

Orientační běh v Řevnicích

Orientační běh má v českých zemích dlouhou tradici. A jeho obliba roste – navzdory jisté lhostejnosti ze strany médií. Chcete-li si vyzkoušet, jak takový závod v orientačním běhu vypadá, vydejte se v sobotu 1. října do areálu lesního divadla v Řevnicích. Klub USK Praha tu totiž pořádá klání pro běžce i veřejnost, které je součástí série Gigasport Cup. Počítá se s účastí celých šesti stovek běžců, od žákovských kategorií až po veterány.

Co je hustník?

„Chcete vědět, co je hustník a jak vypadá světlinka? Kam pro vodu k soutoku potoků a kde najdete kamennou kupku? Přírodní krásy a navíc oranžovo-bílé lampióny můžete najít v lese za pomoci podrobné mapy a prožít nové dobrodružství,“ píše se v oficiální pozvánce na závody.

Jednotlivé tratě jsou dlouhé 3 až 12 km. Připraví je Petr Kozák, mistr světa v orientačním běhu na krátké tratě z roku 1991. Poběží se členitým terénem s občasnými kamenitými poli.

Počítá se i s vyhlášením medailistů, ale podle ředitelky závodu Kristýny Bořánkové bude vlastně vítězem každý, kdo najde všechny kontroly ve stanoveném pořadí. Na zdolání tratě máte tři hodiny, ale není se čeho bát. I těm nejpomalejším obvykle stačí jen asi 70 minut.

Závodit může každý

Do Řevnic se můžete jet samozřejmě jen podívat. Pokud jste se ale rozhodli závodit, zde jsou nejzákladnější organizační údaje: sraz účastníků bude od devíti do deseti hodin na shromaždišti v areálu lesního divadla. Tady se přihlásíte a zaplatíte startovné ve výši čtyři-



FOTO: KAMIL ARNOŠT

cet až sedmdesát korun (podle kategorie a tratě).

První závodník vyběhne o hodinu později, startuje se klasickým intervalovým způsobem. Na místě bude k dispozici občerstvení a rovněž dětský koutek, takže potomky nemusíte nechávat doma.

Přijedete-li autem, můžete ho nechat na parkovišti vzdáleném asi 500 metrů od centra závodu.

Pět rad pro běžce

A ještě několik rad pro úplné začátečníky od Českého svazu orientačního běhu:



■ Po odstartování si v klidu prohlédněte mapu a podle měřítka si uvědomte vzdálenosti.

■ Mapu si otočte tak, aby sever na mapě odpovídal severu na buzole (a tím i skutečnosti). Nezapomeňte, že mapu je třeba mít takto „zorientovanou“ po celou dobu závodu.

■ Přímá spojnice mezi kontrolami není vždy ideální variantou. Někdy se vyplatí jít po cestách, jindy zase obejít kopeček či hluboké údolí. A někdy se hodí kombinace obojího.

■ Všimněte si vrstevnic. Čím hustší jsou, tím strmější je svah (a naopak).

■ Rozběhněte se, až když máte rozmyšlený postup. Pohybuje se jen tak rychle, abyste stále věděli, kde jste. Sledujte výrazné orientační body. Je-li orientace obtížná, musíte zpomalit a běžet opatrněji. ●

(ad)

O SPORTU

Co je orientační běh

Orientační běh je moderní sportovní odvětví vytrvalostního charakteru, při němž je nutno se správně a rychle orientovat v neznámém terénu. Při závodě se hledají kontrolní stanoviště 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.

Asi největší krásou orientačního běhu tkví v jeho provázanosti s přírodou. Sportovištěm může být každý les i městský park. Při samotném závodě se pohybujete ve zdravém prostředí na čistém vzduchu. Běh po měkké lesní půdě neníčí vaše klouby tak jako běh po asfaltu.

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 přijdete z lesa s košíkem plným hub, se na vás nikdo nebude zlobit.

www.orientacnibeh.cz

Zdroj: Český svaz orientačního běhu



AKCE

Závody v orientačním běhu, Řevnice, 1. října

Podrobnosti o závodě lze získat od ředitelky závodu Kristýny Bořánkové na e-mailové adrese: borankova_krispina@volny.cz či na tel.: +420 731 321 360 ● www.usk.dtg.cz