

# ABC ORIENTAČNÍHO BĚHU

Informace na: <http://izsob.webnode.cz/odkazy/>

Ukázka videa ze závodu na: <http://www.youtube.com/kobchocen>

Kalendář závodů na: <http://oris.orientacnisporty.cz/>

[foto ze závodu 9. kolo VČP 2012 zde](#)

## Jak zvládnout první závod

### JAK ZVLÁDNOUT PRVNÍ ZÁVOD

Stojíte tedy na startu, **máte startovní průkaz a mapu**. Pokud své první pokusy s orientačním během podnikáte ve známém prostoru nebo na jednoduché trati, obejdete se docela **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 domů ve skutečnosti. Uvědomte si měřítko mapy - pro dobrý odhad vzdáleností, abyste kontroly nehledali moc brzo nebo naopak příliš pozdě! V případě, že busolu máte, podívejte se, **kde je sever** a nasměrujte na sever horní okraj mapy a tím ji správně zorientujete. Potom si v klidu **stanovte postup na první kontrolu** a vydejte se na ni. 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 mláží, vpravo je louka a za ní altán. Ano, je to tak, jdu tedy správně a mohu běžet až na druhou křižovatku, kde zahnu vlevo. A po zahnutí vlevo zahlédnu oranžovobílý lampion a když si **ověřím**, že **kódové číslo sedí**, můžu si označit do průkazu nebo čipu průchod kontrolou a pokračovat). Postupně projdete celou trať, **v cíli odevzdáte průkaz** a po chvíli se na místě s výsledky objeví Vaše jméno s dosaženým časem. Šli jste bez chyb a plynule? Jste v popředí. Běželi jste rychle, ale často jste se ztráceli? Pak jste někde uprostřed nebo na konci výsledků. Vynechali jste kontrolu nebo jste si nekontrolovali kódy kontrol, protože jste běželi za někým, kdo měl úplně jinou trať. Pak jste úplně na konci s označením diskvalifikován nebo s velkou časovou pokutou - ale ani pak to **nevzdávejte**, protože příště - příště se Vám to určitě nestane! No a po závodě zbývá už jen jeho důkladné rozebrání se soupeři u výsledků s mapou v ruce. Zase někdy na orientáku nashledanou!



### JAK ČÍST MAPU

**Mapa:** Co na mapě kromě cest a domů (na mapě vyznačeny černou barvou) můžete najít? Bílé plochy znamenají les, žlutá louky a paseky, zelená plocha méně prostupné roští, mláží, 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, kámen nebo skálu - černá barva, pro jámy a prohlubně - terénní tvary, tedy hnědá, zelené křížky znamenají vývraty, kolečka výrazné stromy. **Poradte se s mapovým klíčem**, tam je vše podrobně.

### JAK POZNÁM SVOU TRÁŤ

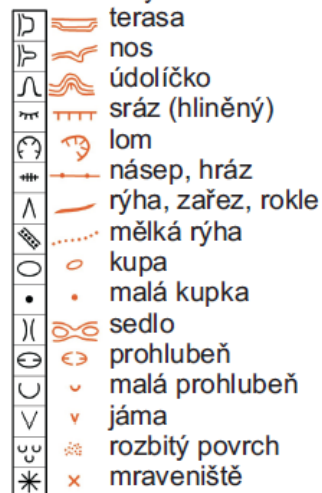
**Červenou barvou je na mapě vyznačena trať**

Pokud se účastníte nějakých větších závodů, nedostanete papírový průkaz, ale **elektronický čip**, kterému na startu musíte vynulovat paměť zasunutím do krabičky "CLEAR" a který na kontrolách zasunete do načítacích krabiček 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.

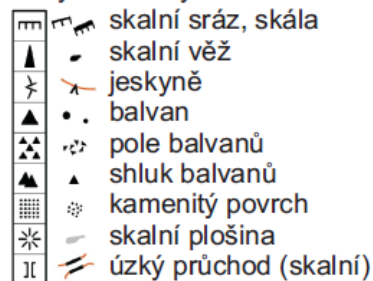


# Mapový klíč

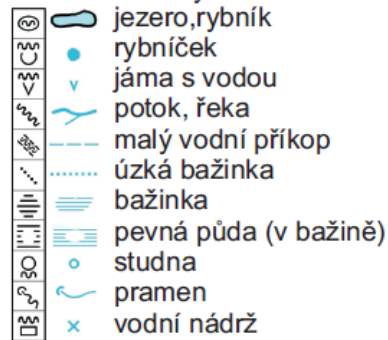
## terénní tvary



## skály a kameny



## vodstvo a bažiny



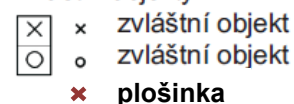
## vegetace



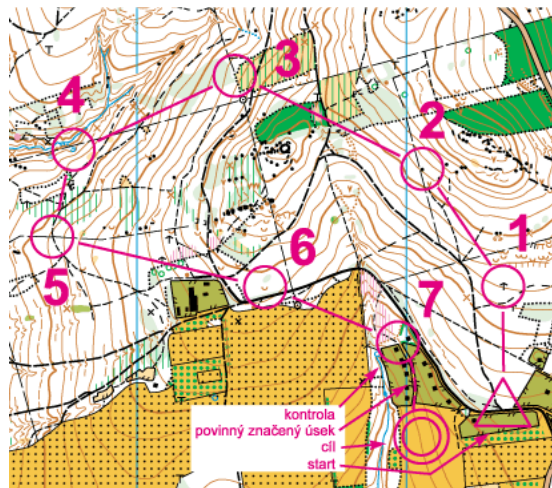
## umělé objekty



## zvláštní objekty



Vzorový popis kontrol			
H45, H50, D18			
T5	7.6 km	210m	
1 101			
2 212		1.0	
3 135			
4 246			
5 164			
○ --- 120 m --->			
6 185			
7 178			
8 147		2.0	
9 149			
○ --- 250 m --->			



## Měřítko mapy

- 1 : 15 000 / 1 cm ve skutečnosti 150 m
- 1 : 10 000 / 1 cm ve skutečnosti 100 m
- 1 : 7 500 / 1 cm ve skutečnosti 75 m
- 1 : 5 000 / 1 cm ve skutečnosti 50 m

