

## Co je orientační běh?

...je moderním sportem v přírodě. Jde v něm, o co nejrychlejší pohyb v terénu podle mapy po předem neznámé trati s jedinou povolenou pomůckou, a tou je busola či kompas. Orientáček Vám kromě pohybu (a pro začátek tu nikdo nemluví o běhu – zábava je to i pomalým klusem nebo procházkovým tempem) přinese lepší porozumění mapě a zlepší Vaši schopnost samostatně se rozhodovat.

Tempo si každý určuje sám, v lese bez diváků je tento sport ideální relaxací pro dospělé nebo malým dobrodružstvím pro mladší účastníky. V případě sebemenších problémů mnoho soupeřů nabídne pomoc, v tomto sportu se s fair-play jednáním setkáte běžně.

## Co by měl správný orientáček všechno vědět

...především se naučit mapový klíč pro orientační běh, tj. co která barva či symbol na mapě znamená.

### Mapový klíč

Barvy na mapě:

- ▶ **bílá** les, bez obtíží průběžný
- ▶ **zelená** les hustý, špatně průchodný nebo křoví – čím tmavší tím neprostupnější
- ▶ **žlutá** otevřený terén bez stromů (pole, louky, paseky)
- ▶ **hnědá** výškopis (především vrstevnice) a terénní tvary
- ▶ **modrá** vodstvo (potoky, rybníky, prameny, bažiny aj.)
- ▶ **černá** (cesty, ploty, budovy, atd.), ale také skály a kameny

Mapové značky:

MAPOVÉ ZNAČKY NA MAPÁCH PRO ORIENTAČNÍ BĚH			
	les (bílá), louka		vrstevnice, spádnice
	obdělávaná půda, sad		hlavní, pomocná vrstevnice
	paseka, paseka se stromy		kupa, kupka
	hustník průběžný, průchodný		prohlubeň, malá prohlubeň
	podrost průběžný, průchodný		jáma, rozbitý povrch
	neprůchodný porost		sráz, hráz
	výrazná hranice porostů		rýha, mělká rýha
	nevýrazná hranice porostů		skalní sráz schůdný, neschůdný
	silnice, tunel		kámen, balvan, jeskyně
	silnička, vozová cesta		jezero (rybník), řeka, brod
	cesta, pěšina		potok, meliorační příkop, lávka
	nevýrazná pěšina, průsek		jáma s vodou, pramen, studna
	železnice, elektrické vedení		bažina nezřetelná, úzká, malá
	plot, vysoký plot, průchod		Zvláštní mapové značky:
	budova, zřícenina		jiný umělý objekt
	sídliště, parkoviště		vývrat
	vysoká věž, posed, krmelec		výrazný strom

Je vhodné učit se mapové značky postupně, protože jen málokdo zvládne naučit se naráz všechny. Začínáme těmi nejjednoduššími: les, louka, silnice, cesta, pěšina, budova, posed, krmelec, potok, průsek, vývrat, výrazný strom. Úplně nejlepší je, pokud se značky učíte přímo v terénu ve známém místě – neustále porovnáváte mapu s okolím, hledáte, jak je v mapě zakresleno to, co vidíte.

## Popis kontrol – mezinárodní značky tzv. piktogramy

nám upřesňují, kde je kontrola v terénu umístěna, např. kupka, krmelec, větvení cest atd.

Vzor popisu kontrol:

Vzorový popis kontrol			
H45, H50, D18			
T5	7.6 km	210m	
1 101			
2 212			
3 135			
4 246			
5 164			
120 m			
6 185			
7 178			
8 147			
9 149			
250 m			

  

Vzorový popis kontrol pro závody OB		
Kategorie H45, H50, D18		
Trat': T5	Délka 7.6 km	Převýšení 210 m
Start větvení cesty a kamenné zdi		
1 101	úzká bažina, ohyb	
2 212	SZ balvan, výška 1m, V strana	
3 135	mezi hustníky, kontrola průkazů	
4 246	prostřední prohlubeň, V část	
5 164	V zřícenina, Z strana, občerstvení	
povinný značený úsek od kontroly, délka 120m		
6 185	kamenná zeď, zbořená, JV vnější roh	
7 178	hřbítek, SZ pata	
8 147	horní skála, výška 2m, radiokontrola	
9 149	křížení pěšin	
značený úsek z poslední kontroly do cíle, délka 250m		

## Piktogramy objektů:

	sráz		skalní sráz		pevná půda		kupy		el. vedení
	lom		skalní plošina		studna		kupky		sloup el. vedení
	násep, hráz		jeskyně		pramen		kameny		posed
	terasa		kámen		úzká bažina		kupa a kámen		krmítko
	nos		kamenné pole		sezónní vodoteč		skalní sráz a kámen		skalní věž
	hřbítek		kamennité území		otevřené území, pole		kupa a skalní sráz		výrazný strom
	údolíčko		hromada kamení		polootevřené území		silnice, cesta		solisko
	zářez, rokle		průchod (skalní)		roh lesa		stezka, píšina		vývrat
	suchý příkop		jezero, rybník		světlinka		průsek		hraniční kámen
	kupa		rybníček		hustník		zeď, zídka		milíř
	kupka		mokrá jáma		paseka		plot		mraveniště
	sedlo		potok, řeka		rozhraní porostů		lávka		rozbitý terén
	prohlubeň		vodoteč, mel. rýha		skupina stromů		budova		zvláštní objekt
	malá prohlubeň		bažina		živý plot		zřícenina		zvláštní objekt
	jáma		bažinka		úzký hustník		věž		

Komplet piktogramy [zde](#).

## Měřítko mapy, určování vzdálenosti na mapě

Mapy jsou zmenšené obrazy skutečného terénu, čím větší území mapa zobrazuje, tím více je všechno zmenšeno oproti skutečnosti. Měřítko mapy nám udává, jak velké je zmenšení oproti skutečnosti např. měřítko 1: 10 000 nám říká, že 1 cm na mapě je ve skutečnosti 10 000 cm, což je 100 metrů. Závody a tréninky v OB používají především měřítka:

1:4 000 tj. 1 cm = 40 m ve skutečnosti

1:5 000 1cm = 50 m ve skutečnosti

1:7 500 1cm = 75 m ve skutečnosti

1:10 000 1cm = 100 m ve skutečnosti

1:15 000 1cm = 150 m ve skutečnosti

## Orientace mapy

V terénu musíme s mapou pracovat tak, aby světové strany na mapě byly shodné se světovými stranami ve skutečnosti (= mapu zorientovat). Dokud toto neuděláme, nemůžeme mapu číst.

Na mapách vydaných pro orientační běh poznáme sever podle modrých severojižních čar. A dále podle písma (textu) na mapě a mapových značek (např. krmelec, posed, jáma), které jsou vždy orientovány k severu.