

NIEKOĽKO RÁD PRE ZAČIATOČNÍKOV

Nasledujúci text je vhodným poučením pre osoby zoznamujúce sa s orientačným behom a návodom, ako zdolať nástrahy trate v orientačnom behu. September je už skoro tu a s ním aj plno jesenných podujatí v OB, jedinečná príležitosť podchytiť nové tváre pre náš skvelý šport.

Čo treba vedieť pred pretekmi:

Orientačný beh je súťaž, počas ktorej je potrebné v teréne vyhľadať určený počet kontrolných stanovíšť (kontrol) v čo najkratšom čase. Cestu medzi kontrolami si volí každý podľa svojej úvahy za pomoci mapy a buzoly. O úspechu rozhoduje správna orientácia a rýchlosť behu.

Pre úspešné vyhľadanie všetkých kontrol je potrebné vedieť, čo znamenajú **jednotlivé farby v mape a mapové značky**. Ako základ stačí vedieť, že:

- biela farba je les, v ktorom sa dá bežať bez problémov,
- zelená farba je les hustý (čím tmavšia, tým hustejší les), zle priechodný (môžu to byť i kroviny),
- žltá farba označuje terén bez stromov - polia, lúky, rúbaniská,
- hnedá farba vykresľuje terén pomocou vrstevníc,
- modrá farba znázorňuje vodstvo,
- čierna farba zobrazuje všetky skaly a kamene, no hlavne umelo vzniknuté situácie - cesty, priesečky, budovy, ...

Podrobné vysvetlenie jednotlivých mapových značiek sa dozviete z mapového kľúča, ktorý na mnohých mapách býva uvedený.

Trat' pretekov je zakreslená v mape krúžkami s poradovými číslami, ktorými sa označuje umiestnenie jednotlivých kontrol. Každá kontrola je v teréne umiestnená na mieste v strede krúžku. Štart sa označuje trojuholníkom a cieľ dvojitém krúžkom.

V mieste **kontroly** nájdete stojan s oranžovobielym lampiónom, alebo červenobiely papierový terčík. Ďalej je na kontrole kódové číslo a špeciálne raziace kliešte slúžiace k označeniu prechodu kontrolou do pretekárskeho preukazu.

O presnom umiestnení kontrol sa dočítate v opise kontrolných stanovíšť (napr. roh plotu, križovatka ciest, údolie, atď.). V ňom je tiež uvedené kódové číslo kontroly, podľa ktorého si overíte, či ste na tej kontrole, ktorú hľadáte.

Ako sa správať počas pretekov:

Na štarte si v kľude prehladnite mapu, najmä ju nezabudnite zorientovať! Otočte ju tak, aby sever na mape bol zhodný so severom na buzole. Mapu je potrebné mať zorientovanú počas celých pretekov!

Všimnite si mierku mapy! Mapa s mierkou 1:10 000 vyjadruje zobrazenie terénu pomerom 1 cm na mape zodpovedá 100 m v teréne, alebo v mierke 1:5 000 je to 1 cm/50 m.

Priama spojnica medzi kontrolami nie je návodom na ideálny postup. Niekedy je výhodné ísť po cestách, inokedy obísť kopec alebo hlboké údolie, niekedy je zas vhodná kombinácia všetkého.

V kopcovitom teréne si treba všímať najmä vrstevnice. Spájajú miesta s rovnakou nadmorskou výškou. Výškový rozdiel medzi jednotlivými vrstevnicami (rozstup vrstevníc) nazývame ekvidištanta.

Ak máte premyslený postup na prvú kontrolu, môžete behať. Ale vždy iba tak rýchlo, aby ste stále vedeli, kde ste. Ak je orientácia ťažká, musíte spomaliť a bežať presne. Počas behu stále sledujte výrazné orientačné body, pri určovaní smeru používajte azimut, pre určenie vzdialeností krokovanie. Pre začiatočníkov platí dvojnásobne „ponáhľaj sa pomaly“! Rovnako postupujeme aj na ďalšie kontroly.

Každý začiatok, aj ten v orientačnom behu, sa zdá ťažký. Nemajte však obavy. Keď dobehnete do cieľa svojich prvých pretekov v orientačnom behu, bude to vaše prvé veľké víťazstvo. Nabudúce Vás v orientačnom behu budú čakať ďalšie kontroly a mnoho ďalších víťazstiev.