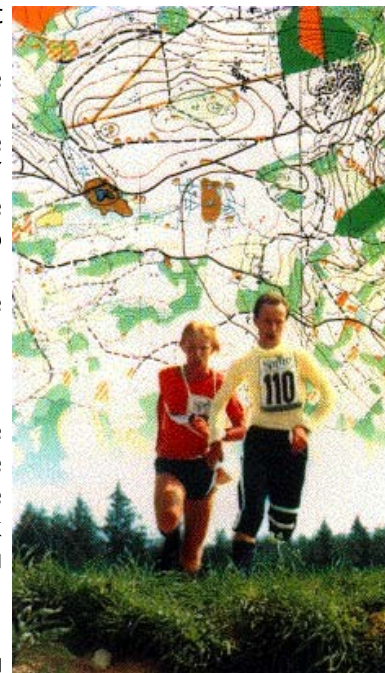




# Co je orientační běh

Orientační běh je pěší závod, v němž je nutno v krajině vyhledat stanovený počet kontrolních stanovišť ( kontrol ) v nejkratším možném čase. Účastník musí podle zákresu v mapě projít všemi kontrolami ve stanoveném pořadí. Cestu mezi kontrolami si volí podle vlastní úvahy za pomoci mapy, busoly a stručného popisu kontrol. Protože se startuje intervalovým způsobem, tj. na trať závodu vybíhá každý sám a další závodník ve stejné kategorii startuje minimálně až za 2 minuty, může se stát, že během celé doby závodu nepotká účastník závodu v lese žádného dalšího účastníka ze své kategorie nebo i účastníka závodu.

Orientační běh je sportem současné doby. Neklade před účastníka soutěže jen nároky na tělesnou zdatnost, ale vyžaduje také smysl pro kombinaci, rychlé rozhodování a vtip. Pohyb v přírodním prostředí je nejlepší relaxací po duševní i fyzické práci, ideální pro získávání dobré fyzické i psychické kondice. V průběhu soutěže musí účastník soutěže sladit své fyzické schopnosti a sportovně technické dovednosti k správnému a nejlepšímu postupu, k úspěšnému absolvování trati závodu.



## Sport pro každého, pro celý život, pro celou rodinu

Orientačnímu běhu se člověk může věnovat po celý život i s celou rodinou. Účastníci závodu jsou rozděleni do věkových kategorií a v rámci nich podle výkonnosti. Kategorie jsou od 10-ti do 75-ti let věku. Pro ty nejmenší, mladší 10-ti let, jsou připravovány zvláštní tratě, vyznačené tratě. Na těchto tratích mohou rodiče absolvovat závod se svými dětmi. Je běžné, že se u kontroly setká vnuk s svým dědečkem. Přesto že se měří čas, záleží jen na účastníkovi závodu zda jde nebo běží. V lese zase jenom potká účastníka závodu. Délka tratí a jejich obtížnost je připravována podle věku a výkonnostní skupiny. Nejnáročnější trať mají závodníci HE ( muži elita ), až

14 km. Pro rekreační závodníky ve věku 21-34 let je např. délka trati pro muže 8-10 km ( označení kategorie : H21 ), pro ženy 5-6 km ( D21 ). Tratě se připravují tak, aby vítěz kategorie a výkonnostní skupiny absolvoval trať za stanovený čas ( např. H21 - 80 min.; D21 - 65 min.; H-10 - 20 min.; H50- - 55 min. ). Náborové tratě pro rodiče s dětmi jsou připravovány v délce do 3 kilometrů.

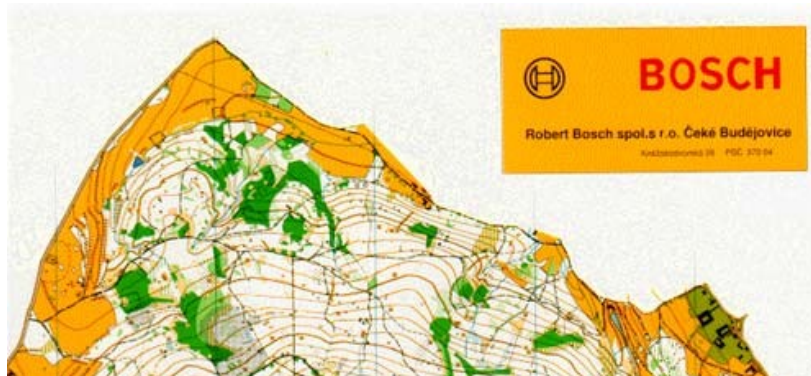
## Sportovní pomůcky

### - účastník

K účasti na závodě je nutné se samozřejmě přihlásit. Nepotřebujete žádné zvláštní vybavení, stačí jen vhodné oblečení a obutí pro pohyb v lese a busola. Náborové tratě lze absolvovat i bez busoly, stačí trochu citu pro mapy.

### Pořadatel závodu toho potřebuje samozřejmě více.

K uspořádání závodu je zapotřebí speciální barevné mapy. Mapa pro orientační běh je nejpřesnějším kartografickým vyjádřením prostoru. Mapy si zpravidla vytvářejí orientační běžci sami. Mapa je suvenýr, který si po závodě každý účastník odnáší sebou domů. K mapám z absolvovaných závodů se orientační běžci vrací při vyhodnocování výsledků závodu, při přípravě na další závod. Zhotovení mapy je ekonomicky i časově nákladnou záležitostí. Mapa neslouží jen pro jeden závod, ale je využívána v průběhu dalších let.



## Les - naše sportoviště



Závody se konají v lese, tedy v tom nejzdravějším prostředí, které na zemi máme a podle toho i k lesu přistupujeme. Své sportoviště si nepoškodíme, vše co je pro závod v lese potřeba se opět z lesa odnáší. Do lesa se umísťují kontroly, které účastníci závodu v lese za pomoci mapy hledají.

## Závod - společenská událost

Závod v orientačním běhu je nejen setkáním účastníků závodu a fanoušků orientačního běhu, ale i společenskou událostí pro místo konání závodu. Vlastní závod probíhá 2 - 4 hodiny (záleží na počtu účastníků), ale celkový průběh akce je 4 - 6 hodin (od prezentace účastníků až po vyhlášení výsledků).

Pozornost účastníků závodu se většinou soustřeďuje do cíle, místa vyvěšování a vyhlásování výsledků, místa předávek při štafetách a prostoru shromaždiště. Tyto prostory jsou již připravovány mimo les a jsou ideálním místem pro prezentaci firem.



TJ OB České Budějovice z.s.

[www.tjobcb.cz](http://www.tjobcb.cz)

[info@tjobcb.cz](mailto:info@tjobcb.cz)