	Comune di Zell am See	sarah@gmail.com	Promotore	Governi locali	Inizio del progetto, trimestrale	Riunioni ufficiali, e-mail, forum pubblici	Proposta di progetto, schema dei benefici, relazioni sullo stato di avanzamento	Medio
				Istituzioni educative	Prima del nuovo anno accademico	E-mail, presentazioni di persona, workshop	Guide curriculari, schemi di attività, statistiche di coinvolgimento	
				Organizzazioni ambientaliste	Lancio e giornate ambientali	E-mail, webinar, comunicati stampa congiunti	Valutazioni di impatto, proposte di collaborazione, inviti ad eventi	
				Club sportivi	Eventi mensili e stagionali	E-mail, social media, riunioni di club	Guide alle attività, programmi dei workshop, storie di successo	
				Fornitori di assistenza sanitaria	Campagne biennali sulla salute	E-mail, seminari, brochure informative	Ricerca sui benefici per la salute, storie di pazienti, linee guida	
				Enti del turismo	Alta stagione turistica, conferenze	E-mail, guide turistiche, esposizioni di viaggio	Materiali promozionali, itinerari turistici, vantaggi della partnership	
				Settore aziendale	Pianificazione trimestrale del programma di benessere	Email, presentazioni, pacchetti di sponsorizzazione	Opportunità di sponsorizzazione, integrazione del benessere, report CSR	
				Gruppi comunitari	Mensile, prima degli eventi locali	E-mail, bacheche della comunità, faccia a faccia	Piani di coinvolgimento, dettagli dell'evento, opportunità di volontariato	
				Organizzazioni giovanili	Campi estivi, vacanze scolastiche	E-mail, riunioni, social media	Guide alle attività, sessioni di formazione, vantaggi per la partecipazione	
				Centri per anziani	Eventi trimestrali sul benessere	E-mail, newsletter, sessioni informative	Guide, consigli di sicurezza, benefici per il benessere	
				Agenzie di sviluppo rurale	Inizio del progetto, Forum	E-mail, riunioni della comunità, workshop	Rapporti di impatto, quadri di collaborazione, inviti a eventi	

Fasi di implementazione

1 Identificare le parti interessate:

Utilizzare la mappa degli stakeholder per identificare tutti gli stakeholder rilevanti.

2 Categorizza le parti interessate:

Raggruppare le parti interessate in categorie in base ai loro ruoli/responsabilità, ad esempio promotore, partner, partecipante.

3 Determinare il momento del coinvolgimento:

Stabilire quando contattare ciascun gruppo di stakeholder in base alle tappe fondamentali del progetto e ai rispettivi livelli di interesse.

4 Seleziona piattaforme di comunicazione:

Scegli la piattaforma più efficace per ogni gruppo di stakeholder per garantire una comunicazione chiara ed efficiente.

5 Informazioni sul sarto:

Personalizzare le informazioni fornite a ciascun gruppo di stakeholder in base ai rispettivi interessi e alle rispettive esigenze.

6 Categorizza in base ai livelli di interesse:

Dare priorità alle parti interessate e gestire efficacemente la frequenza dei contatti.

Seguendo questo modello, è possibile coinvolgere in modo sistematico ed efficiente tutti gli stakeholder, assicurando che l'iniziativa OrientWalking raggiunga i suoi obiettivi e ottenga un ampio sostegno.

Conclusione

Coinvolgendo strategicamente questi stakeholder attraverso un piano di comunicazione ben strutturato e una comprensione geospaziale delle aree interessate, OrientWalking può sfruttare un'ampia gamma di risorse e competenze per raggiungere i propri obiettivi. Ogni stakeholder porta punti di forza e opportunità unici, dal finanziamento e supporto infrastrutturale alla mobilitazione della comunità e alla divulgazione educativa. Attraverso sforzi collaborativi, OrientWalking può promuovere una società più sana, più connessa e attenta all'ambiente.



ORIENTWALKING

RISORSE

Vocabolario (App
OrientWalking)

Chi non ha mai sentito, mentre camminava nella foresta, di diventare lui stesso parte di questo grande, verde e pulsante organismo, addentrandosi sempre più nell'abbondanza di alberi? L'esperienza del trekking porta una sorta di rilassamento e ricarica alla vita dell'escursionista nella foresta e, da questo punto di vista, può sembrare strano all'inizio come un'escursione contemplativa si trasformi in una gara piena di emozioni. Tuttavia, coloro che non esitano a indossare le scarpe da trekking e a partecipare al primo evento di tracciamento della loro vita saranno affascinati per tutta la vita dal mondo delle gare di turismo, pieno di compiti difficili e bandiere ingannevoli.

Negli eventi di orienteering, il compito di base delle squadre partecipanti o dei singoli corridori è quello di utilizzare la mappa per visitare i punti di controllo prestabiliti della gara, seguire il percorso in ordine, nonché completare le attività prescritte e raggiungere il traguardo. Questo compito non sembra così difficile se la persona ha già qualche tipo di abilità forestale, ma se siamo alle prime armi nella foresta, allora alcuni consigli utili prima di iniziare non faranno male.

Negli eventi di orienteering, il compito di base delle squadre partecipanti o dei singoli corridori è quello di utilizzare la mappa per visitare i punti di controllo prestabiliti della gara, seguire il percorso in ordine, nonché completare le attività prescritte e raggiungere il traguardo. Questo compito non sembra così difficile se la persona ha già qualche tipo di abilità forestale, ma se siamo alle prime armi nella foresta, allora alcuni consigli utili prima di iniziare non faranno male.

Sulla base della mappa, il concorrente determina con il suo partecipante in quale direzione dovrebbe iniziare, e poi – anche con l'aiuto del suo partecipante – misura la distanza fino al punto da trovare. Dopo di che, dobbiamo solo andare nella direzione e nella distanza già note, e abbiamo trovato la bandiera.

Per i percorsi avanzati degli orientisti, ecco la parte difficile. La particolarità delle gare di escursionismo è che se ci si avvicina al punto che si sta cercando, non si incontra solo una singola bandierina, che in linea di principio indicherebbe la vera posizione del punto, ma anche le cosiddette "bandiere false". Queste bandierine cercano di fare uno scherzo al nostro concorrente, rimuovendole si otterranno punti di errore.

Questo è il momento in cui diventa chiaro chi è ben informato e con quanta abilità si riconosce sulla mappa. In tali eventi, utilizziamo mappe di orientamento, che contengono quasi tutto ciò che si può trovare nella foresta...tranne gli animali. Che si tratti di una collina, una valle, un fosso, un sentiero, una roccia o persino un formicaio, tutto è segnato sulla mappa di orientamento. Le competizioni migliorano le capacità di orientamento e la resistenza. Indipendentemente dall'età o dalle capacità di mappa, tutti possono provare come muoversi in gruppo o da soli nella foresta con una mappa e un partecipante.

Categorie di competizioni

In base al grado di difficoltà dei corsi distinguiamo corsi base, intermedi e avanzati.

Concorrenza di base



In questa categoria, trovare i punti di controllo è facilitato da un percorso tracciato su una mappa turistica o da orienteering.

Questo percorso di categoria "C" può essere percorso su una mappa turistica; in realtà è un viaggio facile; la descrizione del percorso aiuta a trovare i punti di controllo.

Oltre al raggiungimento dei checkpoint, la competizione è decisa da un po' di capacità mnemonica e da domande teoriche facoltative.

Il percorso "enhanced" "C" o "C" di caccia al tesoro progettato sulla mappa di orienteering è per principianti che conoscono già la mappa di orienteering. I punti di controllo sono situati proprio accanto alle strade, transizioni facili e velocità più lente caratterizzano questo percorso. I nomi di testo dei punti di controllo possono essere trovati sull'itinerario, possono verificarsi attività più semplici (misurazione della direzione, misurazione della distanza, percorso obbligatorio facile). Questa categoria è ideale per l'insegnamento e l'introduzione.



Competizione intermedia



I percorsi di categoria "B" differiscono nella pratica, a seconda del terreno. I punti di controllo non si trovano nelle immediate vicinanze delle strade e dei sentieri, ma sono comunque ampiamente accessibili sulle strade, ci sono compiti di orientamento e transizioni più difficili tra i checkpoint. Questa categoria è una transizione per principianti e la competizione dei professionisti. La conoscenza della mappa di orienteering è altamente raccomandata qui.

Competizione di alto livello



Comunemente nota come categoria "A".

I punti di controllo non si trovano accanto alle strade, le transizioni e le scelte di percorso richiedono un'attenta pianificazione e riflessione. Attività che aiutano la conoscenza dell'orienteamento: misurazione della direzione, bussola, misurazione della distanza, percorso obbligatorio, poligono, itinerario.

Compiti specifici durante la competizione OrientWalking

I compiti specifici dipendono molto dal livello delle Categorie (vedi sopra). Nel caso dell'applicazione OrientWalking dovremmo concentrarci su compiti limitati, contrassegnati con il codice (APP).

Calcolo del tempo di esecuzione

Il calcolo del tempo di trekking è un compito da svolgere in base a una mappa. Il punto è che il tempo di percorrenza tra due punti dati sulla mappa deve essere determinato in base alle norme per il calcolo del tempo di percorrenza nei Regolamenti.

Il tempo di percorrenza deve essere determinato lungo la linea che collega i due punti sulla mappa utilizzando le linee di distanza e di contorno. Le linee di livello verso l'alto che cadono sulla strada lungo la linea di collegamento aumentano tutte il tempo richiesto per il percorso dato:

Per esempio

4 km/h sono 1 minuto in più per ogni 10 metri di dislivello in salita A/36
3,5 km/h più 1 minuto per ogni 10 metri di dislivello in salita A/50
3 km/h più 1,5 minuti per ogni 10 metri di dislivello in salita A/60
2,5 km/h più 2 minuti per ogni 10 metri di dislivello in salita A/70
2,25 km/h più 2,5 minuti per 10 metri di dislivello in salita B
3 km/h più 1 minuto per ogni 10 metri di dislivello in salita Elevato
3 km/h più 1 minuto per ogni 10 metri di dislivello in salita C
4 km/h più 1 minuto per ogni 10 metri di dislivello in salita



Misurazione della distanza

I concorrenti devono misurare la distanza determinata dai giudici a passi su una sezione specifica del percorso designato e inserire il risultato della misurazione in metri nel campo vuoto successivo della scheda del percorso.



L'inizio e la fine del tratto di percorso da misurare devono essere definiti nelle direzioni di marcia in modo tale da risultare completamente chiari e inequivocabili.

Pettine di distanza

I concorrenti devono misurare la distanza in metri specificata nelle istruzioni a passi dal punto del percorso designato chiaramente definito nelle istruzioni (ad esempio un cartello che indica la partenza, un punto di riferimento segnato sulla mappa o una bandiera ben visibile contrassegnata con un codice) a passi e alla bandiera trovata alla distanza appropriata, la scheda del percorso deve essere verificata fino al successivo campo vuoto.

Misurazione della direzione: può essere fondamentalmente di due tipi

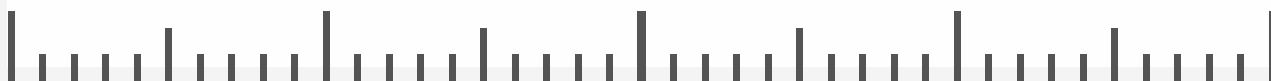
Un tipo

Il compito del concorrente che rimane al punto di partenza è quello di misurare: a quanti gradi dal punto indicato è visibile il punto di riferimento nominato (ciroscritto) nel compito, che è chiaramente riconoscibile nella realtà.

Esecuzione del compito: il partecipante deve essere diretto esattamente al punto di riferimento definito nel compito, quindi la parte girevole del partecipante deve essere girata in modo che le linee visibili su di essa puntino esattamente nella direzione nord (includere il puntatore che indica la direzione nord del partecipante). Dopodiché, è possibile leggere il valore misurato, che deve essere inserito nello spazio vuoto successivo della scheda thread. Se il concorrente ha un partecipante specchio, la sua posizione è più vantaggiosa. Il partecipante deve essere spostato in modo tale che la linea verticale, solitamente nera, del partecipante sia esattamente sul punto di riferimento specificato nel compito. Il valore misurato può essere letto direttamente e immediatamente dalla scala inferiore.

Tipo B.

L'altro tipo di compito: il concorrente deve determinare da quale dei punti di riferimento (segnati) situati entro un raggio di 10-20 metri dal punto di partenza, o da qualsiasi bandierina posizionata, il punto di riferimento più distante specificato nel compito può essere visto nella direzione specificata nel compito. In questo caso, i punti di riferimento (bandierine) devono essere allineati e l'angolo azimutale del punto di riferimento distante deve essere determinato per ciascuno di essi. Da quello in cui trovi il punto di riferimento che stai cercando nella direzione specificata, devi usare il dispositivo di verifica (punzone, pastello, ecc.) posizionato lì per verificare il successivo posto vuoto sulla tavola del percorso.



Direzione (pettine direzionale)

Questo compito serve a verificare l'accuratezza della direzione. Qui, il compito del concorrente è il seguente: dal punto di partenza (attacco), deve partire nella direzione specificata nelle istruzioni e procedere finché non trova una bandiera nella direzione specificata. In questo compito, di solito c'è una fila di bandiere posizionate approssimativamente ad angolo retto rispetto alla direzione di marcia, da cui deve essere verificata la bandiera trovata nella direzione indicata.



Completare il compito in modo accurato è reso difficile dal fatto che, nel caso in questione, si deve guidare su un terreno pieno di cespugli o buche e quindi è difficile mantenere la direzione.

Misurazione della direzione e della distanza

Nel caso della misurazione della direzione e della distanza, i concorrenti devono misurare il punto da toccare sulla pista di gara in base a dati specifici (ad esempio, il punto 7 è a 115 metri e 228 gradi dal punto 6). Chiaramente, questo compito è una combinazione di misurazione della direzione e della distanza.

Compiti specifici durante gli eventi Traditional Oriente Walking

Per quanto riguarda gli eventi tradizionali dell'OrientWalking, vediamo i seguenti compiti specifici che possono essere convertiti in compiti digitali convertiti in (APP):

Percorso obbligatorio (routetracking)

- ✓ I concorrenti dovranno seguire il percorso chiaramente tracciato sulla mappa e/o scritto nelle indicazioni stradali
- ✓ Può esserci una bandiera di controllo in qualsiasi punto del percorso designato, dove il tocco deve essere confermato (correctflag). Tuttavia, la loro posizione non è specificata sulla mappa. L'inizio e la fine del percorso sono contrassegnati sulla mappa. La linea che contrassegna il percorso è una linea rossa continua, che non può coprire i singoli segni sulla mappa, quindi la linea rossa può essere interrotta al segno sulla mappa sul percorso per motivi di visibilità.
- ✓ Le bandiere vengono posizionate sul percorso obbligatorio e per essere considerate valide non devono trovarsi a più di 2 metri dalla linea centrale del percorso.
- ✓ Le bandiere di segnalazione possono essere posizionate lungo il percorso in modo che siano distanti almeno 3 m e al massimo 30 m dal percorso, a seconda della natura del terreno.



Ordine gratuito (Punteggio)

- ✓ L'ordine di toccare i punti di controllo contrassegnati può essere scelto liberamente, il team (concorrente) decide il suo percorso. Il tempo di soluzione per il compito definito nelle istruzioni di viaggio deve essere calcolato in base al percorso ritenuto ottimale sul badge di traccia.
- ✓ Il compito si presta a due punti di vista: da un lato, bisogna determinare l'ordine corretto di ricerca degli oggetti, in modo da poter completare il compito entro il tempo stabilito.
- ✓ D'altro canto, è necessario essere in grado di decidere se i punti di riferimento trovati sono effettivamente quelli individuati dal tracciante del percorso e presenti sulla mappa.
- ✓ Si potrebbero realizzare versioni specifiche per le competizioni a squadre, in cui il team potrebbe condividere/suddividere il compito all'interno della parte di punteggio.



Le seguenti interessanti attività di navigazione possono essere utilizzate come estensione del tradizionale evento OrientWalking e potrebbero essere ben supportate dall'APP dopo alcune personalizzazioni.

Sfondo:

L'obiettivo è che l'organizzatore utilizzi facilmente il set di strumenti convenienti per tali eventi di navigazione. L'APP dovrebbe avere una gamma estesa di impostazioni per consentire agli organizzatori di preparare un'ampia varietà di tipi di eventi/attività.

Oltre alle due principali fonti di informazione su un evento:

una mappa stampata e

la visualizzazione dell'APP (sullo schermo del telefono o dell'orologio) o qualsiasi combinazione.

Gli organizzatori possono fornire le stesse informazioni, o informazioni diverse, sulla versione stampata della mappa. L'APP dovrebbe poter essere configurata per mostrare la mappa e i controlli o per non mostrare alcuna informazione, o per mostrare i controlli solo dopo averli visitati. Ciò consente di impostare una varietà di tipi di sfide.

Gli eventi di orienteering solitamente consistono in:

partecipanti che si muovono all'interno di un ambiente fisico, utilizzando una mappa, per visitare luoghi stabiliti

la modalità di movimento può essere camminare, correre, andare in bicicletta, sciare, andare in kayak...

l'obiettivo è normalmente quello di classificare la partecipazione in base a:

il tempo impiegato per raggiungere una sfida prefissata, o
il numero di punti guadagnati visitando luoghi entro un tempo stabilito, o
il numero totale di punti visitati, in più occasioni (ad esempio come il geo-caching)

la graduatoria dei risultati può essere per genere e fascia di età, oppure senza cronometraggio

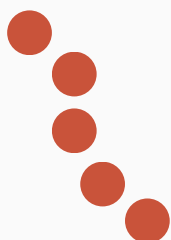
Alcune idee per le varietà APP



Classico: Percorso in linea: i partecipanti devono visitare una serie di punti di controllo nella sequenza definita, con il tempo più veloce che sarà il vincitore



Start Anywhere: questa è in genere una variante di un percorso lineare, in cui i partecipanti devono fare tutte le tappe del percorso lineare in sequenza, ma possono iniziare in qualsiasi punto del percorso lineare. La sfida è la stessa per tutti i partecipanti e quindi i risultati possono essere classificati in base al tempo. Questo formato è talvolta utilizzato anche per gli eventi Score (vedi di più sotto).



Scatter: i partecipanti devono visitare **TUTTI** i controlli o un numero stabilito di controlli, con il più veloce che vince. Ad esempio, un set di 20 posizioni di controllo potrebbe essere impostato sulla mappa e poi una sfida breve, media e lunga può essere impostata richiedendo di visitare rispettivamente 8, 15, 20 controlli.



Punteggio: i partecipanti hanno un tempo limitato per visitare i controlli in un formato scatter. Ai controlli vengono assegnati dei punti e solitamente c'è una penalità per chi supera il limite di tempo. I risultati sono classificati in base ai punti (dopo aver dedotto qualsiasi penalità). Dovrebbe essere disponibile un'ampia varietà di schemi di punteggio, inclusa un'opzione parametrizzata.



Rogaine: Gli eventi sono in genere gestiti da gruppi, nel qual caso, un dispositivo APP può essere utilizzato dal gruppo. Altrimenti, in un formato di squadra, più dispositivi e risultati possono essere collegati in un foglio di calcolo per un punteggio "personalizzato". Un risultato alternativo potrebbe calcolare una misura di "efficienza" come Punti per chilometro.



Caccia: in questo formato, il tempo è solitamente illimitato, i partecipanti non devono recarsi nei punti di partenza o di arrivo e la sfida consiste nel visitare la maggior parte dei punti di controllo, il tutto in più "giri". È un po' come il geocaching.



Controlli nascosti (Foto, Indizio, Puzzle, Radiogoniometro)

- In alcuni casi la posizione dei comandi non viene mostrata e ai partecipanti vengono fornite foto, un foglio con gli indizi, oppure possono usare radiogoniometri o altre sfide/indizi da seguire.
- L'APP dovrebbe avere la funzionalità/opzione di non mostrare i controlli o di mostrarli solo dopo che sono stati visitati.
- L'APP dovrebbe anche limitare la visualizzazione dei controlli nei risultati sul telefono, in modo che i controlli che non sono stati visitati non vengano divulgati, consentendo "esecuzioni" successive per trovare altri controlli.



Sequenziamento speciale: in genere durante una "corsa", l'APP "punzona" tutti i controlli visitati, dopo che è stato visitato lo Start. Possono esserci delle alternative o delle opzioni di sequenziamento speciali:

- **Punteggio B** - in cui i partecipanti visitano prima i controlli dispari e poi quelli pari (o viceversa). Ciò consente essenzialmente due corse su una piccola mappa in un evento.
- **Punteggio W** - dove i controlli speciali possono essere visitati solo nei primi 10 minuti o negli ultimi 10 minuti della durata dell'evento. Ciò si aggiunge alla sfida mentale e può anche essere associato a sfide fisiche supervisionate ai controlli speciali.



Indoor: l'APP dovrebbe essere applicabile ai bambini e per quei luoghi in cui il segnale GPS è scarso. In quei casi l'APP dovrebbe supportare la punzonatura con codici QR o tag NFC, per scambiare il segnale GPS. Aiuta anche per i percorsi permanenti in cui sono già presenti dei marcatori, o per un tipo di evento turistico in area urbana.



Trail Events: l'APP dovrebbe supportare la visualizzazione di un percorso consigliato sullo schermo del telefono. Il percorso consigliato in combinazione con un "percorso lineare" può essere utilizzato per eventi trail o a percorso fisso.



Eventi che durano un lungo periodo di tempo: uno dei grandi vantaggi della timbratura basata sul GPS è che consente di lasciare aperti alla partecipazione gli eventi per un lungo periodo di tempo, il che significa che i singoli partecipanti possono "correre" in qualsiasi momento preferiscano.

L'APP dovrebbe essere personalizzata per consentire questa possibilità:

- Limitare la visibilità del percorso fino alla gara (utilizzando un PIN di 4 cifre, che può avere una data di scadenza),
- Limitare la partecipazione a una finestra temporale specifica,
- Limitare la visibilità dei risultati e in particolare delle tracce a una finestra temporale, in modo che i partecipanti successivi non abbiano il vantaggio di vedere le tracce degli altri prima di partecipare.
- Limita la visualizzazione dei controlli che non sono stati visitati nei risultati individuali (per eventi multi-"run")



RIFERIMENTI

British Orienteering. (n.d.). Risorse Tri-O per le scuole. Recuperato da:
https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools_tri_o_resources.pdf

La Via delle Malghe. (2022, June 18). Orientwalking Among the Malgas. Retrieved from:
<https://www.laviadellemalghe.it/en/2022-06-18-orientwalking-among-the-malgas/>



Questa guida all'evento OrientWalking, manuale, che funge da Deliverable 2.2, è stata realizzata nell'ambito del progetto Erasmus+ Sport intitolato "Orient Your Walking "ORIENTWALKING" (ID progetto: 101133524).

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

Progetto: 101133524 — Orienta il tuo cammino "ORIENTWALKING"



Co-funded by
the European Union



ORIENTWALKING RENDEZVÉNYKALAUZ

KÉZIKÖNYV





OrientWalking rendezvénykalauz

KÉZIKÖNYV

2024 június





A konzorciummal együttműködve a Zentrum für Innovative Bildung (Innovatív Oktatási Központ, Ausztria) hozta létre és vezette ezt az e-kiadványt.

A projekt koordinátora

Syllogos Oreivasias kai Agvnistikou Prosanatolismou (ORIENTATION), Ciprus

Közreműködő partnerek

L'Orma Societa Sportiva Dilettantis Tica a Responsabilita Limitata (L'ORMA), Italy Zentrum Fur Innovative Bildung (IEC), Austria Sibaris Környezetvédelmi és Sport Egyesület (Sibaris), Hungary Orientacijska zveza Slovenije, Slovenia

Tervezés: Fethiye Arslantaş

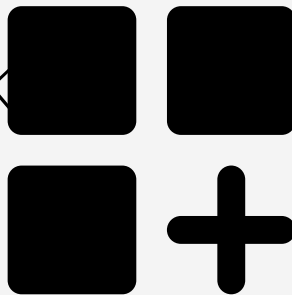
Ez az OrientWalking rendezvénykalauz, kézikönyv, amely a Deliverable 2.2-ként szolgál, az „Orient Your Walking „ORIENTWALKING” (Projektazonosító: 101133524) Erasmus+ Sport projekt keretében készült.

Az Európai Unió által finanszírozott. A kifejtett nézetek és vélemények azonban csak a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.

Projekt: 101133524 — Orient Your Walking "ORIENTWALKING"



TARTALOMJEGYZÉK



05

Bevezetés

06

Bevezetés az Orientwalkingbe

08

Miben különbözik az
OrientWalking a tájfutástól?

10

A szimbólumok a térképen

13

Hogyan szervezzünk
OrientWalking eseményeket

21

Térképek és navigáció a fizikai
környezetben

31

Az érintettek bevonása

41

Szókingcs (OrientWalking
alkalmazás)

50

Hivatkozások



BEVEZETÉS

Az Erasmus+ Sport kezdeményezés (projektazonosító: 101133524) keretében finanszírozott „Orient Your Walking” projekt célja az OrientWalking népszerűsítése a különböző korosztályok körében. A projekt három szakaszból áll: kutatás, nemzetközi képzés és helyi tevékenységek. Ezek a fázisok együttesen az OrientWalking események szervezésének és lebonyolításának megkönnyítése érdekében források, például kézikönyvek és az „Orient Your Walking” alkalmazás fejlesztését célozzák. A projekt központi eleme a vidéki önkormányzatok bevonása, társadalmi kampányokba és helyi tevékenységekbe történő integrálása a közösségi szerepvállalás és a környezetvédelem előmozdítása érdekében.

Európa-szerte tisztelt projektpartnerekkel való együttműködésünk révén, köztük a Syllogos Oreivasias kai Agynistikou Prosanatolismou ORIE (Ciprus), a Zentrum Für Innovative Bildung (Ausztria), a L'ORMA SSD ARL (Olaszország), a Sibaris Környezetvédelmi és Sport Egyesület (Magyarország) és a Zveza Slovenia (Szlovénia), elkötelezték magukat, hogy jelentős hatást érjünk el közösségeinkben.

Ez az OrientWalking rendezvénykalauz, amelyet Deliverable 2.2-nek neveztek el, az „Orient Your Walking” projekt keretében, aprólékosan kidolgozott. A WP2 (Research and Development of the Toolkit) részeként ez a kézikönyv átfogó kézikönyvként szolgál az OrientWalking események szervezéséhez és lebonyolításához. Ez a projekt két elsődleges termékének egyike, amely részletes útmutatást nyújt ezen események sikeres megvalósításához. Ezzel az útmutatóval arra törekszünk, hogy a szervezőket olyan ismeretekkel és eszközökkel ruházzuk fel, amelyek szükségesek ahhoz, hogy hatásos és lebilincselő OrientWalking élményeket hozzanak létre, elősegítve egy egészségesebb és környezettudatosabb közösséget.



BEVEZETÉS AZ ORIENTWALKING-BA

Az OrientWalking egy egyedülálló sportág, amely minden korosztályból szeretettel várja a résztvevőket, elősegíti az inkluzivitást és elősegíti a generációk közötti cserét.

Ráadásul ez a kezdeményezés nem csak a sport és a fizikai tevékenységek népszerűsítéséről szól; az is célja, hogy az embereket újra összekapcsolja a vidéki tájakkal és a természeti világgal. Reméljük, hogy ezzel hozzájárulunk a környezeti fenntarthatósághoz és a klímaváltozás elleni küzdelemhez. Ez a projekt a wellness, a közösség és a környezettudatosság holisztikus megközelítését képviseli.

Az OrientWalking, amely a tájfutásból származik, egy olyan sport, amely nemcsak a fizikai aktivitásra ösztönöz, hanem a vidéki területeken is erősíti a természettel való kapcsolatot. Azáltal, hogy részt vesznek ebben a tevékenységben, a résztvevőknek lehetőségük nyílik újra felfedezni és értékelni a városi központok közelében lévő vidéki tájak gyakran figyelmen kívül hagyott szépségét.

AZ ORIENTWALKING ELŐNYEI



Arról szól, hogy térképpel sétálj, és iránytűvel tájékozódj a térben, pontozás nélkül. Úgy definiálható, mint fitness gyaloglás térképpel és iránytűvel. Nordic Walkerek is használják. (A térkép egy speciális mappába kerül, és egy pálcára rögzíthető.) Felfedező élmény mindenkinek. Koncentrációt, döntési képességet, térképolvasást, a terep elképzelését igényel.

Nem-versenyző jelleg

A tevékenység az idő nyomása nélkül élvezhető, a sebesség helyett az élményre összpontosítva.

Mindenki számára megfelelő

Nem versenyszerű lényege teszi elérhetővé mind az edzett sportolók, mind azok számára, akik még nem ismerik a fizikai tevékenységeket.

Beleértve

Az OrientWalking minden korosztályú, nemű és származású résztvevőt szeretettel vár, ezzel is erősítve a közösségi érzést.

Biztonságos

A gyaloglás tempójában végzett sport minimálisan csökkenti a sérülések kockázatát az intenzívebb szabadtéri tevékenységekhez képest.

Kapcsolatba lép a Természettel

Mivel elsősorban természeti tájakon, például erdőkben vagy hegyekben található, egyedülálló lehetőséget kínál a környezettel való foglalkozásra. Az év minden évszakában gyakorolható.



MIBEN KÜLÖNBÖZIK AZ ORIENTWALKING A TÁJFUTÁSTÓL?

A hangsúly a szabadban való szabadidős tájfutáson van. A versenytájfutókkal ellentétben ez a tevékenység nem igényel különösebb technikai felkészültséget, és nem az erőnlétre helyezi a hangsúlyt. Tulajdonképpen tökéletes válasz az egyre növekvő igényre és vágyra az eltérő tartalmú, kezdőknek és családosoknak egyaránt megfelelő szabadtéri kirándulások iránt. Azoknak, akik szeretnek a tájfutással szórakozni és nem versenyképesek vagy nem akarnak versenyezni másokkal.

Az OrientWalking célja

Az OrientWalking a személyes, testi és lelki jólétet szolgálja, ahol kapcsolatba kerülünk a természettel, és a szórakozást a sporttal ötvözzük, amelyet ingyenes terepen való navigáció könnyít meg iránytűvel és térképpel egy mobilalkalmazás segítségével. Nem egy csúcs vagy egy hegyi kunyhó meghódítása a cél, hanem a helyi vidék, kulturális vagy természeti látnivalók megismerése, és közben egy kis mozgás.

A túrázó szórakozása a navigációban és a tájékozódási problémák megoldásában rejlik. A fiatalabb résztvevők számára a tájfutás, mint kincsvadászat is kihívást jelenthet.



walkin

Hogyan történik?

- ✓ Az OrientWalkingot egyénileg vagy bármilyen méretű csoportban végezheti.
- ✓ Mindenki kap egy saját térképet, amellyel követheti az útvonalat a terepen.
- ✓ A pontokat sorrendben vagy pontozás alapján lehet megjelölni: mindenki maga határozza meg a pontgyűjtés módját.
- ✓ A térkép ellenőrzése ritkábban történik, mint a tájfutásnál, ami még intenzívebbé és élményszerűbbé teszi a környék megfigyelését.
- ✓ Különböző útvonalak (könnyű, közepes, nehéz) választhatók az útvonal hosszától és a tájékozódás nehézségétől függően.
- ✓ A keresési idő tetszőleges, és az útvonal bármikor elvégezhető.
- ✓ Az ideális útvonal általában rövid útvonalon 3-5 km, közepesen 5-8 km, hosszú útvonalon pedig több mint 8 km.

Könnyű Útvonal

3-5 km, akár 1,5 óra

Ez magában foglalja a gyaloglást számos ösvényen, visszaváltásokkal és irányváltásokkal. A pontokat útközből állítják be.

Közepes Útvonal

5-8 km, 1,5-2,5 óra

Magában foglalja a vonalas tereptárgyak (kőfalak, különféle ültetvények, villanyvezetékek, vízcatornák, töltések, fák, jellegzetes domborzati elemek: árkok stb.) végigjárását, kereszteződések, útvonalváltásokat, átmeneteket egyik útvonalról a másikra, döntést két lehetséges útvonal között választási lehetőségeket. A pontok az útvonalon vagy annak közelében vannak.

Nehéz Útvonal

10-12 km, 3-4 óra

Hosszabb sétaidő a pontok között, sok útvonalválasztás, útvonalváltoztatás, meghatározott szögben járás rövid szakaszai. A pontok bizonyos tereptárgyaknál is eltérnek a nyomvonalától.

Eddig az útpontokon a térképes tájékozódás útján, fotón, leíráson, elektronikus rendszeren alapult... Az alkalmazás fejlesztés alatt áll; leegyszerűsíti a megérkezés visszaigazolását a fordulópontokon, és nem lesz szükségünk semmire, csak egy telefonra és egy tele akkumulátorra.

Az OrientWalking különféle rendezvények lebonyolítására alkalmas, hiszen népszerűsíti a helyi környezetet és a hely, sajátosságai és természeti értékeinek megismerését, kirándulásokat, kísérelőrendezvényeket (pl. tájékozódási versennyel párhuzamosan kerül megrendezésre a kísérelők és nézők számára, akik csak szeretnék sétálni a terepen, miközben a versenyzőkre várunk).

Állandó pontok (15 x 15 cm-es jelzések a tájékozódási zászló színeiben, vagy prizmák) helyezhetők el bizonyos területeken.

A tevékenységeket az erre a célra készített, szabványos méretarányú térképeken végzik: 1 : 5000, 1 : 7500, 1 : 10000, 10 m egyenlő távolsággal. Sík terepen, 5 m vagy akár 2,5 m egyenlő távolsággal is. A térképészeti térképet leegyszerűsítették, hogy a kevésbé képzettek is könnyebben el tudják olvasni. Az OrientWalking MTB-O térképeken, helyek turistatérképén, tájékozódási térképén, kisméretű térképén, stb.



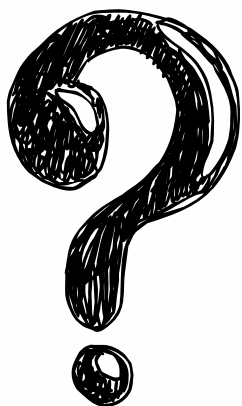
A SZIMBÓLUMOK A TÉRKÉPEN

A térképen a szimbólumok között szerepelnek települések, házak magánterülettel, aszfalt- és földutak, pályák és ösvények.

Az épített szerkezetekben hidak, falak, járható és járhatatlan kerítések, oszlopok, keresztény jelzők, kápolnák, határkövek, kutak és víztartályok találhatóak. Az egyéb építmények közé tartoznak a megfigyelőtornyok, az állatetető, a kunyhók és az istálló. A vízjelzők tavakat, tavakat, folyókat, patakokat, mocsarakat, forrásokat és szökőkutakat takarnak. A vegetációs jelzők könnyen bejárható erdőt, nehezebben átjárható erdőt, járhatatlan erdőt, valamint elszigetelt in situ fákat és cserjéket jeleznek. A domborművek kiemelik a legnyilvánvalóbb elemeket, például csúcsokat, mélyedéseket, barlangokat és kátyúkat, és kevesebb részletet jelöltek meg az erdőben, kivéve a nagyobb lyukakat vagy víznyelőket.

A szimbólumok egy jelmagyarázatban vannak összegyűjtve, a skála lineárisan és numerikusan is megadva. Fel vannak rajzolva a térképekre.

Az OrientWalking népszerűsíti a gyalogos tevékenységeket városi környezetben. Előnyük személyes és társadalmi szinten van. A motivációs stílusok befolyásolják a szabadidős sétát, de a túlzott gyaloglást is. Ezzel szemben a motiváció hiánya elriasztja a gyaloglást. A gyaloglásra való motiváció egyben felhívás is lehet a polgároknak, hogy sétáljanak, cserébe rövidebb utakért.



Mire van szükségem az OrientWalking elindításához?

Nem számít, hogyan vagy öltözve az OrientWalkinghoz. Szabadidő, sportos ruházat és cipő a legjobb választás. A hátizsákban szükség lesz egy itallra, uzsonnára, egy kabátra, hidegebb évszakban egy szélzsekire, kesztyűre és sapkára is.

A közeljövőben több szervezet is megszervezheti az OrientWalkingot. Az eseményekről információkat a honlapon teszünk közzé.



OrientWalking öt mondatban

- 1 Mozgás a szabadban; városban, vidéken, erdőben.
- 2 A saját feltételeid szerint, a saját idődben, a saját tempódban, ameddig csak akarod; egyedül, kutyájával vagy barátaival, családjával, főiskolai kollégáival vagy kollégáival.
- 3 Az alkalmazás segítségével fedezze fel szülővárosát, turisztikai központját, az erdei vagy parkos ösvényeket és a vidéket.
- 4 Pontokat keresünk a földön, amit előtte „berakunk” az alkalmazásba. A talált tereptárgyakért (híres házak és templomok, impozáns fák, hidak, egyéb természeti tárgyak: pad, csillagvizsgáló, vallási tábla, gyaloghíd stb.) hanggal „jutalmazunk” minket.
- 5 Nem verseny, mivel az időt nem rögzítik, a természetben eltöltött idő számít.

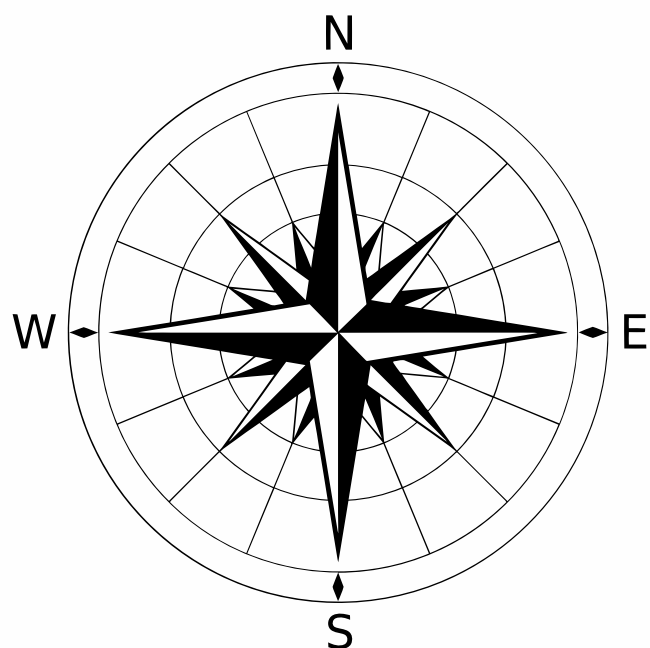
Hogyan kezdhetem el az OrientWalkingot?

Mit kell tudnom, mielőtt elkezdem?
Mit kell tudnom az OrientWalkingról?

A pontokat tartalmazó térkép olvasása nem sokban különbözik a Turisztikai Információs Központokban kapható turisztikai várostérképektől. Figyelnünk kell az alapokra: melyik irány észak, ismernünk kell a térkép léptékét, hogy képet kapjunk a távolságokról és megbecsüljük a sétaidőt, és persze tudnunk kell, mit jelentenek a táblák, színek. Mindez rövid időn belül megtanulható és megjegyezhető.

Ezt követi az alkalmazás betöltése a pontokkal valamilyen sorrendben. A hangos visszaigazolás – egy adott célponthoz való érkezés – tetszés szerint testreszabható – akár két, akár öt méteres vagy akár több méteres közvetlen közelében lévő jelzés. Mi a megfelelő útvonalhossz? Ahogy előre beállítottuk. Idő előtt le is rövidíthetjük az útvonalat. De ha hiszik, ha nem, ha már egyszer kipróbáltuk és volt néhány sikeres zingolás, a vágy az, hogy az útvonalat teljes mértékben teljesítsük.

Az OrientWalking egy teljesen „új” szabadidős diszciplína. Készül egy térképhálózat. Így ugyanazon a térképen minden tevékenységhez különböző célokat állíthat be: kulturális és természeti látnivalókat különböző sorrendben. Így mindennapos a kapcsolódás lehetősége egy mozgalmas, ülő hétköznapiakon. A rendszer a bejárt útvonalakat archiválja és statisztikailag feldolgozza.



Az OrientWalking minden napra és minden évszakra szól.
Nincs rossz idő, csak megfelelő lábbelire és ruházatra van
szükség. Néhány hét pihenés után teste tevékenységre
vágyik. Ha jó társaságban sétálsz, az időjárás másodlagossá
válík.

Itt az ideje egy új lépésnek:
OrientWalking.

HOGYAN SZERVEZZÜNK ORIENTWALKING ESEMÉNYEKET



ÖTLET



TERVEZÉS



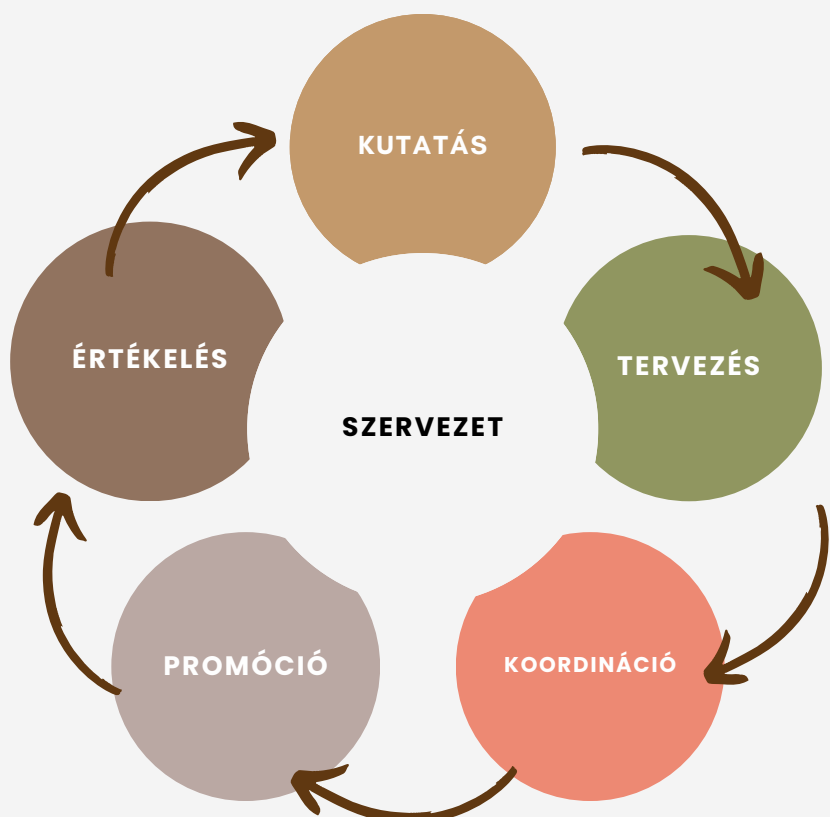
STRATÉGIA



SIKER



Ebben a részben megvizsgáljuk a „Hogyan szervezzünk OrientWalking eseményeket” koncepciót. Itt útmutatót adunk a „Hatékony tervezés”, „Biztonsági óvintézkedések”, „Zöld gyakorlatok követése”, „Technológiai alkalmazások használata” és „Közösségépítés” témakörben, miközben OrientWalking eseményeket szervezünk, hogy emlékezetes és fenntartható élményt biztosítsunk minden résztvevő számára. .





HATÉKONY TERVEZÉS

Az OrientWalking Event megtervezése a megvalósítás előtt nagyon fontos a sportág általános céljainak sikere és eredményessége szempontjából. Gondos előkészítést és koordinációt foglal magában a zavartalan működés érdekében.

Előzetes tervezés

Határozza meg a rendezvény céljait az egyes résztvevők fizikai aktivitásának javítására, a befogadó környezet kialakítására és a környezetvédelmi ügy előmozdítására összpontosítva. Mivel az OrientWalking nem versenysport, mindenki számára megfelelő.

Válasszon helyet, lehetőleg természetben (pl. erdők, hegyek vagy más ismeretlen területek).

Győződjön meg arról, hogy a kiválasztott terület hozzáférhető és biztonságos a résztvevők számára.

Hozzon létre egy idővonalat, amely mindent tartalmaz az elejétől az esemény utáni nyomon követésig.

Készítsen egy hozzávetőleges költségvetést az anyagok, a víz/élelmiszer és az orvosi felszerelések költségeinek fedezésére.

OrientWalking rendezvényszervezés

1. Hozzon létre egy rendezvényszervező csapatot, hogy segítsen a különböző feladatokban, mint például a résztvevők megtalálása, az OrientWalking utazás vezetése és a mediális támogatás.
2. Készítsen térképet, amely kiemeli a természetes élőhelyeket és az érdekes területeket. Győződjön meg arról, hogy az útvonal tartalmaz olyan kulcsfontosságú helyeket, amelyeket kiscsoportos tevékenységekkel és pihenőkkel lehet felfedezni. Győződjön meg arról, hogy a pihenőhelyek rugalmasak.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

2

Kulcsfontosságú mindenki biztonságának garantálása. A hatékony biztonsági intézkedések sikeresen segíthetik a vészhelyzetek kezelését és a balesetek megelőzését.

Biztonsági intézkedések előkészítése

Végezzen részletes kockázatértékelést a lehetséges veszélyek azonosítása és elkerülése érdekében.

Készítsen tartalék vészhelyzeti tervet szerencsétlen események esetére. Jelölje ki a különböző típusú vészhelyzetekre való reagáláshoz szükséges utasításokat.

Kérdezze meg a résztvevőket, és jegyezzen fel minden olyan fizikai vagy egészségügyi problémát, amely támogatható az esemény során. A megfelelő kommunikáció érdekében tájékoztassa őket a lehetséges kockázatokról (ha vannak ilyenek). Győződjön meg arról, hogy az orvosi készlet és egyéb szükséges kellékek fel vannak szerelve.

Kérjen meg minden résztvevőt, hogy viseljen megfelelő és kényelmes ruhát a tervezett tevékenységekhez. Valamint tartalékruhák összepakolása és a különböző időjárási körülményekre való felkészülés az előrejelzések alapján.



Az OrientWalking rendezvény alatt

1. Az utazás megkezdése előtt magyarázza el a résztvevőknek az útvonalat a tervezett térképen, a biztonsági intézkedéseket, a legfontosabb tevékenységeket és a vészhelyzeti információkat.

Folyamatos kommunikációt tartson fenn az utazás során a résztvevőkkel a lehetséges veszélyekről, fáradtság esetén korai pihenésről és az egészséges légkör megteremtéséről.



Az OrientWalking esemény utáni visszajelzés

1. Gyűjtsön visszajelzéseket minden résztvevőtől a biztonság és az általános javítás érdekében. Hozzon létre egy esemény áttekintést az incidensekkel (ha vannak), a kezelés módjával, és javítsa a biztonsági tervet a jövőbeli OrientWalking eseményekhez.

A ZÖLD GYAKORLATOK KÖVETÉSE

Mivel az OrientWalking különösen a természeti szempontokra helyezi a hangsúlyt, a környezettudatosság előmozdítása, az ökológiai lábnyom minimalizálása és a rendezvény fenntarthatósága érdekében a zöld gyakorlatok követése szükséges.

Zöld gyakorlatok kialakítása

Használjon újrahasznosítható vagy biológiailag lebomló anyagokat minden rendezvényhez kapcsolódó tárgyhoz, például térképekhez, reklámszalagokhoz, élelmiszerkészletekhez, kulacsokhoz, szemeteszsákokhoz stb.

Ösztönözze a résztvevőket, hogy rövid távolságok esetén gyalog menjenek a kiindulási helyre. Vagy használjon tömegközlekedést, kerékpárt vagy telekocsit egy energiahatékony eseményhez.



Az OrientWalking rendezvény alatt

Győződjön meg arról, hogy a megfelelő hulladékkezelést a felszerelt szemeteszsákokkal végzik, biztosítva a résztvevők között a nyommentességet.

Ne sértse meg a környezeti területeket mosdó tevékenységekkel. Beszélgetések a természetes élőhelyekről, a környezetmegőrzési erőfeszítésekről és a fenntartható gyakorlatokról az ismeretek cseréje és terjesztése érdekében.





KÖZÖSSÉG ÉPÍTÉSE

5

A közösséggel való kommunikáció kialakítása és fenntartása kulcsfontosságú az OrientWalking Event sikere és fenntarthatósága szempontjából. A közösségi szerepvállalás elősegíti az esemény általános céljának előmozdítását is, vagyis a testmozgás népszerűsítését a társadalom körében, és arra készíti a résztvevőket, hogy újra felfedezzék a vidéki területeket a nagyvárosok közelében, gyakran elfeledett területeken.

Együttműködés influencerekkel

Együttműködjön ismert influencerekkel az OrientWalking Events népszerűsítéséhez.

Hozzáférés az általuk biztosított közönséghez, hogy rendszeres OrientWalking eseményeket hozzon létre különböző helyszíneken.



Az OrientWalking rendezvény terjesztése

Ösztönözze a közösséget és más érdekelt feleket, hogy alakítsák ki saját OrientWalking támogató csoportjukat különböző helyszíneken/városokban/városokban, hogy otthont adhassanak ennek az eseménynek.

Vállalkozásokkal és sportszervezetekkel együttműködve népszerűsítse ezt az eseményt és növelje láthatóságát.



Az OrientWalking rendezvény legjobb gyakorlatai

Tervezz és kommunikálj

- 1 Nagyon fontos a térkép elkészítése és az útvonal megtervezése az OrientWalking esemény minden tevékenységével és vészhelyzeti intézkedésével együtt. Vegye figyelembe a többi útvonalat is az utazás folytatásához váratlan akadályok esetén.
- 2 Folyamatos kommunikáció a résztvevőkkel. Az OrientWalking Event sikerének kulcsa az egészséges, befogadó környezet, ahol mindenki összehangoltan működik egymással.

Példa

Az O-Ringen néven ismert svéd tájfutó hét a világ egyik legnagyobb tájfutó rendezvénye, amely több ezer résztvevőt vonz minden korosztálytól és tudásszinttől függetlenül. Terveznek és szerveznek ezeket az eseményeket minden évben Svédország festői régióiban a megfelelő felkészülés és kommunikáció révén biztosítják, hogy a résztvevők emlékezetes élményben részesüljenek.

Ha többet szeretne megtudni az O-Ringenről, kattintson!



Hivatkozás: O-Ring weboldal

Következtetés

Az OrientWalking események szervezése számos kulcsfontosságú megközelítést igényel átfogó céljainak eléréséhez. Hatékony tervezéssel, biztonsági intézkedések és megfontolások betartásával, zöld gyakorlatok követésével, technológiai alkalmazások használatával és közösségépítéssel az OrientWalking rendezvény megszervezése emlékezetessé és inspiráló hatású lehet. Ezen túlmenően ezen irányelvek követése a tanulás kultúráját teremtheti meg, és ösztönözheti az OrientWalking esemény növekedését a különböző közösségekben, különböző helyszíneken/városokban/városokban.

TÉRKÉPEK ÉS NAVIGÁCIÓ A FIZIKAI KÖRNYEZETBEN

A navigáció művészete fokozatosan elveszik, ahogy egyre inkább az elektronikus eszközökre támaszkodunk. Ez azonban ugyanolyan fontos, mint az olvasási és írási képesség. A navigáció szórakoztató és egyedülálló lehetőséget kínál az ösvényen kívüli régiók felfedezésére, a kalandok megtalálására és a backcountry navigációs készségek tesztelésére. Segít újra felfedezni a vidéki területeket és a vidéki örökséget, mint például a rég elfeledett templomok, hidak, régi vízimalmok, geológiai képződmények, barlangok és sok más vidéki elem.

A navigációhoz három kérdésre kell válaszolni:

- 1 hol vagyok?
- 2 hova megyek?
- 3 Melyik a legjobb útvonal az A-ból B-be való eljutáshoz?





Az első két kérdésre adott válasz a fizikai környezetben való elhelyezkedés képességével kapcsolatos, vagyis az útvonal rajtjának és céljának földrajzi helyzetének megtalálásában. A harmadik kérdés a legjobb útvonal megtervezése a rajttól (A) a célig (B).

Miközben a harmadik kérdésre próbálunk válaszolni, rá kell jönnünk, hogy a válasz nem mindig az, hogy egyenes vonalban haladjunk, ha csak nem hajón vagyunk a tengerben. Amikor azonban fizikai környezetben vagyunk, figyelembe kell vennünk a természeti és fizikai jellemzőket. Ha van előttünk egy domb, akkor azt a legjobb, ha egy íves úton kerüljük meg. Ha viszont egy városban találjuk magunkat, akkor nyilvánvaló, hogy az útvonalunk egy törött cikk-cakk vonalon haladjon, amely egy vonalba helyezi a város rácsát. Végül pedig, ha változatos síkvidéki, beépített területek, dombvidéki környezetben vagyunk, akkor az útvonalunk változatos lesz.

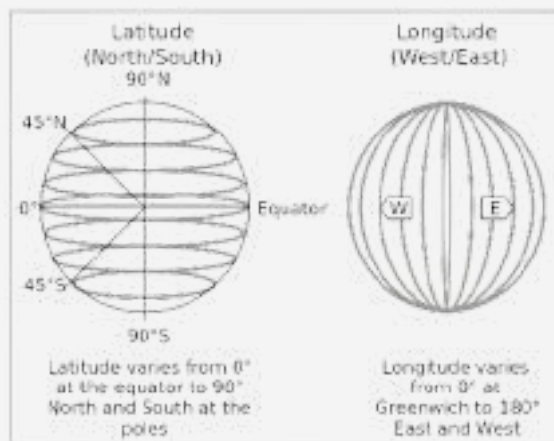
Földrajzi koordináták

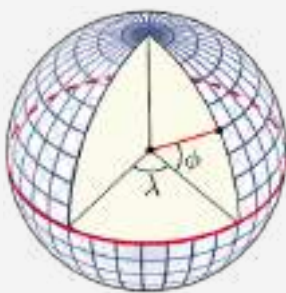
A navigáció megkezdése előtt a legfontosabb szempont az első kérdés megválaszolása, azaz, hogy hol kell pontosan meghatározni egy helyet. Ezt két módszerrel lehet megtenni: a relatív és az abszolút.

A Relatív módszer akkor hasznos, ha ismerünk egy régiót. Ebben az esetben a funkciókat egymáshoz viszonyítjuk a hely megtalálása érdekében. Például, ha meg akarjuk találni Palechori falut, és tudjuk, hogy Nicosiában vagyunk, könnyen megállapíthatjuk, hogy délnyugati irányban, a várostól 30 kilométerre fekszik. Hasonlóképpen lakott területen is elhelyezhetünk helyet (bank, étterem).

Az Abszolút módszerben szükségünk van egy térképre, és a földrajzi koordináták rendszerét vagy hálóját használjuk, ahogy az alábbi ábrákon látható. A földrajzi koordináta-rendszer olyan rendszer, amely a Föld háromdimenziós gömbfelületét használja a helyszínek meghatározásához. A Föld bármely pontjára egyedileg hivatkozhatunk hosszúsági és szélességi koordinátákkal.

A Föld felszínén egy pont "szélessége" (ϕ) az egyenlítői sík és az azon a ponton áthaladó, a Föld középpontján átmenő egyenes közötti szög. A Föld felszínén egy pont "hosszúsági foka" (λ) az a szög, amely keletre vagy nyugatra van egy referenciától, a meridiántól, egy másik meridiánnal, amely áthalad ezen a ponton.





Ezt a rendszert széles körben használják tengeri navigációhoz hajókkal és levegőben repülőgépekkel, mivel ezek az utazási módok felölelik a gömb alakú Földet. Használata azonban nem kényelmes, ha korlátozott távolságra mozog a Föld felszínén. Ilyen esetekben a derékszögű koordinátarendszert használják.

Térképek és derékszögű koordináták

E projekt céljaira a térkép úgy definiálható, mint a Föld egy részének méretarányos ábrázolása szimbólumokkal egy papírlapon. A Föld szimbólumokkal való ábrázolásán túl a térképnek a következő alapvető információkat kell tartalmaznia:

A térkép címe, amely általában a területre vonatkozik

A térkép léptéke

Az Ügynökség és a gyártás dátuma

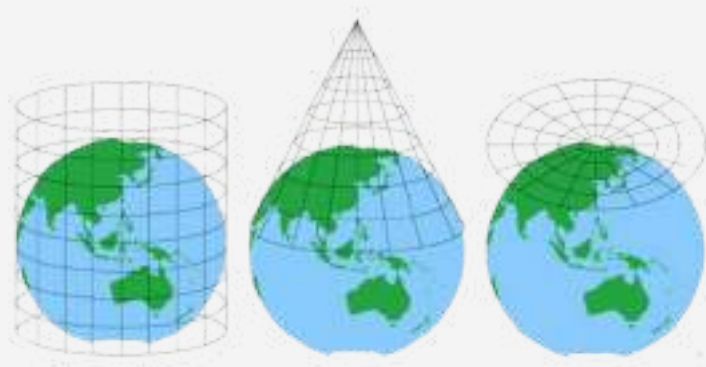
A legenda, azaz a szimbólumok leírása

És ami a legfontosabb, mivel az elektronikus korban élünk, a Projekcióban

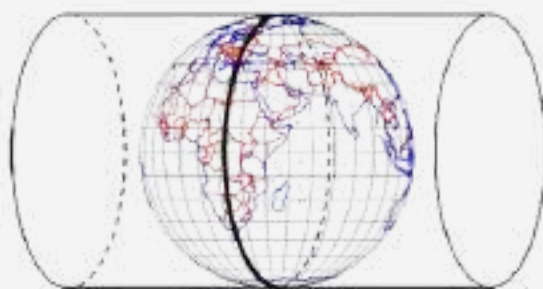


A gömb alakú Föld ábrázolása egy lapos papírlapon torzításokat mutat be, ahogy az a bal oldali rajzfilmen látható.

A torzítási problémák enyhítése és csökkentése érdekében a térképhasználatától függően a Földet hengerre, sík felületre vagy kúpra vetítik.



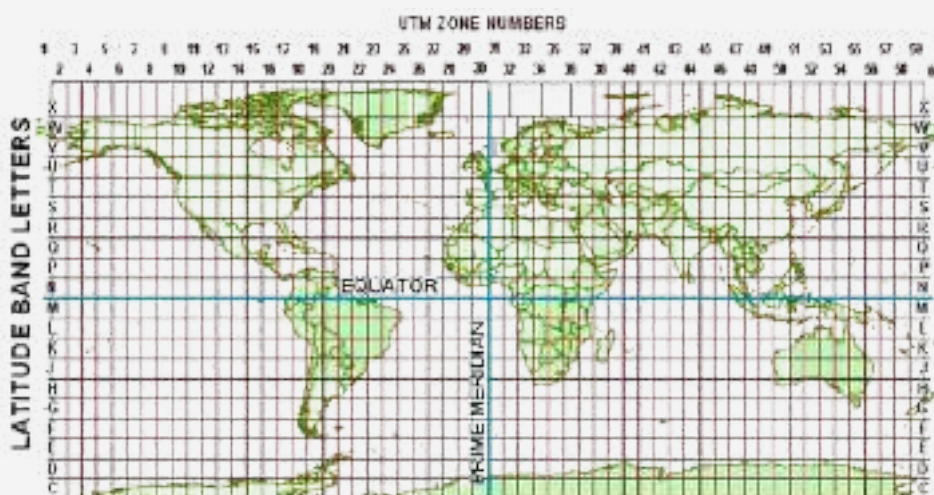
Hengeres, kúpos és azimutális vetületek



U.T.M. Vetítés

Mindazonáltal a globálisan és különösen a GPS-vevők (beleértve a mobiltelefonokat is) által leggyakrabban használt vetítés az Universal Transverse Mercator, az UTM néven ismert. Ez egy hengeres vetület keresztirányú és nem függőleges formában.

Ez a vetítési forma minimális távolságra csökkenti a torzulásokat és a térképhibákat. A Föld 36 zónára van felosztva, 6 fokenként, és a koordinátákat fokok helyett méterben adják meg (ez rendkívül kényelmes a térképhasználók számára). A koordináták keleti és északi irányúakként vannak jelölve.



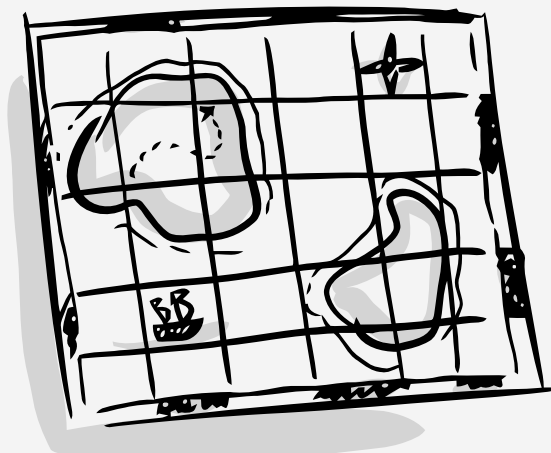
Minden 6 fokos zóna két 3 fokos sávra van felosztva, a középső elválasztó meridián értéke 500 000 méter. A keletiek a meridiántól keletre növekszenek, nyugat felé csökkentek, az északiak pedig az Egyenlítőtől indulnak, melynek értéke nulla (0), és észak és dél felé egyaránt növekszik.

Az alábbiakban látható egy példa az UTM vetületi rendszert használó térképre. A kék függőleges és vízszintes vonallal jelölt keleti és északi vonalak a térkép bal alsó sarkából indulnak teljes értékkel, azaz keleti irányban 524 000 méter East és északi 384 2000 méter északi irányban. A keletiek öt, az északiak pedig hat számjegyűek. A térkép 1/25 000 léptékű, és minden négyzet egy négyzetkilométert jelöl. Takarékosági okokból csak a kilométerenkénti keleti és északi irányú változást mutatjuk be.



Térkép léptékek

A térkép léptéke egy olyan arány vagy arány, amely a térképen látható távolságok és a Föld felszínén lévő tényleges távolságok közötti kapcsolatot reprezentálja. Segít megérteni, mennyire kicsinyítették a térképet a valósághoz képest. Például az 1:100 000 méretarány azt jelenti, hogy a térképen egy mértékegység 100 000 azonos mértékegységet jelent a földön. Más szóval, a térképen egy centiméter 100 000 centimétert jelent a földön, azaz 1000 métert. Ha a térkép 1/25 000 léptékű, akkor a térképen egy centiméter 25 000 centiméter a földön, azaz 250 méter.



A fizikai környezetben, például túrázáshoz vagy felfedezéshez használt térképek méretaránya általában 1/50 000 vagy még jobb: 1/25 000. Ez utóbbi hasznosabb, mivel nagyobb részletet és nagyobb áttekinthetőséget biztosít. Egy 1/25 000-es térképen minden négyzetkilométert 4x4 centiméteres négyzet, míg egy 1/50 000 méretarányú térképen 2x2 centiméteres négyzetként ábrázol.

Az Iránytű

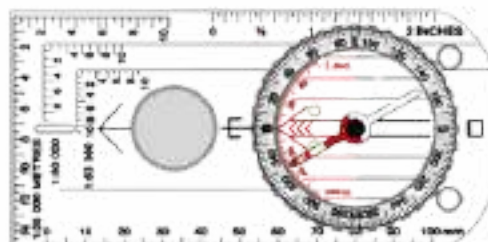
Az iránytűk segítenek megtalálni az irányt a fizikai környezetben. A három fő típus a következő: A tájékozódó iránytű, a prizmás iránytű és az alaplap iránytű.



Tájékozódó iránytű

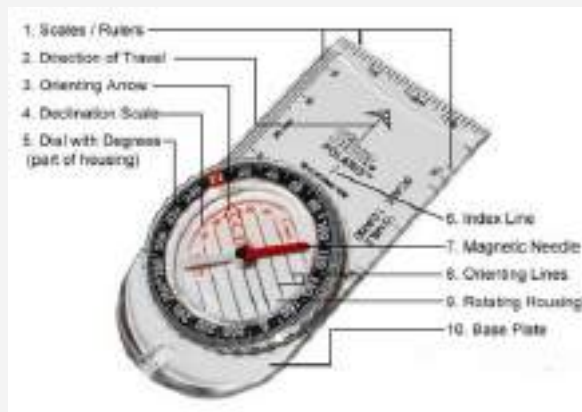


Prizmás iránytű



Alaplap iránytű

A tájékozódási futást, vagy hüvelykujj iránytűt elsősorban a tájékozódási sporthoz használják. A prizmás iránytű nagyon kényelmes a pontos útbaigazításhoz, de nem olyan kényelmes, ha térképekkel használjuk. Mindhárom közül a legkényelmesebb az alaplap iránytű. Az alaplap iránytű részei az alábbiakban láthatók. Ez az iránytű egy vonalzóval is rendelkezik, amely segít a felhasználónak a távolságok mérésében a térképen.



A térkép tájolása iránytű segítségével

A térképen látható fizikai jellemzők segítségével tájékozódhatunk a térképen, és felismerhetjük a földön. Ha viszont van iránytűnk, akkor a következő lépésekkel kellő pontossággal tájékozódhatunk a térképen:

1 Lépés

Az iránytű tárcsáját úgy forgatjuk el, hogy a tájékozódási nyíl a haladási iránnyal egy vonalba kerüljön (figyelmelen kívül hagyva az iránytű tűjének irányát)

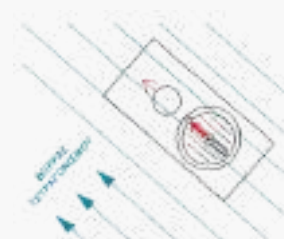
2 Lépés

Helyezzük a térképet egy sík felületre, és helyezzük rá az iránytűt úgy, hogy a Tájékozódási nyíl és a Haladási Irány párhuzamos legyen a térkép függőleges elmosódású vetületi vonalaival.



3 Lépés

Fokozatosan forgatjuk a térképet a tetejére helyezett iránytűvel úgy, hogy az iránytű egybeessen a Tájékozódási nyíllal és a Haladás Iránnyal. Ez észak felé orientálja térképünket



A térkép legendája

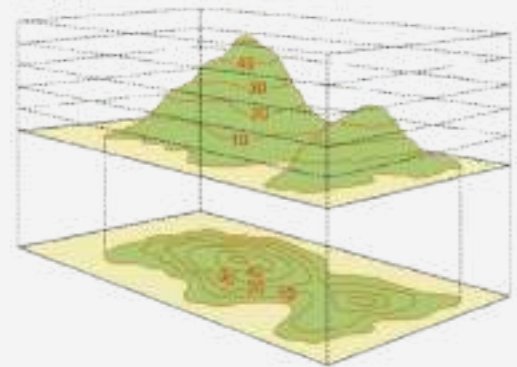
A térképek stilizált formákat, szimbólumokat és színeket használnak az olyan elemek megjelölésére, mint a hegyek, utak, épületek stb. A jelmagyarázat egy kis doboz vagy táblázat a térképen, amely elmagyarázza e szimbólumok jelentését. A jelmagyarázat tartalmazhat egy térképléptéket is, amely segít a távolságok meghatározásában. Az alábbiakban látható egy példa egy legendára:

— Contours 10 m	☞ Huge rocks	— Cultivation boundary	🕌 Mosque
— Contours 100m	☞ Rocks	• Forest cairn	🗼 Lighthouse
— Main asphalted road	🏠 Buildings and other constructions	🌳 Tree Monument of Nature	🏠 Old Kiln
— Secondary asphalted road	🏠 Sheds	🌿 Low vegetation	🏠 Tar Kiln
— Dirt road or track	🏠 Build up area	🌿 Cultivations	🔥 Fire Observation post
— Anti fire zone	🏠 Restricted area	🌿 Plantations	💧 Water tank
— Footpath	🏠 Old water mills (Mostly ruined)	🌿 Forest	🏠 Picnic area
— Seasonal stream	🏠 Unique Geological Formation	🏠 Quarry	🏠 Camping
— Cliff	🏠 Monolith	🏠 Quarry	🚶 Path designation
— Stone wells	🏠 Church or chapel	🏠 Rocky area	🚶 E4 European trail
— Forest boundary	🏠 Church - Protected monument	🏠 Beach	🚶 Climbing field

Kontúrok – Hogyan jelennek meg a dombok és hegyek a térképeken

A hegyek, dombok, völgyek, lejtők, sarkantyúk stb. alakja kontúrokkal látható a térképeken. A kontúrok általában halvány vöröses-barna színű vonalak a térképen, amelyek tengerszint feletti egyenlő magasságú pontokat kötnek össze. Ez azt jelenti, hogy ha fizikailag követ egy szintvonalat, akkor a magasság (a föld magassága) változatlan marad. A szintvonalak hasznosak, mivel illusztrálják a föld felszínének alakját, és felfedik a domborzatot a térképen. A kontúrok megértése olyan készség, amely lehetővé teszi az olyan elemek megjelenítését, mint a dombok, a patakok mélyedése és a vékony hegygerincek. Fontos megjegyezni, hogy a kontúrvonalak képiek, vagyis fizikailag nem léteznek a talajon.

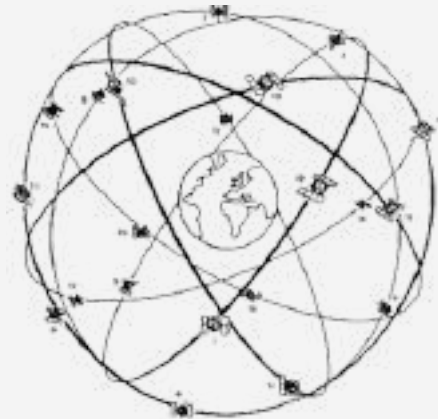
Ha a körvonalak egymáshoz közel helyezkednek el, az azt jelenti, hogy a talaj nagyon meredek
Ha a körvonalak szélesek, az azt jelenti, hogy a talaj laposabb, azaz sekélyebb



A kontúrok a térkép léptékétől függően széthúzódnak. Az 1/25 000 méretarányú térképeken 10 méterre vannak egymástól. Egy 1/50 000-es térképen 20 vagy 25 méterre vannak egymástól. A tengerszint feletti kontúrok értékét rendszeres időközönként jelzi.

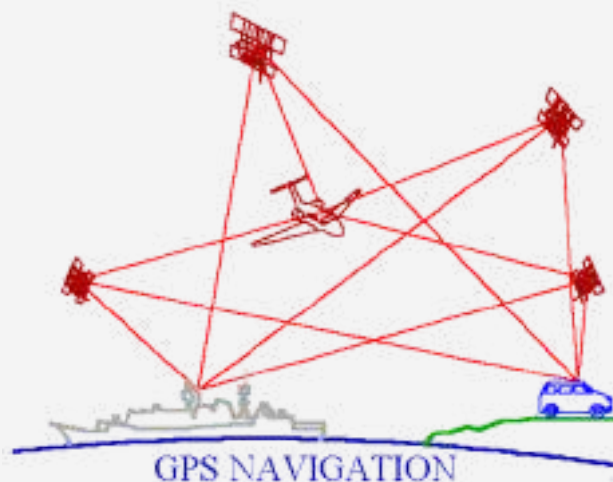
A globális helymeghatározó rendszer (G.P.S.)

Napjainkban a GPS-t szinte napi rendszerességgel használják helymeghatározásra vagy útvonaltervezésre. A működésének megértése és korlátainak felismerése fontos tudnivaló, így biztosítva, hogy e technológiára való hagyatkozás ne legyen vak.



A GPS elsődleges funkciója, hogy pontosan meghatározza helyünket a Földön, a bolygót körülvevő 24 műholdból álló „ketrec” jeleinek felhasználásával. Egy GPS-vevő fogadja és feldolgozza az ezektől a műholdaktól érkező jeleket, hogy kiszámítsa helyzetünket. A vevők által megadott értékek a földrajzi szélességi és hosszúsági koordináták vagy a keleti és északi szögek téglalap alakú koordinátái. Míg a vevők általában az UTM vetítést használják, a legtöbbjük szoftveres képességekkel is rendelkezik a koordináták más vetítőrendszerekkel való konvertálására.

Azonban nem szabad elfogadni az ilyen vevőkészülékek által adott információkat (beleértve az ilyeneket tartalmazó mobiltelefonokat is), ellenőrzés nélkül. Az alábbiakban felsorolunk néhány paramétert, amelyek befolyásolják a koordináták pontosságát.



A rendelkezésre álló műholdak száma, amelyekről a vevő jelet kaphat, különösen akadályok, például fák vagy falak jelenlétében, amelyek blokkolhatják a jeleket. Ezek az akadályok a műholdak konfigurációját és ennek eredményeként a vett információ minőségét is befolyásolhatják. Ideális esetben a műholdakat egyenletesen kell elosztani fent, de gyakran még elegendő műhold esetén is az egyik oldalon koncentrálhatnak az akadályok miatt. A vevő minősége egy másik szempont, amely befolyásolja a jel minőségét. A professzionális vevőkészülékek jobb processzorral rendelkeznek, mint az olcsók.

Orientwalking navigációs kártya

Az Orientwalking kártya azokat az információkat tartalmazza, amelyekkel az embernek rendelkeznie kell ahhoz, hogy biztonságosan haladjon az útvonalon, különösen, ha az útvonal nem követ nyomokat, hanem terepjáró. Ha egy útvonal egyszerű, akkor elegendő a térképre rajzolni. Ha azonban az útvonal hosszú és összetett, akkor a nehézségek elkerülése érdekében kártya szükséges. A kártya a következő előnyökkel rendelkezik:



Sokat segít a tervezésben

A kártya másolatait át lehet adni harmadik félnek, hogy tudják, hová tart egy személy vagy csoport

Ez egy archívum az útvonal befejezése előtti és utáni információk feldolgozására

Az alábbiakban egy kártya található, amely kilenc (9) oszlopban tartalmazza az útvonal térképét, valamint a szükséges információkat. Öt (5) főállomási ponton halad át, és az oszlopok a következő adatokat tartalmazzák:

Az 1. és 2. oszlop az állomás számára és nevére vonatkozik

A 3. oszlop az iránytű haladási irányát adja meg

A 4. oszlop az egyes útszakaszok távolságát adja meg.

Az 5. és 6. oszlop az egyes állomások keleti és északi koordinátáit adja meg

A 7. oszlop az útvonal egyes szakaszainak bejárásának várható idejét adja meg

8. oszlop, üresen hagyva a megjegyzésekhez

Orientwalking Card Faslitól a pálya kereszteződéséig / száraz folyómeder							
Nem.	Állomás neve	Irány	Távolság	Easting (E)	északi (É)	Idő	Megjegyzések
01	Szezonális			442541 m	3871165 N		
02	Petres Léka	270°	1470 m	441053 m	3871170 N	35'	
03	Monodentri	238°	1420 m	439850 m	3870400 N	25'	
04	Panagia templom	306°	1300 m	438780 m	3871180 N	35'	
05	Pálya / argaki	264°	1150 m	437610 m	3871050 N	20'	





Biztonsági szempontok az útvonaltervezés során

Fontos megjegyezni, hogy a szabadtéri tevékenységekhez, különösen a túrázáshoz, szükség van néhány szükségletre. Nélkülük egy vidám nap a szabadban gyorsan rosszabbra fordulhat. Az alábbiakban bemutatunk néhány alapvető fontosságot, amelyeket az egész napos túrázóknak ismerniük kell, a kezdőktől a tapasztalt veteránokig. A legfontosabb szabály az, hogy maradj az ösvényeken, hacsak nem rendelkezel kiváló navigációs képességekkel. A megfelelő tervezés kulcsfontosságú; tájékozódjon a túraútvonalak távolságáról, a becsült szükséges időről és minden egyéb lényeges részletről, mielőtt túrára indulna.

Ellenőrizze az időjárási viszonyokat és az előrejelzést.

A túra kiválasztásakor vegye figyelembe a csoport minden tagjának képességeit.

Nagyon fontos, hogy elmondja valakinek a terveit és azt, hogy mikorra várható visszatérés.

Vészhelyzetben ez segíthet a mentésben. Érdeklődjön náluk, ha visszaér.

Soha ne túrázz egyedül. Mindig menj egy barátoddal.

Ne csomagoljon túl nehéznek. Tartsa a csomag súlyát a lehető legkönnyebben.

Igyon sok vizet – 2 vagy 3 liter személyenként. A hidratáltság segít fenntartani az energiaszintet.

Túrázás közben ne igyon szódát vagy alkoholt. Kiszáritanak.

Tervezz és öltözz ennek megfelelően. Öltözz rétegesen.

Kezdje korán, hogy bőven legyen ideje élvezni a túrát és az úti célt. Tervezze meg, hogy induljon vissza, hogy jóval sötétedés előtt fejezze be a túrát.

Csak olyan gyorsan túrázz, ahogy a csoport leglassabb tagja.

Léptesse magát. Ne túrázz túl gyorsan. Takarékoskodjon az energiájával.

Vigyázz a kigyókra, pókokra és más lényekre. Figyelje meg, merre jár, legyen óvatos, amikor botokat vagy sziklákat vesz fel, és nézzon körül, mielőtt leül. Ismétlem, a kigyók általában jobban félnek tőlünk, de ha fenyegetve érzik magukat, vagy ha hirtelen mozdulatokat tesz, lecsaphatnak. Maradj nyugodt, és lassan távolodj el tőlük.

Ellenőrizze a haladást a térképen, hogy mindig tudja, hol van.

Csomagolj be nagy energiájú harapnivalókat.

Tartsa szárazon a lábát – gyakran cseréljen zoknit.

A túrabotok vagy -botok megkönnyíthetik az utazást azáltal, hogy némi stabilitást biztosítanak a vizes utakon, és csökkentik a lábak terhelését, amikor emelkedőn vagy lefelé megy.

Védje magát más rovarok ellen, például méhek, hangyák, szúnyogok, legyek stb. ellen. Sok embernek súlyos allergiás reakciója van a csípések hatására, ezért magukkal kell vinniük a szükséges orvosi felszerelést vagy orvoshoz kell fordulniuk. Ismét figyelj a környezetedre.

Vigyen sípot a túrákra. Három rövid síp jelzi, hogy bajban van, és segítségre van szüksége.

Tanuld meg azonosítani azt a sok dolgot, amit túra közben felfedezhetsz.



AZ ÉRINTETTEK BEVONÁSA

Az érdekelt felek hatékony bevonása kulcsfontosságú minden közösségközpontú kezdeményezés sikeréhez, és ez alól az OrientWalking sem kivétel. Tekintettel a fizikai aktivitás népszerűsítésére, az emberek természettel való kapcsolatának helyreállítására és a közösségi befogadás elősegítésére irányuló sokrétű céljaira, a megfelelő érdekelt felek azonosítása és együttműködése jelentősen felerősítheti ennek az egyedülálló sportnak a hatását. Ez a fejezet felvázolja azokat a kulcsfontosságú szervezeteket és csoportokat, amelyekkel népszerűsítik az OrientWalking-et, biztosítva a széles körű és inkluzív elérést.

KEY ÉRINTETTEK AZONOSÍTÁSA, SZEREPEK ÉS KOMMUNIKÁCIÓS STRATÉGIA

Ebben a részben azonosítjuk a kulcsfontosságú érdekelt feleket, és felvázoljuk szerepeiket és bevonási stratégiáikat. Ezenkívül minden érintettre személyre szabott kommunikációs tervet mutatunk be, amely biztosítja az időszerű és megfelelő interakciót. A hatékony kommunikációs terv garantálja, hogy minden érintett csoport megfelelően és a megfelelő időben kerül bevonásra. Az alábbiakban egy részletes terv található, amely meghatározza, hogy mikor kell kapcsolatba lépni, melyik platformot kell használni, és mennyi információt kell átadni:

Helyi önkormányzatok és önkormányzatok



Szerep: A helyi önkormányzatok létfontosságú támogatást nyújthatnak a finanszírozás, az infrastruktúra és a politikai döntéshozatal terén.

Elköteleződési stratégia: Együttműködjön a helyi tanácsokkal és közösségi testületekkel, hogy kiemelve az OrientWalking előnyeit a közösség egészsége és a környezet fenntarthatósága szempontjából. Javasoljon közös kezdeményezéseket vagy nyilvános rendezvényeket a figyelemfelkeltés érdekében.

Kommunikációs terv

Időzítés: A kezdeti tájékoztatás a projekt elején, majd negyedéves frissítések.

Platform: Hivatalos értekezletek, e-mailek és nyilvános fórumok.

Információ: Átfogó projektjavaslat, előnyök vázlata és rendszeres előrehaladási jelentések.



Oktatási intézmények

Szerep: Az iskolák, főiskolák és egyetemek beépíthetik az OrientWalking-et testnevelési tantervükbe vagy tanórán kívüli tevékenységeikbe.

Elköteleződési stratégia: Az oktatási intézményekkel együttműködve olyan OrientWalking programokat vezessen be, amelyek arra ösztönzik a tanulókat, hogy vegyenek részt fizikai tevékenységben, miközben tanulnak a navigációról és a környezetvédelemről.

Kommunikációs terv

Időzítés: Az új tanév előtt és az évközi felülvizsgálatok során.

Platform: e-mailek, személyes prezentációk és oktatási műhelyek.

Információ: Tanterv-integrációs útmutatók, tevékenységvázlatok és tanulói elköteleződési statisztikák.

Környezetvédelmi szervezetek



Szerep: Ezek a szervezetek támogathatják az OrientWalking környezeti előnyeit, például elősegíthetik a természeti tájak megőrzését és megbecsülését.

Elköteleződési stratégia: Együttműködjön közös kampányokban, szervezzen közös márkajelzésű eseményeket, és dolgozzon ki olyan oktatási anyagokat, amelyek kiemelik az OrientWalking környezeti és egészségügyi előnyeit.

Kommunikációs terv

Időzítés: A projekt indításakor és a kiemelt környezettudatossági napokon.

Platform: e-mailek, webináriumok és közös sajtóközlemények.

Információ: Környezeti hatástanulmányok, együttműködési javaslatok és rendezvénymeghívók.

Sport és szabadidő klubok



Szerep: A sportklubok, szabadidős csoportok beépíthetik az OrientWalking-et rendszeres tevékenységeikbe, bővítve a részvételt.

Elköteleződési stratégia: Keresse fel a helyi túrázó-, gyalog- és fitneszklubokat, hogy új tevékenységként vezesse be az OrientWalking-t. Ajánljon workshopokat vagy bevezető foglalkozásokat, hogy bemutassa előnyeit és a könnyű részvételt.

Kommunikációs terv

Időzítés: Havi hírlevelek és szezonális események bejelentései.

Platform: e-mailek, közösségi média csoportok és klubtalálkozók.

Információ: Tevékenységi útmutatók, műhelybeosztások és sikertörténetek.

Egészségügyi szolgáltatók



Szerep: Az egészségügyi szervezetek támogatják az OrientWalking-ot a wellness holisztikus megközelítésének részeként, amely mind a fizikai, mind a mentális egészséggel foglalkozik.

Elköteleződési stratégia: Kórházakkal, klinikákkal és wellness-központokkal együttműködve népszerűsítsék az OrientWalking-t, mint a betegek számára ajánlott tevékenységet. Tájékoztató brosrák kidolgozása és wellness rendezvények szervezése az egészségügyi szakemberek és a nyilvánosság oktatása érdekében.

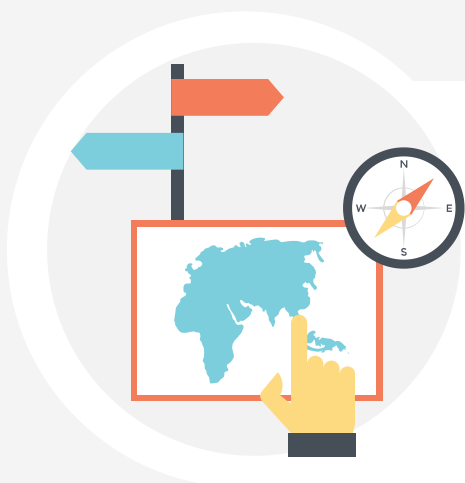
Kommunikációs terv

Időzítés: Kétévente történő tájékoztatás és egészségtudatossági kampányok ideje alatt.

Platform: e-mailek, szemináriumok és tájékoztató brosrák.

Információ: Egészségügyi előnyök kutatása, betegek sikertörténetei és részvételi irányelvek.

Idegenforgalmi testületek és ügynökségek



Szerep: A turisztikai szervezetek népszerűsíthetik az OrientWalkingot, mint a helyi látnivalók és természeti tájak felfedezésének egyedülálló módját.

Elköteleződési stratégia: Együttműködjön a turisztikai testületekkel annak érdekében, hogy az OrientWalking szerepeljen az utazási útvonalakban és a promóciós anyagokban. Hozzon létre vezetett OrientWalking túrákat, amelyek kulturális és természeti tereptárgyakat mutatnak be.

Kommunikációs terv

Időzítés: A turisztikai csúc szezonok kezdetén és a turisztikai konferenciák idején.

Platform: e-mailek, idegenforgalmi útmutatók és utazási kiállítások.

Információ: Promóciós anyagok, túraútvonalak és partnerségi előnyök.

Vállalati szektor

Szerep: A vállalkozások támogathatják az OrientWalking-et szponzorációkkal, dolgozói wellness-programokkal és vállalati társadalmi felelősségvállalási (CSR) kezdeményezésekkel.

Elköteleződési stratégia: Forduljon a vállalatokhoz, hogy szponzorálják az OrientWalking eseményeket, vagy építsék be az alkalmazottak wellness programjaiba. Emelje ki az egészséges, aktív életmód népszerűsítésének előnyeit a munkavállalók körében.

Kommunikációs terv

Időzítés: Negyedévenkénti megbeszélések és a vállalati wellness program tervezése során.

Platform: E-mailek, vállalati prezentációk és szponzori csomagok.

Információ: Szponzorálási lehetőségek, dolgozói wellness-programok integrációja és CSR hatásjelentések.

Közösségi csoportok és civil szervezetek



Szerep: Az alulról építkező szervezetek és civil szervezetek segíthetnek a helyi közösségek mozgósításában és az OrientWalking ismeretek terjesztésében.

Elköteleződési stratégia: Együttműködjön közösségi csoportokkal a környékbeli OrientWalking események megszervezésében. Használja ki hálózataikat a sokféle lakosság eléréséhez és a széles körű részvétel biztosításához.

Kommunikációs terv

Időzítés: Havi közösségi találkozók és a helyi események előtt.

Platform: e-mailek, közösségi fórumok és személyes találkozók.

Információ: Közösségi szerepvállalási tervek, események részletei és önkéntes lehetőségek.

Ifjúsági Szervezetek



Szerep: Az ifjúsági klubok és szervezetek jelentős szerepet játszhatnak az ülő fiatalok bevonásával az OrientWalking beépítésével tevékenységeikbe.
Elköteleződési stratégia: Álljon partneri kapcsolatba olyan ifjúsági központokkal és szervezetekkel, mint a Scouts vagy a Boys & Girls Clubs, hogy bemutassák az OrientWalking-t, mint a hagyományos sportok szórakoztató és egészséges alternatíváját. Szervezzen eseményeket és műhelyeket a navigációs készségek oktatására és az aktív maradás fontosságának tudatosítására.

Kommunikációs terv

Időpont: nyári táborok és iskolai szünetek előtt.

Platform: e-mailek, ifjúsági szervezeti találkozók és közösségi média.

Információ: Tevékenységi útmutatók, tréningrészletek és részvételi előnyök.



Idősügyi Központok és Nyugdíjas Közösségek

Szerep: Ezek a központok elősegíthetik az idősek részvételét az OrientWalking wellness programjaiba való integrálásával.

Elköteleződési stratégia: Együttműködjön az idősek központjaival és nyugdíjas közösségeivel annak érdekében, hogy népszerűsítsék az OrientWalking-et, mint egy alacsony hatású, élvezetes módot az idősek számára, hogy aktívak maradjanak és kapcsolatban maradjanak a természettel. Képzéseket és könnyen követhető útmutatókat biztosítanak az igényeiknek megfelelően.

Kommunikációs terv

Időzítés: Negyedéves frissítések és a nagyobb wellness események előtt.

Platform: e-mailek, nyomtatott hírlevelek és tájékoztató ülések.

Információ: Könnyen követhető útmutatók, biztonsági tippek és wellness-előnyök.

Vidékfejlesztési Ügynökségek



Szerep: Ezek az ügynökségek támogathatják az OrientWalking kezdeményezéseket a vidéki területeken, hozzájárulva a közösségi szerepvállaláshoz és a környezeti fenntarthatósághoz.

Elköteleződési stratégia: Együttműködjön a vidékfejlesztési ügynökségekkel, hogy megtalálja az OrientWalking ösvények számára megfelelő helyszíneket, és népszerűsítse a tevékenységet, amely az emberek és a vidéki táj kapcsolatának helyreállítása. Közös programok kidolgozása, amelyek kiemelik a vidéki területek kulturális és természeti örökségét.

Kommunikációs terv

Időzítés: A projekt indulásakor és a vidékfejlesztési fórumok során.

Platform: e-mailek, vidéki közösségi találkozók és együttműködési műhelyek.

Információ: Projekt hatásjelentések, együttműködési keretek és rendezvénymeghívók.

TÉRINFORMATIKAI MEGÉRTÉS ÉS ZÓNAALAPÚ ELKÖTELEZETTSÉG

Az OrientWalking projekt által érintett területek térinformatikai jellemzőinek megértése elengedhetetlen. Ez magában foglalja a városi, külvárosi és vidéki zónák feltérképezését, hogy ennek megfelelően alakítsa ki a részvételi stratégiákat. A térinformatikai megértés segít meghatározni az egyes zónákban szükséges elkötelezettség szintjét:

VÁROSI TERÜLETEK

Jellemzők: Magasabb népsűrűség, változatos demográfiai jellemzők, korlátozott természeti tájak.

Elköteleződési stratégia: Összpontosítson városi zöldterületek és parkok létrehozására, ahol az OrientWalking gyakorolható.

Népszerűsítse helyi önkormányzati csatornákon, városi közösségi csoportokon és környezetvédelmi szervezeteken keresztül.



KÜLVÁROSI TERÜLETEK

Jellemzői: Mérsékelt népsűrűség, vegyes hasznosítású fejlesztések, közeli természeti területek elérhetősége.

Elköteleződési stratégia: Használjon külvárosi iskolákat, rekreációs központokat és helyi sportklubokat az OrientWalking bevezetéséhez. Ösztönözze a család részvételét, és integrálódjon a meglévő közösségi eseményekbe.



VIDÉKI TERÜLETEK

Jellemzők: Alacsony népsűrűség, kiterjedt természeti tájak, ökoturizmus lehetősége.

Elköteleződési stratégia: Együttműködjön vidékfejlesztési ügynökségekkel, turisztikai testületekkel és helyi önkormányzatokkal, hogy kiemelve a vidéki környezet természeti szépségét és kulturális örökségét.

Szervezzon OrientWalking rendezvényeket az ökoturizmus és a közösségi elkötelezettség fellendítése érdekében.



AZ ÉRDEKELT FELEK ELKÖTELEZŐDÉSI TERVÉNEK SABLONJA

Ez a rész az érdekelt felek bevonási stratégiájának végrehajtását ismerteti. Az érdekelt felek bevonási tervének mintamintájának megértéséhez tekintse meg a Főbb érdekelt felek és módszertan című részt fent.

Az érdekelt felek csoportjainak érdeklődési szintjük szerint történő kategorizálása az érdekelt felekkel kapcsolatos kötelezettségvállalási terv sablonjában az egyik módja annak, hogy egyszerűsítse a részvételi stratégiát, és segít egy pillantással megmutatni a kapcsolattartás prioritását vagy gyakoriságát. Az alábbiakban láthat egy példakénti érdekelt felekkel kapcsolatos kötelezettségvállalási terv sablont.

Az érdekelt felek elköteleződési tervének sablonja

Érintettek neve	Szervezet	Elérhetőségek	Szerep/Felelősség	Érdekképviselői csoport	Eljegyzési időzítés	Platform	Szállítandó információk	Érdeklődési szint (magas/közepes/alacsony)
Pl.: Sarah Dortmund	Zell am See önkormányzata	sarah@gmail.com	Promoter	Helyi önkormányzatok	Projekt kezdete, negyedévente	Hivatalos találkozók, e-mailek, nyilvános fórumok	Projektjavaslat, előnyök vázlata, előrehaladási jelentések	Közepes
				Oktatási intézmények	Új tanév előtt	E-mailek, személyes előadások, workshopok	Tantervi útmutatók, tevékenységvázlatok, elköteleződési statisztikák	
				Környezetvédelmi szervezetek	Bevezetés és Környezetvédelmi Napok	E-mailek, webináriumok, közös sajtóközlemények	Hatásvizsgálatok, együttműködési javaslatok, rendezvényt meghívók	
				Sportklubok	Havi, szezonális események	E-mailek, közösségi média, klubtalálkozók	Tevékenységi útmutatók, műhelybeszterások, sikertörténetek	
				Egészségügyi szolgáltatók	Kétévente, egészségügyi kampányok	E-mailek, szemináriumok, tájékoztató brosrúrák	Egészségügyi előnyök kutatása, betegtrórténetek, irányelvek	
				Idegenforgalmi Tanácsok	Turisztikai csúcsszezonok, konferenciák	E-mailek, idegenforgalmi útmutatók, utazási kiállítások	Promóciós anyagok, túraútvonalak, partnerségi előnyök	
				Vállalati szektor	Negyedéves, Wellness Program tervezés	E-mailek, prezentációk, szponzori csomagok	Szponzorálási lehetőségek, wellness integráció, CSR-jelentések	
				Közösségi csoportok	Havonta, a helyi események előtt	E-mailek, közösségi fórumok, szemtról szemben	Elköteleződési tervek, rendezvény részletei, önkéntes lehetőségek	
				Ifjúsági Szervezetek	Nyári táborok, iskolai szünetek	E-mailek, találkozók, közösségi média	Tevékenységi útmutatók, tréningek, részvételi előnyök	
				Senior Centers	Negyedéves, Wellness rendezvények	E-mailek, hírlevelek, tájékoztató foglalkozások	Útmutatók, biztonsági tippek, wellness előnyök	
				Vidékfejlesztési Ügynökségek	A projekt kezdete, fórumok	E-mailek, közösségi találkozók, workshopok	Hatásjelentések, együttműködési keretek, rendezvényt meghívók	

Megvalósítás lépései

1 Az érintettek azonosítása:

Használja az érintettek térképét az összes releváns érdekelt azonosítására.

2 Az érintettek kategorizálása:

Csoportosítsa az érdekelt feleket kategóriákba, például szerepüknek/felelősségüknek megfelelően, például promóter, partner, résztvevő.

3 Határozza meg az elköteleződés időpontját:

A projekt mérföldkövei és érdeklődési szintjei alapján határozza meg, hogy mikor kell kapcsolatba lépni az egyes érdekelt felekkel.

4 Válasszon kommunikációs platformokat:

Válassza ki a leghatékonyabb platformot minden érdekelt csoport számára az egyértelmű és hatékony kommunikáció érdekében.

5 Szabó információ:

Testreszabhatja az egyes érdekelt csoportoknak eljuttatott információkat, hogy azok megfeleljenek érdekeiknek és igényeiknek.

6 Kategóriák érdeklődési szint szerint:

Részesítse előnyben az érintetteket, és hatékonyan kezelje a kapcsolatfelvétel gyakoriságát.

Ennek a sablonnak a követésével szisztematikusan és hatékonyan bevonható az összes érdekelt féllel, biztosítva, hogy az OrientWalking kezdeményezés elérje céljait és széles körű támogatást nyerjen.

Következtetés

Ezzel az érdekelt felekkel egy jól felépített kommunikációs terv és az érintett területek térinformatikai megértése révén stratégiai együttműködés révén az OrientWalking az erőforrások és a szakértelem széles skáláját tudja felhasználni céljai eléréséhez. Minden érdekelt fél egyedi erősségeket és lehetőségeket hoz magával, a finanszírozástól és az infrastruktúra támogatásától a közösségi mozgósításig és az oktatási tevékenységig. Együttműködési erőfeszítések révén az OrientWalking elősegítheti egy egészségesebb, jobban összekapcsolt és környezettudatos társadalmat.



ORIENTWALKING

ERŐFORRÁS

Szókincs (OrientWalking alkalmazás)

Ki ne érezte volna az erdőben járva, hogy ő maga is részévé válik ennek a nagy, zöldellő, lélegző szervezetnek azáltal, hogy egyre mélyebbre kerül a rengeteg fák között. A trekking élménye egyfajta kikapcsolódást, feltöltődést hoz az erdőjáró életébe, ebből a szempontból pedig elsőre furcsának tűnhet, hogyan válik egy szemlélődő túrából izgalommal teli verseny. Aki azonban nem rest felvenni a túracipőt és részt vesz élete első nyomkövető eseményén, azt egy életre magával ragadja a túraversenyzés trükkös feladatokkal és megtévesztő zászlókkal teli világa.

A tájékozódási versenyszámokban a résztvevő csapatok vagy egyéni indulók alapvető feladata a térkép segítségével a verseny előre meghatározott ellenőrző pontjainak, pályának sorrendben történő bejárása, valamint az előírt feladatok teljesítése és a célba érkezés. Ez a feladat nem tűnik olyan nehéznek, ha az ember már rendelkezik valamilyen erdei készségekkel, de ha először járunk az erdőben, akkor nem árt néhány hasznos tipp, mielőtt elkezdenénk.

A tájékozódási versenyszámokban a résztvevő csapatok vagy egyéni indulók alapvető feladata a térkép segítségével a verseny előre meghatározott ellenőrző pontjainak, pályának sorrendben történő bejárása, valamint az előírt feladatok teljesítése és a célba érkezés. Ez a feladat nem tűnik olyan nehéznek, ha az ember már rendelkezik valamilyen erdei készségekkel, de ha először járunk az erdőben, akkor nem árt néhány hasznos tipp, mielőtt elkezdenénk.

A versenyző a térkép alapján határozza meg résztvevőjével, hogy melyik irányból induljon, majd – szintén résztvevője segítségével – méri meg a távolságot a találandó pontig. Ezek után már csak a már ismert irányba és távolságba kell mennünk, és meg is találtuk a zászlót. A haladó tájfutó pályákon itt jön a trükkös rész. A túraversenyek sajátossága, hogy a keresett pont közelébe érve nem csak egyetlen zászlóval találkozunk, amely elvileg a pont valódi pozícióját jelezné, hanem úgynevezett „álzászlókkal” is találkozhatunk. Ezek a zászlók megpróbálják megtréfálni versenyzőnket, eltávolításuk hibapontokat eredményez.

Ez az a pillanat, amikor kiderül, hogy ki az, aki jól tájékozott és milyen ügyesen ismeri fel magát a térképen. Az ilyen rendezvényeken tájfutó térképeket használunk, amin szinte minden megtalálható, ami az erdőben megtalálható...az állatok kivételével. Legyen szó dombról, völgyről, árokról, ösvényről, sziklaról vagy akár hangyabolyról, mindez fel van jelölve a tájékozódási térképen. A versenyek fejlesztik a tájékozódási képességet és az állóképességet. Kortól és térképtudástól függetlenül mindenki kipróbálhatja, hogyan boldogul csapatban vagy egyedül az erdőben térképpel és résztvevővel.

A versenyek kategóriái

A pályák nehézségi foka alapján megkülönböztetünk alap-, közép- és haladó szakokat.

Alapvető verseny



Ebben a kategóriában az ellenőrző pontok megtalálását egy turista vagy tájékozódási térképre rajzolt pálya segíti.

Ezek a "C" kategóriás pályák turistatérképen járhatók, tulajdonképpen könnyű utazás, az útvonalleírás segít megtalálni az ellenőrző pontokat.

A versenyt az ellenőrző pontok megtalálása mellett egy kis memóriaképesség és a választható elméleti kérdések döntik el.

A tájékozódási térképen kialakított továbbfejlesztett "C" vagy kincskereső "C" pálya kezdőknek szól, akik már ismerik a tájékozódási térképet. Az ellenőrző pontok közvetlenül az utak mellett találhatók, könnyű átmenetek és lassabb sebesség jellemzi ezt a pályát. A pálya szöveges nevei az útitervben megtalálhatóak az ellenőrző pontok, előfordulhatnak egyszerűbb feladatok (iránymérés, távolságmérés, könnyű kötelező útvonal).



Köztes verseny



A „B” kategóriás pályák a gyakorlatban – terepviszonyoktól függően – eltérőek. Az ellenőrző pontok nem az utak, ösvények közvetlen közelében helyezkednek el, de továbbra is nagyrészt közúton érhetőek el, vannak tájékozdási feladatok és nehezebb átjárások az ellenőrző pontok között. Ez a kategória egy átmenet a kezdőknek és a profik versenyére. Itt erősen ajánlott a tájfutó térkép ismerete.

Magas szintű verseny



Általános nevén "A" kategória.

Az ellenőrző pontok nem utak mellett helyezkednek el, az átmenetek és az útvonalválasztás gondos tervezést és átgondolást igényel. A tájékozdást segítő feladatok: iránymérés, iránytű, távolságmérés, kötelező útvonal, sokszög, itiner.

Konkrét feladatok az OrientWalking verseny során

A konkrét feladatok nagymértékben függenek a kategóriák szintjétől (lásd fent). OrientWalking alkalmazás esetén a korlátozott, (APP) kóddal jelölt feladatokra kell koncentrálnunk.

A végrehajtási idő számítása

A túraidő kiszámítása térkép alapján elvégzendő feladat. Lényege, hogy két megadott térképi pont között a menetidőt a Szabályzatban az utazási idő számítási előírásai szerint kell meghatározni.

Az utazási időt a térkép két pontját összekötő vonal mentén kell meghatározni a távolság- és szintvonalak segítségével. A csatlakozó vonal mentén az útba eső felfelé eső szintvonalak mind megnövelik az adott útvonal időigényét:

Például

4 km/h plusz 1 perc minden 10 méteres szintemelkedés után A/36 3,5 km/h plusz 1 perc minden 10 méteres szintemelkedés után A/50 3 km/h plusz 1,5 perc minden 10 méteres szintemelkedés után A/60 2,5 km/h plusz 2 perc minden 10 méter szintemelkedés után A/70 2,25 km/h plusz 2,5 perc minden 10 méteres szintemelkedés B 3 km/h plusz 1 perc minden 10 méter szintemelkedés után Emelkedett 3 km/h plusz 1 perc minden 10 méteres szintemelkedés után C 4 km/h plusz 1 perc minden 10 méter után a szintemelkedésről

Távolságmérés

A versenyzőknek a kijelölt útvonal meghatározott szakaszán lépésekben kell mérniük a bírók által meghatározott távolságot, és a mérés eredményét méterben kell beírniuk az útvonalkártya következő üres mezőjébe.



A mérendő pályaszakasz kezdetét és végét a járási irányokban úgy kell meghatározni, hogy az teljesen áttekinthető és összetéveszthetetlen legyen.

Távolság fésű

A versenyzőknek az utasításban meghatározott távolságot méterben, lépésenként kell mérniük a kijelölt útvonalnak az utasításban egyértelműen meghatározott pontjától (pl. rajtot jelző tábla, térképen jelölt tereptárgy, vagy jól látható, kóddal jelölt zászló) lépésben, és a megfelelő távolságban talált zászlónál az útvonalkártyát a következő üres mezőig kell igazolni.

Íránymérés – alapvetően kétféle lehet

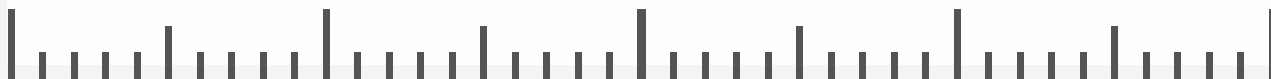
A Típus

A rajthelyen tartózkodó versenyző feladata felmérni: az adott ponttól hány fokkal lehet látható a feladatban megnevezett (körülírt), a valóságban jól felismerhető tereptárgy.

A feladat végrehajtása: A résztvevőt pontosan a feladatban meghatározott tereptárgyhoz kell irányítani, majd a résztvevő forgatható részét úgy kell elfordítani, hogy a rajta látható vonalak pontosan északi irányba mutassanak (az északi irányt jelző mutató szerepeljen). a résztvevő iránya). Ezt követően leolvasható a mért érték, amit a menetkártya következő üres helyére kell beírni. Ha a versenyzőnek van tükör résztvevője, akkor az ő pozíciója előnyösebb. A résztvevőt úgy kell mozgatni, hogy a résztvevő függőleges, általában fekete vonala pontosan a feladatban meghatározott tereptárgyon legyen. A mért érték közvetlenül és azonnal leolvasható az alsó skáláról.

B típus

A másik feladattípus: a versenyzőnek meg kell határoznia, hogy a rajtpont 10-20 méteres körzetében elhelyezkedő (megjelölt) tereptárgyak közül, illetve az esetlegesen elhelyezett zászlók közül melyikről látható a feladatban meghatározott távolabbi tereptárgy a a feladatban meghatározott irányt. Ebben az esetben a tereptárgyakat (zászlókat) sorba kell állítani, és mindegyiknél meg kell határozni a távoli tereptárgy irányszögét. Attól, amelyiktől megtalálja a keresett tereptárgyat a megadott irányban, az ott elhelyezett ellenőrző eszközzel (lyukasztó, zsírkréta stb.) kell igazolnia a következő üres helyet az útvonaltáblán.



Irány (irányfésű)

Ez a feladat a címsor pontosságának ellenőrzésére szolgál. Itt a versenyző feladata a következő: a kiindulási (támadási) ponttól az utasításban meghatározott irányba kell elindulnia, és addig kell mennie, amíg a megadott irányban zászlót nem talál. Ebben a feladatban általában a haladási irányra megközelítőleg derékszögben elhelyezett zászlósor található, amelyből az adott irányban talált zászlót kell igazolni.



A feladat pontos elvégzését nehezíti, hogy adott esetben bokros vagy kátyús terepen kell áthajtani, ezért nehéz az iránytartást.

Irány- és távolságmérés

Irány- és távolságmérés esetén a versenyzőknek meghatározott adatok alapján kell megmérniük az érintendő pontot a versenypályán. (pl. a 7. pont 115 méter és 228 fok a 6. ponttól.) Nyilvánvaló, hogy ez a feladat az irány- és távolságmérés kombinációja.

Konkrét feladatok a Tradicionális OrientWalking rendezvényeken

A Traditional OrientWalking eseményekkel kapcsolatban a következő konkrét feladatokat látjuk, amelyek alkalmasak az (APP) konvertált digitális feladatokra:

Kötelező útvonal (routetracking)

- ✓ A versenyzőknek a térképen jól láthatóan megrajzolt és/vagy a vezetési útmutatóban feltüntetett útvonalat kell követniük
- ✓ A kijelölt útvonalon bárhol lehet ellenőrző zászló, ahol az érintést meg kell erősíteni (helyes zászló). Helyük azonban nincs megadva a térképen. Az útvonal eleje és vége a térképen van jelölve. Az útvonalat jelölő vonal folyamatos piros vonal, amely nem fedhet le egyedi térképjeleket, így a piros vonal az útvonalon lévő térképjelnél a láthatóság kedvéért áttörhető.
- ✓ A zászlókat a kötelező útvonalon kell elhelyezni, és jónak tekinthető, nem lehet távolabb 2 méternél az útvonal középvonaltól.
- ✓ A megtévesztő zászlók az útvonalon úgy helyezhetők el, hogy azok a terep jellegétől függően legalább 3 m-re és legfeljebb 30 m-re legyenek az útvonaltól.



Ingyenes rendelés (pontszám)

- ✓ A megjelölt ellenőrző pontok érintésének sorrendje szabadon választható, útvonalát a csapat (versenyző) dönti el. Az utazási utasításban meghatározott feladat megoldási idejét a pályajelvényen optimálisnak ítélt útvonal alapján kell kiszámítani.
- ✓ A feladat két nézethez vezet: Egyrészt meg kell határozni az objektumok megfelelő keresési sorrendjét, hogy a feladatot a megadott időn belül elvégezhessük.
- ✓ Másrészt el kell tudni dönteni, hogy a talált tereptárgyak valóban azok a tereptárgyak-e, amelyeket a pályajelölő megállapított, és amelyek a térképen szerepelnek.
- ✓ Konkrét változatok készíthetők csapatversenyre, ahol a csapat megoszthatja/feloszthatja a feladatot a pontozási részben.



Az alábbi érdekes navigációs feladatok a hagyományos OrientWalking esemény kiterjesztéseként használhatók, és bizonyos testreszabás után az APP jól támogatható.

Háttér:

A cél az, hogy a szervező könnyen használja a kényelmes eszközöket az ilyen navigációs eseményekhez. Az APP-nak szélesebb beállítási skálával kell rendelkeznie, hogy a szervezők különféle típusú eseményeket/feladatokat készíthessenek elő.

Az események két fő információforrása mellett:

nyomtatott térképet, és

az APP kijelzőt (telefonjuk vagy órájuk képernyőjén) – vagy bármilyen kombinációt.

A szervezők a térkép nyomtatott változatán azonos vagy eltérő információkat adhatnak meg. Az APP-t be kell tudni konfigurálni úgy, hogy a térképet és a vezérlőket jelenítse meg, vagy ne jelenítsen meg semmilyen információt, vagy csak a vezérlőket jelenítse meg, miután meglátogatta őket. Ez lehetővé teszi különféle típusú kihívások beállítását.

A tájékozódási versenyek jellemzően a következőkből állnak:

fizikai környezetben mozgó résztvevők egy térkép segítségével, hogy meglátogassák a meghatározott helyeket

mozgásmód lehet séta, futás, kerékpározás, síelés, kajakozás ...

a cél általában a részvétel rangsorolása a következők szerint:

a kitűzött kihívás megvalósításához szükséges idő, ill

a helyek meghatározott időn belüli meglátogatásával szerzett pontok száma, ill

a több alkalommal meglátogatott pontok száma összesen (pl. geo-caching)

az eredmények rangsorolása történhet nemek és korosztályok szerint, vagy időmérés nélkül

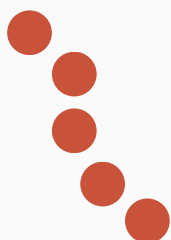
Néhány ötlet az APP fajtákhoz



Klasszikus: Vonalpálya: A résztvevőknek meg kell látogatniuk egy sor vezérlőhelyet a meghatározott sorrendben, ahol a leggyorsabb idő lesz a győztes



Kezdje bárhol: Ez tipikusan egy vonalpálya egy változata, ahol a résztvevőknek a vonalpálya összes szakaszát egymás után kell megtenniük, de a vonalpálya bármely pontján elindulhatnak. A kihívás minden résztvevő számára ugyanaz, így az eredmények idő szerint rangsorolhatók. Ezt a formátumot néha Score-eseményekhez is használják (lásd alább).



Scatter: A résztvevőknek meg kell látogatniuk az **ÖSSZES**, vagy meghatározott számú vezérlőt, ahol a leggyorsabb lesz a győztes. Például egy készlet mondjuk 20 vezérlőhelyet beállíthat a térképen, majd beállíthat egy rövid, közepes és hosszú kihívást úgy, hogy 8, 15, 20 vezérlőt kell meglátogatni.



Pontszám: A résztvevőknek korlátozott idejük van a vezérlőelemek megtekintésére szórt formátumban. A vezérlőkhöz pontok vannak hozzárendelve, és általában büntetés jár az időkorlát túllépéséért. Az eredményeket pontok szerint rangsorolják (a büntetés levonása után). A pontozási sémák széles skálájának elérhetőnek kell lennie, beleértve a paraméterezett opciót is.



Rogaine: Az eseményeket jellemzően csoportok bonyolítják le, ebben az esetben egy APP eszközt használhat a csoport. Ellenkező esetben csapatformátumban több eszköz és eredmény összekapcsolható egy táblázatba az "egyéni" pontozáshoz. Alternatív eredményként kiszámíthat egy „hatékonysági” mérőszámot, például a Pont per kilométert.



Vadászat: Ebben a formátumban az idő jellemzően korlátlan, a résztvevőknek nem kell felkeresniük a rajt- és célpontokat, a kihívás pedig az, hogy meglátogassák a legtöbb ellenőrző helyszínt, több „futásban” összegezve. Ez kicsit olyan, mint a geocaching.



Rejtett vezérlők (fotó, nyom, rejtvény, rádióiránykereső)

- Egyes esetekben a vezérlőelemek helye nem jelenik meg, és a résztvevők fényképeket, nyomkövető lapot, rádiós iránykeresőket vagy más követendő kihívást/támpontot kapnak.
- Az APP-nak rendelkeznie kell olyan funkcióval/opcióval, hogy ne jelenítse meg a vezérlőket, vagy csak a megtekintésük után jelenítse meg a vezérlőket.
- Az APP-nak korlátoznia kell a vezérlőelemek megjelenítését az eredményekben a telefonon, hogy a meg nem látogatott vezérlők ne kerüljenek nyilvánosságra, lehetővé téve a későbbi „futtatásokat”, hogy más vezérlőket találjanak.



Speciális sorrend: Általában a "futás" során az APP "leüti" az összes meglátogatott vezérlőt, miután a Start meglátogatta. Lehetnek alternatív vagy speciális szekvenálási lehetőségek:

- **B pont** – ahol a résztvevők először a páratlan számú, majd a páros számú vezérlőket keresik fel (vagy fordítva). Ez lényegében két futást tesz lehetővé egy kis térképen egy eseményen belül.
- **W pontszám** – ahol a speciális vezérlők csak az esemény időtartamának első 10 percében vagy az utolsó 10 percben látogathatók. Ez növeli a mentális kihívást, és a speciális vezérlőknél felügyelt fizikai kihívásokkal is kapcsolatba hozható.



Beltéri: Az APP-nak használhatónak kell lennie gyermekek számára és olyan helyeken, ahol gyenge a GPS-jel. Ilyen esetekben az APP-nak támogatnia kell a QR-kódokkal vagy NFC-címkékkel történő lyukasztást a GPS-jel cseréje érdekében. Segítséget nyújt olyan állandó kurzusokhoz is, ahol már vannak jelölők, vagy városnéző rendezvényeken.



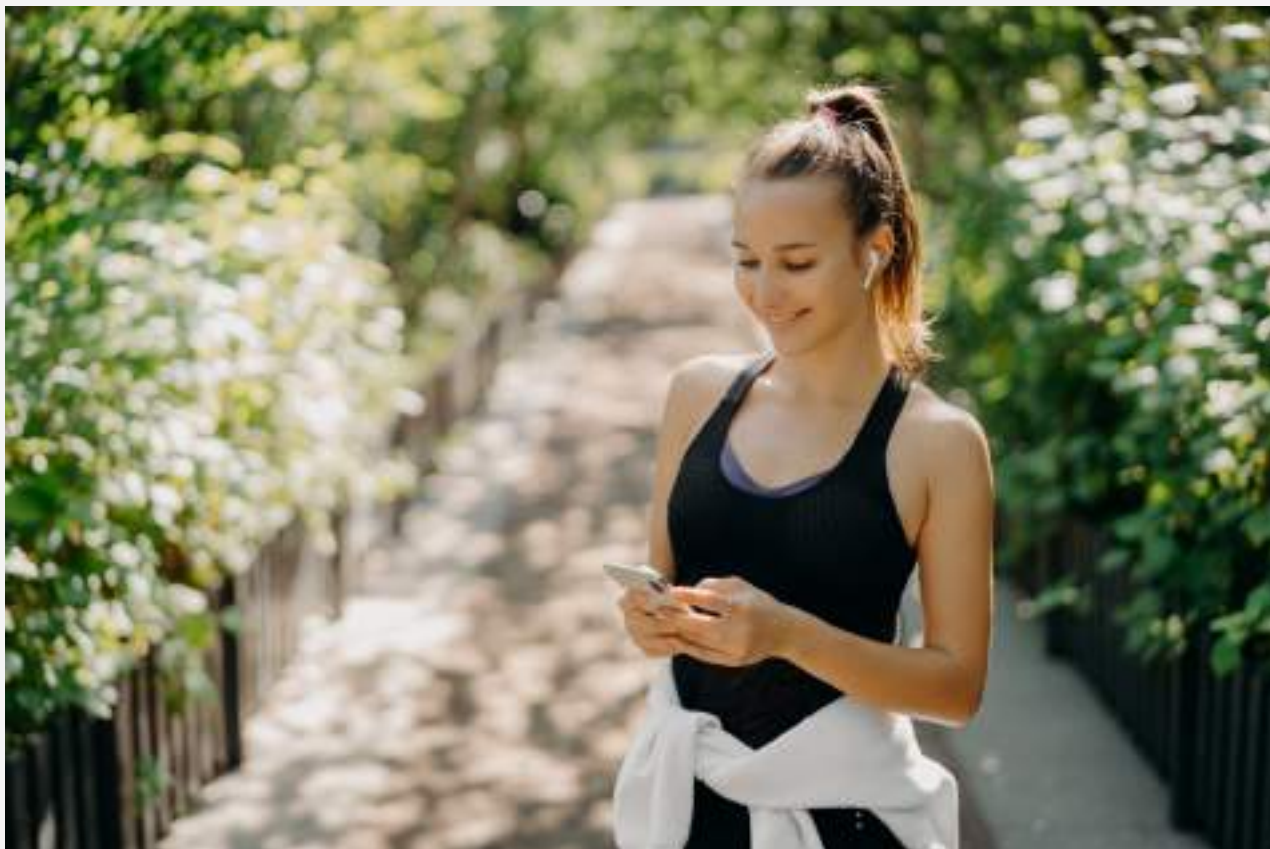
Trail Events: Az APP-nak támogatnia kell az ajánlott útvonal megjelenítését a telefon képernyőjén. Az ajánlott útvonal „vonalpályával” kombinálva nyomvonalas vagy kötött pályás események lebonyolítására használható.



Rendezvények meghosszabbított időn keresztül: A GPS-alapú lyukasztás egyik nagy előnye, hogy lehetővé teszi, hogy az események hosszú ideig nyitva maradjanak, és ez azt jelenti, hogy az egyes résztvevők bármikor „futhatnak” a számukra megfelelő időpontban.

Az APP-t úgy kell testre szabni, hogy lehetővé tegye a következőket:

- A pálya láthatóságának korlátozása a versenyig (4 számjegyű PIN-kód használatával, melynek lejáratát dátuma lehet),
- A részvétel korlátozása egy adott időablakra,
- Korlátozza az eredmények és különösen a pályák láthatóságát egy időablakra, így a későbbi résztvevők nem élvezhetik azt az előnyt, hogy a részvétel előtt látják mások nyomait.
- A meg nem látogatott vezérlők megjelenítésének korlátozása az egyes eredményeknél (többszöri "futás" esetén)



IRODALOM

Brit tájfutó. (n.d.). Iskolák Tri-O források. Letöltve:

https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools_tri_o_resources.pdf

A Via delle Malghe. (2022, június 18.). Orientwalking a Malgas között. Letöltve:

<https://www.laviadellemalghe.it/en/2022-06-18-orientwalking-among-the-malgas/>



Ez az OrientWalking rendezvénykalauz, kézikönyv, amely a Deliverable 2.2-ként szolgál, az „Orient Your Walking „ORIENTWALKING” (Projektazonosító: 101133524) Erasmus+ Sport projekt keretében készült.

Az Európai Unió által finanszírozott. A kifejtett nézetek és vélemények azonban csak a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.

Projekt: 101133524 — Orient Your Walking "ORIENTWALKING"



Kofinanziert von der
Europäischen Union



ORIENTWALKING- VERANSTALTUNGSFÜHRE

HANDBUCH





OrientWalking- Veranstaltungsführer

HANDBUCH

2024 Juni





In Zusammenarbeit mit dem Konsortium hat das Zentrum für Innovative Bildung (Österreich) diese E-Publikation erstellt und ihre Entwicklung geleitet.

Der Koordinator des Projekts

Syllogos Oreivasias kai Agvnistikou Prosanatolismou (ORIENTATION), Zypern

Mitwirkende Partner

L'Orma Societa Sportiva Dilettantis Tica a Responsabilita Limitata (L'ORMA), Italien

Zentrum für Innovative Bildung (IEC), Österreich

Sibaris Environmental Protection and Sports Association (Sibaris), Ungarn

Orientacijska zveza Slovenije, Slowenien

Entwurf: Fethiye Arslantaş

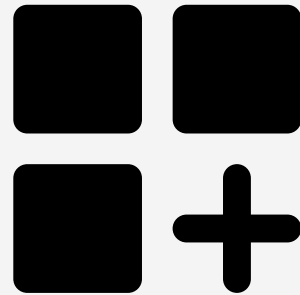
Dieser OrientWalking-Eventleitfaden und das Handbuch als Liefergegenstand 2.2 wurden im Rahmen des Erasmus+-Sportprojekts mit dem Titel „Orient Your Walking „ORIENTWALKING“ (Projekt-ID: 101133524)“ erstellt.

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.

Projekt: 101133524 — Orientieren Sie Ihr Gehen „ORIENTWALKING“



INHALTSVERZEICHNIS



05

Einführung

06

Einführung ins Orientwalking

08

Wie unterscheidet sich OrientWalking
vom Orientierungslauf?

10

Die Symbole auf der Karte

13

So organisieren Sie
OrientWalking-Events

21

Karten und Navigieren in der
physischen Umgebung

31

Stakeholder Engagement

41

Wortschatz (OrientWalking App)

50

REFERENZEN



EINFÜHRUNG

Das Projekt „Orient Your Walking“, das im Rahmen der Erasmus+ Sport-Initiative (Projekt-ID: 101133524) gefördert wird, soll OrientWalking in verschiedenen Altersgruppen bekannt machen. Das Projekt ist in drei Phasen gegliedert: Forschung, internationales Training und lokale Aktivitäten. Diese Phasen zielen gemeinsam darauf ab, Ressourcen wie Handbücher und die App „Orient Your Walking“ zu entwickeln, um die Organisation und Verwaltung von OrientWalking-Veranstaltungen zu erleichtern. Im Mittelpunkt des Projekts steht die Einbeziehung ländlicher Gemeinden, die in soziale Kampagnen und lokale Aktivitäten integriert werden, um sowohl das Engagement der Gemeinschaft als auch den Umweltschutz zu fördern.

Durch unsere Zusammenarbeit mit angesehenen Projektpartnern in ganz Europa, darunter Syllogos Oreivasias kai Agynistikou Prosanatolismou ORIE (Zypern), Zentrum Für Innovative Bildung (Österreich), L'ORMA SSD ARL (Italien), Sibaris Környezetvédelmi és Sport Egyesület (Ungarn) und zveza Slowenien (Slowenien) setzen wir uns dafür ein, in unseren Gemeinden eine sinnvolle Wirkung zu erzielen.

Dieser OrientWalking-Eventleitfaden, bezeichnet als Deliverable 2.2, wurde im Rahmen des Projekts „Orient Your Walking“ sorgfältig ausgearbeitet. Als Teil von WP2 (Forschung und Entwicklung des Toolkits) dient dieses Handbuch als umfassende Anleitung für die Organisation und Verwaltung von OrientWalking-Events. Es ist eines der beiden Hauptergebnisse des Projekts und bietet detaillierte Anleitungen für die erfolgreiche Durchführung dieser Events. Mit diesem Leitfaden möchten wir Organisatoren mit dem Wissen und den Werkzeugen ausstatten, die sie benötigen, um eindrucksvolle und ansprechende OrientWalking-Erlebnisse zu schaffen und so eine gesündere und umweltbewusstere Gemeinschaft zu fördern.



EINFÜHRUNG INS ORIENTWALKING

OrientWalking ist ein einzigartiger Sport, der Teilnehmer aller Altersgruppen willkommen heißt, Inklusivität fördert und den Austausch zwischen den Generationen erleichtert.

Darüber hinaus geht es bei dieser Initiative nicht nur darum, Sport und körperliche Aktivitäten zu fördern; sie zielt auch darauf ab, Menschen wieder mit ländlichen Landschaften und der Natur zu verbinden. Auf diese Weise hoffen wir, zur ökologischen Nachhaltigkeit beizutragen und den Klimawandel zu bekämpfen. Dieses Projekt stellt einen ganzheitlichen Ansatz für Wohlbefinden, Gemeinschaft und Umweltbewusstsein dar.

OrientWalking, abgeleitet vom Orientierungslauf, ist eine Sportart, die nicht nur körperliche Betätigung fördert, sondern auch eine Verbindung zur Natur in ländlichen Gebieten herstellt. Durch die Teilnahme an dieser Aktivität haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die oft übersehene Schönheit ländlicher Landschaften in der Nähe von Stadtzentren wiederzuentdecken und zu schätzen.

VORTEILE VON ORIENTWALKING



Dabei geht es darum, mit einer Karte zu gehen und sich mit einem Kompass im Raum zu orientieren, ohne Punkte zu zählen. Es kann als Fitness-Walking mit Karte und Kompass definiert werden. Es wird auch von Nordic Walkern verwendet. (Die Karte befindet sich in einer speziellen Mappe und kann an einem Stock befestigt werden.) Es ist ein Erkundungserlebnis für jedermann. Es erfordert Konzentration, Entscheidungsfähigkeit, Kartenlesen und Vorstellungsvermögen für das Gelände.

Nicht wettbewerbsorientierter Charakter

Die Aktivität wird ohne Zeitdruck genossen, wobei der Schwerpunkt eher auf dem Erlebnis als auf der Geschwindigkeit liegt.

Für jeden geeignet

Da es sich hierbei nicht um einen Wettkampf handelt, ist es sowohl für trainierte Sportler als auch für Personen geeignet, die sich zum ersten Mal mit körperlichen Aktivitäten beschäftigen.

Inklusive

OrientWalking heißt Teilnehmer jeden Alters, Geschlechts und jeder Herkunft willkommen und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Sicher

Da der Sport im Schrittempo ausgeführt wird, ist das Verletzungsrisiko im Vergleich zu intensiveren Outdoor-Aktivitäten minimal.

Verbindet sich mit der Natur

Da es hauptsächlich in natürlichen Landschaften wie Wäldern oder Bergen stattfindet, bietet es eine einzigartige Gelegenheit, sich mit der Umwelt auseinanderzusetzen. Kann zu jeder Jahreszeit praktiziert werden.



Orient

WIE UNTERSCHIEDET SICH ORIENTWALKING VOM ORIENTIERUNGSLAUF?

Der Schwerpunkt liegt auf Freizeit-Orientierungslauf im Freien. Im Gegensatz zum Wettkampf-Orientierungslauf erfordert diese Aktivität keine besondere technische Vorbereitung und konzentriert sich nicht auf die Fitness. Tatsächlich ist es die perfekte Antwort auf die zunehmende Nachfrage und den Wunsch nach Outdoor-Ausflügen mit unterschiedlichem Inhalt, die sowohl für Anfänger als auch für Familien geeignet sind. Für diejenigen, die gerne Spaß am Orientierungslauf haben und nicht wettbewerbsorientiert sind oder sich nicht mit anderen messen möchten.

Ziel von OrientWalking

OrientWalking ist für das persönliche Wohlbefinden sowohl körperlich als auch geistig konzipiert. Dabei kommen wir in Kontakt mit der Natur und verbinden Spaß mit Sport, was durch die freie Navigation durch das Gelände mit Kompass und Karte mithilfe einer mobilen App erleichtert wird. Das Ziel ist nicht, einen Gipfel oder eine Berghütte zu erobern, sondern die örtliche Landschaft, kulturelle oder natürliche Sehenswürdigkeiten kennenzulernen und sich dabei ein wenig zu bewegen. Der Spaß für den Wanderer liegt in der Navigation und dem Lösen von Orientierungsproblemen. Für jüngere Teilnehmer kann der Orientierungslauf auch als Schatzsuche eine Herausforderung sein.



wandern

Wie wird es gemacht?

- ✓ OrientWalking kann von Einzelpersonen oder Gruppen beliebiger Größe durchgeführt werden.
- ✓ Jeder erhält eine eigene Karte, um der Route im Gelände folgen zu können.
- ✓ Die Punktevergabe kann reihenweise oder nach Punkten erfolgen: Die Art des Punktesammelns bestimmt jeder selbst.
- ✓ Der Blick auf die Karte erfolgt dabei seltener als beim Orientierungslauf, wodurch die Wahrnehmung der Umgebung umso intensiver und erlebnisreicher wird.
- ✓ Je nach Streckenlänge und Schwierigkeit des Orientierungslaufs stehen unterschiedliche Routen (leicht, mittel, schwer) zur Auswahl.
- ✓ Die Suchdauer ist beliebig und die Route kann jederzeit absolviert werden.
- ✓ Die ideale Streckenlänge beträgt bei einer Kurzstrecke meist zwischen 3 und 5 km, bei einer mittleren Strecke zwischen 5 und 8 km und bei einer Langstrecke über 8 km.

Einfach Route

3 – 5 km, bis zu 1,5 Stunden

Dabei geht es um das Wandern auf mehreren Wegen mit Serpentin und Richtungswechseln. Unterwegs sind Weichen gesetzt.

Medium Route

5 – 8 km, 1,5 – 2,5 Stunden

Dabei geht es um das Gehen entlang linearer Elemente (Steinmauern, verschiedene Anpflanzungen, Stromleitungen, Wasserkanäle, Böschungen, Bäume, typische Reliefelemente: Gräben usw.), Kreuzungen, Routenänderungen, Übergänge von einer Route zur anderen und die Entscheidung zwischen zwei möglichen Routenoptionen. Punkte liegen auf oder in der Nähe der Route.

Schwierig Route

10 – 12 km, 3 – 4 Stunden

Längere Gehzeit zwischen den Punkten, viele Routenoptionen, Routenänderungen, kurze Gehabschnitte in einem bestimmten Winkel. Punkte sind auch abseits des Weges an bestimmten Geländemerkmale angebracht.

Bisher erfolgte die Kartenorientierung an den Wegpunkten anhand eines Stempels, eines Fotos, einer Beschreibung, eines elektronischen Systems... Die App ist in der Entwicklung; sie wird die Bestätigung der Ankunft an den Wegpunkten vereinfachen, und wir werden nichts weiter brauchen als ein Telefon und einen vollen Akku.

OrientWalking eignet sich für verschiedene Veranstaltungen, da es die lokale Umgebung und das Kennenlernen des Ortes, seiner Besonderheiten und Naturwerte, Ausflüge und Begleitveranstaltungen fördert (z. B. wird es parallel zu einem Orientierungslauf-Wettbewerb für Begleitpersonen und Zuschauer veranstaltet, die einfach nur durch das Gelände gehen möchten, während sie auf die Teilnehmer warten).

In bestimmten Bereichen können feste Punkte (Schilder in den Farben der Orientierungsfahne, 15 x 15 cm, oder Prismen) angebracht werden.

Die Aktivitäten werden auf zu diesem Zweck gezeichneten Karten in standardisierten Maßstäben durchgeführt:

1 : 5000, 1 : 7500, 1 : 10000, mit einer Äquidistanz von 10 m. Auf ebenem Gelände auch mit einer Äquidistanz von 5 m oder sogar 2,5 m. Die kartografische Karte ist vereinfacht, damit sie auch für weniger geübte Personen leichter zu lesen ist. OrientWalking kann auch mit MTB-O-Karten, touristischen Ortskarten, Orientierungslaufkarten, kleinmaßstäblichen Karten usw. durchgeführt werden.



DIE SYMBOLE AUF DER KARTE

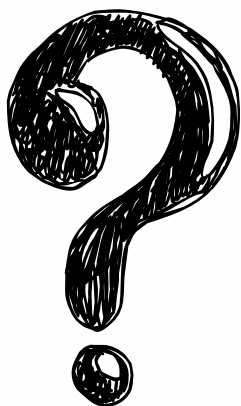
Zu den Symbolen auf der Karte zählen Siedlungen, Häuser mit Privatgrundstücken, asphaltierte und unbefestigte Straßen, Wege und Pfade.

Zu den gebauten Strukturen gehören Brücken, Mauern, passierbare und unpassierbare Zäune, Säulen, christliche Markierungen, Kapellen, Grenzsteine, Brunnen und Wassertanks. Andere Strukturen sind Beobachtungstürme, Futtertröge, Hütten und Ställe. Wassermarkierungen umfassen Seen, Teiche, Flüsse, Bäche, Sümpfe, Quellen und Brunnen.

Vegetationsmarkierungen zeigen leicht durchquerbare Wälder, weniger durchquerbare bis schwierigere Wälder, unpassierbare Wälder und isolierte Bäume und Sträucher an Ort und Stelle an. Reliefmerkmale heben die offensichtlichsten Elemente wie Gipfel, Mulden, Höhlen und Schlaglöcher hervor, wobei im Wald weniger Details markiert sind, außer größeren Löchern oder Dolinen.

Die Symbole sind in einer Legende zusammengefasst, der Maßstab ist sowohl linear als auch numerisch angegeben. Sie sind in die Karten eingezeichnet.

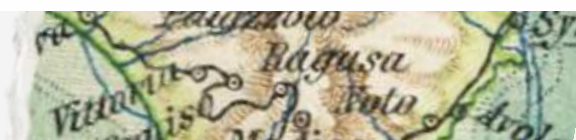
OrientWalking fördert Fußgängeraktivitäten in städtischen Umgebungen. Ihre Vorteile liegen auf persönlicher und sozialer Ebene. Motivationsstile beeinflussen das Freizeitspaziergehen, aber auch exzessives Gehen. Im Gegensatz dazu schreckt ein Mangel an Motivation vom Gehen ab. Die Motivation zum Gehen kann auch eine Einladung an die Bürger sein, zu Fuß zu gehen, um kürzere Wege zu haben.



Was benötige ich, um mit OrientWalking zu beginnen?

Wie Sie sich beim OrientWalking kleiden, ist egal. Lockere, sportliche Kleidung und Schuhe sind die beste Wahl. Im Rucksack brauchen Sie ein Getränk, eine Jause, eine Jacke, in kälteren Jahreszeiten auch eine Windjacke, Handschuhe und eine Mütze.

OrientWalking wird in naher Zukunft möglicherweise von verschiedenen Organisationen organisiert. Informationen zu Veranstaltungen werden auf der Website veröffentlicht.





OrientWalking in fünf Sätzen

- 1 Bewegung im Freien: in der Stadt, auf dem Land, im Wald.
- 2 Nach Ihren eigenen Vorstellungen, zu Ihrer eigenen Zeit, in Ihrem eigenen Tempo, so lange Sie möchten; allein, mit Ihrem Hund oder Ihren Freunden, mit Ihrer Familie, mit Ihren Studienkollegen oder mit Ihren Kollegen.
- 3 Entdecken Sie mit Hilfe der App Ihre Heimatstadt, die Touristenzentren, die zahlreichen Wege im Wald oder Park sowie die Landschaft.
- 4 Wir suchen uns Punkte auf dem Boden, die wir vorab in die App „laden“. Für die gefundenen Orientierungspunkte (berühmte Häuser und Kirchen, imposante Bäume, Brücken, andere Objekte in der Natur: eine Bank, ein Observatorium, ein religiöses Zeichen, eine Fußgängerbrücke usw.) werden wir mit einem Ton „belohnt“.
- 5 Kein Wettkampf, da die Zeit nicht aufgezeichnet wird, sondern die in der Natur verbrachte Zeit zählt.

Wie kann ich mit OrientWalking beginnen?

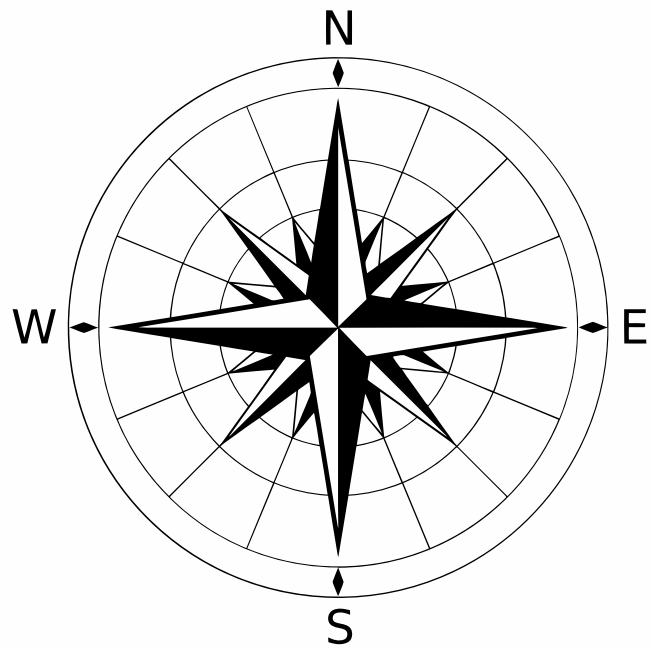
Was muss ich vor dem Start wissen?

Was muss ich über OrientWalking wissen?

Das Lesen einer Karte mit eingezeichneten Punkten unterscheidet sich nicht wesentlich von den touristischen Stadtplänen aller Art, die in Touristeninformationszentren erhältlich sind. Wir müssen auf die Grundlagen achten: Welche Richtung ist Norden? Wir müssen den Maßstab der Karte kennen, um uns ein Bild von den Entfernungen zu machen und die Gehzeit abzuschätzen. Und natürlich müssen wir wissen, was die Zeichen und Farben bedeuten. All dies kann in kurzer Zeit gelernt und behalten werden.

Anschließend wird die Anwendung mit den Punkten in einer bestimmten Reihenfolge geladen. Die akustische Bestätigung – Ankunft an einem bestimmten Ziel – kann nach Wunsch angepasst werden – entweder ein Signal in unmittelbarer Nähe von zwei Metern, fünf Metern oder sogar mehr. Was ist eine geeignete Streckenlänge? Das legen wir im Voraus fest. Wir können die Strecke auch im Voraus verkürzen. Aber ob Sie es glauben oder nicht, wenn wir es einmal versucht und ein paar erfolgreiche Zings gemacht haben, besteht der Wunsch, die Strecke vollständig zu absolvieren.

OrientWalking ist eine völlig „neue“ Freizeitdisziplin. Es entsteht ein Kartennetz. So können Sie für jede Aktivität auf derselben Karte verschiedene Ziele festlegen: kulturelle und natürliche Sehenswürdigkeiten in unterschiedlicher Reihenfolge. Die Möglichkeit zur Erholung während eines arbeitsreichen, sitzenden Wochentags ist somit ein alltägliches Ereignis. Das System archiviert die zurückgelegten Strecken und verarbeitet sie statistisch.



OrientWalking ist für jeden Tag und jede Jahreszeit geeignet.
Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die Notwendigkeit
passender Schuhe und Kleidung. Nach ein paar Wochen
Erholung wird Ihr Körper nach Bewegung verlangen. Wenn Sie
in guter Gesellschaft wandern, wird das Wetter zweitrangig.

Es ist Zeit für einen neuen Schritt:
OrientWalking.

SO ORGANISIEREN SIE ORIENTWALKING-EVENTS



IDEE



PLANUNG



STRATEGIE



ERFOLG



In diesem Abschnitt werden wir das Konzept „So organisieren Sie OrientWalking-Events“ untersuchen. Hier bieten wir einen Leitfaden zu „Effektiver Planung“, „Sicherheitsvorkehrungen“, „Umweltbewusstes Handeln“, „Verwendung technologischer Apps“ und „Aufbau einer Community“ bei der Organisation von OrientWalking-Events, um allen Teilnehmern ein unvergessliches und nachhaltiges Erlebnis zu bieten.





EFFEKTIVE PLANUNG

Die Planung des OrientWalking-Events vor seiner Durchführung ist für den Erfolg und die Wirksamkeit der Gesamtziele dieses Sports sehr wichtig. Sie umfasst sorgfältige Vorbereitung und Koordination, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Vorplanung

Definieren Sie die Ziele der Veranstaltung und konzentrieren Sie sich dabei auf die Verbesserung der körperlichen Aktivität jedes Teilnehmers, die Schaffung einer integrativen Umgebung und die Förderung des Umweltschutzes. Da OrientWalking ein nicht wettkampforientierter Sport ist, ist es für jeden geeignet.

Wählen Sie einen Ort, vorzugsweise in der Natur (z. B. Wälder, Berge oder andere unbekannte Gebiete). Stellen Sie sicher, dass der gewählte Bereich für die Teilnehmer zugänglich und sicher ist. Erstellen Sie eine Zeitliste, die alles vom Beginn bis zur Nachbereitung der Veranstaltung umfasst. Bereiten Sie einen groben Haushaltsplan vor, um die Kosten für Materialien, Wasser/Lebensmittel und medizinische Versorgung abzudecken.

OrientWalking Eventorganisation

1. Stellen Sie ein Team aus Veranstaltungsorganisatoren zusammen, das Sie bei verschiedenen Aufgaben unterstützt, z. B. bei der Suche nach Teilnehmern, der Leitung der OrientWalking-Reise und der medizinischen Unterstützung.
2. Erstellen Sie eine Karte, auf der natürliche Lebensräume und interessante Gebiete hervorgehoben sind. Stellen Sie sicher, dass die Route wichtige Orte enthält, die Sie mit Aktivitäten in kleinen Gruppen erkunden können, sowie Rastplätze. Stellen Sie sicher, dass die Rastplätze flexibel sind.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

2

Die Sicherheit aller Menschen muss gewährleistet sein. Effektive Sicherheitsmaßnahmen können dabei helfen, Notfälle erfolgreich zu bewältigen und Unfälle zu verhindern.

Sicherheitsmaßnahmen vorbereiten

Führen Sie eine detaillierte Risikobewertung durch, um potenzielle Gefahren zu erkennen und zu vermeiden.
Erstellen Sie für den Fall unglücklicher Vorfälle einen Notfallplan.
Heben Sie Anweisungen für verschiedene Arten von Notfällen hervor.

Fragen Sie die Teilnehmer und notieren Sie alle körperlichen oder gesundheitlichen Probleme, die während der Veranstaltung behandelt werden könnten. Informieren Sie sie auch über mögliche Risiken (falls vorhanden), um eine ordnungsgemäße Kommunikation zu gewährleisten.

Stellen Sie sicher, dass Sie einen Erste-Hilfe-Kasten und andere notwendige Vorräte bereitlegen.

Bitten Sie alle Teilnehmer, für die geplanten Aktivitäten geeignete und bequeme Kleidung zu tragen. Packen Sie außerdem Ersatzkleidung ein und bereiten Sie sich je nach Wettervorhersage auf unterschiedliche Wetterbedingungen vor.



Während des OrientWalking-Events

1. Erklären Sie den Teilnehmern vor Reisebeginn die Route auf der entworfenen Karte, Sicherheitsmaßnahmen, wichtige Aktivitäten und Notfallinformationen.
2. Kommunizieren Sie während der gesamten Reise ständig mit den Teilnehmern, um sie über mögliche Gefahren zu informieren, bei Müdigkeit frühzeitig Pausen einzulegen und insgesamt eine gesunde Atmosphäre zu schaffen.



Feedback nach der OrientWalking-Veranstaltung

1. Sammeln Sie von jedem Teilnehmer Feedback zu Bereichen, in denen hinsichtlich der Sicherheit und insgesamt Verbesserungen möglich sind.
2. Erstellen Sie einen Veranstaltungsbericht mit Vorfällen (sofern vorhanden) und deren Bewältigung, und verbessern Sie den Sicherheitsplan für zukünftige OrientWalking-Veranstaltungen.

UMWELTFREUNDLICHE VORGEHENSWEISEN

Da OrientWalking einen besonderen Schwerpunkt auf den Naturaspekt legt, ist es notwendig, umweltfreundliche Praktiken zu befolgen, um das Umweltbewusstsein zu fördern, den ökologischen Fußabdruck zu minimieren und die Veranstaltung nachhaltig zu gestalten.

Umweltfreundliche Vorgehensweisen etablieren

Verwenden Sie recycelbare oder biologisch abbaubare Materialien für alle Veranstaltungsgegenstände wie Karten, Werbebanner, Verpflegungspakete, Wasserflaschen, Müllsäcke usw.

Ermutigen Sie die Teilnehmer, bei kurzen Distanzen zu Fuß zum Startpunkt zu gehen. Oder nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel, Fahrräder oder Fahrgemeinschaften, um eine energieeffiziente Veranstaltung zu gestalten.



Während des OrientWalking-Events

Stellen Sie sicher, dass die Abfälle ordnungsgemäß entsorgt werden und verwenden Sie die bereitgestellten Müllsäcke, um sicherzustellen, dass bei den Teilnehmern keine Spuren zurückbleiben.

Beschädigen Sie durch Toilettenaktivitäten keine Umweltbereiche.

Diskussionen über natürliche Lebensräume, Umweltschutzbemühungen und nachhaltige Praktiken zum Austausch und zur Verbreitung von Wissen.





NUTZUNG TECHNOLOGISCHER APPS

Der Einsatz von Technologie kann die Organisation der Veranstaltung verbessern und das Teilnehmererlebnis steigern. Darüber hinaus können technologische Apps verwendet werden, um unterhaltsame Aktivitäten entlang der geplanten Route zu planen und die Veranstaltung auf Social-Media-Plattformen zu bewerben.

Anwendungen

Apps wie Google/Apple Maps, OpenOrienteering Mapper und Livelox können verwendet werden, um die Route der Veranstaltung zu entwerfen und zu überwachen, die Reise aufzuzeichnen und die Routenauswahl für zukünftige OrientWalking-Veranstaltungen zu analysieren.

Um eine gute Umgebung zu schaffen, können mithilfe von Kahoot! oder Microsoft Forms kleine Online-Quizspiele geplant werden. Das OrientWalking-Event kann über die App mit Geocaching kombiniert werden, bei dem die Teilnehmer versteckte „Caches“ auf den Wegen finden. Behälter jeder Größe können als Cache verwendet und so getarnt werden, dass sie natürlich aussehen. Es wird ein Logbuch zum Unterschreiben geben und größere Caches enthalten auch andere Leckereien zum Tauschen. Es ist ein modernes Schatzsuchspiel und die Teilnehmer müssen etwas anderes in den Cache legen, nachdem sie den Gegenstand bereits genommen haben.



Soziale Medien

Nutzen Sie Social-Media-Plattformen, um für die Veranstaltung zu werben, halten Sie Ihre Follower mit Bildern/Videos von Aktivitäten in der Natur auf dem Laufenden und bauen Sie eine Community für das OrientWalking-Event auf.

Nutzen Sie Online-Tools zur Teilnehmerregistrierung und zum Sammeln von Feedback-Formularen nach Abschluss der Veranstaltung, um das OrientWalking-Event zu verbessern.





AUFBAU EINER COMMUNITY

5

Für den Erfolg und die Nachhaltigkeit des OrientWalking-Events ist es entscheidend, mit der Community zu kommunizieren und die Kommunikation aufrechtzuerhalten. Das Engagement der Community trägt auch dazu bei, das Gesamtziel der Veranstaltung zu fördern, nämlich körperliche Aktivität in der Gesellschaft zu fördern und die Teilnehmer dazu zu bringen, ländliche Gebiete in oft vergessenen Gegenden in der Nähe von Großstädten wiederzuentdecken.

Zusammenarbeit mit Influencern

Arbeiten Sie mit bekannten Influencern zusammen, um für OrientWalking-Events zu werben. Greifen Sie auf das von ihnen bereitgestellte Publikum zu, um regelmäßige OrientWalking-Events an verschiedenen Standorten zu erstellen.



Verbreitung des OrientWalking-Events

Ermutigen Sie die Community und andere Interessenvertreter, an verschiedenen Standorten/Städten/Orten ihre eigene OrientWalking-Selbsthilfegruppe zu gründen, um diese Veranstaltung auszurichten.

Arbeiten Sie mit Unternehmen und Sportorganisationen zusammen, um für diese Veranstaltung zu werben und ihre Bekanntheit zu erhöhen.



Best Practices für OrientWalking-Events

Planen und kommunizieren

- 1 Es ist sehr wichtig, eine Karte vorzubereiten und die Route zusammen mit allen Aktivitäten und Notfallmaßnahmen für das OrientWalking-Event zu planen. Berücksichtigen Sie auch alternative Routen, um die Reise im Falle unerwarteter Hindernisse fortzusetzen.
- 2 Halten Sie die Kommunikation mit den Teilnehmern konstant aufrecht. Eine gesunde, integrative Umgebung, in der alle miteinander koordiniert arbeiten, ist der Schlüssel zum Erfolg des OrientWalking-Events.

Beispiel

Die Schwedische Orientierungslaufwoche, bekannt als O-Ringen, ist eine der größten Orientierungslaufveranstaltungen der Welt und zieht Tausende von Teilnehmern aller Altersklassen und Leistungsstufen an. Sie planen und organisieren

Durch entsprechende Vorbereitung und Kommunikation finden jedes Jahr Veranstaltungen in landschaftlich reizvollen Regionen Schwedens statt, um den Teilnehmern ein unvergessliches Erlebnis zu bieten.

Für weitere Informationen zu O-Ringen klicken Sie hier!



Referenz: O-Ring-Website

Abschluss

Die Organisation von OrientWalking-Events erfordert viele wichtige Ansätze, um die Gesamtziele zu erreichen. Durch effektive Planung, Sicherheitsmaßnahmen und -überlegungen, die Einhaltung umweltfreundlicher Praktiken, die Verwendung technologischer Apps und den Aufbau einer Community kann die Organisation des OrientWalking-Events unvergesslich sein und eine inspirierende Wirkung haben. Darüber hinaus kann die Einhaltung dieser Richtlinien eine Kultur des Lernens schaffen und das Wachstum des OrientWalking-Events in verschiedenen Communities an verschiedenen Standorten/Städten/Großstädten fördern.



KARTEN UND NAVIGATION IN DER PHYSIKALISCHEN UMGEBUNG

Die Kunst der Navigation geht allmählich verloren, da wir uns immer mehr auf elektronische Geräte verlassen. Sie ist jedoch genauso wichtig wie die Fähigkeit zu lesen und zu schreiben. Die Navigation bietet eine unterhaltsame und einzigartige Gelegenheit, abgelegene Regionen zu erkunden, Abenteuer zu erleben und die Navigationsfähigkeiten im Hinterland zu testen. Sie hilft dabei, ländliche Gebiete und ländliches Erbe wie längst vergessene Kirchen, Brücken, alte Wassermühlen, geologische Formationen, Höhlen und eine Vielzahl anderer ländlicher Merkmale wiederzuentdecken.

Um navigieren zu können, muss man drei Fragen beantworten:

- 1 Wo bin ich?
- 2 Wohin gehe ich?
- 3 Welche Route ist die beste, um von A nach B zu gelangen?





Die Antwort auf die ersten beiden Fragen hat mit der Fähigkeit zu tun, sich in der physischen Umgebung zu verorten, d. h. die geografische Position von Start und Ziel einer Route zu finden. Die dritte Frage betrifft die Planung der besten Route vom Start (A) zum Ziel (B).

Beim Versuch, die dritte Frage zu beantworten, müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass die Antwort nicht immer lautet, sich in einer geraden Linie zu bewegen, es sei denn, wir befinden uns auf einem Boot auf dem Meer. Wenn wir uns jedoch in der physischen Umgebung befinden, müssen wir natürliche und physische Merkmale berücksichtigen. Liegt vor uns ein Hügel, ist es am besten, ihn auf einer geschwungenen Route zu umgehen. Befinden wir uns andererseits in einer Stadt, ist es offensichtlich, dass unsere Route einer unterbrochenen Zickzacklinie folgen sollte, die das Raster dieser Stadt ausrichtet. Und schließlich wird unsere Route abwechslungsreich sein, wenn wir uns in einer abwechslungsreichen Umgebung mit Flachland, bebauten Gebieten und Hügeln befinden.

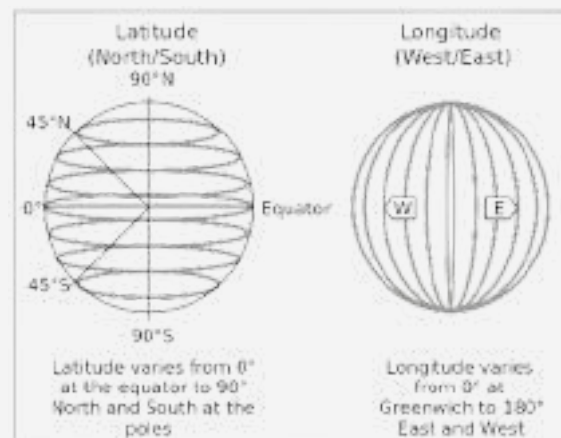
Geografische Koordinaten

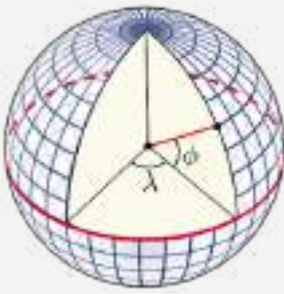
Der wichtigste Aspekt, bevor wir mit der Navigation beginnen, ist die Beantwortung der ersten Frage, d. h. wo wir einen Standort genau bestimmen. Dies kann mit zwei Methoden erfolgen: der relativen und der absoluten.

Die relative Methode ist nützlich, wenn wir mit einer Region vertraut sind. In diesem Fall setzen wir Merkmale miteinander in Beziehung, um einen Standort zu finden. Wenn wir beispielsweise das Dorf Palechori finden möchten und wissen, dass wir uns in Nikosia befinden, können wir leicht feststellen, dass es in südwestlicher Richtung in einer Entfernung von 30 Kilometern von der Stadt liegt. Ebenso können wir einen Ort (Bank, Restaurant) in einem bebauten Gebiet lokalisieren.

Bei der absoluten Methode benötigen wir eine Karte und verwenden das System oder Netz geografischer Koordinaten, wie in den folgenden Diagrammen dargestellt. Ein geografisches Koordinatensystem ist ein System, das die dreidimensionale Kugeloberfläche der Erde zur Standortbestimmung verwendet. Jeder Punkt auf der Erde kann eindeutig mit Längen- und Breitengradkoordinaten referenziert werden.

Der „Breitengrad“ (ϕ) eines Punktes auf der Erdoberfläche ist der Winkel zwischen der Äquatorebene und der geraden Linie, die durch diesen Punkt und durch (oder nahe an) den Erdmittelpunkt verläuft. Der „Längengrad“ (λ) eines Punktes auf der Erdoberfläche ist der Winkel östlich oder westlich eines Bezugsmeridians zu einem anderen Meridian, der durch diesen Punkt verläuft.





Dieses System wird häufig zur Navigation auf See von Schiffen und in der Luft von Flugzeugen verwendet, da diese Fortbewegungsmittel die kugelförmige Erde umfassen. Es ist jedoch nicht praktisch, wenn man sich über begrenzte Entfernungen auf der Erdoberfläche bewegt. In solchen Fällen wird das System der rechteckigen Koordinaten verwendet.

Karten und rechtwinklige Koordinaten

Für die Zwecke dieses Projekts kann eine Karte als maßstabsgetreue Darstellung eines Teils der Erde mit Symbolen auf einem Blatt Papier definiert werden. Neben der Darstellung der Erde mit Symbolen muss die Karte die folgenden grundlegenden Informationen enthalten:

Der Titel der Karte, der sich normalerweise auf das Gebiet bezieht

Der Maßstab der Karte

Die Agentur und das Produktionsdatum

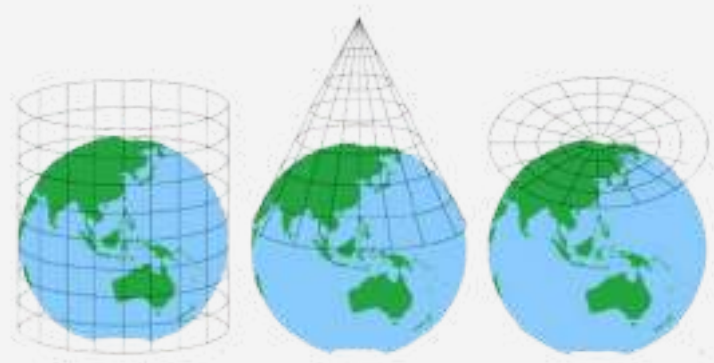
Die Legende, d.h. Beschreibung der Symbole

Und was am wichtigsten ist: Da wir im elektronischen Zeitalter leben,

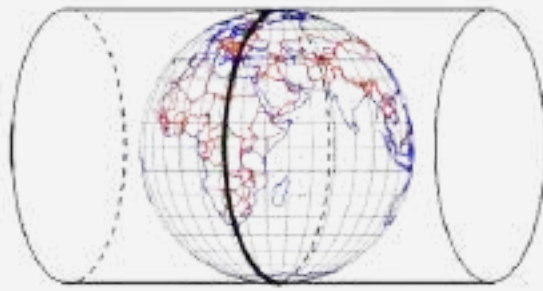


Die Darstellung der kugelförmigen Erde auf einem flachen Blatt Papier weist Verzerrungen auf, wie sie auf dem Cartoon-Bild links zu sehen sind.

Um Verzerrungsprobleme zu vermeiden und zu reduzieren, wird die Erde je nach Verwendungszweck der Karten entweder auf einen Zylinder, eine flache Oberfläche oder einen Kegel projiziert.



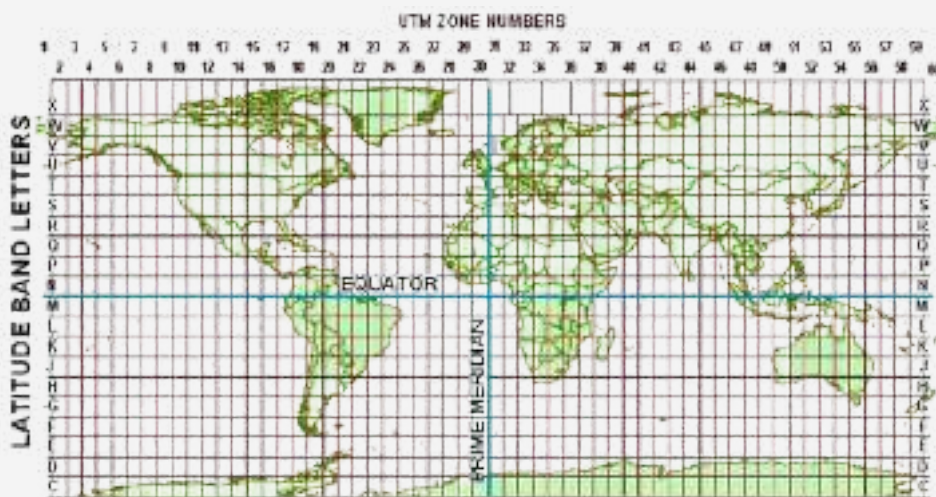
Zylindrische, konische und azimutale Projektionen



U.T.M.-Projektion

Die weltweit am häufigsten verwendete Projektion, insbesondere von GPS-Empfängern (einschließlich Mobiltelefonen), ist jedoch die Universal Transverse Mercator-Projektion, bekannt als UTM. Dabei handelt es sich um eine zylindrische Projektion in transversaler und nicht vertikaler Form.

Diese Form der Projektion minimiert Verzerrungen und Kartenfehler bei begrenzten Entfernungen. Die Erde ist in 36 Zonen mit jeweils 6 Grad unterteilt und die Koordinaten werden in Metern statt in Grad angegeben (das ist für Kartenbenutzer äußerst praktisch). Die Koordinaten werden als Ostwerte und Nordwerte bezeichnet.



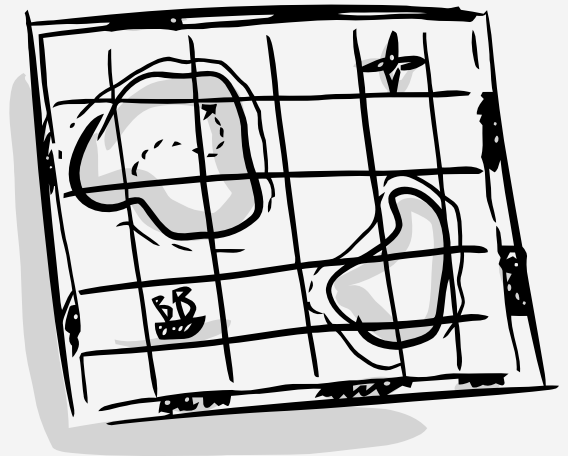
Jede 6-Grad-Zone ist in zwei 3-Grad-Bänder unterteilt, wobei dem zentralen Trennmeridian ein Wert von 500.000 Metern zugewiesen wird. Die Ostwerte nehmen vom Meridian nach Osten hin zu und nach Westen hin ab. Die Nordwerte beginnen am Äquator, der den Wert Null (0) hat, und nehmen sowohl nach Norden als auch nach Süden hin zu.

Unten sehen Sie ein Beispiel für eine Karte, die das UTM-Projektionssystem verwendet. Die Ost- und Nordwerte, die als blaue vertikale und horizontale Linien gekennzeichnet sind, beginnen unten links auf der Karte mit vollen Werten, d. h. Ostwert 524.000 Meter Ost und Nordwert 3.842.000 Meter Nord. Ostwerte sind fünfstellig und Nordwerte sechsstellig. Die Karte hat einen Maßstab von 1/25.000 und jedes Quadrat entspricht einem Quadratkilometer. Aus Kostengründen werden nur die Zahlen angezeigt, deren Ost- und Nordwerte sich pro Kilometer ändern.



Kartenmaßstäbe

Ein Kartenmaßstab ist ein Verhältnis oder eine Proportion, die das Verhältnis zwischen Entfernungen auf einer Karte und tatsächlichen Entfernungen auf der Erdoberfläche darstellt. Er hilft uns zu verstehen, wie stark die Karte im Vergleich zur Realität verkleinert wurde. Ein Maßstab von 1:100.000 bedeutet beispielsweise, dass eine Maßeinheit auf der Karte 100.000 derselben Einheiten auf dem Boden entspricht. Mit anderen Worten: Ein Zentimeter auf der Karte entspricht 100.000 Zentimetern auf dem Boden, also 1000 Metern. Wenn die Karte einen Maßstab von 1/25.000 hat, entspricht ein Zentimeter auf der Karte 25.000 Zentimetern auf dem Boden, also 250 Metern.



Karten, die zur Navigation in der physischen Umgebung verwendet werden, beispielsweise beim Wandern oder Erkunden, haben normalerweise einen Maßstab von 1/50.000 oder besser noch 1/25.000. Letzteres ist nützlicher, da es mehr Details und eine bessere Klarheit bietet. Auf einer Karte im Maßstab 1/25.000 wird jeder Quadratkilometer durch ein 4x4-Zentimeter-Quadrat dargestellt, während er auf einer Karte im Maßstab 1/50.000 als 2x2-Zentimeter-Quadrat dargestellt wird.

Der Kompass

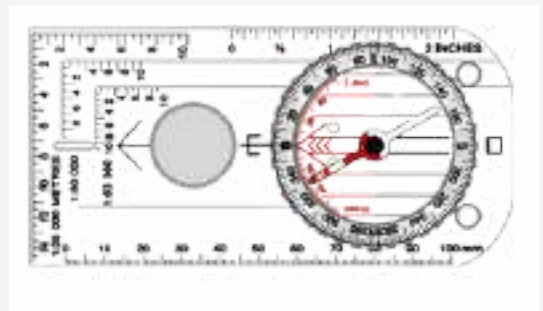
Kompass helfen uns, unsere Orientierung in der physischen Umgebung zu finden. Die drei Haupttypen sind: der Orientierungskompass, der Prismenkompass und der Grundplattenkompass.



Orientierungskompass

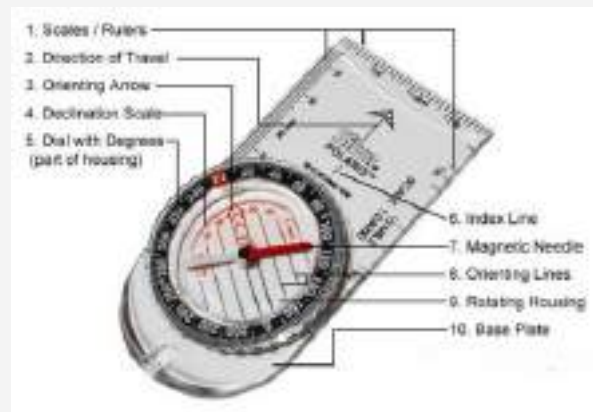


Prismatischer Kompass



Grundplattenkompass

Der Orientierungs- oder Daumenkompass wird hauptsächlich im Orientierungslauf verwendet. Der Prismenkompass ist sehr praktisch für genaue Richtungsangaben, aber nicht so praktisch bei der Verwendung mit Karten. Der praktischste der drei ist der Grundplattenkompass. Die Teile des Grundplattenkompasses sind unten dargestellt. Dieser Kompass hat auch ein Lineal, mit dem der Benutzer Entfernungen auf der Karte messen kann.



Orientieren der Karte mit Hilfe eines Kompasses

Wir können die Karte anhand von physischen Merkmalen ausrichten, die auf der Karte angezeigt werden und die wir auf dem Boden erkennen können. Wenn wir jedoch einen Kompass haben, können wir die Karte mit den folgenden Schritten mit ausreichender Genauigkeit ausrichten:

1 Schritt

Wir drehen die Kompassscheibe so, dass der Orientierungspfeil auf die Fahrtrichtung ausgerichtet ist (die Richtung der Kompassnadel wird dabei ignoriert).

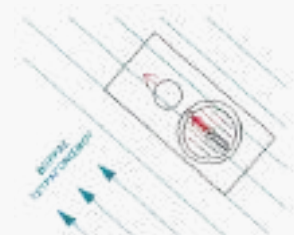
2 Schritt

Wir legen die Karte auf eine ebene Fläche und platzieren den Kompass darauf, so dass der Orientierungspfeil und die Fahrtrichtung parallel zu den vertikalen, unscharfen Projektionslinien der Karte verlaufen.



3 Schritt

Wir drehen die Karte mit dem darauf platzierten Kompass allmählich so, dass die Kompassnadel mit dem Orientierungspfeil und der Reiserichtung übereinstimmt. Dadurch wird unsere Karte nach Norden ausgerichtet.



Die Legende der Karte

Karten verwenden stilisierte Formen, Symbole und Farben, um Merkmale wie Berge, Straßen, Gebäude usw. zu kennzeichnen. Die Legende ist ein kleines Kästchen oder eine Tabelle auf der Karte, die die Bedeutung dieser Symbole erklärt. Die Legende kann auch einen Kartenmaßstab enthalten, der Ihnen hilft, Entfernungen zu bestimmen. Ein Beispiel für eine Legende ist unten dargestellt:

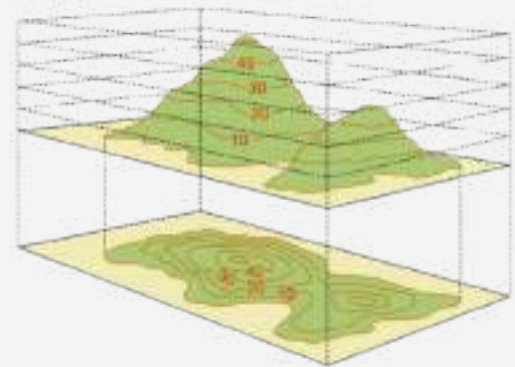
— Contours 10 m	☞ Huge rocks	— Cultivation boundary	🕌 Mosque
— Contours 100m	☞ Rocks	• Forest cairn	🗨 Lighthouse
— Main asphalted road	■ Buildings and other constructions	🌳 Tree Monument of Nature	🏠 Old Kiln
— Secondary asphalted road	■ Sheds	🌿 Low vegetation	🏠 Tar kiln
— Dirt road or track	■ Build up area	🌾 Cultivations	🔥 Fire Observation post
— Anti fire zone	■ Restricted area	🌳 Plantations	💧 Water tank
— Footpath	☞ Old water mills (Mostly ruined)	🌳 Forest	🏖 Picnic area
— Seasonal stream	☞ Unique Geological Formation	🏠 Quarry	🏕 Camping
— Cliff	☞ Monolith	☞ Quarry	🚶 Path designation
— Stone wells	☞ Church or chapel	☞ Rocky area	🚶 E4 European trail
— Forest boundary	☞ Church - Protected monument	🌳 Beach	🚶 Climbing field

Konturen – Wie werden Hügel und Berge auf einer Karte dargestellt

Die Form von Bergen, Hügeln, Tälern, Hängen, Ausläufern usw. wird auf Karten mit Konturen dargestellt. Konturen sind Linien, die auf einer Karte normalerweise in blassem Rotbraun gezeichnet werden und Punkte mit gleicher Höhe über dem Meeresspiegel verbinden. Das bedeutet, dass die Höhe (Höhe des Landes) gleich bleibt, wenn Sie einer Konturlinie physisch folgen. Konturlinien sind nützlich, da sie die Form der Landoberfläche veranschaulichen und die Topografie auf der Karte sichtbar machen. Das Verstehen von Konturen ist eine Fähigkeit, die es Ihnen ermöglicht, Merkmale wie Hügel, Vertiefungen für Flüsse und schmale Bergkämme zu visualisieren. Es ist wichtig zu beachten, dass Konturlinien bildlich sind, d. h. sie existieren nicht physisch auf dem Boden.

Wenn die Konturen eng beieinander liegen, bedeutet dies, dass das Gelände sehr steil ist

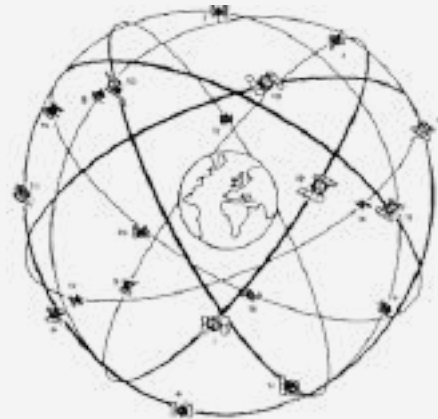
Wenn die Konturen weit auseinander liegen, bedeutet dies, dass das Land flacher, d. h. seichter ist.



Die Höhenlinien werden je nach Kartenmaßstab im Abstand von 10 Metern gezeichnet. Auf einer Karte im Maßstab 1/50.000 sind sie im Abstand von 20 oder 25 Metern gezeichnet. Der Wert der Höhenlinien über dem Meeresspiegel wird in regelmäßigen Abständen angegeben.

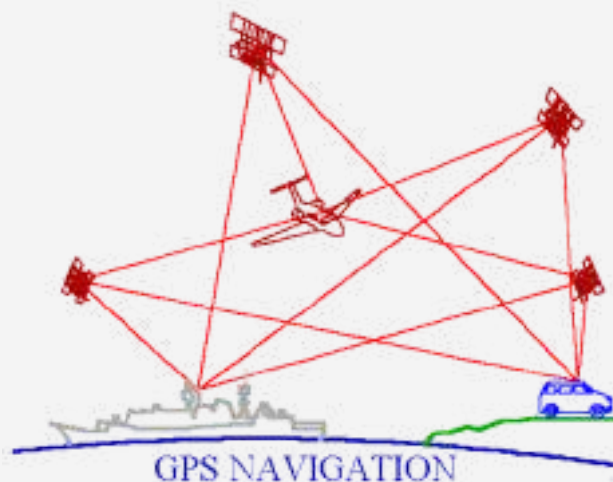
Das Global Positioning System (G.P.S.)

Heutzutage wird GPS fast täglich verwendet, um einen Standort zu finden oder eine Route zu planen. Es ist wichtig zu wissen, wie es funktioniert und welche Grenzen es hat, damit man sich nicht blind auf diese Technologie verlässt.



Die Hauptfunktion von GPS besteht darin, unseren Standort auf der Erde genau zu bestimmen. Dazu werden Signale aus einem „Käfig“ von 24 Satelliten verwendet, die den Planeten umgeben. Ein GPS-Empfänger empfängt und verarbeitet Signale von diesen Satelliten, um unseren Standort zu berechnen. Die von den Empfängern ausgegebenen Werte sind die geografischen Koordinaten von Längen- und Breitengrad oder die rechtwinkligen Koordinaten von Ost- und Nordwert. Während die Empfänger normalerweise die UTM-Projektion verwenden, verfügen die meisten von ihnen auch über Softwarefunktionen, um Koordinaten in andere Projektionssysteme umzuwandeln.

Allerdings darf man die von diesen Empfängern (und dazu gehören auch Mobiltelefone, die solche Empfänger besitzen) gelieferten Informationen nicht einfach hinnehmen. Nachfolgend sind einige Parameter aufgeführt, die die Genauigkeit der Koordinaten beeinflussen.



Die Anzahl der verfügbaren Satelliten, von denen der Empfänger ein Signal empfangen kann, insbesondere bei Hindernissen wie Bäumen oder Wänden, die Signale blockieren können. Diese Hindernisse können auch die Konfiguration der Satelliten und damit die Qualität der empfangenen Informationen beeinflussen. Idealerweise sollten die Satelliten gleichmäßig verteilt sein, aber selbst bei ausreichender Anzahl von Satelliten können sie sich aufgrund von Hindernissen oft auf einer Seite konzentrieren. Die Qualität des Empfängers ist ein weiterer Aspekt, der die Signalqualität beeinflusst. Professionelle Empfänger haben bessere Prozessoren als billige.

Orientwalking Navigationskarte

Auf einer Orientwalking-Karte sind die notwendigen Informationen abgebildet, die man haben muss, um eine Route sicher zu gehen, insbesondere wenn die Route nicht auf Spuren, sondern querfeldein verläuft. Wenn eine Route einfach ist, reicht es aus, sie auf der Karte einzuzichnen. Wenn die Route jedoch lang und komplex ist, ist eine Karte notwendig, um Schwierigkeiten zu vermeiden. Die Karte hat folgende Vorteile:



Es hilft enorm bei der Planung

Kopien der Karte können an Dritte weitergegeben werden, damit diese wissen, wohin eine Einzelperson oder eine Gruppe geht.

Es handelt sich um ein Archiv zur Verarbeitung von Informationen vor und nach Abschluss einer Route

Unten finden Sie eine Karte mit der Streckenkarte und den erforderlichen Informationen in neun (9) Spalten. Die Route verläuft über fünf (5) Haupthaltestellen und die Spalten enthalten die folgenden Daten:

Die Spalten 1 und 2 beziehen sich auf die Nummer und den Namen der Station

Spalte 3 gibt die Kompassrichtung an

Spalte 4 gibt die Entfernung jedes Reiseabschnitts an.

In den Spalten 5 und 6 sind die Ost- und Nordkoordinaten der einzelnen Stationen angegeben.

Spalte 7 gibt die voraussichtliche Zeit für die Durchquerung jedes Streckenabschnitts an

Spalte 8, leer gelassen für Kommentare

Orientwalking Card von Fasli bis zur Kreuzung des Pfades / des ausgetrockneten Flussbetts							
NEIN.	Stationsname	Richtung	Distanz	Ostwert (E)	Nordwert (N)	Zeit	Kommentare
01	Saisonal			442541 m	3871165 N		
02	Petres Leka	270°	1470 m	441053 m	3871170 N	35'	
03	Monodentri	238°	1420 m	439850 m	3870400 N	25'	
04	Panagia-Kirche	306°	1300 m	438780 m	3871180 N	35'	
05	Strecke / Argaki	264°	1150 m	437610 m	3871050 N	20'	





Sicherheitsaspekte bei der Routenplanung

Es ist wichtig zu wissen, dass Outdoor-Aktivitäten, insbesondere Wandern, einige Notwendigkeiten erfordern. Ohne sie kann ein schöner Tag im Freien schnell eine Wendung zum Schlechten nehmen. Im Folgenden finden Sie einige wichtige Dinge, die alle Tageswanderer, vom Anfänger bis zum erfahrenen Veteranen, kennen sollten. Die wichtigste Regel ist, auf den Wegen zu bleiben, es sei denn, Sie verfügen über ausgezeichnete Navigationsfähigkeiten. Eine gute Planung ist entscheidend; informieren Sie sich über die Entfernungen der Wege, die geschätzte erforderliche Zeit und alle anderen relevanten Details, bevor Sie eine Wanderung beginnen.

Überprüfen Sie die Wetterbedingungen und die Wettervorhersage.

Berücksichtigen Sie bei der Auswahl einer Wanderung das Leistungsniveau aller Personen in Ihrer Gruppe.

Es ist sehr wichtig, dass Sie jemandem von Ihren Plänen und dem voraussichtlichen Zeitpunkt Ihrer Rückkehr erzählen. Im Notfall könnte dies bei der Rettung hilfreich sein. Melden Sie sich bei Ihrer Rückkehr bei ihnen.

Wandern Sie nie alleine. Gehen Sie immer mit einem Freund.

Packen Sie nicht zu viel ein. Halten Sie das Gewicht Ihres Rucksacks so gering wie möglich.

Nehmen Sie reichlich Wasser mit – 2 bis 3 Liter pro Person. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft Ihnen, Ihr Energieniveau aufrechtzuerhalten. Trinken Sie beim Wandern keine Limonade oder Alkohol. Sie dehydrieren.

Planen Sie und kleiden Sie sich entsprechend. Ziehen Sie mehrere Schichten an.

Starten Sie früh, damit Sie genügend Zeit haben, Ihre Wanderung und das Ziel zu genießen. Planen Sie den Rückweg so ein, dass Sie Ihre Wanderung rechtzeitig vor Einbruch der Dunkelheit beenden.

Wandern Sie nur so schnell wie das langsamste Mitglied Ihrer Gruppe.

Passen Sie Ihr Tempo an. Wandern Sie nicht zu schnell. Sparen Sie Ihre Energie.

Achten Sie auf Schlangen, Spinnen und andere Tiere. Achten Sie darauf, wo Sie hingehen, seien Sie vorsichtig, wenn Sie Stöcke oder Steine aufheben, und schauen Sie sich um, bevor Sie sich hinsetzen.

Schlangen haben normalerweise mehr Angst vor uns, aber wenn sie sich bedroht fühlen oder wenn Sie plötzliche Bewegungen machen, können sie zuschlagen. Bleiben Sie ruhig und entfernen Sie sich langsam von ihnen.

Überprüfen Sie Ihren Fortschritt auf der Karte, damit Sie jederzeit wissen, wo Sie sich befinden.

Packen Sie kalorienreiche Snacks ein.

Halten Sie Ihre Füße trocken – wechseln Sie die Socken häufig.

Wanderstöcke können Ihre Tour etwas erleichtern, indem sie Ihnen auf nassen Wegen etwas Stabilität verleihen und die Belastung Ihrer Beine beim Auf- oder Abstieg von Hängen verringern.

Schützen Sie sich vor anderen Insekten wie Bienen, Ameisen, Mücken, Fliegen usw. Viele Menschen reagieren stark allergisch auf ihre Stiche und müssen die notwendigen medizinischen Hilfsmittel dabei haben oder einen Arzt aufsuchen. Achten Sie auch hier auf Ihre Umgebung.

Nehmen Sie beim Wandern eine Pfeife mit. Drei kurze Pfiffe bedeuten, dass Sie in Schwierigkeiten sind und Hilfe brauchen.

Lernen Sie, die vielen Dinge zu erkennen, die Sie beim Wandern entdecken werden.



STAKEHOLDER ENGAGEMENT

Die effektive Einbindung der Interessenvertreter ist für den Erfolg jeder gemeinschaftsorientierten Initiative von entscheidender Bedeutung, und OrientWalking bildet hier keine Ausnahme. Angesichts seiner vielfältigen Ziele – körperliche Betätigung fördern, Menschen wieder mit der Natur verbinden und die Inklusion der Gemeinschaft fördern – kann die Wirkung dieses einzigartigen Sports erheblich gesteigert werden, wenn die richtigen Interessenvertreter identifiziert und mit ihnen zusammengearbeitet wird. In diesem Kapitel werden die wichtigsten Organisationen und Gruppen beschrieben, mit denen OrientWalking gefördert werden kann, um eine breite und inklusive Reichweite sicherzustellen.

IDENTIFIZIERUNG DER WICHTIGSTEN STAKEHOLDER, ROLLEN UND KOMMUNIKATIONSSTRATEGIE

In diesem Abschnitt identifizieren wir die wichtigsten Stakeholder und skizzieren ihre Rollen und Engagementstrategien. Darüber hinaus präsentieren wir einen auf jeden Stakeholder zugeschnittenen Kommunikationsplan, der eine zeitnahe und angemessene Interaktion gewährleistet. Ein effektiver Kommunikationsplan garantiert, dass jede Stakeholdergruppe angemessen und zum richtigen Zeitpunkt einbezogen wird. Nachfolgend finden Sie einen detaillierten Plan, in dem angegeben wird, wann Sie Kontakt aufnehmen, welche Plattform Sie verwenden und wie viele Informationen Sie bereitstellen müssen:

Lokale Regierungen und Gemeinden



Rolle: Lokale Regierungen können wichtige Unterstützung in Bezug auf Finanzierung, Infrastruktur und Politikgestaltung leisten.

Engagement-Strategie: Arbeiten Sie mit Gemeinderäten und -ausschüssen zusammen, um die Vorteile von OrientWalking für die Gesundheit der Bevölkerung und die ökologische Nachhaltigkeit hervorzuheben. Schlagen Sie gemeinsame Initiativen oder öffentliche Veranstaltungen vor, um das Bewusstsein zu schärfen.

Kommunikationsplan

Zeitplan: Erste Kontaktaufnahme zu Beginn des Projekts, gefolgt von vierteljährlichen Updates.

Plattform: Offizielle Meetings, E-Mails und öffentliche Foren.

Informationen: Umfassender Projektvorschlag, Nutzenübersicht und regelmäßige Fortschrittsberichte.

Bildungseinrichtungen



Rolle: Schulen, Colleges und Universitäten können OrientWalking in ihren Sportlehrplan oder ihre außerschulischen Aktivitäten integrieren.

Engagement-Strategie: Gehen Sie Partnerschaften mit Bildungseinrichtungen ein, um OrientWalking-Programme einzuführen, die Schüler zu körperlicher Aktivität anregen und ihnen gleichzeitig etwas über Navigation und Umweltschutz beibringen.

Kommunikationsplan

Zeitpunkt: Vor dem neuen Studienjahr und im Rahmen der Halbjahresbeurteilungen.

Plattform: E-Mails, persönliche Präsentationen und lehrreiche Workshops.

Informationen: Leitfäden zur Lehrplanintegration, Aktivitätsübersichten und Statistiken zum Engagement der Schüler.

Umweltorganisationen



Rolle: Diese Organisationen können sich für die Umweltvorteile von OrientWalking einsetzen, beispielsweise durch die Förderung der Erhaltung und Wertschätzung natürlicher Landschaften.

Engagement-Strategie: Arbeiten Sie an gemeinsamen Kampagnen mit, organisieren Sie Co-Branding-Events und entwickeln Sie Lehrmaterialien, die die Umwelt- und Gesundheitsvorteile von OrientWalking hervorheben.

Kommunikationsplan

Zeitpunkt: Beim Projektstart und an wichtigen Umwelttagen.

Plattform: E-Mails, Webinare und gemeinsame Pressemitteilungen.

Informationen: Umweltverträglichkeitsprüfungen, Kooperationsvorschläge und Veranstaltungseinladungen.

Sport- und Freizeitvereine



Rolle: Sportvereine und Freizeitgruppen können OrientWalking in ihre regulären Aktivitäten integrieren und so die Teilnehmerzahl erweitern.

Engagement-Strategie: Wenden Sie sich an lokale Wander-, Walking- und Fitnessclubs, um OrientWalking als neue Aktivität vorzustellen. Bieten Sie Workshops oder Einführungssitzungen an, um die Vorteile und die einfache Teilnahme zu demonstrieren.

Kommunikationsplan

Zeitpunkt: Monatliche Newsletter und saisonale Veranstaltungsankündigungen.

Plattform: E-Mails, Social-Media-Gruppen und Clubtreffen.

Informationen: Aktivitätsleitfäden, Workshop-Zeitpläne und Erfolgsgeschichten.

Gesundheitsdienstleister



Rolle: Gesundheitsorganisationen können OrientWalking als Teil eines ganzheitlichen Wellness-Ansatzes befürworten, der sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit berücksichtigt.

Engagement-Strategie: Arbeiten Sie mit Krankenhäusern, Kliniken und Wellness-Zentren zusammen, um OrientWalking als empfohlene Aktivität für Patienten zu fördern. Entwickeln Sie Informationsbroschüren und veranstalten Sie Wellness-Events, um medizinisches Fachpersonal und die Öffentlichkeit zu informieren.

Kommunikationsplan

Zeitpunkt: Halbjährliche Öffentlichkeitsarbeit und während Gesundheitsaufklärungskampagnen.

Plattform: E-Mails, Seminare und Informationsbroschüren.

Informationen: Forschung zum gesundheitlichen Nutzen, Erfolgsgeschichten von Patienten und Teilnehmerichtlinien.

Tourismusverbände und -agenturen



Rolle: Tourismusorganisationen können OrientWalking als einzigartige Möglichkeit zur Erkundung lokaler Sehenswürdigkeiten und Naturlandschaften fördern.

Engagement-Strategie: Arbeiten Sie mit Tourismusverbänden zusammen, um OrientWalking in Reiserouten und Werbematerialien aufzunehmen. Erstellen Sie geführte OrientWalking-Touren, die kulturelle und natürliche Sehenswürdigkeiten präsentieren.

Kommunikationsplan

Zeitpunkt: Zu Beginn der touristischen Hochsaison und während Tourismuskonferenzen.

Plattform: E-Mails, Reiseführer und Reiseausstellungen.

Informationen: Werbematerialien, Reiserouten und Partnerschaftsvorteile.

Unternehmenssektor

Rolle: Unternehmen können OrientWalking durch Sponsoring, Gesundheitsprogramme für Mitarbeiter und Initiativen zur Corporate Social Responsibility (CSR) unterstützen.

Engagement-Strategie: Sprechen Sie Unternehmen an, damit diese OrientWalking-Events sponsern oder in ihre Gesundheitsprogramme für Mitarbeiter aufnehmen. Heben Sie die Vorteile hervor, die die Förderung eines gesunden, aktiven Lebensstils bei Mitarbeitern mit sich bringt.

Kommunikationsplan

Zeitpunkt: Vierteljährliche Meetings und während der Planung des betrieblichen Gesundheitsprogramms.

Plattform: E-Mails, Unternehmenspräsentationen und Sponsoringpakete.

Informationen: Sponsoringmöglichkeiten, Integration von Gesundheitsprogrammen für Mitarbeiter und CSR-Auswirkungsberichte.

Gemeinschaftsgruppen und NGOs



Rolle: Basisorganisationen und NGOs können dabei helfen, lokale Gemeinschaften zu mobilisieren und das Bewusstsein für OrientWalking zu verbreiten.

Engagement-Strategie: Arbeiten Sie mit Community-Gruppen zusammen, um OrientWalking-Veranstaltungen in der Nachbarschaft zu organisieren. Nutzen Sie deren Netzwerke, um unterschiedliche Bevölkerungsgruppen zu erreichen und eine breite Beteiligung sicherzustellen.

Kommunikationsplan

Zeitpunkt: Monatliche Gemeindeversammlungen und vor lokalen Veranstaltungen.

Plattform: E-Mails, Community-Boards und persönliche Treffen.

Informationen: Pläne zum Engagement in der Community, Veranstaltungsdetails und Möglichkeiten zur Freiwilligenarbeit.

Jugendorganisationen



Rolle: Jugendclubs und -organisationen können eine wichtige Rolle bei der Einbindung bewegungsarmer Jugendlicher spielen, indem sie OrientWalking in ihre Aktivitäten integrieren.

Engagement-Strategie: Arbeiten Sie mit Jugendzentren und Organisationen wie Pfadfindern oder Boys & Girls Clubs zusammen, um OrientWalking als unterhaltsame und gesunde Alternative zu herkömmlichen Sportarten vorzustellen. Organisieren Sie Veranstaltungen und Workshops, um Navigationsfähigkeiten zu vermitteln und das Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung zu schärfen.

Kommunikationsplan

Zeitpunkt: Vor Sommercamps und Schulferien.

Plattform: E-Mails, Treffen von Jugendorganisationen und soziale Medien.

Informationen: Aktivitätsleitfäden, Details zu Trainingseinheiten und Teilnahmevorteile.

Seniorenzentren und Seniorenresidenzen



Rolle: Diese Zentren können die Teilnahme älterer Menschen erleichtern, indem sie OrientWalking in ihre Wellnessprogramme integrieren.

Engagement-Strategie: Arbeiten Sie mit Seniorenzentren und Seniorenresidenzen zusammen, um OrientWalking als eine schonende und unterhaltsame Möglichkeit für ältere Menschen zu fördern, aktiv zu bleiben und mit der Natur verbunden zu bleiben. Bieten Sie Trainingseinheiten und leicht verständliche Anleitungen an, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Kommunikationsplan

Zeitpunkt: Vierteljährliche Updates und vor großen Wellness-Events.

Plattform: E-Mails, gedruckte Newsletter und Informationsveranstaltungen.

Informationen: Leicht verständliche Anleitungen, Sicherheitstipps und Wellnessvorteile.



Agenturen für ländliche Entwicklung

Rolle: Diese Agenturen können OrientWalking-Initiativen in ländlichen Gebieten unterstützen und so sowohl zum Engagement der Gemeinschaft als auch zur ökologischen Nachhaltigkeit beitragen.

Engagement-Strategie: Arbeiten Sie mit ländlichen Entwicklungsbehörden zusammen, um geeignete Standorte für OrientWalking-Wanderwege zu finden und die Aktivität als Mittel zu fördern, um Menschen wieder mit der ländlichen Landschaft in Kontakt zu bringen. Entwickeln Sie gemeinsame Programme, die das kulturelle und natürliche Erbe ländlicher Gebiete hervorheben.

Kommunikationsplan

Zeitpunkt: Zu Beginn des Projekts und während der Foren zur ländlichen Entwicklung.

Plattform: E-Mails, Treffen ländlicher Gemeinden und gemeinsame Workshops.

Informationen: Berichte zu Projektauswirkungen, Rahmenbedingungen für die Zusammenarbeit und Einladungen zu Veranstaltungen.

GEORÄUMLICHES VERSTÄNDNIS UND ZONENBASIERTES ENGAGEMENT

Das Verständnis der georäumlichen Merkmale der vom OrientWalking-Projekt betroffenen Gebiete ist von entscheidender Bedeutung. Dazu gehört die Kartierung städtischer, vorstädtischer und ländlicher Zonen, um die Engagementstrategien entsprechend anzupassen. Ein georäumliches Verständnis hilft dabei, das erforderliche Engagementniveau in jeder Zone zu bestimmen:

STÄDTISCHE GEBIETE

Merkmale: Höhere Bevölkerungsdichte, vielfältige Demografie, begrenzte natürliche Landschaften.

Engagement-Strategie: Konzentrieren Sie sich auf die Schaffung städtischer Grünflächen und Parks, in denen OrientWalking praktiziert werden kann. Fördern Sie dies über lokale Regierungskanäle, städtische Gemeindegruppen und Umweltorganisationen.



VORORTE

Merkmale: Mäßige Bevölkerungsdichte, gemischt genutzte Bebauung, Zugang zu nahegelegenen Naturgebieten.

Engagement-Strategie: Nutzen Sie Vorstadtschulen, Freizeitzentren und lokale Sportvereine, um OrientWalking einzuführen. Fördern Sie die Teilnahme von Familien und integrieren Sie es in bestehende Gemeinschaftsveranstaltungen.



LÄNDLICHE GEBIETE

Merkmale: Geringe Bevölkerungsdichte, ausgedehnte Naturlandschaften, Potenzial für Ökotourismus.

Engagement-Strategie: Arbeiten Sie mit ländlichen Entwicklungsbehörden, Tourismusverbänden und lokalen Behörden zusammen, um die natürliche Schönheit und das kulturelle Erbe ländlicher Gebiete hervorzuheben. Organisieren Sie OrientWalking-Events, um den Ökotourismus und das Engagement der Gemeinschaft zu fördern.



VORLAGE FÜR EINEN STAKEHOLDER-ENGAGEMENT-PLAN

In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie Sie die Stakeholder-Engagement-Strategie umsetzen. Um diese Beispielvorlage für einen Stakeholder-Engagement-Plan zu verstehen, lesen Sie bitte den Abschnitt „Wichtige Stakeholder und Methodik“ weiter oben.

Die Kategorisierung von Stakeholdergruppen nach ihrem Interessenniveau in der Vorlage für einen Stakeholder-Engagementplan ist eine von vielen Möglichkeiten, Ihre Engagementstrategie zu optimieren und hilft, die Priorität oder Häufigkeit des Kontakts auf einen Blick anzuzeigen. Unten sehen Sie ein Beispiel für eine Vorlage für einen Stakeholder-Engagementplan.

Vorlage für einen Stakeholder-Engagement-Plan

Name des Stakeholders	Organisation	Kontaktdetails	Rolle/Verantwortung	Interessengruppe	Zeitpunkt des Engagements	Plattform	Zu übermittelnde Informationen	Zinsniveau (hoch/mittel/niedrig)
Ex: Sarah Dortmund	Gemeinde Zell am See	sarah@gmail.com	Promoter	Lokale Regierungen	Projektbeginn, vierteljährlich	Offizielle Treffen, E-Mails, öffentliche Foren	Projektvorschlag, Nutzenübersicht, Fortschrittsberichte	Medium
				Bildungseinrichtungen	Vor dem neuen Studienjahr	E-Mails, persönliche Präsentationen, Workshops	Lehrpläne, Aktivitätsübersichten, Engagement-Statistiken	
				Umweltorganisationen	Launch- und Umwelttage	E-Mails, Webinare, gemeinsame Pressemitteilungen	Wirkungsbeurteilungen, Kooperationsvorschläge, Veranstaltungseinladungen	
				Sportvereine	Monatliche, saisonale Events	E-Mails, soziale Medien, Clubtreffen	Aktivitätsleitfäden, Workshop-Zeitpläne, Erfolgsgeschichten	
				Gesundheitsdienstleister	Halbjährlich, Gesundheitskampagnen	E-Mails, Seminare, Informationsbroschüren	Forschung zum gesundheitlichen Nutzen, Patientengeschichten, Richtlinien	
				Tourismusverbände	Hauptreisezeiten, Konferenzen	E-Mails, Reiseführer, Reiseausstellungen	Werbematerialien, Reiserouten, Partnerschaftsvorteile	
				Unternehmenssektor	Vierteljährlich, Planung des Wellnessprogramms	E-Mails, Präsentationen, Sponsoring-Pakete	Sponsoringmöglichkeiten, Wellness-Integration, CSR-Berichte	
				Community-Gruppen	Monatlich, vor lokalen Veranstaltungen	E-Mails, Community Boards, persönliche Gespräche	Engagementpläne, Veranstaltungsdetails, Freiwilligenmöglichkeiten	
				Jugendorganisationen	Sommercampus, Schulferien	E-Mails, Meetings, soziale Medien	Aktivitätsleitfäden, Trainingseinheiten, Teilnahmevorteile	
				Seniorenzentren	Vierteljährlich, Wellness-Events	E-Mails, Newsletter, Informationsveranstaltungen	Ratgeber, Sicherheitstipps, Wellness-Vorteile	
				Agenturen für ländliche Entwicklung	Projektbeginn, Foren	E-Mails, Community-Meetings, Workshops	Wirkungsberichte, Kooperationsrahmen, Veranstaltungseinladungen	

Implementierungsschritte

1 Stakeholder identifizieren:

Verwenden Sie die Stakeholder-Map, um alle relevanten Stakeholder zu identifizieren.

2 Stakeholder kategorisieren:

Gruppieren Sie Stakeholder in Kategorien, beispielsweise entsprechend ihrer Rollen/Verantwortlichkeiten, etwa als Förderer, Partner, Teilnehmer.

3 Bestimmen Sie den Zeitpunkt des Engagements:

Legen Sie basierend auf den Projektmeilensteinen und dem jeweiligen Interesse fest, wann Sie welche Interessengruppen kontaktieren möchten.

4 Wählen Sie Kommunikationsplattformen aus:

Wählen Sie für jede Interessengruppe die effektivste Plattform, um eine klare und effiziente Kommunikation zu gewährleisten.

5 Informationen zum Schneider:

Passen Sie die Informationen, die den einzelnen Interessengruppen bereitgestellt werden, an ihre Interessen und Bedürfnisse an.

6 Kategorisieren Sie nach den Interessensstufen:

Priorisieren Sie Stakeholder und verwalten Sie die Kontakthäufigkeit effektiv.

Mithilfe dieser Vorlage können Sie systematisch und effizient mit jedem Ihrer Stakeholder interagieren und so sicherstellen, dass die Initiative OrientWalking ihre Ziele erreicht und breite Unterstützung erhält.

Abschluss

Durch die strategische Einbindung dieser Interessengruppen mithilfe eines gut strukturierten Kommunikationsplans und eines georäumlichen Verständnisses der betroffenen Gebiete kann OrientWalking eine breite Palette an Ressourcen und Fachwissen nutzen, um seine Ziele zu erreichen. Jeder Interessenvertreter bringt einzigartige Stärken und Möglichkeiten mit, von der Finanzierung und Infrastrukturunterstützung bis hin zur Mobilisierung der Gemeinschaft und Bildungsarbeit. Durch gemeinsame Anstrengungen kann OrientWalking eine gesündere, vernetztere und umweltbewusstere Gesellschaft fördern.



ORIENTWANDERN

RESSOURCEN

Wortschatz
(OrientWalking App)

Wer hat nicht schon einmal beim Wandern im Wald gespürt, dass er selbst ein Teil dieses großen, grünen, atmenden Organismus wird, indem er immer tiefer in die Fülle der Bäume vordringt. Das Trekking-Erlebnis bringt eine Art Entspannung und Auftanken in das Leben des Waldwanderers, und aus dieser Sicht mag es zunächst seltsam erscheinen, wie sich eine besinnliche Wanderung in ein Rennen voller Spannung verwandelt. Wer jedoch nicht zögert, seine Wanderschuhe anzuziehen und am ersten Tracking-Event seines Lebens teilzunehmen, wird ein Leben lang von der Welt des Tourenrennens gefesselt sein, die voller kniffliger Aufgaben und trügerischer Flaggen ist.

Bei Orientierungsläufen besteht die Hauptaufgabe der teilnehmenden Teams oder Einzelläufer darin, mithilfe der Karte die vorher festgelegten Kontrollpunkte des Rennens zu besuchen, die Strecke in der richtigen Reihenfolge abzulaufen sowie die vorgeschriebenen Aufgaben zu erfüllen und die Ziellinie zu erreichen. Diese Aufgabe scheint nicht so schwierig zu sein, wenn die Person bereits über gewisse Waldkenntnisse verfügt, aber wenn wir zum ersten Mal im Wald sind, können ein paar nützliche Tipps vor dem Start nicht schaden.

Bei Orientierungsläufen besteht die Hauptaufgabe der teilnehmenden Teams oder Einzelläufer darin, mithilfe der Karte die vorher festgelegten Kontrollpunkte des Rennens zu besuchen, die Strecke in der richtigen Reihenfolge abzulaufen sowie die vorgeschriebenen Aufgaben zu erfüllen und die Ziellinie zu erreichen. Diese Aufgabe scheint nicht so schwierig zu sein, wenn die Person bereits über gewisse Waldkenntnisse verfügt, aber wenn wir zum ersten Mal im Wald sind, können ein paar nützliche Tipps vor dem Start nicht schaden.

Anhand der Karte bestimmt der Teilnehmer mit seinem Teilnehmer, in welche Richtung er starten soll, und misst dann – ebenfalls mit Hilfe seines Teilnehmers – die Entfernung zum zu findenden Punkt. Danach müssen wir nur noch in die bereits bekannte Richtung und Entfernung gehen, und schon haben wir die Flagge gefunden.

Bei den Orientierungslauf-Kursen für Fortgeschrittene kommt jetzt der knifflige Teil. Die Besonderheit von Wanderwettbewerben besteht darin, dass man, wenn man sich dem gesuchten Punkt nähert, nicht nur auf eine einzelne Flagge stößt, die im Prinzip die wahre Position des Punktes anzeigen würde, sondern auch auf sogenannte „falsche Flaggen“. Diese Flaggen versuchen, unseren Teilnehmer zu täuschen, und wenn man sie entfernt, erhält man Fehlerpunkte.

In diesem Moment zeigt sich, wer gut informiert ist und wie geschickt er sich auf der Karte erkennt. Bei solchen Veranstaltungen verwenden wir Orientierungskarten, auf denen fast alles verzeichnet ist, was man im Wald finden kann...außer Tieren. Egal ob Hügel, Tal, Graben, Weg, Fels oder auch Ameisenhaufen, auf der Orientierungskarte ist alles eingezeichnet. Bei den Wettkämpfen werden Orientierungsvermögen und Ausdauer verbessert. Unabhängig von Alter oder Kartenkenntnissen kann jeder ausprobieren, wie man in der Gruppe oder alleine mit Karte und Teilnehmer im Wald zurechtkommt.

Wettbewerbskategorien

Anhand des Schwierigkeitsgrades der Kurse unterscheiden wir Grund-, Mittelstufen- und Fortgeschrittenenkurse.

Grundwettbewerb



In dieser Kategorie wird das Auffinden der Kontrollpunkte durch eine auf einer Touristen- oder Orientierungskarte eingezeichnete Spur erleichtert. Diese Strecken der Kategorie „C“ können auf einer Touristenkarte erwandert werden. Es handelt sich eigentlich um einen einfachen Ausflug; die Routenbeschreibung hilft Ihnen dabei, die Kontrollpunkte zu finden.

Neben dem Finden der Checkpoints entscheiden auch ein wenig Gedächtnisleistung und optionale Theoriefragen über den Wettkampf.

Der auf der Orientierungskarte angelegte Parcours „erweitert“ „C“ bzw. Schatzsuche „C“ ist für Anfänger gedacht, die die Orientierungskarte bereits kennen. Kontrollpunkte liegen direkt neben Straßen, leichte Übergänge und langsamere Geschwindigkeiten kennzeichnen diesen Parcours. Die Textnamen der Kontrollpunkte finden sich auf dem Streckenverlauf wieder, es können einfachere Aufgaben vorkommen (Richtungsmessung, Distanzmessung, leichte Pflichtstrecke). Diese Kategorie eignet sich hervorragend für die Lehre und Einführung.



Zwischenwettbewerb



Die Strecken der Kategorie „B“ unterscheiden sich in der Praxis – je nach Gelände. Die Kontrollpunkte liegen nicht in unmittelbarer Nähe der Straßen und Wege, sind aber dennoch größtenteils auf Straßen befahrbar, es gibt Orientierungsaufgaben und schwierigere Übergänge zwischen den Kontrollpunkten. Diese Kategorie ist ein Übergang für Anfänger und der Wettkampf der Profis. Kenntnisse der Orientierungslaufkarte sind hier sehr zu empfehlen.

Wettbewerb auf hohem Niveau



Allgemein bekannt als Kategorie „A“. Kontrollpunkte liegen nicht neben Straßen, Übergänge und Routenwahl erfordern sorgfältige Planung und Überlegung. Aufgaben, die das Orientierungswissen fördern: Richtungsmessung, Kompass, Entfernungsmessung, obligatorische Route, Polygon, Reiseroute.

Spezifische Aufgaben beim OrientWalking-Wettbewerb

Die spezifischen Aufgaben hängen stark von der Kategorieebene ab (siehe oben). Bei der OrientWalking-Anwendung sollten wir uns auf begrenzte Aufgaben konzentrieren, die mit dem Code (APP) gekennzeichnet sind.

Berechnung der Ausführungszeit

Die Berechnung der Trekkingzeit ist eine Aufgabe, die auf der Grundlage einer Karte durchgeführt werden muss. Der Punkt besteht darin, dass die Reisezeit zwischen zwei gegebenen Kartenpunkten gemäß den Vorschriften zur Berechnung der Reisezeit in den Vorschriften bestimmt werden muss. Entlang der Verbindungslinie zwischen den beiden Kartenpunkten muss mithilfe der Distanz- und Höhenlinien die Reisezeit ermittelt werden. Die im Straßenverlauf entlang der Verbindungslinie nach oben verlaufenden Höhenlinien erhöhen allesamt die für die jeweilige Strecke benötigte Zeit:

Zum Beispiel

4 km/h sind 1 Minute zusätzlich pro 10 Höhenmeter A/36 3,5 km/h plus 1 Minute pro 10 Höhenmeter A/50 3 km/h plus 1,5 Minuten pro 10 Höhenmeter A/60 2,5 km/h plus 2 Minuten pro 10 Höhenmeter A/70 2,25 km/h plus 2,5 Minuten pro 10 Höhenmeter B 3 km/h plus 1 Minute pro 10 Höhenmeter Erhöht 3 km/h plus 1 Minute pro 10 Höhenmeter C 4 km/h plus 1 Minute pro 10 Höhenmeter



Distanzmessung

Die Teilnehmer müssen auf einem bestimmten Abschnitt der vorgegebenen Strecke die von den Kampfrichtern ermittelte Distanz in Schritten messen und das Messergebnis in Metern in das nächste leere Feld der Streckenkarte eintragen.



Beginn und Ende des zu vermessenden Streckenabschnittes müssen in der Gehrichtung eindeutig und eindeutig definiert sein.

Distanzkamm

Von einem in der Anleitung klar definierten Punkt der vorgesehenen Route (z. B. ein Schild, das den Start anzeigt, ein auf der Karte eingezeichneter Orientierungspunkt oder eine gut sichtbare, mit einem Code gekennzeichnete Flagge) muss der Teilnehmer die in der Anleitung angegebene Distanz in Metern in Schritten abmessen und an der in entsprechender Entfernung gefundenen Flagge die Streckenkarte bis zum nächsten leeren Feld verifizieren.

Richtungsmessung – grundsätzlich gibt es zwei Arten

A-Typ

Die Aufgabe des am Startpunkt verbliebenen Teilnehmers besteht darin, zu messen: Wie viele Grad vom angegebenen Punkt entfernt ist der in der Aufgabe genannte (umschriebene) Orientierungspunkt, der in der Realität klar erkennbar ist, sichtbar. Durchführung der Aufgabe: Der Teilnehmer muss genau auf die in der Aufgabe definierte Landmarke ausgerichtet werden, und dann muss der drehbare Teil des Teilnehmers so gedreht werden, dass die darauf sichtbaren Linien genau in Nordrichtung zeigen (den Zeiger einschließen, der die Nordrichtung des Teilnehmers anzeigt). Danach kann der Messwert abgelesen werden, der in das nächste leere Feld der Fadenkarte eingetragen werden muss. Wenn der Teilnehmer einen gespiegelten Teilnehmer hat, ist dessen Position vorteilhafter. Der Teilnehmer muss so bewegt werden, dass die vertikale, normalerweise schwarze Linie des Teilnehmers genau auf der in der Aufgabe angegebenen Landmarke liegt. Der Messwert kann direkt und unmittelbar von der unteren Skala abgelesen werden.

B - Typ

Der andere Aufgabentyp: Der Teilnehmer muss feststellen, von welchem der (markierten) Orientierungspunkte, die sich in einem Umkreis von 10 bis 20 Metern um den Startpunkt befinden, oder von welchen beliebigen aufgestellten Flaggen aus der in der Aufgabe angegebene weiter entfernte Orientierungspunkt in der in der Aufgabe angegebenen Richtung zu sehen ist. In diesem Fall müssen die Orientierungspunkte (Flaggen) in einer Reihe aufgestellt und für jeden der Azimutwinkel des entfernten Orientierungspunkts bestimmt werden. Von dem Punkt aus, an dem Sie den gesuchten Orientierungspunkt in der angegebenen Richtung finden, müssen Sie mit dem dort aufgestellten Überprüfunggerät (Stempel, Buntstift usw.) den nächsten leeren Platz auf der Streckentafel überprüfen.



Richtung (Richtkamm)

Mit dieser Aufgabe wird die Genauigkeit der Kursführung überprüft. Dabei lautet die Aufgabe des Teilnehmers wie folgt: Vom Startpunkt (Angriffspunkt) aus muss er in die in den Anweisungen angegebene Richtung starten und so lange gehen, bis er in der angegebenen Richtung eine Flagge findet. Bei dieser Aufgabe gibt es normalerweise eine Reihe von Flaggen, die ungefähr im rechten Winkel zur Bewegungsrichtung aufgestellt sind, und von denen aus die in der angegebenen Richtung gefundene Flagge überprüft werden muss.



Die genaue Erledigung der Aufgabe wird dadurch erschwert, dass im gegebenen Fall durch buschiges oder mit Schlaglöchern übersätes Gelände gefahren wird und es daher schwierig ist, die Richtung einzuhalten.

Richtungs- und Distanzmessung

Bei der Richtungs- und Distanzmessung müssen die Teilnehmer anhand bestimmter Daten den zu berührenden Punkt auf der Rennstrecke vermessen (z. B. Punkt 7 ist 115 Meter und 228 Grad von Punkt 6 entfernt.) Anschaulich handelt es sich bei dieser Aufgabe um eine Kombination aus Richtungs- und Distanzmessung.

Besondere Aufgaben bei traditionellen OrientWalking-Veranstaltungen

Bei den traditionellen OrientWalking-Veranstaltungen gibt es die folgenden speziellen Aufgaben, die in digitale Aufgaben umgewandelt werden können (APP):

Obligatorische Route (Routentracking)

- ✓ Die Teilnehmer müssen der Route folgen, die auf der Karte klar eingezeichnet und/oder in der Wegbeschreibung angegeben ist.
- ✓ An jeder beliebigen Stelle der gekennzeichneten Route kann eine Kontrollflagge stehen, deren Berühren bestätigt werden muss (Korrekturflagge). Ihr Standort ist jedoch nicht auf der Karte angegeben. Anfang und Ende der Route sind auf der Karte markiert. Die Markierungslinie der Route ist eine durchgehende rote Linie, die einzelne Kartenmarkierungen nicht überdecken kann, daher kann die rote Linie an der Kartenmarkierung auf der Route aus Gründen der Sichtbarkeit unterbrochen werden.
- ✓ Die Flaggen werden auf der vorgeschriebenen Strecke platziert und dürfen als gültig erachtet nicht weiter als 2 Meter von der Mittellinie der Strecke entfernt sein.
- ✓ Entlang der Strecke können Täuschungsfahnen so platziert werden, dass sie je nach Geländebeschaffenheit mindestens 3 m und höchstens 30 m von der Strecke entfernt sind.



Kostenlose Bestellung (Partitur)

- ✓ Die Reihenfolge der Berührung der markierten Kontrollpunkte ist frei wählbar, die Route bestimmt das Team (der Teilnehmer). Die Lösungszeit für die in der Fahratanweisung festgelegte Aufgabe ist auf Basis der auf dem Streckenabzeichen als optimal erachteten Route zu errechnen.
- ✓ Die Aufgabenstellung lässt zwei Sichtweisen zu: Zum einen muss die geeignete Reihenfolge für die Suche nach den Objekten ermittelt werden, damit wir die Aufgabe in der vorgegebenen Zeit erledigen können.
- ✓ Zum anderen ist es notwendig, entscheiden zu können, ob es sich bei den gefundenen Landmarken wirklich um die Landmarken handelt, die der Kurssetzer ermittelt hat und die auf der Karte eingezeichnet sind.
- ✓ Für Teamwettbewerbe könnten spezielle Versionen erstellt werden, bei denen die Teams die Aufgabe im Wertungsteil teilen/aufteilen könnten.



Die folgenden interessanten Navigationsaufgaben können als Erweiterung zum traditionellen OrientWalking-Event verwendet werden und können nach gewissen Anpassungen gut von der App unterstützt werden.

Hintergrund:

Das Ziel ist, dass der Veranstalter die praktischen Tools für solche Navigationsereignisse problemlos nutzen kann. Die App sollte über einen erweiterten Einstellungsbereich verfügen, damit Veranstalter eine Vielzahl von Ereignis-/Aufgabentypen vorbereiten können.

Neben den beiden Hauptinformationsquellen zu einer Veranstaltung:

eine gedruckte Karte und

die APP-Anzeige (auf dem Bildschirm ihres Telefons oder ihrer Uhr) – oder eine beliebige Kombination.

Die Organisatoren können dieselben oder andere Informationen auf der gedruckten Version der Karte bereitstellen. Die App sollte so konfiguriert werden können, dass sie die Karte und die Kontrollpunkte anzeigt, überhaupt keine Informationen anzeigt oder Kontrollpunkte erst nach deren Besuch anzeigt. Auf diese Weise können verschiedene Arten von Herausforderungen festgelegt werden.

Orientierungslauf-Veranstaltungen bestehen typischerweise aus:

Teilnehmer, die sich mithilfe einer Karte in einer physischen Umgebung bewegen, um festgelegte Orte zu besuchen

Die Fortbewegungsart kann Gehen, Laufen, Radfahren, Skifahren, Kajakfahren usw. sein.

Das Ziel besteht normalerweise darin, die Teilnahme nach folgenden Kriterien zu bewerten:

die Zeit, die benötigt wird, um eine bestimmte Herausforderung zu meistern, oder

die Anzahl der Punkte, die durch das Besuchen von Orten innerhalb einer festgelegten Zeit gewonnen werden, oder

die Anzahl der insgesamt besuchten Punkte, bei mehreren Gelegenheiten (zB beim Geocaching)

Die Rangfolge der Ergebnisse kann nach Geschlecht und Altersgruppe oder ohne Zeitnahme erfolgen.

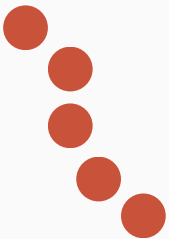
Einige Ideen für die APP-Sorten



Klassisch: Linienkurs: Die Teilnehmer müssen eine Reihe von Kontrollpunkten in der festgelegten Reihenfolge besuchen. Der Gewinner ist die schnellste Zeit.



Überall starten: Dies ist normalerweise eine Variante eines Linienkurses, bei dem die Teilnehmer alle Abschnitte des Linienkurses nacheinander absolvieren müssen, aber an jedem beliebigen Punkt des Linienkurses starten können. Die Herausforderung ist für alle Teilnehmer gleich und die Ergebnisse können daher nach Zeit geordnet werden. Dieses Format wird manchmal auch für Punkteereignisse verwendet (siehe unten).



Streuen: Die Teilnehmer müssen ALLE oder eine bestimmte Anzahl von Kontrollpunkten besuchen, wobei der schnellste der Gewinner ist. Beispielsweise könnte ein Satz von 20 Kontrollpunkten auf der Karte festgelegt werden und dann eine kurze, mittlere und lange Herausforderung, bei der jeweils 8, 15 oder 20 Kontrollpunkte besucht werden müssen.



Punktstand: Die Teilnehmer haben eine begrenzte Zeit, um die Kontrollpunkte in einem Streuformat zu besuchen. Für die Kontrollpunkte werden Punkte vergeben und für das Überschreiten des Zeitlimits gibt es normalerweise eine Strafe. Die Ergebnisse werden nach Punkten geordnet (nach Abzug aller Strafen). Es sollte eine große Auswahl an Punktesystemen verfügbar sein, einschließlich einer parametrisierten Option.



Rogaine: Veranstaltungen werden normalerweise von Gruppen durchgeführt. In diesem Fall kann die Gruppe ein APP-Gerät verwenden. Andernfalls können in einem Teamformat mehrere Geräte und Ergebnisse in einer Tabelle verknüpft werden, um eine „benutzerdefinierte“ Wertung zu erhalten. Ein alternatives Ergebnis könnte die Berechnung einer „Effizienz“-Kennzahl wie Punkte pro Kilometer sein.



Jagd: Bei diesem Format ist die Zeit normalerweise unbegrenzt, die Teilnehmer müssen weder Start- noch Zielorte besuchen und die Herausforderung besteht darin, die meisten Kontrollorte über mehrere „Läufe“ hinweg zu besuchen. Das ist ein bisschen wie Geocaching.



Versteckte Bedienelemente (Foto, Hinweis, Puzzle, Funkpeiler)

- In manchen Fällen wird der Standort der Kontrollpunkte nicht angezeigt und die Teilnehmer erhalten Fotos oder einen Hinweisbogen oder müssen Funkpeiler bzw. andere Aufgaben/Hinweise befolgen.
- Die App sollte über eine Funktion/Option verfügen, um Steuerelemente nicht anzuzeigen oder sie erst anzuzeigen, nachdem sie besucht wurden.
- Die App sollte außerdem die Anzeige von Steuerelementen in den Ergebnissen auf dem Telefon einschränken, sodass nicht besuchte Steuerelemente nicht angezeigt werden, sodass bei nachfolgenden „Durchläufen“ andere Steuerelemente gefunden werden können.



Spezielle Sequenzierung: Im Allgemeinen „stempelt“ die App während eines „Laufs“ alle besuchten Kontrollen, nachdem der Startpunkt besucht wurde. Es kann alternative oder spezielle Sequenzierungsoptionen geben:

- Wertung B – hier besuchen die Teilnehmer zuerst die ungeraden und dann die geraden Kontrollpunkte (oder umgekehrt). Dies ermöglicht im Wesentlichen zwei Läufe auf einer kleinen Karte in einem Event.
- Wertung W – hier können Sonderkontrollen nur in den ersten oder letzten 10 Minuten der Veranstaltungsdauer besucht werden. Dies erhöht die geistige Herausforderung und kann auch mit überwachten körperlichen Herausforderungen an den Sonderkontrollen verbunden sein.



Innenbereich: Die App sollte für Kinder und für Orte geeignet sein, an denen das GPS-Signal schlecht ist. In diesen Fällen sollte die App das Eintippen von QR-Codes oder NFC-Tags unterstützen, um das GPS-Signal auszutauschen. Sie ist auch für permanente Strecken geeignet, bei denen bereits Markierungen vorhanden sind, oder für Besichtigungsveranstaltungen im Stadtgebiet.



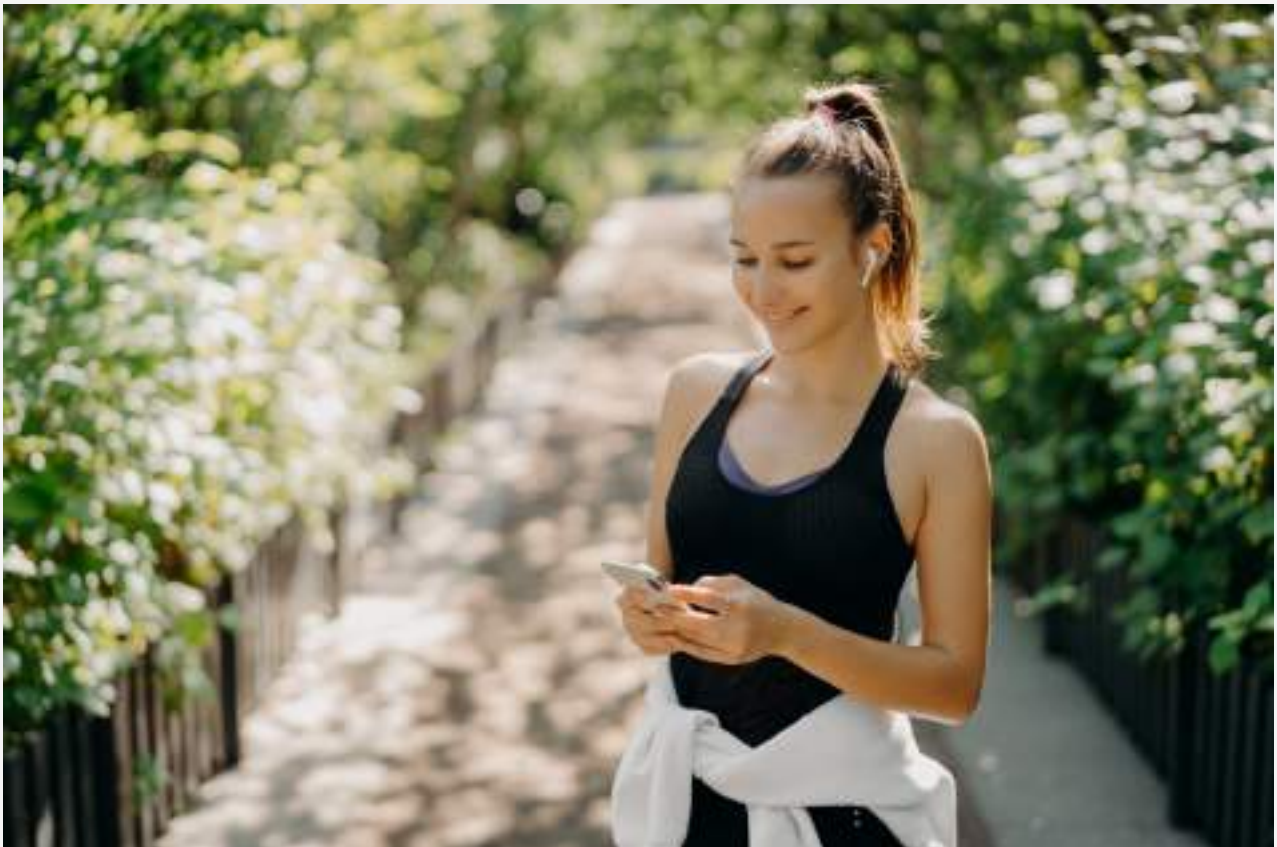
Trail-Events: Die App sollte die Anzeige einer empfohlenen Route auf dem Bildschirm des Telefons unterstützen. Die empfohlene Route in Kombination mit einem „Linienkurs“ kann für Trail- oder Festkurs-Events verwendet werden.



Veranstaltungen über einen längeren Zeitraum: Einer der großen Vorteile der GPS-basierten Stempelung besteht darin, dass Veranstaltungen über einen längeren Zeitraum hinweg zur Teilnahme offen gelassen werden können und die einzelnen Teilnehmer so zu jedem für sie passenden Zeitpunkt „laufen“ können.

Die App sollte angepasst werden, um Folgendes zu ermöglichen:

- Einschränkung der Sichtbarkeit der Strecke bis zum Wettkampf (mittels 4-stelliger PIN, die ein Ablaufdatum haben kann),
- Beschränken Sie die Teilnahme auf ein bestimmtes Zeitfenster,
- Beschränken Sie die Sichtbarkeit der Ergebnisse und insbesondere der Tracks auf ein Zeitfenster, sodass spätere Teilnehmer nicht den Vorteil haben, die Tracks anderer zu sehen, bevor sie teilnehmen.
- Anzeige von Steuerelementen, die in einzelnen Ergebnissen nicht besucht wurden, einschränken (für Ereignisse mit mehreren „Durchläufen“)



REFERENZEN

British Orienteering. (o.D.). Schools Tri-O Resources. Abgerufen von:
https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools_tri_o_resources.pdf

Die Via delle Malghe. (2022, 18. Juni). Orientwandern zwischen den Almen. Abgerufen von:
<https://www.laviadellemalghe.it/en/2022-06-18-orientwalking-among-the-malgas/>



Dieser OrientWalking-Eventleitfaden und das Handbuch als Liefergegenstand 2.2 wurden im Rahmen des Erasmus+-Sportprojekts mit dem Titel „Orient Your Walking „ORIENTWALKING“ (Projekt-ID: 101133524)“ erstellt.

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.

Projekt: 101133524 — Orientieren Sie Ihr Gehen „ORIENTWALKING“

