

# OBJEV ORIENTAČNÍ BĚH!



**wod**  
World Orienteering Day



## Co je Orientační běh ?

Orientační běh je moderním sportem v přírodě. Jde v něm o co nejrychlejší pohyb v terénu podle mapy po předem neznámé trati s jedinou povolenou pomůckou, a tou je busola či kompas. Mezi orientační sporty patří i lyžařský orientační běh a mountain bike orienteering s velmi podobnými pravidly.

Orienták Vám kromě pohybu (a pro začátek tu nikdo nemluví o běhu, zábava je to i pomalým klusem nebo procházkovým tempem) přinese lepší porozumění mapě a zlepší Vaši schopnost samostatně se rozhodovat.

Tempo si každý určuje sám, v lese bez diváků je tento sport ideální relaxací pro dospělé nebo malým dobrodružstvím pro mladší účastníky. V případě sebemenších problémů mnoho soupeřů nabídne pomoc, v tomto sportu se s fair-play jednáním setkáte běžně.

## Zelený sport

Ekologický aspekt orientačního běhu nespočívá jen v jeho sepětí s přírodou, ale i v tom, že se pro něj nebudují nákladné betonové areály, stačí připravit přesnou mapu, do lesa či parku roznést kontroly, které se po závodě zase stáhnou pro další použití a i při větším počtu účastníků se díky různým tratím zátěž na území rozloží tak, že zanedlouho není poznat, že se nějaký závod konal. K ohleduplnosti k přírodě je veden každý, neboť orientační sporty bez lesa by prostě nemohly existovat.



## Mapa

Mapa a les jsou pro orientační běh totéž, co pro jiný sport tělocvična nebo stadion: je to sportoviště a zároveň hlavní pomůcka pro orienták nezbytná. Mapa je velmi podrobná, obvykle v měřítku od 1 : 5 000 (1 cm odpovídá 50 metrům ve skutečnosti) do 1 : 15 000 (1 cm odpovídá 150 metrům ve skutečnosti). Co na mapě kromě cest a domů (na mapě vyznačeny černou barvou) můžete najít? Bílé plochy znamenají les, žluté louky a paseky, zelená plocha méně prostupné roští, mlázi (tak zvané hustníky – čím tmavší tím hustší). Hnědou barvou – vrstevnicemi – jsou vyznačeny terénní tvary, údolí a kopce, – čím jsou vrstevnice hustší, tím je svah strmější. Zbývá ještě pár značek pro kameny a objekty jako krmelec, posed, skála, jáma, prohlubeň, významný strom. Poradte se s mapovým klíčem, tam je vše podrobně.

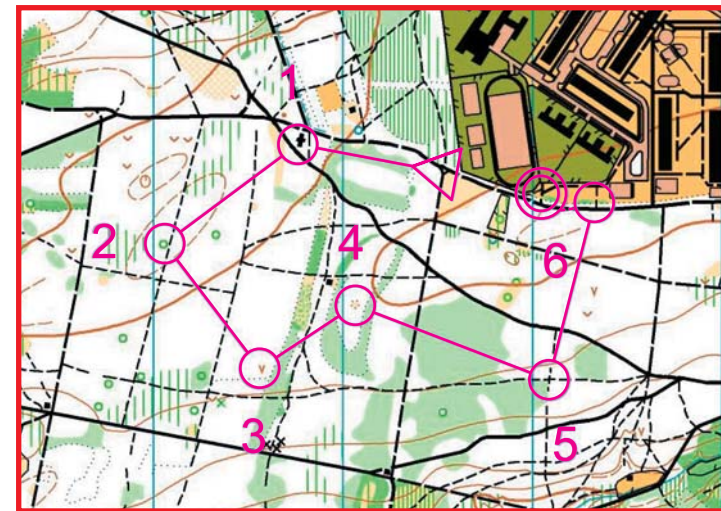
## Mapový klíč

les (bílá), louka	soukromý pozemek
zarostlá louka, sad	posed, krmelec, pomník
zarostlá louka se stromy, parkový les	lampa, lavička, jiný umělý objekt
hustník průběžný, průchodný	vrstevnice hlavní, základní, pomocná
podrost průběžný, průchodný	kupa, plochá kupa, malá kupka
hustník neprůchodný	prohlubeň, mělká/malá prohlubeň
zpevněný povrch s autoprovazem	jáma, rozbitý povrch, plošina
jiný zpevněný/nezpevněný povrch	hliněný lom, sráz, hráz
výrazná hranice porostů	rýha, mělká rýha
silnice, most/podchod, tunel	překonatelný/nepřek. kamenný sráz
cesta, pěšina	kámen, balvan, jeskyně
elektrické vedení, potrubí	rybník/jezero, řeka
nepřekonatelná zeď, zábradlí	potok, meliorační příkop
plot překonatelný, nepřekonatelný	jáma s vodou, pramen, studna
budova, podchodná budova	výrazný strom, strom/keř, vývrát

## Jak vypadá trať

Na mapě je vyznačena trať červenou barvou – start je vyznačen trojúhelníčkem, jednoduchá kolečka označují kontroly – jsou očíslovaná a propojená v pořadí, v jakém je musíte najít. Dvojitě kolečko označuje cíl. V lese trať kromě startu, cíle a kontrol vyznačena není, jde se opravdu jen podle mapy. Výjimkou je trať pro nejmenší, tak zvaná linie – ta je vyznačena fáborky, je určena pro nejmenší (do 10 let) nebo pro rodiče s malými dětmi. Je obvykle vytyčena tak, že ten, kdo mapě už rozumí, může fáborky opustit a významným způsobem si trať zkrátit (kontroly ale musí do průkazu označit v předepsaném pořadí).

Tratě jsou rozděleny pro různé věkové kategorie od desetiletých po úctyhodné veterány a liší se délkou i náročností. Vždy bývají vypsány i tratě pro přichozí-začátečníky. Pořadatel Vám pomůže vybrat trať vhodnou pro Vaši výkonnost, věk i zkušenost s orientačním během.





## ▀ Kontroly, závodní průkazy ▀

Kontroly jsou v lese označeny červenobílými látkovými lampiony a mechanickými jehličkovými kleštičkami, kterými si **sami označíte ve startovním papírovém průkazu průchod kontrolou**. Samozřejmě každé kleštičky perforují na každé kontrole jiný symbol, aby bylo rozhodčím v cíli jasné, zda jste byli na té správné kontrole.

Často místo papírového průkazu dostanete **elektronický čip**, který si bude pamatovat průchod všemi kontrolami včetně časových intervalů, ve kterých jste je označili. Čip si můžete zapůjčit na prezentaci proti finanční záloze a na startu mu musíte vymazat paměť zasunutím do krabičky „CLEAR“, poté do kontrolní jednotky „CHECK“ a podle pokynů pořadatele odstartujete. Na kontrolách jej zasunete do načítací krabičky na nich umístěných. Čip potom načtete i na cílové čáře a u počítače pořadatelů za cílem. Ti Vám vydají po vyčtení čipu i přesné mezičasy na jednotlivých kontrolách, které si můžete s kamarády porovnat.

Pro snadnější nalezení kontroly dostanete před závodem **popisy kontrol**. Na nich jsou uvedeny přesné popisy umístění kontrol a kódová čísla kontrol – např. umístění kontroly je severovýchodní roh altánu, a „**kódové**“ číslo kontroly, např. 74, umožní odlišení od jiných

kontrol, které možná najdete při závodě také. Pokud jsou k dispozici jen obrázkové popisy, tzv. piktogramy, neváhejte požádat kohokoliv před startem o „překlad“.



## ▀ Jak na závod ▀

Pokud si chcete vyzkoušet orientační běh, na internetových stránkách [www.orientacnibeh.cz](http://www.orientacnibeh.cz) je pod odkazem *kalendář závodů* uveden jejich seznam s odkazy na rozpis a pořadatele. Můžete s nimi začít komunikovat e-mailem uvedeným v rozpisu nebo si najít jenom čas prezentace a přihlásit se na místě.

Na prezentaci si vyzvednete závodní průkaz. Startovní čas bývá přidělen buď na prezentaci nebo někdy také až na startu (pro kategorii příchozích). Na startu vyčkáte svého startovního času a vyjdete do startovního koridoru. Po odstartování si vezmete mapu, kterou byste si měli zorientovat **pomocí busoly**: podívejte se, **kde je sever** a nasměrujte na sever horní okraj mapy a tím ji správně zorientujete. Pokud své první pokusy s orientačním během podnikáte ve známém prostoru nebo na jednoduché trati, obejdete se docela dobře **i bez busoly nebo kompasu**. Jen je třeba mapu mít stále zorientovanou tak, aby směry na ní nakreslených cest a objektů odpovídaly směru cest a objektů ve skutečnosti.

Potom si v klidu **stanovte postup na první kontrolu** a vydejte se na ni. Využijte cest, jasných orientačních bodů, okrajů pasek. **Uvědomte si měřítko mapy** – pro dobrý odhad vzdálenosti, abyste kontroly nehledali moc brzy nebo naopak příliš pozdě! Cestou si **ověřujte na jasných orientačních bodech správnost postupu** a pokud si nejste jisti, zastavte, zpomalte nebo se klidně **zeptajte zkušenějších závodníků**. Nejistotě se vyhnete stálým udržováním mapy v souladu s okolím. Např. *tato cesta na mapě je ta,*



*po které jdu, vlevo mám to zelené mlázi, vpravo je louka a za ní domek. Ano, je to tak, jdu tedy správně a mohu běžet až na druhou křižovatku, kde zahnu vlevo...* A po zahnutí vlevo zahlédnete altánek a červenobílý lampion. Když si **ověříte**, že **kódové číslo** sedí, můžete si označit do průkazu nebo čipu průchod kontrolou a pokračovat dále stejným způsobem :-). Pokud to chvíli nejde, nevzdávejte to – vraťte se na místo, kde jste si byli jisti, a zkuste kontrolu najít znovu. Postupně projdete celou trať, **v cíli odevzdáte průkaz nebo vyčtete čip** a po chvíli se na místě s výsledky objeví Vaše jméno s dosaženým časem.

## ▀ Objev Orientační běh ▀

Máte-li ve škole zájem o mapu pro orientační běh v okolí školy (např. areál školy, park, sportovní areál v okolí...), můžete ji získat v rámci **projektu Výukových map pro orientační běh**, podporovaného grantem Ministerstva školství a tělovýchovy ČR. Koordinátorkou projektu je **Kristýna Skyvová**, předsedkyně komise rozvoje OB Českého svazu orientačních sportů, [skyvova@volny.cz](mailto:skyvova@volny.cz). Na stránkách komise rozvoje orientačního běhu <http://krob.eso9.cz/> najdete i bližší informace ke každoročnímu **Přeboru škol** a náborovým **Dnům orientace v přírodě**. Pro trénink lze využít i areály s pevnými kontrolami pro OB, kde obdržíte mapu s kontrolami zdarma. Během roku 2015 jich bude v České republice už více než 20. Všem zájemcům o orientační běh doporučujeme jako zdroj informací webovou stránku [www.orientacnibeh.cz](http://www.orientacnibeh.cz), kde najdete i kalendář všech závodů v České republice.

**OBjev orientační běh, sport v přírodě a s úctou k ní!**

**OBjev, že je sportem, kde si zvolíš tempo podle své kondice!**

**OBjev soupeření fair-play!**

**OBbjev, že zvládneš víc než si myslíš!**



**Ve středu 11. května 2016 se koná**

**World Orienteering Day**

**– celosvětový pokus přiblížit orientační běh co nejširší veřejnosti. Zapojuje se i Česká republika s mnoha akcemi na školách i pro příchozí.**

**Více informací o místech konání najdete na stránkách**

**<http://www.worldorienteeringday.com> nebo**

**na stránkách Komise rozvoje OB <http://krob.eso9.cz>**



V roce 2016 vydal jako metodickou pomůcku Český svaz orientačních sportů – sekce OB, foto J. Aschermann, J. Němeček, J. Zajíc, použít výřez mapy Hrádek © Praga Praha, tisk Žaket

[www.orientacnibeh.cz](http://www.orientacnibeh.cz)