

РТОВ

Co je orientační běh?

Orientační běh (zkratka OB) je **moderní sportovní odvětví** vytrvalostního charakteru, při němž je nutno se správně a rychle orientovat v neznámém terénu. Při závodě se hledají kontrolní stanoviště (kontroly) ve stanoveném pořadí a v nejkratším možném čase. Cestu mezi kontrolami si každý volí podle vlastní úvahy za pomoci mapy, buzoly a stručného popisu kontrol. O úspěchu v závodě rozhoduje tedy správná orientace a rychlý běh.



Zelený sport

Asi největší krása orientačního běhu tkví v jeho provázanosti s přírodou. Sportoviště může být každý les i městský park. Při samotném závodě se pohybujete **ve zdravém prostředí na čistém vzduchu**. Běh po měkké lesní půdě neníčí vaše klouby tak jako běh po asfaltu.

V lese bez diváků vás nic nenutí jít až na hranici svých sil. Sami si volíte tempo a není důležité, zda závod pojmete jako procházku či boj s časem. A ani v případě, že přijдете z lesa s košíkem plným hub se na vás nikdo nebude zlobit.

Při přípravě závodu není třeba budovat nákladné sportovní areály. Stačí zpracovat a vytisknout speciální podrobnou mapu, do lesa roznést kontroly, připravit startovní průkazy pro účastníky a vy se můžete vydat na trať. Po skončení závodu vám mapa zůstane na památku a kontroly se donesou zpět pro příští použití. Ani při velkém počtu startujících příroda neutrpí žádné újmy a obtížně byste po týdnu hledali, kudy závodníci běželi.



Jak začít?

Máte chuť vyzkoušet si závod v orientačním běhu? **Vše je velmi jednoduché**. Můžete přijít na kterýkoli závod v OB a na místě se přihlásit bez jakýchkoliv formalit do některé z náborových kategorií. Pokud o žádném závodě nevíte, vyhledejte klub OB ve vašem městě či okolí a tam vás rádi seznámí s nevhodnější příležitostí. Závod probíhá o víkendech od jara do podzimu, v době letních prázdnin pak můžete absolvovat i vícedenní závody s možností kempování, vycházek po okolí a příjemně strávené dovolené.

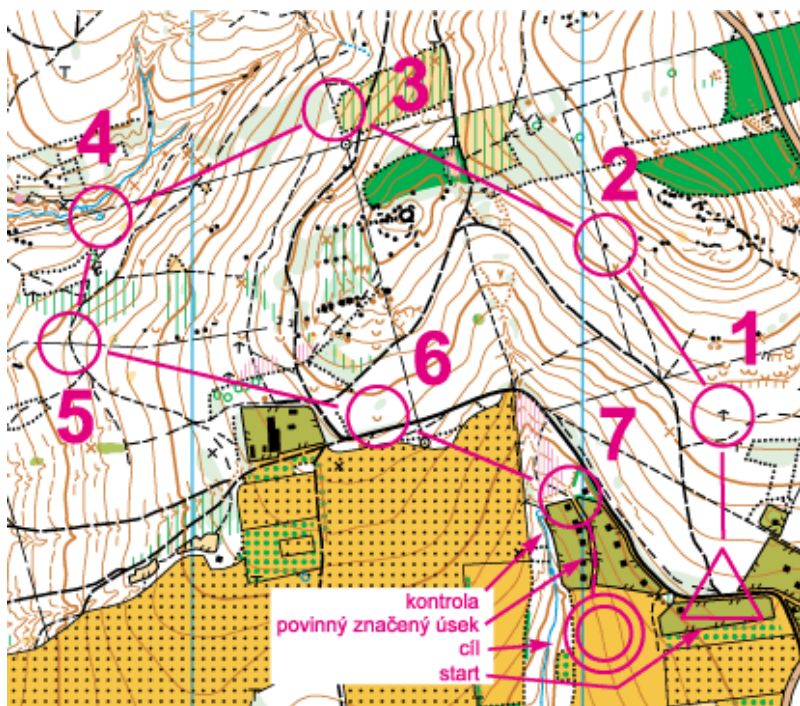
Věkové kategorie

Závodů v orientačním běhu se může účastnit **úplně každý!** Na závodech je vypisováno mnoho různých kategorií s tratěmi různých délek a obtížnosti, odstupňovaných podle věku, pohlaví a náročnosti. To proto, aby se spolu utkávali věkově a výkonostně stejní závodníci a závodnice.

V nejvyšších elitních kategoriích běhají závodníci s ambicemi na reprezentaci (od roku 1966 se konají mistrovství světa), pro méně ambiciózní jsou vypisovány další kategorie nižších výkonostních tříd.

Kategorie jsou vypsané pro děti od 10-ti roků až po 80-ti leté veterány, a tak si každý najde své soupeře a odpovídající trať. Na závody tedy může jezdit opravdu celá rodina. Pro mnohé se OB stává skutečným „životním stylem“ s celoživotním provozováním tohoto sportu.

Trať orientačního běhu



Trať závodu **není vytyčena v terénu** jako v jiných sportech. Je pouze zakreslena fialovou nebo červenou barvou do mapy, Start se značí trojúhelníkem, čarami spojená kolečka s pořadovými čísly označují kontroly, které trať vymezují a cíl je zakreslen dvojitým kroužkem. Objekt kontroly je vždy uprostřed kolečka.

V terénu se stanoviště kontrol umísťují na význačné situační či terénní prvky (skály, kameny, prameny, světliny, posedy, krmelce, křižovatky, jámy, kupky apod.). Při delších tratích jsou na vybrané kontroly umísťovány občerstvovací stanice, kde může závodník doplnit ztracené tekutiny. O přesném umístění každé kontroly se dozvíte z **popisu kontrol** (např. východní roh plotu). V něm je uvedeno také kódové číslo kontroly, podle kterého se můžete při

závodě přesvědčit, že jste na kontrole, kterou hledáte.

Mapa

MAPOVÉ ZNAČKY NA MAPÁCH PRO ORIENTAČNÍ BĚH

	les (bílá), louka		vrstevnice, spádnice
	obdělávaná půda, sad		hlavní, pomocná vrstevnice
	paseka, paseka se stromy		kupa, kupka
	hustník průběžný, průchodný		prohlubeň, malá prohlubeň
	podrost průběžný, průchodný		jáma, rozbitý povrch
	neprůchodný porost		sráz, hráz
	výrazná hranice porostů		rýha, mělká rýha
	nevýrazná hranice porostů		skalní sráz schůdný, neschůdný
	silnice, tunel		kámen, balvan, jeskyně
	silnička, vozová cesta		jezero (rybník), řeka, brod
	cesta, pěšina		potok, meliorační příkop, lávka
	nevýrazná pěšina, průsek		jáma s vodou, pramen, studna
	železnice, elektrické vedení		bažina nezfetelná, úzká, malá
	plot, vysoký plot, průchod		Zvláštní mapové značky:
	budova, zřícenina		jiný umělý objekt
	sídlíště, parkoviště		vývrat
	vysoká věž, posed, krmelec		výrazný strom

Mapa je **základní pomůckou** orientačního běžce. Pro závody OB se používají speciálně zpracované podrobné mapy, ve kterých jsou zobrazeny všechny informace potřebné pro závodníka. Jednotlivé barvy na mapě vyjadřují:

- bílá - les, bez obtíží průběžný
- zelená - les hustý, špatně průchodný nebo křoví
- žlutá - otevřený terén bez stromů (pole, louky, paseky)
- hnědá - výškopis (především vrstevnice) a terénní tvary
- modrá - vodstvo (potoky, rybníky, prameny, bažiny aj.)
- černá - jednak situaci (cesty, ploty,

budovy, atd.), ale také skály a kameny

Měřítka mapy určuje poměr zmenšení skutečnosti (terénu) ku kresbě mapy. Měřítka map pro orientační běh je většinou 1 : 15 000, tzn. 1 cm na mapě je 150 m v terénu.

Kontrola



V terénu je kontrola označena oranžovobílým látkovým lampionem o velikosti 30x30cm. **Lampion** je zpravidla umístěn na kovovém nebo dřevěném stojanu, kde je také štítek s kódovým číslem kontroly a elektronické zařízení pro záznam času průběhu závodníka, nebo speciální kleštičky, sloužící k označení průchodu kontrolou do startovního průkazu.

Buzola

Buzola slouží k rychlé a přesné orientaci mapy a **k určení směru běhu** (azimutu). Jde o jednoduchý přístroj (jeho podstatnou část tvoří kompas), který svojí konstrukcí umožňuje:

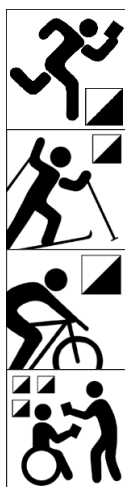
- určit sever, nutný k orientaci mapy
- sledovat nastavený azimut - směr běhu
- pomocí měřítka určovat vzdálenost na mapě



Startovní průkaz

Jako startovní průkaz se dnes na většině závodů používá elektromagnetický čip, který slouží jednak k ověření průchodu kontrolami a také k záznamu dosažených časů jak na kontrolách, tak celkového času v cíli. Pokud nemáte vlastní čip, pořadatel vám jej pro závod zapůjčí. Při menších závodech se ještě můžete setkat s papírovými startovními průkazy, do kterých se průchod kontrolami označuje mechanickým zařízením ("kleště").

Různé druhy OB



Orientační běh má mnoho podob. Základní členění v rámci mezinárodní federace OB je:

- pěší OB
- lyžařský OB
- na horských kolech (MTBO)
- pro vozíčkáře (Trail)

Disciplíny bývají jak v podobě individuální (kde bývá většinou start závodníků intervalový) tak štafetové (s hromadným startem). Navíc se mohou velmi lišit svojí délkou: od nejkratších – parkových sprintů až po závody na dlouhé trati. Navíc existuje mnoho dalších speciálních variant, jako jsou závody dvojic, noční, bez určeného pořadí kontrol, horské, radiové aj. Závodník si samozřejmě vybírá ten druh závodů, který je mu nejbližší.

Výstroj a výzbroj

K účasti na závodech v pěším OB nepotřebujete žádné nákladné vybavení. To hlavní – buzolu – lze pro začátek zapůjčit, v případě její koupě vydrží i 10 let. Z obuvi je nejvhodnější ta, která nebude podkluzovat v lesním terénu. Na oblečení lze použít lehký sportovní úbor, ve kterém se nebudete příliš potit a kterému nevádí případný déšť a bláto. Speciální oblečení pro OB, buzolu či boty se „špunty“ lze zakoupit na větších závodech.

Rady pro závod

1. Po odstartování si v klidu prohlédněte mapu. Její sever je vždy na horním okraji. Podle uvedeného měřítka si uvědomte přepočtené vzdálenosti.
2. Mapu si zorientujte, tj. otočte tak, aby sever na mapě odpovídal severu na buzole a tím i směry na mapě odpovídaly směřům ve skutečnosti. Mapu je nutno mít zorientovanou po celou dobu závodu.
3. Z místa startu (na mapě!) zvolte postup na první kontrolu (O1). Přímá spojnice mezi kontrolami však není návodem na ideální postup. Někdy se vyplatí jít po cestách, jindy obejít kopec nebo hluboké údolí, někdy kombinace obojího.
4. Vrstevnice na mapě zobrazují terén – čím jsou vrstevnice hustší, tím je svah strmější a naopak.
5. Máte-li promyšlen postup na první kontrolu, můžete běžet. Ale vždy jen tak rychle, aby jste stále věděli, kde jste. Na postupu stále sledujte výrazné orientační body. Je-li orientace obtížná, musíte zpomalit a běžet opatrněji.
6. Naleznete-li první kontrolu, srovnajte její kód s popisem kontrol. Pokud se shodují, označte kontrolu do příslušného políčka startovního průkazu.
7. Stejně postupujte na další kontroly (-O2-O3-O4-...) až do cíle.

Každý začátek se zdá být obtížný. Nemějte však obavy. Až najdete svou první kontrolu a doběhnete svůj první závod, bude to vaše první velké vítězství.