

## 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.

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.

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? Můžete přijít na kterýkoli závod v OB a na místě se přihlásit bez jakýchkoliv formalit do některé z náborových kategorií. Závody probíhají 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.

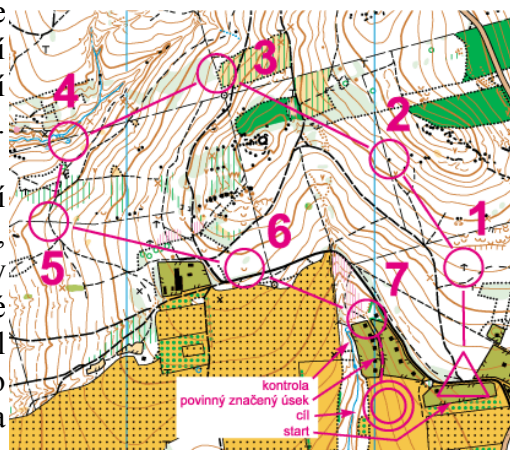
## Věkové kategorie

Závodů v orientačním běhu se může účastnit úplně každý! Na závodech je vypisováno mnoho různých kategorií s tratěmi různých délek a obtížností, odstupňovaných podle věku, pohlaví a náročnosti. To proto, aby se spolu utkávali věkově a výkonnostně stejní závodníci a závodnice. Kategorie jsou vypsány pro děti od 10-ti roků až po 80-tileté 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, posezy, krmelce, křížovatky, jámy, kupky apod.). Při delších tratích jsou na vybrané kontroly umístěny 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

Mapa je základní pomůckou orientačního běžce. Pro závody OB se používají speciálně zpracované podrobné mapy, ve kterých jsou zobrazeny všechny informace potřebné pro závodníka.

Měřítko mapy určuje poměr zmenšení skutečnosti (terénu) ku kresbě mapy. Měřítko 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 oranžovo-bílým látkovým lampionem o velikosti 30x30cm. Lampión 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.



## 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.

## Různé druhy OB



pěší OB



lyžařský OB

d



na kolech



pro vozíčkáře

Disciplíny bývají individuální (start intervalový) nebo štafetové (s hromadným startem). Mohou se lišit svojí délkou: od parkových sprintů až po závody na dlouhé trati.

Dále 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 výbroj

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 později.

## Závěrem

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.