

UROCZYSKO PONIATÓW

skala 1:10 000
warstwie ciągłe
co 2,5 m

PĘTLA do BIEGU:

- 0,0 km - start
- 10,8 km - meta

ODCINEK 1 km:

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

NORDIC WALKING:

- 0,0 km - start
- 6,0 km - meta

TRASA ROWEROWA:

- 0,0 km - start
- 12,7 km, 265 m przewyższenia - meta

LEGENDA:

- las
- poła uprawne
- teren otwarty
- teren otwarty o utrudnionej przebieżności
- sad
- wyraźna granica kultur
- teren prywatny; klomby, rabaty
- teren podmokły; bagno
- droga asfaltowa
- droga utwardzona
- droga leśna
- ścieżka
- mała ścieżka
- zanikająca ścieżka
- przecinka
- linia napowietrzna (słupy)
- wysoki mur
- ogrodzenie z drutu kolczastego
- wysokie ogrodzenie
- ogrodzenie
- zniszczone ogrodzenie
- budynki
- teren piaszczysty
- teren bardzo nierówny
- zbiorniki z wodą
- ściana skalna nie do przejścia
- kamień; paśnik
- mała wieża, stanowisko myśliwskie
- kamień graniczny; wysoka wieża, komin
- krzyż; jaskinia
- inne obiekty sztuczne
- warstwie
- skarpa ziemna; wał ziemny
- zagłębienie; małe zagłębienie
- górką; mała górką
- dół; lej; okop na czółg
- inny obiekt naturalny np. mrowisko
- suchy rów
- rów z wodą
- wysychający rów
- dół z wodą
- charakterystyczne drzewo
- inny obiekt roślinny np. wykrot

**WARIANT TRASY
DO BIEGU NA ORIENTACJĘ:**

START - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 16 - 13 - 14 - 6 -
5 - 3 - 1 - 7 - 10 - 11 - 26 - META = 8,75 km

Jest to trasa dla zaawansowanych biegaczy.
Początkujący zawodnicy powinni starać się dotrzeć do kilku punktów kontrolnych.
PK nie są oznaczone w terenie!

**OPISY PK do biegu
na orientację:**

- START - rozwidlenie ścieżek
- 1 polanka
 - 2 płaska niecka
 - 3 górką
 - 4 pld. drzewo liściaste
 - 5 niecka
 - 6 kamień graniczny
 - 7 róg granicy kultur
 - 8 pld. okop artyleryjski
 - 9 okop artyleryjski
 - 10 kopczyk
 - 11 góra/kulochwył
 - 12 zach. brzeg bagna
 - 13 górką
 - 14 bagienko
 - 15 charakterystyczna sosna
 - 16 nosek
 - 17 piszczysta polana
 - 18 paśnik
 - 19 bagienko/staw
 - 20 mulda
 - 21 bagienko
 - 22 rozwidlenie rowów
 - 23 pld. głęboka niecka
 - 24 kopczyk
 - 25 paśnik
 - 26 ambona myśliwska
 - META - rozwidlenie dróg