ORIENTAČNÍ NOVINKY

TJ Hostivice – oddíl orientačních sportů jaro 2016

Co jsou orientační sporty

Orientační běh (OB) je pohyb v přírodě – chůze nebo běh, nejčastěji kombinace obojího, jak to komu vyhovuje – založený na schopnosti orientace v terénu s mapou a buzolou. Účastníci na startu obdrží mapu, kde jsou vyznačena kontrolní stanoviště (kontroly), která mají účastníci nalézt v určeném pořadí.

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** a na **čistém vzduchu**. Běh po měkké lesní půdě neničí vaše klouby tak jako běh po asfaltu.

Naučíte se také **orientovat v terénu**, což je velmi praktická věc. 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.

Orientační sporty mají své kategorie, jež **zohledňují věk i výkonnost** účastníků. Pro začátečníky jsou určeny speciální kategorie, přičemž je také kategorie pro rodiče s dětmi. Tratě pro nejmenší bývají fáborkované.

Při přípravě závodu není třeba budovat nákladné sportovní areály. Stačí zpracovat a vytisknout speciální podrobnou mapu, do lesa roznést kontroly, připravit startovní průkazy pro účastníky a vy se můžete vydat na trať. 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.

Orientační běh má kromě pěší varianty také variantu na **běžkách**, variantu pro **horská kola**, variantu pro tělesně handicapované (Trail orienteering) a rádiový OB, kde se kontroly hledají pomocí rádiových signálů. Úspěch v OB v závisí nejen na fyzické připravenosti, ale také na výběru nejrychlejší cesty (postupu) mezi kontrolami. To umožňuje uspět i lidem, kteří nejsou kondičně na špičce.

V **Hostivici a okolí** se věnujeme zejména dětem a jejich rodičům. Během roku pořádáme různé akce, ať už jsou to akce vlastní nebo účast na nějakých závodech. Škála aktivit je široká a každý si sám volí, na kterou půjde. Zahrnuje i výjezdy na vodu, cyklistické výlety či přátelská setkání. **Naše akce může na zkoušku navštívit zdarma jakýkoli zájemce. Více informací obdržíte na našem webu nebo na emailu ob.hostivice@gmail.com .**

Slovníček

V orientačních sportech se můžete setkat s termíny, jež by běžnému smrtelníku mnoho neřekly nebo by nad nimi kroutil hlavou. Některé z nich tady uvádíme, aby čtenář hned bez problémů do této přátelské orientační obce zapadl:

- **azimut**: směr v terénu, jež se označuje jako odchylka od směru na sever v úhlových stupních (např. azimut 90° je na východ, 180° je na jih atp.);
- **buzola**: kompas doplnění plastovým podložím s úhlovou a centimetrovou stupnicí, klíčová pomůcka při orientování mapy na sever;
- **kontrola**: stanoviště v terénu označené v mapě. Průchod kontrolou musíte zaznamenat čipem nebo kontrolním vpichem. Kontrolu tvoří stojan s lampionem, na němž je buďto záznamové zařízení pro čip anebo kleště s hroty, jež umožní udělat kontrolní vpich;
- **kufrování**: bloudění;
- **lampion**: označení kontroly trojbokým hranolem, jež má bílo oranžovou barvu. To je z důvodu viditelnosti. Cílem OB je nacházet různé varianty postupů mezi kontrolami. Když už na kontrolním místě jste, měli byste jej snadno najít – k tomu slouží lampion.

Také se používají standardně zkratky:

- **MTBO** – orienťák na (horských) kolech;
- **NOB** – noční orientační běh;
- **OB** – orientační běh (nejčastěji používaná zkratka i pro různé alternativy orienťáku);
- **TrailO** – orientační úkoly, původně vyvinutý pro tělesně postižené.

Bronzový pohár z kanoistické loděnice

O spolužácích jsme toho již slyšeli hodně. A hodně toho prý spolu dokáží, otázka je samozřejmě, jaké zaměření a kvalitu společná aktivita má. Další otazník vyvolá kanoistická loděnice – o orienťáku na lodích se moc nemluví, resp. se o něm nemluví vůbec, byť možná i tato forma lesního sportu někde existuje.

V úterý 12.května 2015 se chuchelská loděnice zaplnila malými a většími orientačními nadšenci – zkušenými harcovníky i naprostými začátečníky, z nichž mnozí viděli ten den mapu pro orientační běh poprvé a museli absolvovat alespoň základní výklad o tom, co jaká barva a značka na mapě znamená, jak vypadá kontrolní stojan s kleštěmi a jak se vlastně podle čísla pozná právě ta moje správná kontrola. To vše doplněné vskutku vydařeným počasím, jež bylo možné bez nadsázky počítat mezi první plnohodnotné letní dny.
Krajský přebor škol v orientačním běhu toho dne odolával návalu rekordních čtyřech stovek účastníků, kdy počet zájemců v posledních letech roste vždy o nevídanou jednu čtvrtinu. Po vystoupání od vltavské loděnice směrem k místu startu a po průchodu místní překrásnou lesní minizoo se všichni vydali do lesa jak jinak než na klasický orientační běh. Vybraní závodníci a závodnice zde pak sbírali body do celkového krajského hodnocení škol.

Holky, kluci z 1.stupně základní školy – pomůžete nám náš krásný výsledek **obhájit**? V tom případě nás kontaktujte na našem emailu ob.hostivice@gmail.com .

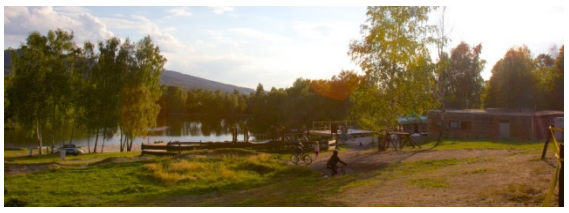
Trasy byly přívětivé, s ohledem na nezkušenost mnohých účastníků poměrně jednoduché a zároveň zajímavé. Ti nejmladší měli možnost se držet fáborkované trati, kde však při znalosti mapy byla možnost si trasu mezi kontrolami užitečně zkrátit a tím si vylepšit čas. Nakonec všichni v pořádku dorazili do cíle a dobře si to užili. A nejen to, pobyt v lese za naši výpravu okořenili mezi velkou konkurencí v soutěži jednotlivců Adam stříbrnou medailí a Sára bronzovou. Pomyslnou medaili zaslouží také všichni rodiče, kteří nelitovali dovolené a rádi její část dali na oltář dětského sportu a zábavy.
Náš klub organizoval na přebor týmy ze dvou škol. V celkovém hodnocení pražských škol získala ZŠ Pod Marjánkou v kategorii těch nejmladších krásné páté místo. V soutěži škol středočeských vybojovala pak ZŠ Hostivice bronzový pohár. Její soutěžní družstvo tvořili až na jednu výjimku spolužáci z jediné třídy.

Singltrek kemp 2015

Na tradiční Singltrek kemp jsme se všichni velmi těšili. Nejen orientací se totiž baví členové a příznivci našeho klubu a je čas si život zpestřit i jinak. Singltreky jsou cyklistické jednosměrné zážitkové stezky, úplný cyklistický ráj. Proto když se s příchodem školního roku zásadně změnilo počasí, došlo u nejednoho účastníka k hypnotizování předpovědi počasí, aby aspoň nepršelo, když už se ochladilo. A snížení teploty bylo citelné.

Nakonec se počasí trochu stabilizovalo a naše výprava vyrazila do kempu v Novém Městě pod Smrkem. Atrakcí se hned stal pumptrek, kde se potulovala významná část našich děcek. Pumptrack je krátká trať, která je velmi zmenšeným modelem toho, co nás pak čeká na singltrecích – trasa je tvořena hoblíky, muldami a zkrátka je hodně pestrá. Děcka se tu notně vyřádila.

Po táboráku a chladné noci byl čas na cyklistiku. Výlet na singltreky směřoval tentokrát do obtížnějších a zajímavějších pasáží přímo pod Smrkem. Skupina rychlíků si dala červené trasy (střední obtížnost) proložené jedním parádním sjezdem v černé klasifikaci. Expresní skupina ještě vložila navíc černý okruh okolo Měděnce, jeden z nejkrásnějších v oblasti. Sraz a odpočinek jsme pak měli blízko pramene místní Kyselky, železité to minerálky. V místě se podávaly klobásy, výborné palačinky a jiné život zachraňující pamlsky.



Druhou část výletu si mnozí ještě zpestřili dalšími více individuálními výjezdy na okolní stezky. Některá děcka dokonce s nadšením najela kolem 50 km. Skvělé bikerské počasí vládlo všude kolem.

Tak na viděnou zase další rok v tuto dobu. Nebude to v Novém Městě pod Smrkem, ale...

Z našich tréninků a drobných akcí....

Charitativní stokilometrovka. V rámci charitativního běhu Teribear hýbe Prahou naběhali a nachodili naši sportovci 93,72 km. Svým sportováním na Letné tak vydělali pro charitu přibližně 5 tisíc korun. Těšíme se na další ročník!

Hráli jsme pexeso. Na tréninku nám přálo počasí. Při běhání jsme se rychle zahřáli a ještě jsme se díky pexesu zvládli naučit mapové značky.

Slepá mapa obsahuje pouze směrovku na sever (i zde byl sever tradičně na horní části mapy), zakreslenou trať a měřítko. To bylo hodně podrobné, konkrétně 1:3000, ale protože jsme na mapě nic neměli, nebylo nám to k ničemu, možná tak jen k pocitu, že trať není dlouhá. A vskutku nebyla – obtížnost byla vyvážená nevelkou délkou. Při kontrole průkazek šlo zejména o správné pořadí kontrol. Trať se křížila a kdo razil, na co zrovna přišel, ten pořadí kontrol nedodržel – za to by mu při závodě náležela automaticky diskvalifikace. My jsme chyby jen označili ve výsledkové listině, abychom se mohli napříště poučit.

Bodovací soutěž pro děti probíhá od prázdnin po celý školní rok. Mládež získává průběžně body za účast na jednotlivých orientačních akcích nebo za pomoc s jejich přípravou. V červnu se vždy sejdeme u táboráku a vyhlásíme ty nejaktivnější.

ZÁŽITKOVÁ ORIENTACE

Přijďte si vyzkoušet orientační sport na jednoduché tratě. Ta nejkratší bude vhodná opravdu pro každého. Zažijte orientaci v lese na vlastní kůži! Start odpoledne v **Hostivici u Litovického rybníka**. Podrobnosti na našem webu.

středa 1.6.2016

Novoroční orientace. Letos se nás sešlo 1.ledna na tradičním novoročním běhu přes čtyřicet. Někteří běželi podle naší mapky poprvé, jiní borci dokázali uplatnit dlouholetou zkušenost. Někomu se dařilo hned, jiný musel kontroly chvilku hledat a další neměl dobrý den, protože se mu podařilo ztratit průkazku. Ale všichni odcházeli proběhnuti a spokojeni. Jak na Nový rok, tak po celý rok – tak ať nám to dobře běhá!

Začátečníci

Orientační sporty jsou přizpůsobené všem věkovým i „rychlostním“ kategoriím. Pokud byste si chtěli vyzkoušet orientaci v terénu, můžete se některé z nich zúčastnit za vedení našich zkušených kolegů. Pokud vás orienťák chytne, můžete přijít znovu. Pokud ne, třeba zkusíte jiný sport.

K dispozici jsou pro začátečníky tratě jak pro děti, tak pro dospělé. Běžná je účast rodičů s dětmi společně. Někde mohou děti do lesa vyrazit také ve dvojicích nebo trojicích.

Na akce pořádané naším klubem se můžete přijít podívat zdarma. Na oficiálních organizovaných akcích se platí malé startovné obvykle kolem 50 Kč.

Nás klub nepořádá pouze orientační akce, ale máme za sebou také například cyklistické výlety, vodu nebo volejbal. Spektrum aktivit je tedy širší, než pouhé zaměření na orientační běh nebo jemu příbuzné činnosti.

Nezávazně nás můžete kontaktovat například emailem na ob.hostivice@gmail.com .

Časté otázky

Kdy je nejlepší s orientačními sporty začít?

Začít je možné skutečně v každém věku a dokonce je možné se dostat na špičku v jakémkoli věku. Existuje mnoho případů, kdy si lidé od orienťáku odskočili k jinému sportu a třeba se po 10 letech vrátili zpět. Většina lidí dělá nicméně tento sport pro zábavu a pro setkávání se s přáteli a známými.

Je třeba dělat všechny druhy orientačního sportu – běh, lyže, kolo?

Každý si vybere, co mu vyhovuje. Většina dělá běžecký orienťák, ale jsou také specialisté na cyklistický (MTBO) a podobně.

Co se při tomto sportu naučím?

Tak především orientaci v terénu podle mapy a světových stran, to je nasnadě. Dále to je také schopnost řešení různých situací například když se člověk ztratí, cvičení vůle, cvičení číselné a obrazové paměti, způsob pohybu a života v přírodě za každého počasí. Dále poznáte mnohá zajímavá místa včetně přírodních zajímavostí a rezervací. Podle našeho názoru je právě pobyt v přírodě největším aktivem orientačních sportů.

Jaké je zapotřebí vybavení?

Zpočátku nepotřebujete nic. Posléze je dobré pořídit buzolu, ta stojí přibližně 300 korun. Podle buzoly se orientuje mapa i člověk v terénu. Dále se doporučuje sportovní oblečení, které pokryje celé nohy – to je z důvodu prevence odřenin v lese.

Na závodech se používají speciální čipy, jež lze zapůjčit přibližně za 40 Kč. A pokud vás to chytí, můžete si pak napsat o svůj čip Ježíškovi.