Guiding race for a

Navigating towards inclusion and sustainability

E-REVISTA

APĂRUT ÎN 2026



Co-funded by the European Union

Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Introducere

Acest proiect se bazează pe colaborările anterioare de succes din domeniul sportului social, în special pe proiectele „Sport Social Act" (ciclism în grup) și „Race Ability" (curse cu obstacole incluzive), care au dus la crearea platformei noastre interactive de antrenament menite să sprijine sportul social: (sportsocialact.org).

CONCEPT

Proiectul organizează competiții de orientare ecologice, combinând activitatea sportivă cu angajamentul față de mediu. Originară din Suedia, orientarea combină efortul fizic și cel mental, fiind practicată pe jos sau cu bicicleta, în medii naturale sau urbane.
Sustenabilitate: Formarea voluntarilor și crearea de resurse didactice asigură continuarea activităților după încheierea proiectului. Platforma online permite schimbul de experiență și formarea continuă.

OBIECTIVELE PROIECTULUI

Ne propunem să atingem următoarele obiective:

1. Promovarea bunăstării fizice și mentale: Utilizarea orientării ca mijloc de îmbunătățire a sănătății fizice și mentale a beneficiarilor proiectului nostru.
2. Încurajarea incluziunii sociale: Crearea unui mediu incluziv în cadrul orientării, în care toți participanții, inclusiv cei cu șanse reduse, să aibă acces egal și oportunități egale de a participa la activități de orientare, pentru a promova coeziunea socială și incluziunea.
3. Dezvoltarea competențelor didactice și tehnice ale voluntarilor: formarea viitorilor lideri ai activităților de orientare și ai evenimentelor sportive, în vederea creșterii numărului de astfel de evenimente în comunitățile consorțiului și în alte locuri.
4. Stimularea voluntariatului: promovarea voluntariatului în sportul incluziv, în special în organizarea și gestionarea evenimentelor de orientare.
5. Consolidarea cetățeniei active a beneficiarilor orientării: Integrarea actului de cetățenie ecologică în activitățile de orientare, pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la practicile durabile în rândul beneficiarilor acestor activități.
6. Dezvoltarea parteneriatelor: Stabilirea unei cooperări la nivel european și local, atât în cadrul sectorului sportiv, cât și dincolo de acesta, pentru a promova sprijinul și susținerea activităților de orientare în cadrul comunităților consorțiului și în alte locuri.

Partners

ORIENTAREA SPORTIVĂ INCLUZIVĂ: SĂ FACI SPORTUL ACCESIBIL PENTRU TOȚI

Orientarea sportivă poate fi un instrument eficient și accesibil pentru promovarea incluziunii în rândul diferitelor grupuri.

OAMENI CU POSIBILITĂȚI MAI REDUSE

Orientarea sportivă creează un mediu incluziv prin reducerea la minimum a barierelor obișnuite care împiedică participarea. Nu necesită echipament costisitor sau experiență anterioară, ceea ce o face accesibilă persoanelor provenite din medii defavorizate. Accentul pus pe explorare și pe munca în echipă, mai degrabă decât pe performanță, le permite participanților să se implice fără presiune, ajutându-i să se simtă confortabil și incluși.

TINERI CU ACCES LIMITAT LA FACILITĂȚILE SPORTIVE

Pentru tinerii care nu practică sportul, orientarea sportivă oferă o alternativă mai captivantă și mai flexibilă. Aceasta combină activitatea fizică cu rezolvarea problemelor, făcând-o mai degrabă plăcută decât intimidantă. Participanții pot merge pe jos sau alerga în ritmul propriu, ceea ce le permite celor cu niveluri diferite de pregătire fizică să participe în condiții de egalitate și să-și consolideze încrederea în a fi activi.

GRUPURI COMUNITARE DIVERSE

Orientarea încurajează interacțiunea dintre persoane provenind din medii diferite, prin promovarea muncii în echipă și a comunicării. În cadrul evenimentului nostru, echipele mixte au încurajat cooperarea și înțelegerea reciprocă. Cadrul în aer liber a creat o atmosferă neutră și relaxată, reducând barierele sociale și ajutând participanții să interacționeze mai ușor.



SPORTUL ECOLOGIC ÎN ACȚIUNE: ORIENTAREA ECOLOGICĂ

CUM SĂ ORGANIZEZI EVENIMENTE DE ORIENTARE CU IMPACT REDUS ASUPRA MEDIULUI

În cadrul evenimentelor noastre sau al activităților similare, sustenabilitatea poate fi promovată prin:

- Trasee fără deșeuri: Participanții își aduc obiecte reutilizabile; nu se lasă gunoi în urmă.
- Soluții digitale: utilizarea codurilor QR sau a hărților mobile în locul tipăririi excesive.
- Materiale minime: steaguri, marcaje și echipamente reutilizabile.
- Reducerea deșeurilor: fără materiale plastice de unică folosință; încurajarea utilizării sticlelor de apă reutilizabile.
- Respectul față de natură: reguli clare privind interzicerea distrugerii plantelor sau deranjării faunei sălbatice.

Aceste mici alegeri reduc semnificativ amprenta ecologică a evenimentului.



LEGĂTURA DINTRE SPORT ȘI CETĂȚENIA ECOLOGICĂ

Orientarea sportivă depășește sfera sportului, încurajând un comportament responsabil:

- Participanții învață să respecte spațiile naturale comune;
- Contribuie la conștientizarea protecției mediului prin experiență directă;
- Promovează cetățenia activă, corelând activitatea fizică cu responsabilitatea față de natură.

Poziționarea ‚Guiding Race" ca model sportiv durabil, susține în mod direct obiectivul angajamentului față de mediu și al conștientizării durabilității. Aceasta demonstrează că:

- Sportul poate fi organizat în mod responsabil, fără a dăuna naturii;
- Tinerii pot dezvolta obiceiuri ecologice prin experiență:
- Activitatea fizică și educația ecologică pot fi combinate în mod eficient.

În cele din urmă, această abordare asigură faptul că sportul nu numai că aduce beneficii indivizilor, ci contribuie și în mod pozitiv la protecția mediului și la dezvoltarea societății.

DE LA FORMARE LA ACȚIUNE: ÎMPUTERNICIREA VOLUNTARILOR SĂ PREIA CONDUCEREA

FAZA DE FORMARE – ÎNVĂȚAREA PRIN PRACTICĂ (GRECIA)

Cursul de formare din Grecia a constituit baza întregului proiect. Acesta a combinat cunoștințele teoretice cu activități practice într-un mediu internațional. Punctele cheie:

- Introducere în orientarea sportivă și conceptele de organizare a curselor;
- Exerciții practice de orientare în medii naturale;
- Munca în echipă interculturală și schimbul de idei;
- Învățarea prin practică, prin simulări și provocări de grup

Această etapă i-a ajutat pe participanți să înțeleagă nu doar cum se organizează un eveniment, ci și de ce acesta este important pentru incluziune și sustenabilitate.

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR

Pe parcursul și după finalizarea cursului, participanții au dobândit o gamă largă de competențe practice și transferabile:

- Proiectarea evenimentelor: planificarea traseelor, a punctelor de control și a fluxului de participanți;
- Managementul siguranței: evaluarea riscurilor, stabilirea unor limite clare, planificarea pentru situații de urgență;
- Cartografie și navigație: citirea hărților, crearea de trasee simple, tehnici de orientare;
- Conducere și lucru în echipă: coordonarea grupurilor, luarea deciziilor, comunicarea;
- Rezolvarea problemelor: adaptarea rapidă la situații neprevăzute în timpul activităților.

Aceste competențe le-au permis participanților să ia inițiativă și să conducă propriile acțiuni la nivel local.



ORGANIZAREA DE EVENIMENTE DE ORIENTARE SPORTIVĂ

După cursul de formare, participanții și-au pus în practică cunoștințele organizând evenimente locale de tip „Guiding Race” în comunitățile lor.
Cum s-a desfășurat totul:

- Voluntarii s-au ocupat de planificare și coordonare;
- Evenimentele au fost adaptate la parcurile locale și la participanți;
- Toți participanții au fost implicați prin activități distractive și incluzive;
- Echipele au colaborat pentru a crea experiențe semnificative și bine structurate.

Mulți voluntari care nu aveau experiență anterioară în organizarea de evenimente au condus cu succes propriile activități. Un voluntar care inițial nu era sigur că poate conduce un grup a câștigat încredere în sine prin intermediul cursului de formare și a coordonat ulterior un eveniment complet de orientare, gestionând echipele, cronometrarea și logistica. Această experiență le-a consolidat abilitățile de lider și motivația de a rămâne activi în activitățile comunitare.

SFATURI DESPRE CUM SĂ ORGANIZEZI PRIMA TA CURSĂ DE ORIENTARE

Pe baza experienței noastre, iată câțiva pași simpli și practici:

- Alegeți o locație accesibilă (un parc sau un spațiu deschis și sigur).
- Stabiliți traseul (5–10 puncte de control, în funcție de nivel).
- Păstrați lucrurile simple (hărți clare, instrucțiuni ușor de înțeles pentru începători).
- Planificați măsurile de siguranță (limite, prim ajutor, supraveghere).
- Colaborați cu o echipă (atribuiți roluri: înscriere, îndrumare, cronometrare).
- Concentrați-vă pe incluziune și distracție, mai degrabă decât pe o competiție strictă.
- Evaluați la final (adunați feedback și reflectați).

Această etapă a fost crucială pentru transformarea cunoștințelor în practică concretă. Această călătorie demonstrează că, cu pregătirea și sprijinul adecvate, tinerii pot trece de la învățare la leadership — creând activități sportive cu impact, incluzive și durabile în propriile comunități.



IMPACTUL ASUPRA COMUNITĂȚII: ORIENTARE SPORTIVĂ PRIN EUROPA

EVENIMENTE LOCALE IMPLEMENTATE DE CĂTRE PARTENERI

Partenerii proiectului au organizat numeroase evenimente locale de orientare în comunitățile lor, adaptând conceptul la diferite contexte și grupuri-țintă.
Rezultate cheie:

- Evenimente organizate în parcuri publice și spații comunitare;
- Participanții pot proveni din medii diverse, inclusiv persoane care participă pentru prima dată;
- Formate flexibile, adaptate nevoilor locale (în echipă, trasee accesibile începătorilor).

Aceste activități au demonstrat că modelul „Guiding Race" este ușor de transferat și de adaptat la scară mai mare.

FOTOGRAFII, HĂRȚI ȘI PUNCTE IMPORTANTE

Fiecare eveniment local a generat date concrete care au contribuit la diseminarea informațiilor:

- Fotografii și videoclipuri care ilustrează implicarea participanților și munca în echipă;
- Hărți ale evenimentelor și trasee care prezintă punerea în practică a proiectului;
- Momente importante și povești de succes distribuite pe rețelele sociale și între parteneri.

Aceste rezultate vizuale și practice au contribuit la prezentarea valorii proiectului către un public mai larg.





REACȚII ȘI OPINII DIN PARTEA COMUNITĂȚII

Feedback-ul din partea participanților și a părților interesate a fost copleșitor:

- Participanții au descris evenimentele ca fiind distractive, captivante și diferite de sporturile tradiționale.
- Mulți au subliniat îmbunătățirea muncii în echipă și a comunicării.
- Unii și-au exprimat motivația sporită de a petrece timp în aer liber și de a rămâne activi.

Exemplu de feedback:

‚A fost prima dată când am încercat ceva de genul acesta. Nu mi s-a părut un sport — mi s-a părut o aventură."

Astfel de răspunsuri arată că proiectul a reușit să ajungă la grupurile-țintă și să le inspire.

Această secțiune demonstrează că proiectul a realizat mai mult decât activitățile planificate:

- Vizibilitate puternică: Evenimentele și rezultatele au fost diseminate pe scară largă prin intermediul comunităților și al platformelor online.
- Diseminare eficientă: Materialele și experiențele pot fi reutilizate și reproduse.
- Impact real: Participanții au manifestat schimbări de comportament, precum creșterea activității fizice și a conștientizării problemelor de mediu.

Acest lucru dovedește că proiectul a creat o valoare socială semnificativă, nu doar rezultate concrete.



ORIENTAREA SPORTIVĂ ÎMPREUNĂ CU BEBELUȘII: ELIMINAREA BARIERELOR CARE ÎMPIEDICĂ PARTICIPAREA

Orientarea sportivă este, prin natura sa, mai mult decât o cursă de viteză; este un joc de strategie și de minte. Această caracteristică unică o transformă într-un instrument perfect pentru incluziunea socială, capabil să depășească barierele fizice, sociale și tehnice. Evenimentul „Orientarea cu bebeluși”, organizat la Universitatea Muğla Sıtkı Koçman în cadrul proiectului „Guiding Race for All” (GRFA), a demonstrat în mod concret modul în care acest sport poate servi drept model pentru cele mai subreprezentate grupuri din societate.

OBSERVATII PRIVIND INCLUZIUNEA, BAZATE PE EXPERIENȚA NOASTRĂ PRACTICĂ

Activitatea specifică desfășurată alături de familiile cu bebeluși în cadrul evenimentului nostru ne-a oferit trei perspective foarte concrete asupra potențialului incluziv al orientării:

- Combaterea izolării sociale: Am revitalizat viața socială a părinților care se simt adesea încorsetați în propriile case în primii ani de parcurs parental. Pentru acest grup, sportul a devenit nu doar o activitate fizică, ci un mijloc de reintegrare în societate și de a lega relații cu alți adulți aflați în etape similare ale vieții.
- Depășirea barierelor (accesibilitate): Am spulberat percepția conform căreia participarea la un eveniment sportiv cu un cărucior de copil este ‚imposibilă". Faptul că am demonstrat că un traseu poate fi parcurs cu un cărucior cu bebeluș arată că ușa către sport este deschisă și pentru alte grupuri cu dificultăți de mobilitate.
- Spațiu flexibil de desfășurare: Caracterul orientării sportive, care permite participanților să ‚avanseze în ritmul propriu", le-a permis părinților cu niveluri de pregătire fizică și nevoi diferite să participe pe același traseu fără a simți presiunea unei competiții intense.

METODE DE ADAPTARE ȘI IMPLEMENTARE

ÎÎn cadrul evenimentului nostru din Muğla, am pus în practică principiile de ‚proiectare incluzivă" ale proiectului prin următoarele metode:

- Trasee accesibile pentru cărucioare: Am identificat în campusul universitar trasee sigure, fără trepte și cu suprafață plană, special adaptate pentru cărucioare.
- Logistică adaptată părinților: Prin alegerea punctelor de start și de sosire în funcție de nevoile familiilor, am schimbat prejudecata conform căreia sportul este o activitate ‚greoaie" sau ‚complicată".
- Navigare simplificată: În locul unor reguli tehnice complexe, am folosit hărți și marcaje clare, care au pus accentul pe interacțiunea familială și distracție.

STUDIU DE CAZ: EXPERIENȚA DIN MUĞLA ȘI IMPACTUL ASUPRA PARTICIPANȚILOR

Exemplul din Muğla este cea mai elocventă ilustrare a obiectivului proiectului intitulat ‚Proiectare incluzivă":
Mărturie: Un părinte participant a declarat: ‚Deși uneori poate fi dificil chiar și să ies cu bebelușul meu, astăzi am terminat o cursă alături de el", rezumând astfel efectul motivant al sportului asupra individului.

- Interacțiune socială: Modul în care familiile s-au ajutat reciproc cu orientarea pe parcursul cursei a demonstrat că sportul este un spațiu al solidarității, nu doar al competiției.

ROLUL ESENȚIAL AL VOLUNTARILOR ÎN PROCESUL DE INCLUZIUNE

Voluntarii noștri au fost cei mai mari susținători ai familiilor participante la curs. Aceștia nu s-au limitat doar la a oferi îndrumare tehnică, ci au abordat și dimensiunea ,incluziunii emoționale" a proiectului, dând dovadă de sensibilitate față de nevoile familiilor cu copii mici. Această abordare bazată pe empatie a asigurat faptul că participanții s-au simțit în siguranță și bineveniți.









DE CE ESTE IMPORTANT ACEST LUCRU

Incluziunea oferită de orientarea sportivă este esențială din trei motive principale:
1. Încurajarea unui stil de viață activ: stimulează dezvoltarea obiceiului ca familiile să practice sporturi împreună cu copiii lor.
2. Integrarea socială: aduce grupuri cu acces limitat la sport (cum ar fi părinții cu bebeluși) în centrul culturii sportive.
3. Generațiile viitoare: Chiar și din cărucioare, bebelușii sunt inițiați în natură, sport și cultura citirii hărților, contribuind la sustenabilitatea pe termen lung a valorilor proiectului.
În concluzie, fiecare pas făcut cu cărucioarele în Muğla nu a avut doar scopul de a termina un traseu, ci și de a depăși barierele sociale din sport. Acest eveniment a demonstrat tuturor partenerilor noștri cum poate fi adaptată orientarea sportivă pentru a fi cu adevărat ,Pentru toți".

SEMA YAYLA
ENVERÇEVKO, MUGLA, TURKIYE


Joie

SPORTUL ECOLOGIC ÎN ACȚIUNE: ORIENTAREA ECOLOGICĂ

Am participat la evenimentul ‚Guiding Race for All" în calitate de voluntar, reprezentând ENVERÇEVKO (Asociația pentru Eficiență Energetică și Protecția Mediului) din Turcia. În calitate de asistent social, consider că structura incluzivă a proiectului, axată pe incluziunea socială și accesul egal la sport, este extrem de valoroasă.

VIZIUNEA: A VEDEA PRIN OCHII CELUILALT

Pe parcursul proiectului, ne-am concentrat asupra modului în care orientarea sportivă poate fi transformată dintr-un simplu sport într-un instrument universal de incluziune socială. În cadrul atelierelor menite să dezvolte modele de competiții incluzive pentru grupurile vulnerabile, am avut ocazia să-mi aprofundez capacitatea de a ‚vedea prin ochii altuia". Ne-am concentrat în continuare pe următoarele domenii cheie:

- Adaptare și sprijin: Fie că este vorba de copii și tineri cu oportunități limitate sau de diverse grupuri comunitare, am explorat modalități de a face sportul accesibil tuturor prin ‚trasee ușoare" și metode de proiectare incluzive.
- Puterea voluntariatului: În calitate de voluntari, am experimentat pe propria piele cât de semnificativ este să contribuim la bunăstarea fizică și psihosocială a persoanelor defavorizate.
- Schimbul multicultural: Studiile de caz și mărturiile participanților din țările partenere au demonstrat că menținerea unui stil de viață activ este posibilă doar prin solidaritate socială.



ARMONIA DINTRE TEHNOLOGIE ȘI APROPIEREA FIZICĂ

Munca noastră a fost ghidată de ideea că contrastele și diversitatea îmbogățesc viața umană. În acest context, ca o necesitate a erei digitale, am fost încurajați să folosim inteligența artificială în cadrul atelierelor noastre.
‚A fost incredibil de valoros să îmbinăm posibilitățile oferite de inteligența artificială cu interacțiunea unică pe care o oferă faptul de a fi fizic împreună. Deși am folosit tehnologia ca instrument de sprijin, adevărata noastră forță a provenit din legăturile sociale create prin faptul că am fost unul lângă altul."
Acest proces a demonstrat că oportunitățile tehnologice se transformă într-un beneficiu social real doar atunci când sunt combinate cu contactul uman și interacțiunea fizică.






DE CE ESTE IMPORTANT ACEST LUCRU: CALEA DE URMAT

Ca urmare a acestui eveniment, am dobândit o viziune fundamentală cu privire la gestionarea dinamicii de grup, la integrarea într-o echipă multidisciplinară și la asigurarea accesului la resursele sociale pe baza respectării drepturilor. Integrarea incluziunii sociale în toate domeniile vieții — în locul stigmatizării — este acum prioritatea noastră principală.
Sustenabilitatea acestui model, aplicabil la diferite grupe de vârstă și grupuri-țintă, va servi drept ghid puternic pentru exemplele de ‚bune practici" pe care le vom pune în aplicare în viitor. Cu puterea solidarității fizice, vom continua să depunem eforturi pentru a face din sport un drept al tuturor.

SEMA YAYLA
ENVERÇEVKO, MUGLA, TURKIYE

„ORIENTAREA SPORTIVĂPENTRU TOȚI” – ÎNTRE PERFORMANȚA SPORTIVĂ ȘI CETĂȚENIA ECOLOGICĂ

În cadrul proiectului ,Orientarea sportivă pentru toți: spre incluziune și durabilitate”, implementat în România de AJSPT Suceava, conceptul a fost abordat nu doar ca o activitate fizică și educativă, ci și ca un instrument semnificativ pentru promovarea responsabilității față de mediu. Într-un context global în care protecția patrimoniului natural a devenit din ce în ce mai urgentă, proiectul a demonstrat că sportul poate coexista în armonie cu natura – nu ca sursă de impact, ci ca o cale către conștientizare, respect și grijă.
În cadrul celor cinci inițiative locale derulate în Suceava, Gura Humorului și Fălticeni, orientarea sportivă a fost organizată în mod consecvent, punând un accent puternic pe durabilitate și educația ecologică. Peste 450 de participanți au luat parte la activități desfășurate atât în mediul urban, cât și în zone naturale sensibile, unde respectul față de mediu nu a fost o opțiune, ci un principiu călăuzitor.

ORGANIZAREA DE EVENIMENTE CU UN IMPACT REDUS ASUPRA MEDIULUI

O prioritate esențială pe tot parcursul implementării a fost reducerea la minimum a amprentei ecologice a fiecărei activități. Traseele au fost proiectate cu atenție pentru a evita deteriorarea zonelor naturale, pentru a se baza pe infrastructura existentă și pentru a asigura o intervenție umană minimă asupra mediului.
Printre principalele măsuri aplicate s-au numărat:

- utilizarea traseelor existente în parcuri și în zonele forestiere accesibile;
- evitarea marcajelor permanente sau invazive în spațiile naturale;
- amplasarea punctelor de control fără a perturba vegetația;
- reducerea materialelor tipărite prin utilizarea hărților și instrucțiunilor digitale.

În cadrul activităților desfășurate la Gura Humorului (zona Ariniș) și la Fălticeni (zona Jerna–Bogdănești și ,Nada Florilor”), aceste principii au fost aplicate în mod consecvent, demonstrând că evenimentele sportive pot fi organizate în mod responsabil, fără a compromite integritatea ecosistemelor naturale.

EDUCAȚIA ECOLOGICĂ ÎN ACȚIUNE

Una dintre cele mai importante dimensiuni ale proiectului a fost integrarea directă a educației ecologice în însăși experiența sportivă. Participanții nu au fost doar concurenți — au devenit învățăcei și colaboratori activi la protecția mediului.



Pe parcursul evenimentelor, copiii și tinerii au fost încurajați să:

- urmeze traseele marcate și să respecte zonele naturale protejate;
- evite să lase deșeuri în spațiile verzi;
- observe și să înțeleagă mai bine ecosistemele locale;
- participe la activități de curățare a mediului.

Un exemplu relevant vine din Fălticeni, unde activitatea de orientare turistică a fost completată de o inițiativă de curățenie în zona ‚Nada Florilor". Aici, competiția s-a transformat în mod natural în reflecție și acțiune, participanții colectând deșeuri și discutând despre importanța protejării spațiilor naturale. Pentru mulți, acesta a fost momentul în care sportul și responsabilitatea au devenit o singură și aceeași experiență.

PRACTICI ECOLOGICE APLICATE ÎN CADRUL PROIECTULUI

Pe parcursul implementării, au fost introduse și adaptate la contextul local românesc mai multe măsuri practice de sustenabilitate:

- Abordarea ‚zero deșeuri" – reducerea la minimum a generării de deșeuri și acordarea priorității materialelor reutilizabile;
- Respectul pentru biodiversitate – orientări clare privind protejarea florei și faunei;
- Tranziția digitală – utilizarea hărților și a materialelor online pentru a reduce consumul de hârtie;
- Logistica responsabilă a evenimentului – organizarea zonelor de start și de sosire în spații deja amenajate;
- Mobilitate cu amprentă de carbon redusă – încurajarea transportului comun și a deplasărilor în grup.

Împreună, aceste acțiuni au poziționat proiectul ca un exemplu relevant de practică sportivă durabilă la nivel local și regional.

SPORTUL ȘI CETĂȚENIA ECOLOGICĂ

Experiența din România a evidențiat în mod clar modul în care sportul, în special disciplinele în aer liber precum orientarea, poate contribui la formarea conștiinței ecologice și a unui comportament responsabil. Fiecare traseu a devenit nu doar o provocare fizică, ci și o lecție de conviețuire cu natura.

Participanții au înțeles treptat că:

- performanța are sens doar atunci când respectă mediul;
- fiecare decizie individuală lasă o amprentă asupra naturii;
- respectarea spațiilor naturale face parte din etica sportivă și din responsabilitatea personală.

Acest mesaj a fost consolidat de voluntarii instruiți în Grecia, care au integrat în mod consecvent valorile de mediu în îndrumarea pe care au oferit-o, transformând fiecare activitate atât în momente de reflecție, cât și de acțiune

CONCLUZIE: SPORTUL DEVINE O FORMĂ DE MANIFESTARE A GRIJII PENTRU LUMEA DIN JURUL NOSTRU

Proiectul ,Guiding Race for All" demonstrează că sportul poate însemna mult mai mult decât mișcare, competiție sau performanță. Poate deveni un mod de a gândi, un mod de a te comporta și un mod de a-ți arăta grija față de ceilalți.

În România, grație eforturilor AJSPT Suceava, orientarea turistică s-a transformat într-un exemplu viu al modului în care incluziunea, performanța și responsabilitatea față de mediu pot coexista — în mod natural, semnificativ și puternic.

Pentru că, în cele din urmă, fiecare pas făcut în natură lasă o urmă.

Iar adevăratul succes al unei curse nu constă doar în a ajunge la linia de sosire, ci în a lăsa în urmă o lume la fel de vie, la fel de întreagă și la fel de demnă de cei care vor veni după noi.





CURSA „GUIDING RACE FOR ALL” ÎȘI ÎNCEPE CĂLĂTORIA LA ZAGREB



Proiectul „Orientarea sportivă pentru toți: Navigând către incluziune și durabilitate” și-a început oficial parcursul colaborativ cu o întâlnire de lansare de două zile, desfășurată la Zagreb, în Croația, în perioada 14–15 februarie. Inițiativa este implementată în cadrul programului Erasmus+ Sport și cofinanțată de Uniunea Europeană, având ca scop utilizarea curselor de orientare și a orientării ca instrumente de promovare a incluziunii, a stilului de viață activ și a comportamentului responsabil față de mediu.

Găzduită de DSR Superkid, întâlnirea a reunit partenerii proiectului din Grecia, România, Turcia și Croația. Prima întâlnire a reprezentat o ocazie importantă pentru organizații de a se cunoaște mai bine, de a-și împărtăși experiențele anterioare în domeniul sportului și de a ajunge la o înțelegere comună privind obiectivele, activitățile și rezultatele așteptate ale proiectului.

O parte centrală a întâlnirii a fost dedicată planificării viitorului curs de formare care va avea loc în Lefkada, Grecia. Partenerii au colaborat la elaborarea programului, a metodologiei, a aspectelor logistice și a responsabilităților, schimbând idei despre modul în care cursul de formare ar putea pregăti participanții să organizeze curse de orientare incluzive și durabile în propriile comunități.

Proiectul a fost prezentat și studenților și formatorilor de la Facultatea de Educație Fizică din Zagreb, creând astfel o oportunitate de a conecta acest demers cu comunitatea academică și sportivă locală.

Întâlnirea nu s-a limitat la discuții la masa de lucru. Partenerii au vizitat, de asemenea, complexul de schi ‚Superkid" de pe Muntele Medvednica, unde s-au întâlnit cu instructorii și s-au familiarizat cu activitatea practică a organizației gazdă în promovarea sportului și a unui stil de viață activ în rândul copiilor.

Dincolo de planificarea activităților, cele două zile au reprezentat un prim pas important în consolidarea încrederii și a cooperării între parteneri. Întâlnirea s-a încheiat cu stabilirea unor responsabilități mai clare, a unor idei comune pentru următoarele etape ale proiectului și a unui angajament comun de a face sportul mai incluziv, mai accesibil și mai durabil prin intermediul proiectului „Orientarea sportivă pentru toți".



PREGĂTIREA URMĂTOAREI GENERAȚII DE ORGANIZATORI DE CURSE DE ORIENTARE

În luna mai 2025, insula Lefkada din Grecia a găzduit cursul internațional de formare „Orientarea sportivă pentru toți: Navigând către incluziune și durabilitate”, un proiect Erasmus+ Sport cofinanțat de Uniunea Europeană. Participanți din Grecia, România și Turcia s-au reunit pentru șase zile intensive de formare, cu scopul de a-și dezvolta cunoștințele, abilitățile practice și încrederea necesare pentru a organiza activități incluzive și durabile de tip ‚Orientare sportivă” în comunitățile lor locale.

Formarea s-a bazat pe învățarea non-formală și experiențială, combinând prezentările cu exercițiile interactive, munca în echipă, reflecția, jocurile de rol, brainstorming-ul și atelierele practice. Încă din prima zi, s-a acordat o atenție specială creării unei echipe internaționale puternice. Activitățile de spargere a gheții, provocările de consolidare a echipei și activitățile care explorau așteptările personale și organizaționale ale participanților au contribuit la crearea unui mediu de învățare deschis. Organizațiile partenere și-au prezentat, de asemenea, experiențele și bunele practici în domeniul sportului, oferind inspirație și un punct de plecare pentru învățarea reciprocă.

Pe parcursul cursului, participanții au explorat diferitele elemente necesare pentru organizarea unei curse de orientare de calitate: planificarea și cartografierea traseelor, măsurile de siguranță, responsabilitatea față de mediu, munca în echipă, comunicarea, precum și rolul și competențele organizatorilor. Prin metode interactive, precum „Provocarea turnului de abilități”, participanții au reflectat asupra echilibrului dintre competențele tehnice – precum planificarea traseului, elaborarea bugetului și evaluarea riscurilor – și competențele personale, cum ar fi: empatia, capacitatea de adaptare, leadership-ul și rezolvarea de conflicte.









S-a pus un accent puternic pe incluziune și accesibilitate. Lucrând în echipe, participanții au explorat modul în care activitățile pot fi adaptate pentru copii, persoane cu deficiențe senzoriale sau cu mobilitate redusă, participanți cu neurodiversitate și alte grupuri cu nevoi diferite. Sustenabilitatea a reprezentat o altă dimensiune importantă, încurajând viitorii organizatori să ia în considerare reducerea deșeurilor, respectul față de ecosistemele locale și alegerile responsabile din punct de vedere ecologic atunci când își planifică evenimentele.

De asemenea, participanții au colaborat la pregătirea conținutului educațional pentru trei tipuri de „Guiding Races": mersul pe jos, alergarea și ciclismul. Aceste materiale au fost discutate, îmbunătățite și pregătite ca bază pentru viitoarele resurse de învățare online destinate voluntarilor și organizatorilor. Dialogul cu reprezentanții locali din domeniul sportului, cu organizațiile și autoritățile locale a conectat și mai mult procesul de învățare cu realitățile și nevoile comunităților locale.

Cursul de formare nu s-a limitat, așadar, la învățarea unei noi metodologii sportive. Acesta a creat un spațiu de schimb de experiență, creativitate, planificare și cooperare internațională, pregătind participanții să joace un rol activ în etapele următoare ale proiectului și să transfere ceea ce au învățat în propriile comunități.



DE LA FORMARE LA ACȚIUNE: ÎNCURAJAREA VOLUNTARILOR SĂ PREIA INIȚIATIVA

DE LA ANTRENAMENT LA COMPETIȚIE: EVENIMENTUL DE ORIENTARE DE LA KANDIRA

În urma activităților de formare din cadrul proiectului Erasmus+ „Orientarea sportivă pentru toți", participanții au avut ocazia să-și pună în practică abilitățile nou dobândite într-un context real, organizând un eveniment local de orientare în natură.

Experiența acumulată în timpul cursului de formare din Grecia a jucat un rol esențial în pregătirea voluntarilor și a cadrelor didactice pentru această activitate. Participanții au dezvoltat abilități esențiale precum planificarea evenimentelor, gestionarea siguranței, citirea hărților, munca în echipă și leadershipul.

Ca urmare, a fost organizat cu succes un eveniment de orientare între licee în Parcul Namazgah din Kandıra, Turcia, în cadrul Săptămânii Tineretului și Sportului din 19 mai. La eveniment au participat în total 16 elevi și 4 profesori de la 4 licee diferite.

Voluntarii au avut un rol activ în proiectarea traseului, pregătirea punctelor de control, asigurarea siguranței și îndrumarea participanților pe parcursul activității. Patru echipe școlare au concurat pentru a găsi 11 puncte de control într-un mediu captivant și educativ.

Evenimentul a durat aproximativ o oră și s-a încheiat cu o ceremonie de premiere în cadrul căreia toți elevii au primit medalii. Dincolo de competiție, activitatea a promovat cooperarea, rezolvarea problemelor și învățarea în aer liber.

Atât elevii, cât și profesorii și-au exprimat o mare satisfacție și entuziasm, subliniind importanța unor astfel de activități și dorința lor de a participa la evenimente similare în viitor.





CĂLĂTORIA „ORIENTAREA SPORTIVĂ PENTRU TOȚI” ÎN ROMÂNIA



În cadrul proiectului ,Guiding Race for All: Navigating towards Inclusion and Sustainability”, implementat în România de AJSPT Suceava, voluntarii au jucat un rol central în transformarea unei idei europene într-o realitate locală semnificativă, cu impact tangibil. Evoluția lor poate fi înțeleasă ca un parcurs clar și coerent: formare – competențe – acțiune – impact.

Călătoria a început cu experiența internațională din Grecia, unde patru voluntari români au participat la un curs intensiv de formare în orientare sportivă. Acolo, ei au învățat nu doar abilități tehnice, ci și cum să conceapă și să organizeze un eveniment sportiv complet – de la planificarea traseului și citirea hărților până la siguranța participanților, gestionarea riscurilor și coordonarea echipei. La fel de important, au fost inițiați în principiile leadershipului și incluziunii într-un cadru intercultural care le-a lărgit înțelegerea rolului lor ca viitori facilitatori ai activităților comunitare.

La întoarcerea în România, acești voluntari nu au rămas simpli beneficiari pasivi ai formării. Au devenit organizatori activi în cadrul comunităților lor. Cunoștințele dobândite au fost aplicate imediat în cadrul a cinci evenimente locale organizate în Suceava, Gura Humorului și Fălticeni, unde au coordonat activități complexe alături de echipele locale.

În această etapă, competențele lor au devenit vizibile în practică: au stabilit trasee, au organizat puncte de control, au ghidat participanții, au asigurat siguranța pe teren și au gestionat diverse grupuri de copii și tineri. Pe lângă sarcinile operaționale, au devenit, de asemenea, puncte de referință pentru alți voluntari, asumându-și treptat roluri de coordonare și de luare a deciziilor.


STAY FIT.

Un exemplu relevant este evenimentul organizat la Suceava cu ocazia Zilei Internaționale a Copilului, la care 124 de copii au participat la o cursă de orientare urbană. Acolo, voluntarii au transformat o activitate sportivă într-o experiență educațională semnificativă, îndrumându-i pe copii pas cu pas și încurajându-i să descopere orașul într-un mod cu totul nou.

În Gura Humorului și Fălticeni, aceeași echipă a gestionat evenimente și mai complexe, fiecare implicând peste 100 de participanți, inclusiv copii proveniți din medii vulnerabile. Adaptarea traseului, sprijinul individual și atenția constantă acordată siguranței au devenit elemente naturale ale intervenției lor.

Pentru mulți dintre acești voluntari, experiența a depășit cu mult cadrul unei simple activități de proiect. A devenit momentul în care și-au dat seama că pot conduce, organiza și influența în mod pozitiv comunitățile lor. Unul dintre ei a exprimat această transformare într-un mod simplu, dar puternic:
„În Grecia am învățat cum să organizez o cursă. În România am simțit că pot conduce una."

Impactul acestei evoluții este acum vizibil în comunitățile locale. Numărul activităților sportive a crescut, copiii și tinerii au acces la experiențe noi, iar școlile colaborează mai strâns cu voluntari pregătiți. În jurul lor s-a format o rețea activă de persoane implicate, care continuă să dezvolte inițiative educaționale și sportive.
Din această experiență a rezultat și un cadru simplu pentru cei care doresc să organizeze primul lor eveniment de orientare: alegerea unui spațiu sigur, proiectarea unui traseu accesibil, pregătirea hărților, stabilirea punctelor de control, implicarea voluntarilor și – cel mai important – punerea accentului pe colaborare și experiență, mai degrabă decât doar pe competiție.

În cele din urmă, „Orientarea sportivă pentru toți" a demonstrat că adevărata valoare a unui proiect nu constă doar în numărul de evenimente organizate sau în indicatorii atinși, ci în transformarea profundă a celor care îl duc mai departe. În rândul acestor voluntari s-a construit ceva mai profund — încredere, curaj și convingerea că pot modela în mod activ realitatea din jurul lor.
Ceea ce a început ca o experiență de învățare într-o altă țară a devenit treptat o stea a schimbării, înrădăcinată în propriile lor comunități. Prin eforturile lor, traseele au prins contur; prin vocile lor, s-au oferit îndrumare și încurajare; iar prin prezența lor, copiii au descoperit – pentru prima dată – bucuria orientării într-un mediu sigur și plin de sprijin. Fiecare eveniment a devenit, în esență, un act de încredere transmis mai departe.

Și poate că cea mai importantă lecție a acestei călătorii este că liderii nu se nasc cu un titlu — ei se formează în tăcere, pe teren, în momentele de responsabilitate, când aleg să nu se retragă și, în schimb, să ia atitudine pentru ceilalți. În fiecare copil îndrumat pe un traseu, în fiecare echipă coordonată, în fiecare decizie luată pe teren, acești voluntari au crescut — nu doar ca organizatori, ci și ca oameni.

Astăzi, impactul lor nu mai aparține exclusiv proiectului, ci comunităților care au început să creadă că sportul, educația și solidaritatea pot avansa împreună. Și dincolo de orice raport sau indicator, rămâne un adevăr simplu: atunci când tinerilor li se oferă șansa de a învăța, de a încerca și de a se dezvolta prin experiență, li se oferă și puterea de a deveni cei care vor modela viitorul.



COMUNITĂȚI ÎN MIȘCARE: IMPACTUL REAL AL COLABORĂRII ÎN CADRUL INIȚIATIVEI „ORIENTAREA SPORTIVĂ PENTRU TOȚI”

DISEMINAREA INFORMAȚIILOR, PARTENERIATELE ȘI POVEȘTILE CARE AU APROPRIAT OAMENII

În cadrul proiectului „Orientarea sportivă pentru toți: Navigând către incluziune și durabilitate”, implementat în România de AJSPT Suceava, diseminarea nu a fost niciodată tratată ca o etapă finală, ci ca un proces viu și continuu. Aceasta a transformat rezultatele în experiențe împărtășite și evenimentele izolate în comunități interconectate. Impactul real al proiectului s-a manifestat dincolo de activitățile în sine — prin modul în care acestea au fost adoptate, reproduse și consolidate de partenerii locali.

În cadrul celor cinci inițiative locale derulate în Suceava, Gura Humorului și Fălticeni, s-a conturat treptat un ecosistem solid de colaborare. Școlile, ONG-urile, autoritățile locale și structurile sportive au contribuit activ la organizarea evenimentelor, fiecare aducând resurse, încredere și implicare umană. Împreună, au transformat orientarea sportivă dintr-o activitate sportivă de sine stătătoare într-un efort comun al comunității.

Evenimentele au fost documentate prin fotografii, hărți ale traseului și materiale video care au surprins mult mai mult decât competiția în sine. Acestea au reflectat concentrarea și emoția: copiii care citeau cu atenție hărți pentru prima dată, voluntarii care îi ghideau cu răbdare pe participanți prin punctele de control, echipele care rezolvau împreună provocările și satisfacția tăcută de a ajunge la linia de sosire. Aceste materiale au devenit mai mult decât o simplă documentare — au devenit dovada vizibilă a implicării și incluziunii în acțiune.



Feedback-ul comunității a jucat un rol central în înțelegerea impactului. Părinții au vorbit despre încrederea pe care au observat-o crescând la copiii lor. Profesorii au evidențiat creșterea motivației, a spiritului de echipă și a implicării în viața școlară. Autoritățile locale au subliniat valoarea educațională și socială a activităților, remarcând cât de rar sportul, educația și cooperarea comunitară se îmbină într-un mod atât de structurat și semnificativ.
În Suceava, colaborarea cu școlile a permis participarea a peste 120 de copii în medii urbane accesibile și sigure. În Gura Humorului și Fălticeni, cooperarea cu autoritățile locale a făcut posibilă organizarea unor evenimente mai complexe în peisaje naturale și urbane, susținute de logistică, infrastructură și responsabilitate comună. ONG-urile au jucat un rol crucial în asigurarea incluziunii, în special prin facilitarea accesului copiilor proveniți din medii vulnerabile și prin adaptarea sprijinului acolo unde a fost necesar.

Dincolo de structuri și cifre, ceea ce a definit cu adevărat proiectul a fost dimensiunea umană a colaborării. La fiecare eveniment s-a manifestat o formă discretă de solidaritate: un profesor care încuraja un copil ezitant, un voluntar care rămânea alături de un participant până la sfârșitul cursului, un părinte care își dădea seama că copilul său era capabil de mult mai mult decât se aștepta.
La unul dintre evenimente, o mamă a rezumat această transformare cu o sinceritate simplă, în timp ce își privea copiii întorcându-se de la curs:
„Nu credeam că poate să o facă singur. Acum îl văd cu alți ochi."
Momente ca acestea nu pot fi surprinse în grafice sau rapoarte, dar reprezintă cel mai profund nivel al impactului.

În timp, cooperarea dintre școli, autorități, ONG-uri și echipele de voluntari a evoluat într-un concept mai amplu decât simplele mecanisme de implementare — a devenit o relație bazată pe încredere. Fiecare partener a ajuns să înțeleagă că rezultatele nu aparțineau unei singure organizații, ci unei întregi comunități care a ales să acționeze împreună.
În cele din urmă, „Guiding Race for All" a demonstrat că diseminarea nu înseamnă doar împărtășirea rezultatelor, ci crearea de legături. Iar aceste legături, construite prin eforturi și scopuri comune, au transformat proiectul într-o experiență colectivă.
Pentru că, dincolo de hărți, trasee și evenimente, adevărata moștenire rămâne simplă și puternică: atunci când oamenii colaborează cu un scop bine definit, comunitățile nu doar participă, ci se transformă.

GRECIA

ORIENTAREA SPORTIVĂ PENTRU TOȚI: INCLUZIUNEA ÎN ACȚIUNE LA TABĂRA DIN NIRIKOS






În cadrul proiectului Erasmus+ Sport ‚Guiding Race for All”, cofinanțat de Uniunea Europeană, a fost organizată la Lefkada prima inițiativă locală ‚Guiding Race”, care a reunit tineri într-o experiență incluzivă, activă și plăcută.

Activitatea fusese inițial planificată să aibă loc pe plaja Kastro. Cu toate acestea, din cauza condițiilor meteorologice dificile, organizatorii au fost nevoiți să activeze rapid Planul B și să mute cursa la Nirikos Camping, care a oferit un mediu mai sigur pentru toți participanții. Din fericire, chiar și furtuna a trecut în cele din urmă, permițându-le tuturor să se bucure pe deplin de această experiență!

Inițiativa a fost organizată în strânsă colaborare cu Centrul pentru Persoane cu Dizabilități din Lefkada, acordându-se o atenție deosebită participării tinerilor cu dizabilități. Cursa a fost concepută astfel încât fiecare să poată participa activ, să contribuie la succesul echipei sale și să se bucure de activitate în funcție de propriile capacități.

Participanții au colaborat pentru a găsi 10 puncte de control diferite, folosind harta și îndeplinind, totodată, mici provocări interactive pe parcurs. Dincolo de simpla descoperire a diferitelor locații, activitatea a încurajat comunicarea, observația, munca în echipă și sprijinul reciproc.

În ciuda schimbării neașteptate a locației, atmosfera a fost plină de energie și entuziasm. Participanții au rămas implicați pe tot parcursul cursei, demonstrând că activitățile sportive incluzive pot fi adaptate cu ușurință atunci când există creativitate, cooperare și dorința de a-i implica pe toți.

La final, toți participanții au primit diplome care le-au recunoscut implicarea, iar echipa câștigătoare a primit dulciuri – pe care le-a împărțit cu bucurie tuturor, încheind activitatea în același spirit de solidaritate cu care a început.





O CURSĂ DE ORIENTARE ÎN CURTEA ȘCOLII DIN KARIA

Putem descoperi un loc pe care îl vedem în fiecare zi dintr-o perspectivă complet diferită? Aceasta a fost una dintre experiențele oferite de cea de-a doua inițiativă locală a proiectului Erasmus+ Sport ‚Orientarea sportivă pentru toți", cofinanțat de Uniunea Europeană.

Cursa ‚Orientare sportivă" a fost organizată la Școala Generală din Karia, Lefkada, unde aproximativ 50 de tineri au participat la o activitate interactivă plină de energie. De data aceasta, curtea școlii a devenit terenul de întrecere, oferind elevilor ocazia de a explora un mediu familiar într-un mod neobișnuit.

Împărțiți în echipe formate la întâmplare, participanții au primit hărți și a trebuit să se orienteze în zona școlii pentru a identifica diferite puncte de control. Pentru a reuși, a fost necesar să observe cu atenție împrejurimile, să comunice cu colegii de echipă și să acorde atenție detaliilor pe lângă care, în mod normal, ar fi trecut fără să le observe.










Găsirea locațiilor a reprezentat doar o parte a experienței. În cadrul cursei au fost integrate diverse provocări interactive, ceea ce a făcut ca activitatea să fie mai distractivă, încurajând în același timp cooperarea, rezolvarea problemelor și participarea activă. Lucrul în echipe formate aleatoriu le-a oferit tinerilor, de asemenea, ocazia de a colabora cu diferiți colegi de clasă și de a găsi modalități de a lua decizii împreună.

Rezultatul a fost un eveniment extraordinar de energic și plin de semnificație, în care activitatea fizică a fost combinată cu orientarea, învățarea și munca în echipă. Mediul familiar al școlii s-a transformat într-un spațiu de explorare, demonstrând că sportul incluziv și activitățile de învățare non-formală nu necesită întotdeauna facilități speciale – uneori, o hartă nouă și o perspectivă diferită sunt suficiente.

La finalul cursei, toți participanții au primit diplome, iar câștigătorilor li s-au oferit dulciuri, pe care le-au împărțit cu ceilalți participanți – un gest mic, dar semnificativ, care reflectă spiritul de cooperare al activității.

ORIENTAREA SPORTIVĂ LA ALYKES: SPORT, COOPERARE ȘI PATRIMONIU LOCAL

Următoarele două inițiative locale din cadrul proiectului Erasmus+ Sport „Orientarea sportivă pentru toți”, cofinanțat de Uniunea Europeană, au adus participanții într-unul dintre cele mai reprezentative peisaje naturale și istorice din Lefkada: Alykes, în zona Karyotes.





Alykes este mult mai mult decât o locație deosebită în aer liber. În trecut, salinele reprezentau un loc de muncă important pentru localnici, în special pentru femeile care se ocupau cu extracția sării. Astăzi, zona este folosită în principal pentru plimbări, pescuit și activități recreative, iar laguna din jur constituie, de asemenea, un habitat important pentru păsări. Această combinație unică de natură, istorie locală și peisaj deschis a creat un cadru ideal pentru cele două curse de orientare.











În cadrul evenimentului, au fost organizate două activități separate în după-amiaza zilei, fiecare cu aproximativ 30 de participanți. Lucrând în echipe și folosindu-și hărțile, tinerii participanți au explorat zona în căutarea diferitelor puncte de control. Activitatea a necesitat capacități de observare, orientare, cooperare și comunicare, permițându-le în același timp participanților să descopere această zonă specială din Lefkada într-un mod activ și ludic.

În cadrul celei de-a treia inițiative, echipele au atins cu succes punctele de control planificate. În cea de-a patra cursă, nu toate echipele au reușit să le atingă pe toate înainte de expirarea timpului alocat. Cu toate acestea, parcurgerea tuturor punctelor de control nu a fost singurul criteriu de succes. Participanții s-au bucurat de peisaj, de munca în echipă și de provocarea în sine, iar atmosfera a rămas creativă și pozitivă până la final.

Ambele inițiative au demonstrat cum cursele de orientare pot fi un catalizator pentru activitatea fizică, incluziune, cooperare și descoperirea patrimoniului local și a naturii. De asemenea, au arătat că valoarea unei astfel de activități nu constă doar în a ajunge primul la linia de sosire, ci în a explora împreună, a depăși provocările și a se bucura de o experiență comună.

La fel ca în cazul celorlalte inițiative locale, toți participanții au primit o diplomă pentru participare. Câștigătorii au primit, de asemenea, dulciuri, care au fost împărțite între participanți, oferind un final vesel celor două după-amieze de explorare și muncă în echipă.



ROMÂNIA

BARIERE ÎNLĂTURATE: ORIENTAREA INCLUZIVĂ DEVINE LIMBAJUL UNIVERSAL AL PARTICIPĂRII

În cadrul proiectului ,Cursa de orientare pentru toți: spre incluziune și durabilitate", implementat în România de AJSPT Suceava, orientarea a fost redefinită dincolo de statutul de simplă activitate sportivă, devenind un instrument educațional și social puternic în favoarea incluziunii. Cele cinci inițiative locale derulate în Suceava, Gura Humorului și Fălticeni, la care au participat peste 450 de persoane, au demonstrat în mod clar că, atunci când este conceput corespunzător, sportul poate deschide căi reale de participare pentru persoanele cu șanse reduse, tinerii cu acces limitat la sport și diverse grupuri din comunitate.

O caracteristică esențială a implementării din România a fost adaptarea continuă a activităților pentru a asigura o participare semnificativă pentru toți. Traseele au fost concepute progresiv, de la niveluri simple la altele mai complexe, permițând învățarea treptată și consolidarea încrederii. Materialele de sprijin au fost realizate în mod vizual, intuitiv și accesibil, reducând barierele cognitive și practice. În același timp, voluntarii au jucat un rol decisiv ca facilitatori ai incluziunii, oferind îndrumare continuă, explicând regulile și asigurându-se că fiecare participant s-a simțit în siguranță, susținut și încurajat pe tot parcursul experienței.

Această abordare a transformat orientarea sportivă într-un spațiu de învățare, interacțiune și apartenență. Un exemplu relevant este evenimentul organizat la Suceava cu ocazia Zilei Internaționale a Copilului, la care 124 de copii au participat la o cursă de orientare urbană. Pentru mulți dintre ei, experiența a fost descrisă ca ,o adevărată aventură", marcând primul lor contact direct cu orientarea sportivă structurată într-un mediu urban.



În cadrul tuturor evenimentelor, includerea copiilor proveniți din medii vulnerabile sau cu nevoi speciale a reprezentat o prioritate constantă, aceștia reprezentând, în unele cazuri, peste 30% dintre participanți. Implicarea lor activă a fost posibilă datorită traseelor adaptate, sprijinului individualizat și prezenței constante a unor voluntari instruiți care i-au însoțit pas cu pas, asigurând atât accesibilitatea, cât și siguranța emoțională.
Voluntarii instruiți în cadrul cursului internațional din Grecia au jucat un rol deosebit de important în acest proces. Dincolo de responsabilitățile lor organizatorice, aceștia au acționat ca adevărați facilitatori ai incluziunii — oferind sprijin în orientare, încurajând cooperarea între participanți și adaptându-se dinamic la nevoile individuale în timp real. Prezența lor a asigurat faptul că incluziunea nu a fost doar un principiu enunțat în documente, ci o experiență trăită pe teren.

Feedback-ul participanților evidențiază impactul concret al acestei abordări:
„Am învățat să citesc o hartă și m-am simțit în siguranță, deoarece voluntarii au fost mereu alături de mine și m-au ajutat.” – participant, Suceava
„A fost prima dată când am simțit că pot avea succes într-o activitate sportivă alături de colegii mei, indiferent de nivelul meu.” – elev, Gura Humorului
„Copiii au fost pe deplin implicați, iar voluntarii au făcut diferența. Toată lumea s-a simțit parte din echipă.” – profesor coordonator, Fălticeni

Metodele utilizate — proiectarea unor trasee accesibile, îndrumarea pas cu pas, instrumentele vizuale și sprijinul uman continuu — au contribuit în mod direct la eliminarea barierelor din calea participării și la creșterea nivelului de implicare în rândul tuturor grupurilor-țintă.
În concluzie, experiența românească demonstrează în mod clar că orientarea sportivă poate funcționa ca un instrument eficient de incluziune socială atunci când este adaptată în mod intenționat și susținută prin implicarea comunității. Dincolo de activitatea fizică, aceste inițiative au consolidat încrederea în sine, au încurajat cooperarea și au întărit un sentiment autentic de apartenență.
Atunci când traseul este accesibil și există sprijin, fiecare pas devine o formă de incluziune — iar fiecare participant devine parte a ceva mai mare decât cursa în sine.





DE LA ACOPERIȘ LA TERENUL DE JOACĂ: O MODALITATE DIFERITĂ DE A SĂRBĂTORI COPILĂRIA



CÂND UN SPAȚIU INEDIT DEVINE UN LOC AL MIȘCĂRII, AL DESCOPERIRII ȘI AL CONEXIUNILOR

Pe 1 iunie 2026, Ziua Internațională a Copilului a fost sărbătorită la Suceava într-un mod care i-a invitat pe copii să privească mediul înconjurător dintr-o perspectivă complet diferită.
În loc de un loc de joacă tradițional sau de un teren de sport, activitatea s-a desfășurat pe acoperișul unui supermarket — un spațiu urban neașteptat, transformat, timp de cinci ore, într-o arenă interactivă dedicată mișcării, orientării, explorării și distracției.
Evenimentul a fost organizat de AJSPT Suceava, cu sprijinul unei echipe formate din zece voluntari: trei profesori și șapte adolescenți. Implicarea lor a fost esențială pentru transformarea acoperișului într-un mediu primitor și captivant, în care copiii și părinții au putut participa împreună.

Activitatea principală a fost un traseu de orientare conceput sub forma unui labirint. În loc să urmeze pur și simplu un traseu prestabilit, participanții au fost încurajați să observe, să gândească, să ia decizii, să-și găsească drumul și să descopere satisfacția de a ajunge la linia de sosire.
Labirintul a creat o provocare ludică potrivită pentru copii, introducând în același timp principiile fundamentale ale orientării: atenția, orientarea spațială, luarea deciziilor și încrederea în propriile alegeri.
Pe parcursul celor cinci ore de activitate, au participat aproximativ 250 de copii și părinți.
Cifrele redau doar o parte a poveștii.

În spatele fiecărui traseu parcurs se afla un copil care descoperea că a te rătăci pentru o clipă nu este neapărat o problemă — atâta timp cât te oprești, te uiți în jur, te gândești și încerci din nou.
Pentru părinți, experiența a oferit o altă perspectivă. Ei nu au fost doar simpli spectatori. Mulți au devenit parte integrantă a atmosferei, încurajându-și copiii, sărbătorind încercările reușite și împărtășind entuziasmul unei activități care combină mișcarea fizică cu provocarea mentală.
Pentru voluntarii adolescenți, evenimentul a reprezentat un alt fel de învățare. Ei nu doar ajutau la partea logistică; și-au asumat responsabilități, au comunicat cu participanții mai mici, i-au încurajat și au contribuit la o experiență comunitară.

Prezența profesorilor și a adolescenților în cadrul echipei de voluntari a creat o punte naturală între generații.
Acoperișul însuși a devenit parte integrantă a poveștii.
Un spațiu asociat de obicei cu parcarea, cumpărăturile și rutinele cotidiene a fost transformat temporar într-un loc în care copiii puteau alerga, gândi, explora și sărbători.





Acest cadru neașteptat a transmis un mesaj simplu: oportunitățile de mișcare și învățare pot fi create aproape oriunde, atunci când o comunitate decide să le pună în practică.
Evenimentul a demonstrat, de asemenea, valoarea voluntariatului intergenerațional. Copiii au trăit bucuria participării, părinții au descoperit noi abilități la copiii lor, adolescenții au învățat prin asumarea responsabilității, iar profesorii au contribuit cu experiența și grija lor.
Timp de cinci ore, acoperișul nu a mai fost doar un acoperiș.
A devenit un loc de joacă, o sală de clasă fără pereți și un mic laborator al încrederii.

Și poate că acesta este unul dintre cele mai semnificative moduri de a sărbători copilăria: nu doar oferindu-le copiilor ceva, ci creând un spațiu în care să se poată mișca, să exploreze, să ia decizii, să greșească, să încerce din nou și să descopere că sunt capabili de mai mult decât credeau.

Pe 1 iunie, 250 de copii și părinți au făcut exact asta.

Au parcurs un labirint.

Dar ceea ce au explorat cu adevărat a fost ceva mult mai valoros: calea către încredere, legături și bucuria de a descoperi împreună ceva nou.


SOLIDARITY tracks
Guiding race for all
Co-funded by the European Union
SPORT FOR ALL ASSOCIATION SUCEAVA
POLIȚIA LOCALĂ


AROND
semne insemnate.ro
TRIB
CADASPLAN SOLUTIONS
KALMAR



AU AVUT O HARTĂ ÎN MÂINI ȘI O AVENTURĂ ÎN FAȚĂ. O PROBĂ DE ORIENTARE CARE I-A FĂCUT PE COPII SĂ ÎNTREBE: „PUTEM SĂ MAI FACEM O DATĂ?”



În luna august, două școli de vară din Suceava au transformat orientarea sportivă într-o experiență de descoperire, curaj și încredere în sine pentru zeci de copii și tineri.
Cum îi înveți pe copii să aibă încredere în propriile decizii? Uneori, este suficient să le oferi o hartă, câteva repere și libertatea de a-și găsi singuri drumul.
Așa s-au desfășurat activitățile de orientare organizate de voluntarii AJSPT Suceava în luna august 2026, în cadrul a două tabere de vară: ‚EJK11 – English for JAR of Knowledge 11”, desfășurată în perioada 10-14 august, și ‚Descoperă universuri, simte emoția!”, desfășurată în perioada 17-28 august.

Un număr total de 75 de copii și tineri, alături de 20 de tineri voluntari și 26 de profesori, au participat la o serie de activități în care sportul s-a îmbinat cu educația, jocul și dezvoltarea personală.
Pentru copii, o simplă hartă a devenit o invitație la aventură.
De la ‚Nu știu unde să mă duc” la ‚Am găsit!”

În cadrul școlii de vară EJK11 – ‚English for JAR of Knowledge 11”, desfășurată între 10 - 14 august 2026, 25 de participanți cu vârste cuprinse între 10 și 14 ani, împreună cu 10 voluntari liceeni și 8 profesori, au descoperit orientarea sportivă printr-o experiență interactivă și captivantă.

La început, au fost multe întrebări.

Unde este nordul? Cum citesc harta? Încotro să mă îndrept? Ce se întâmplă dacă fac o alegere greșită?
Apoi au venit primele succese.
Un reper identificat corect. Un punct de control găsit. O decizie luată fără ajutor.
Și odată cu ele a venit ceva și mai important: încrederea.

Pentru copii, orientarea nu a fost o lecție în care cineva le-a oferit pur și simplu toate răspunsurile. A fost o experiență în care au trebuit să observe, să gândească, să aleagă și să acționeze.



“Discoperă Universurile, Simte Emoția!” – Când învățarea începe cu o provocare

În perioada 17-28 august 2026, școala de vară ‚Descoperă universurile, simte emoția!” a reunit 50 de copii cu vârste cuprinse între 6 și 14 ani, 10 tineri voluntari – studenți și elevi de liceu – și 18 profesori.

Prima săptămână a fost dedicată voluntarilor, care s-au pregătit pentru interacțiunea cu copiii și pentru desfășurarea activităților.

În cea de-a doua săptămână, copiii au devenit centrul experienței.

Pentru ei, fiecare activitate a fost o combinație de joacă, mișcare și provocare.

“Pentru voluntari, a fost o ocazie de a descoperi ce înseamnă să-i îndrumi pe ceilalți fără a le răpi bucuria descoperirii.

Pentru profesori, însă, această experiență a oferit o altă perspectivă asupra educației: mai multă mișcare, mai multă libertate și o mulțime de cunoștințe dobândite prin experiență.

26 August – Cartierul George Enescu transformat într-un spațiu al aventurii

Unul dintre momentele importante ale școlii de vară a avut loc pe 26 august, în zona din jurul Liceului Sportiv din Suceava, în cartierul George Enescu.

Un spațiu familiar din viața de zi cu zi a căpătat brusc o nouă dimensiune.

Cu o hartă în mână, copiii au fost provocați să observe lucruri care, în mod normal, ar putea trece neobservate: un colț al unei clădiri, o alee, o intersecție, un punct de reper, o direcție.



Dintr-odată, cartierul nu a mai fost doar un loc prin care treceau.
Era o hartă. Era un traseu. Era o aventură.
Copiii au pornit la drum plini de energie și entuziasm, iar emoțiile nu au întârziat să apară.
Unii alergau spre următorul punct de control. Alții preferau să verifice harta de două ori înainte de a porni mai departe.
Au fost momente de ezitare și momente în care a trebuit să-și regândească traseul.
Dar fiecare mică dificultate s-a transformat într-o lecție.

‚Ce facem acum?" ‚Hai să ne uităm din nou la hartă." Și călătoria a continuat.

Nu s-au limitat doar la a alerga. Au învățat să gândească.

Activitățile de orientare au contribuit la dezvoltarea unor abilități importante care depășesc cu mult sfera sportului.

Au învățat să ia decizii. În orientare, nu există întotdeauna un singur traseu evident. Copiii trebuiau să analizeze situația și să aleagă.

Au învățat să fie atenți. Un reper aparent nesemnificativ putea fi exact informația de care aveau nevoie.

Au învățat să rezolve probleme. Când traseul nu mai era clar, trebuiau să găsească o soluție.

Au învățat să lucreze împreună. În timpul activităților de grup, succesul a depins de comunicare și de sprijinul reciproc.
Au învățat să-și gestioneze emoțiile. Incertitudinea pe care au simțit-o la început s-a transformat treptat în curaj.
Și au învățat să nu renunțe.
Pentru că, uneori, tot ce trebuie să faci este să te oprești, să te uiți din nou și să încerci.



“,M-am simțit ca într-o aventură!”
Poate că cel mai sincer indicator al succesului unei activități cu copiii este ceea ce spun aceștia la final.
Iar reacțiile lor au spus totul.
,La început mi s-a părut dificil, dar odată ce am înțeles harta, a devenit foarte distractiv. Mi-a plăcut că a trebuit să găsim drumul singuri.”
,Ce mi-a plăcut cel mai mult a fost să găsesc punctele de control. M-am simțit ca într-o aventură!”
,Am învățat că, dacă o iei pe un drum greșit, asta nu înseamnă că ai pierdut. Te uiți din nou la hartă și încerci din nou.”
Acestea sunt răspunsuri simple, venite din partea copiilor, dar surprind remarcabil de bine ce poate realiza orientarea sportivă atunci când este folosită ca instrument educațional.




Voluntarii AJSPT Suceava – Energia din spatele experienței

În spatele fiecărui traseu, al fiecărei explicații și al fiecărui zâmbet s-au aflat voluntarii AJSPT Suceava.
Tinerii voluntari au jucat un rol important în pregătirea și coordonarea activităților, dar și în crearea unei atmosfere în care copiii să se simtă în deplină siguranță pentru a încerca.
Pentru voluntari, această experiență a contribuit la dezvoltarea abilităților de comunicare, leadership, organizare, lucru în echipă, adaptabilitate și rezolvare de probleme.
Pentru copii, voluntarii au devenit persoane pe care se puteau baza.
Uneori, un ghid. Alteori, un coechipier. Și, de mai multe ori, vocea care spunea: ,Încearcă. Poți s-o faci!”

O hartă poate arăta drumul, însă copilul trebuie să aleagă direcția.

Activitățile desfășurate în cadrul celor două școli de vară au demonstrat încă o dată că sportul poate fi un instrument puternic pentru educație și incluziune.
Orientarea sportivă îi pune pe copii în situații în care trebuie să fie activi, atenți și responsabili. Ei nu pot aștepta mereu ca altcineva să le spună ce să facă.
Trebuie să observe, să gândească, să aleagă și să aibă încredere în propriile decizii.

Și ce se întâmplă când decizia nu este cea corectă?
Se întorc. Verifică. Încearcă din nou.
Este o lecție simplă, dar extrem de valoroasă pentru viața de zi cu zi.

Găsind mai mult decât un simplu punct pe o hartă

În luna august, la Suceava, zeci de copii au descoperit că orientarea sportivă nu înseamnă doar să găsești un punct pe hartă.
Înseamnă să-ți găsești drumul. Înseamnă curaj. Înseamnă să lucrezi împreună. Înseamnă să accepți că poți greși. Și înseamnă să mergi mai departe.
Poate că cea mai frumoasă imagine din aceste activități rămâne cea a copiilor care, după ce au terminat traseul, nu au întrebat: „Când plecăm?”
Ci au întrebat: „Putem să mai facem o dată?”
Pentru că atunci când învățarea devine o aventură, iar emoția se transformă în curaj, sportul devine o experiență pe care copiii nu o trăiesc pur și simplu.
Ei o țin minte.

Activitățile au fost organizate în cadrul proiectului „Cursa de orientare pentru toți: navigând spre incluziune și durabilitate”, implementat în România de AJSPT Suceava, cu implicarea activă a voluntarilor și a partenerilor din domeniul educației.





16.
GEONAUTE | REFLECTIVE

TURCIA

ORIENTARE INCLUZIVĂ CU BICICLETA: PROMOVAREA MOBILITĂȚII DURABILE ÎN RÂNDUL ELEVILOR

În cadrul evenimentelor „Funday” organizate de Facultatea de Limbi Străine a Universității Muğla Sıtkı Koçman (MSKÜ), am organizat o activitate captivantă de orientare cu bicicleta pentru studenții universității. La acest eveniment dinamic au participat 14 studenți.

Activitatea noastră a avut ca scop familiarizarea studenților cu geografia campusului, combinând abilitățile de citire a hărților, de orientare și de luare rapidă a deciziilor cu coordonarea fizică necesară pentru ciclism. Studenții s-au angajat într-o competiție acerbă, dar prietenoasă, folosindu-și bicicletele pentru a ajunge la punctele de control desemnate din campus în cel mai scurt timp și pe traseul corect.

Orientarea cu bicicleta a fost mai mult decât o simplă cursă; a fost un eveniment plin de energie, în deplină armonie cu spiritul Funday, care a consolidat spiritul de echipă al elevilor și abilitățile individuale de rezolvare a problemelor. Participarea numeroasă și motivația manifestată au evidențiat încă o dată importanța unor astfel de evenimente active și educative în sporirea interacțiunii dintre elevi.

Activitatea s-a încheiat ca o experiență memorabilă, distractivă și sănătoasă pentru toți participanții.



ORIENTAREA PE JOS ȘI ÎN ALERGARE







Scopul evenimentului a fost promovarea și popularizarea orientării sportive.
Prin orientarea sportivă, participanții devin activi atât fizic, cât și mental, apreciind în același timp natura și conștientizând importanța protecției mediului. Această activitate îi încurajează pe tineri să practice sportul.
În timp ce merg pe jos, aleargă și explorează terenul în natură, își îmbunătățesc condiția fizică și starea generală de bine. Lucrul în echipă încurajează cooperarea, comunicarea și luarea în comun a deciziilor, iar îndeplinirea cu succes a sarcinilor contribuie la creșterea încrederii în sine și a simțului responsabilității. Faptul că îi îndepărtează pe copii și tineri de dispozitivele digitale le permite să se concentreze mai mult asupra lumii reale. Evenimentul oferă o experiență distractivă și competitivă.
La finalul evenimentului de orientare, toți participanții s-au adunat pentru a reflecta asupra experiențelor trăite și pentru a-și sărbători realizările. Acest lucru a favorizat un sentiment de împlinire și a consolidat valorile pozitive dobândite pe parcursul evenimentului. Participanții au plecat cu o viziune proaspătă asupra activităților desfășurate în aer liber.

ORIENTAREA CU CARACTER INCLUZIV CU BICICLETA: PROMOVAREA MOBILITĂȚII DURABILE ÎN RÂNDUL ELEVILOR

Pe lângă faptul că reprezintă o probă de viteză fizică, orientarea sportivă este o provocare strategică de natură mentală. Această caracteristică specifică îi permite să servească drept instrument eficient de incluziune socială, reducând decalajele fizice și tehnice. Inițiativa „Bike Orienteering" de la Universitatea Muğla Sıtkı Koçman, desfășurată în cadrul programului „Guiding Race for All" (GRFA), demonstrează adaptarea cu succes a acestui sport la un mediu universitar dinamic.

IDEI DESPRE INCLUZIUNE, BAZATE PE EXPERIENȚA NOASTRĂ PRACTICĂ

Colaborarea cu studenții din cadrul universității pe durata evenimentului nostru de orientare cu bicicleta ne-a oferit trei concluzii concrete:

- Combaterea stresului academic: Am oferit studenților un „stimulent moral" esențial, punându-le la dispoziție un mijloc de a se reimplica în viața campusului și de a interacționa cu colegii în afara sălilor de curs.
- Promovarea transportului durabil: Am spulberat percepția conform căreia deplasarea în campus este doar o chestiune funcțională, transformând mersul cu bicicleta într-o activitate sportivă incluzivă.
- Spațiu flexibil de performanță: Caracterul orientării, care permite fiecăruia să avanseze în ritmul propriu, a permis studenților cu niveluri diferite de pregătire fizică și cu diferite tipuri de biciclete să concureze pe același traseu, fără presiunea sportului de performanță.



ADAPTARE DE METODE ȘI IMPLEMENTARE

lÎn cadrul evenimentului nostru din Muğla, am pus în practică principiile ‚Proiectării incluzive" prin următoarele metode:

- Trasee adaptate bicicliștilor: Am identificat trasee sigure, asfaltate și accesibile în incinta campusului universitar, special adaptate pentru biciclete.
- Logistică centrată pe studenți: prin alegerea punctelor de start și de sosire în apropierea zonelor aglomerate frecventate de studenți, am eliminat bariera conform căreia sportul este ‚greoi" sau ‚consumator de timp".
- Navigare digitală simplificată: am acordat prioritate interacțiunii și distracției prin utilizarea unor hărți clare, care s-au integrat ușor în obiceiurile de utilizare a telefoanelor mobile ale studenților.

STUDIU DE CAZ: EXPERIENȚA MSKÜ ȘI IMPACTUL ASUPRA PARTICIPANȚILOR

Exemplul din Muğla ilustrează obiectivul proiectului privind proiectarea incluzivă în contextul universitar:

- Mărturie: Un student participant a remarcat: ‚De obicei merg cu bicicleta doar până la cursuri, dar astăzi am parcurs întregul campus ca pe o provocare", subliniind efectul motivant al sportului asupra rutinei zilnice.
- Interacțiune socială: S-a observat că echipele de studenți au colaborat în ceea ce privește orientarea, demonstrând că sportul reprezintă un spațiu de solidaritate și de consolidare a legăturilor între colegi.

ROLUL CRUCIAL AL VOLUNTARILOR ÎN PROCESUL DE INCLUZIUNE

Voluntarii noștri, printre care s-au numărat și colegi studenți de la MSKÜ, au fost cei mai înfocați susținători ai cursului. Aceștia au oferit îndrumare tehnică și au promovat incluziunea emoțională, asigurându-se că toți participanții — indiferent de experiența lor în ciclism — s-au simțit în siguranță și bineveniți

DE CE ESTE IMPORTANT

Incluziunea oferită prin orientarea cu bicicleta este esențială din trei motive:

- **Încurajarea unui stil de viață activ:** stimulează dezvoltarea unui obicei în rândul studenților de a practica activitatea fizică ca parte a vieții lor universitare de zi cu zi.
- **Integrarea socială:** aceasta aduce comunitatea studențească în centrul culturii sportive locale din Muğla.
- **Generațiile viitoare:** prin implicarea tinerilor adulți încă de acum, contribuim la sustenabilitatea pe termen lung a sporturilor în natură și la educația ecologică.

Fiecare pedală apăsată în Muğla nu a avut ca scop doar finalizarea unui traseu, ci și depășirea barierelor sociale din sport. Acest eveniment a demonstrat cum orientarea cu bicicleta poate fi adaptată pentru a fi cu adevărat „pentru toți".

ÖYKÜ ALTAN
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNIVERSITESI, MUĞLA, TURCIA

ORIENTAREA PE BICICLETĂ ÎN CADRUL CAMPUSULUI

Din perspectiva evaluării generale a evenimentului, activitatea de orientare cu bicicleta s-a dovedit a fi destul de productivă în ceea ce privește combinarea activității fizice cu abilitățile mentale. Participanții s-au implicat activ în citirea hărții, orientarea în teren și cooperarea în cadrul grupului. Evenimentul, care s-a desfășurat într-un cadru natural, le-a permis participanților și să se distreze, și să învețe. În plus, utilizarea bicicletelor ca mijloc de transport a contribuit la sensibilizarea participanților în ceea ce privește sustenabilitatea și protecția mediului. Conform feedback-ului primit, participanții au afirmat că s-au distrat și că această activitate ar trebui organizată mai des. În ansamblu, evenimentul a adus o contribuție semnificativă la obiectivele proiectului de a spori caracterul incluziv al sportului și de a dezvolta diverse abilități.









ORIENTARE CU CĂRUCIOARE PENTRU COPII

În cadrul proiectului nostru, am organizat un eveniment special de orientare cu cărucioare pentru copii, cu scopul de a încuraja interacțiunea dintre părinți și bebeluși și de a promova activitatea fizică. La această activitate au participat doisprezece părinți împreună cu bebelușii lor, folosind cărucioarele.



Combinând emoția orientării clasice cu nevoile practice legate de utilizarea cărucioarelor, acest traseu unic i-a obligat pe părinți să-și folosească abilitățile de citire a hărților și de orientare, rămânând în același timp activi și atenți pe tot parcursul traseului. Participanții au lucrat în echipă pentru a urma punctele de control indicate pe hartă, asigurându-se în același timp că bebelușii lor se bucură de o plimbare plăcută.

Scopul principal al evenimentului a fost acela de a le permite părinților începători să petreacă timp în natură fără a se îndepărta de viața socială, de a le oferi ocazia de a lega prietenii cu alți părinți și de a le facilita o aventură distractivă alături de bebelușii lor.

Energia pozitivă, munca în echipă și râsetele observate pe tot parcursul evenimentului indică faptul că ,Orientarea cu căruciorul" a fost o experiență satisfăcătoare și de neuitat, atât din punct de vedere mental, cât și fizic, pentru toți participanții.

ORIENTAREA SPORTIVĂ PENTRU COPII

Ca parte a activităților distractive și educative ale proiectului nostru, am organizat un eveniment de orientare pentru copii la care au participat 21 de copii. Această activitate a avut ca scop încurajarea activității fizice, dezvoltând în același timp abilitățile copiilor în ceea ce privește citirea hărților, orientarea și rezolvarea problemelor într-un mediu natural, totul într-o atmosferă distractivă.
Evenimentul de orientare a consolidat abilitățile copiilor atât în ceea ce privește munca în echipă, cât și luarea deciziilor individuale, promovând totodată conștientizarea importanței naturii. Urmând hărțile de-a lungul traseului, tinerii participanți au trăit un sentiment de entuziasm și de împlinire pe măsură ce au găsit țintele desemnate (punctele de control).
Nivelul ridicat de participare și bucuria observate pe tot parcursul evenimentului demonstrează că orientarea pentru copii a avut un impact pozitiv asupra abilităților motorii și dezvoltării mentale a copiilor. Toți copiii au fost încântați să finalizeze cu succes această aventură provocatoare, dar plăcută. Evenimentul nostru a reprezentat o experiență memorabilă și plină de învățăminte pentru copiii participanți.







ORIENTAREA PE JOS ȘI PRIN ALERGARE ÎN PARCUL MENTEŞE KIŞLA





Scopul evenimentului a fost promovarea și popularizarea orientării sportive.
Acest eveniment a fost organizat cu sprijinul Direcției Provinciale pentru Sport și Tineret, cu participarea elevilor din școlile locale și a părinților voluntari. Prin orientarea sportivă, participanții au devenit activi atât fizic, cât și mental, învățând totodată să aprecieze natura și să conștientizeze importanța protecției mediului. Evenimentul i-a încurajat pe tineri să practice sportul și orientarea sportivă.
Pe măsură ce se deplasau prin natură mergând, alergând și explorând terenul, și-au îmbunătățit condiția fizică și starea generală de bine. Lucrul în echipă a favorizat cooperarea, comunicarea și luarea în comun a deciziilor, iar îndeplinirea cu succes a sarcinilor a contribuit la creșterea încrederii în sine și a simțului responsabilității. Faptul că cei mici și tinerii au fost îndepărtați de dispozitivele digitale, le-a permis să se concentreze mai mult asupra lumii reale. Evenimentul a oferit o experiență distractivă și competitivă.

La finalul cursei de orientare, toți participanții s-au adunat pentru a reflecta asupra experiențelor trăite și pentru a celebra realizările. Aceștia au primit premii, precum șepci și tricouri. Acest lucru a contribuit la crearea unui sentiment de împlinire și a consolidat valorile pozitive dobândite pe parcursul evenimentului. Participanții au plecat bucuroși că au luat parte la activități în aer liber.

ORIENTAREA PE JOS ȘI PRIN ALERGARE

Pentru a-i ajuta pe noii noștri elevi din clasa a IX-a să se adapteze mai repede la școală și să se distreze în același timp, am decis să organizăm o activitate de orientare în cadrul Săptămânii Europene a Sportului. În acest scop, la eveniment au participat în total 10 elevi, câte doi din fiecare clasă, din clasa a IX-a.
Am pregătit puncte de orientare atât în curtea școlii noastre, cât și în laborator, bibliotecă, cantină etc., locuri frecventate de elevi. În total, au fost ascunse șapte ținte în aceste locații. Înainte de activitate, profesorilor și elevilor li s-au furnizat informațiile necesare, s-a obținut permisiunea conducerii școlii și s-au informat părinții. Participarea voluntară la activitate este esențială. Voluntarii au fost selectați atât dintre profesori, cât și dintre elevi. Înainte de începerea activității, s-a menționat scopul acesteia și s-au oferit informații despre Săptămâna Europeană a Sportului și despre proiect.

Nu s-au observat evenimente negative pe parcursul activității; dimpotrivă, elevii s-au arătat foarte dornici să îndeplinească obiectivele și au continuat până la final. Au lucrat în colaborare, ca o echipă.
La finalul activității, a avut loc o întâlnire cu elevii și profesorii pentru a evalua activitatea. S-a observat că elevii care participau la această activitate pentru prima dată, și-au dorit ca aceasta să se repete, s-au distrat foarte mult, au ajuns să cunoască mai bine școala și le-a plăcut foarte mult. Fotografiile de la activitate au fost publicate pe site-ul școlii și pe pagina de Instagram a școlii pentru a promova și mai mult proiectul.







ACUM E RÂNDUL TĂU SĂ PREIEI INIȚIATIVA: AFLĂ CUM SĂ ORGANIZEZI CHIAR TU O CURSĂ DE ORIENTARE

De-a lungul întregii călătorii a inițiativei „Orientarea sportivă pentru toți: Navigând către incluziune și durabilitate", o idee a rămas în centrul fiecărei activități: o cursă de orientare poate avea loc aproape oriunde — și poate fi organizată pentru aproape oricine.
De la curțile școlilor și campusurile universitare până la parcuri, cadre naturale și spații urbane neașteptate, proiectul a demonstrat cum orientarea sportivă poate deveni mult mai mult decât o simplă activitate sportivă. Ea poate aduce oamenii împreună, poate încuraja activitatea fizică, poate consolida încrederea în sine, poate dezvolta spiritul de echipă și poate crea oportunități de incluziune și învățare.
Dar această călătorie nu trebuie să se încheie odată cu activitățile prezentate în această revistă.

CUM AR FI DACĂ URMĂTOARE CURSĂ DE ORIENTARE VA AVEA LOC CHIAR ÎN COMUNITATEA TA?

Poate în parcul din apropierea ta. La o școală. În cartierul tău. Într-o pădure, într-un campus universitar sau într-un alt spațiu care așteaptă să fie descoperit dintr-o perspectivă diferită.
Nu este nevoie să fii sportiv profesionist sau organizator experimentat de curse de orientare pentru a începe. Cu o pregătire adecvată, o idee clară și un accent pus pe incluziune și participare, oricine poate învăța cum să creeze o experiență semnificativă în cadrul unei curse de orientare.

DE LA IDEE LA LINIA DE SOSIRE

Pentru a veni în sprijinul viitorilor organizatori, voluntari, educatori, lucrători în domeniul tineretului și al tuturor celor interesați să organizeze propria activitate, proiectul „Orientarea sportivă pentru toți" a elaborat o serie de cursuri online disponibile pe platforma de învățare SocialAct.

Cursurile vă ghidează prin etapele principale ale organizării unei activități de orientare — de la ideea inițială până la ceea ce se întâmplă după ce participanții trec linia de sosire.

WWW.SPORTSOCIALACT.COM

Guiding race for a

Navigating towards inclusion and sustainability

PROIECTAREA UNEI CURSE DE ORIENTARE

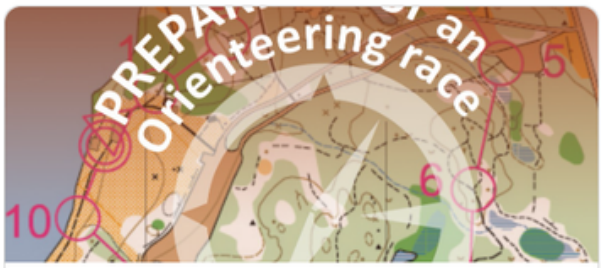
Fiecare cursă de orientare începe cu un traseu.

Cursul ‚Proiectarea unei curse de orientare" prezintă elementele esențiale pentru crearea unei activități captivante și îi ajută pe viitorii organizatori să înțeleagă cum pot transforma un spațiu obișnuit într-o aventură plină de descoperiri.



Designing an Orienteering Race

Explorează cursul „Proiectarea unei curse de orientare"



Preparing For an Orienteering Race

Explorează cursul ‚Pregătirea pentru o cursă de orientare"

PREGĂTIREA PENTRU O CURSĂ DE ORIENTARE

Un eveniment de succes începe cu mult înainte ca primul participant să primească o hartă.

Cursul ‚Pregătirea pentru o cursă de orientare" oferă îndrumări practice menite să ajute organizatorii să pregătească fiecare element important al activității lor și să creeze o experiență sigură, plăcută și bine organizată.

ACTIVITĂȚI DUPĂ CURSĂ ȘI ACȚIUNI DE PROTECȚIA MEDIULUI

Linia de sosire nu reprezintă întotdeauna sfârșitul experienței.

Cursul ‚Activități post-cursă și acțiuni de protecția mediului" explorează modul în care reflecția, evaluarea și responsabilitatea față de mediu pot deveni parte integrantă a unei curse de orientare, ajutând participanții să-și sărbătorească experiența și, în același timp, să-și dezvolte o conștientizare mai profundă a lumii din jurul lor.



Post-race Activities & Environmental Action

Explorează cursul „Activități post cursă și de protecția mediului"

Descoperă toate cursurile online din cadrul programului „Orientarea sportivă pentru toți" și fă primul pas către organizarea propriului tău eveniment de orientare, caracterizat prin incluziune, activitate fizică și durabilitate.

Explorează toate cursurile de Orientare sportivă pe platforma SocialAct

Pentru că fiecare aventură măreață începe de undeva...


Guiding race for a
Navigating towards inclusion and sustainability
SPORT FOR ALL ASSOCIATION SUCEAVA
SOLIDARITY tracks
www.tamonopatia.org
ENERGY EFFICIENCY and ENVIRONMENT PROTECTION ASSOCIATION
MUĞLA ENVER ÇEVKO
2007
Co-funded by the European Union