

Orientační běh

Správně a k tomu ještě rychle se orientovat v neznámém terénu? Orientační běh by měl znát každý skaut i skautka. Tedy alespoň jeho základní podobu – pěší orientační běh. Vyzkoušeli jste už ale s družinou některou z jeho obměn?



Na sněhu, v noci, na kole

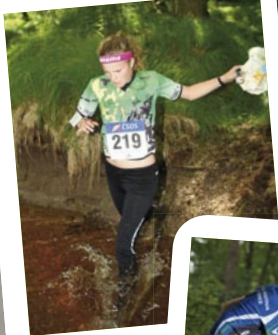
Jestli máte v družině nadšence do běžeckého lyžování, zkuste v zimě lyžařský orientační běh. Že většina členů v družině dává přednost kolu? V tom případě je pro vás bikery nejlepší variantou takzvaný orientační běh na horských kolech. Závodů mohou být individuální (kde bývá většinou start závodníků intervalový), i štafetové (s hromadným startem). Liší se také podle náročnosti a typu terénu a délky - od nejkratších parkových sprintů až po závody na dlouhé trati. Vymyslet se dá hodně speciálních variant - závody dvojic, noční orientační běh, závod bez určeného pořadí kontrol, městský orientační běh... Aby ale

orientační sport mohli zkusit i lidé s omezenou hybností, vznikl takzvaný trail-o, orientační disciplína soustředující se výhradně na čtení a správnou interpretaci mapy. Mechanický i elektrický vozík, berle i asistence při pohybu, to vše je povoleno, protože rychlost není součástí soutěže.



Stačí mapa a buzola

Cíl účastníků všech druhů orientačních běhů je ale stejný - najít všechna kontrolní stanoviště ve stanoveném pořadí a v nejkratším možném čase. Cestu mezi kontrolami si každý volí podle vlastní úvahy za pomoci mapy, buzoly, případně stručného popisu kontrol. Sportovištěm může být každý les i městský park. A trat' závodu narozdíl od jiných sportů organizátoři v terénu nevytyčují, takže kromě zdraví závodníků šetří orientační běh i zdraví přírody. Pokud tedy nezapomenou po skončení závodu zlikvidovat jednotlivá stanoviště!



Jde to i bez čipů a lampiónů

Jako startovní průkaz se dnes na většině profesionálních 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. V terénu zas profesionální běžci mají kontroly označené oranžovo-bílými látkovými lampióny. Skauti a skautky se ale bez takových vymožeností určitě obejdou. Jako kontrola bohatě vystačí papírovým číslem označený strom a u něj razítko s inkoustovou poduškou, místo čipu startovní průkaz neboli karta.

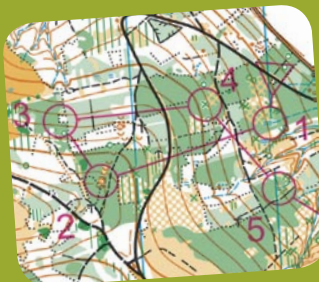
Roku 2015 uplyne 70 let od svržení atomových bomb na Japonská města. Každá skautská asociace dostane příležitost vyslat zástupce na Vzpomínkový ceremoniál v Hirošimě. Jednodenní program v Hirošimě pak poskytne všem účastníkům možnost seznámit se s událostmi roku 1945.



Nezapomeňte, že

- po odstartování závodu je nejlepší si v klidu prohlédnout a zorientovat mapu a teprve pak se rozběhnout k první kontrole
- mapu je nutné mít zorientovanou po celou dobu závodu (sever na mapě odpovídá severu na buzole)
- přímá spojnice mezi kontrolami není návodem na ideální postup, někdy se vyplatí jít po cestách, jindy obejít kopec nebo hluboké údolí

Více o profesionálních orientačních sportech se dozvíte na www.orientacnibeh.cz.



Podívej se, jak vypadá mapa profesionálních orientačních běžců! Start se značí trojúhelníkem, čarami spojená kolečka s pořadovými čísly označují kontroly,

které trat' vymezují, a cíl je zakreslen dvojitým kroužkem. Objekt kontroly je vždy uprostřed kolečka. Měřítko map (neboli poměr zmenšení skutečnosti ku kresbě mapy) pro orientační běh je většinou 1 : 15 000, což znamená, že 1 cm na mapě je 150 m v terénu. Víš, co znamenají jednotlivé barvy na takové mapě?

- **bílá** - les, bez obtíží průběžný
- **zelená** - les hustý, špatně průchodný nebo křoví
- **žlutá** - otevřený terén bez stromů (pole, louky, paseky)