

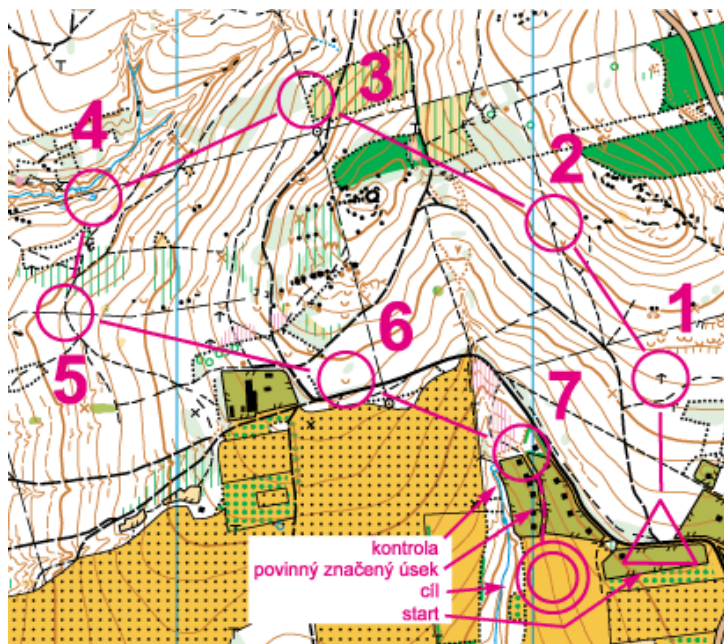
Informace pro začátečníky

Orientální běh (zkratka OB) je **sport** 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.

Trať a mapa

Trať závodu **není vytyčena v terénu** jako v jiných sportech. Je pouze zakreslena 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.

Mapa pro OB má jiné mapové znaky, než na které jste zvyklí z map turistických. Legenda bude přímo na mapě,



Popisy kontrol

V terénu se stanoviště kontrol umisťují na význačné situační či terénní prvky (kámen, křižovatka, jáma, pomník, roh budovy apod.). O přesném umístění každé kontroly se dozvíte z **popisu kontrol** (např. východní roh plotu) – lístek, k vyzvednutí u prezence. V něm je uvedeno také kódové číslo kontroly, podle kterého se můžete při závodě přesvědčit, že jste na kontrole, kterou hledáte. Pokud vám nebudou jasné symboly na lístku s popisy, zeptejte se ještě před startem organizátorů nebo zkušenějších závodníků, určitě vám rádi vše vysvětlí.

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



Startovní průkaz

Závodníci kategorie HDR a P dostanou při prezenci místo čipu papírové startovní průkazy, do kterých se průchod kontrolami označí mechanicky "kleštěmi".

V kategoriích H a D budou závodníci razit kontroly elektromagnetickým čipem, 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.

Než vystartujete...

V místě prezence se bude nacházet startovní listina podle kategorií a lístky s popisy kontrol k vyzvednutí. Na start (vzdálený 250m) se dostanete podle červenobílých fáborků. Buďte tam alespoň 3 minuty předem, zvláště závodníci kat. D a H běžící s čipem – čip je potřeba před startem „vymazat“ v mazací krabičce.

Pokud poběžíte s čipem, po doběhu do cíle musíte znovu na prezenci, kde čip vyčtete, dostanete papírek s celkovým časem, mezičasy na jednotlivé kontroly a průběžné pořadí. Pokud jste si čip půjčovali, rovnou ho zde vrátíte.

Rady pro závod

1. Po odstartování si v klidu prohlédněte mapu a najděte místo, kde stojíte (start – červený trojúhelník).
2. Mapu si zorientujte, tj. otočte tak, aby sever a směry na mapě odpovídal severu na buzole a tím i směrům ve skutečnosti (buzola není nutná, stačí se podívat na orientaci okolních domů, směru ulice...). Sever na mapě je vždy na horním okraji.
3. Z místa startu zvolte postup na první kontrolu (1). Přímá spojnice mezi kontrolami však není návodem na ideální postup. Někdy se vyplatí jít po cestách, jindy obejít budovu nebo větší křoví, 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, abyste 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, srovnejte její kód s popisem kontrol. Pokud se shodují, označte kontrolu do příslušného políčka startovního průkazu.
7. Stejně postupujte na další kontroly až do cíle.