

Základní pokyny pro účastníky Přeboru Gymnázia K. Čapka v orientačním běhu

Desatero pro úspěšné absolvování prvního orientáku

1. **Centrum akce** – základní registrace, start a cíl, to vše je umístěné u vstupu do Anglického parku v sousedství dobříšského zámku. Zde získáte vše potřebné pro účast a sem byste se také měli vrátit (i kdybyste snad nenašli všechny kontroly).
2. **Charakter závodu** – jde nám především o zážitek z hledání kontrol podle mapy a o radost z pohybu. Současně jde ale o prestižní soutěž mezi žáky i třídami a každá sekunda a každý bod může rozhodovat. Jedná se o závod jednotlivců, každý tedy běží svůj závod samostatně.
3. **Princip závodu v orientáku** – smyslem je absolvovat celou trať od startu do cíle (obvykle v co nejkratším čase). Na trati je třeba najít ve správném pořadí všechna kontrolní stanoviště. Postup mezi stanovišti si volí každý sám podle mapy (v té má trať s kontrolami zakreslenou).
4. **Mapa** – základní pomůcka pro orientáka. Mapa je velmi podrobná a přesná. Ukázka mapy bude k dispozici ještě před startem. Pozor, některé mapové značky jsou jinak než na turistických mapách (vysoký les je v mapě bílou barvou).
5. **Tratě** – připravené jsou různé tratě – pro hochy (H) a dívky (D), délka roste u starších kategorií. Délka se měří přímou spojnici mezi kontrolami, v terénu naběhá každý o něco víc. Tratě jsou fyzicky i orientačně poměrně jednoduché, vyžadují ale základní schopnost orientace podle mapy.
6. **Start** – na kraji Anglického parku. Na startu obdržíte mapu s tratí a základní pokyny pro zdárné zvládnutí závodu. Startuje se v intervalech postupně za sebou na pokyn pořadatele.
7. **Kontrolní stanoviště** – v mapě jsou nakreslené červeným kolečkem s číslem kontroly, v terénu je kontrola označená kovovým stojanem s červenobílým lampionem. Každá kontrola má své unikátní číslo, podle něj poznáte, zda jste našli správnou kontrolu. Na kontrole jsou umístěny elektronické krabičky, v nich potvrdíte průchod kontrolou do svého elektronického čipu (získáte při registraci). Čísla kontrol vč. těch unikátních najdete na své mapě společně se slovním upřesněním místa kontroly.
8. **Orientace v terénu** – důležité je mít mapu správně zorientovanou, tj. natočenou tak, aby směry v mapě odpovídaly skutečnosti. Postup mezi kontrolami si dle možností zjednodušte a naplánujte si výrazné body, podle kterých si ověříte, že jdete správně.
9. **Cíl** – v blízkosti startu. V cíli odevzdejte pořadateli svůj elektronický čip, rozhodčí z něj pozná, zda máte všechny kontroly správně, a současně zjistí výsledný čas.
10. **Připravení jsou vám k dispozici** – potřebujete poradit nebo něco vysvětlit? Nestydte se a zeptejte se pořadatelů z OK Dobříš. Každý jsme jednou začínali :-). A jestli se vám orientáka líbí, rádi vás uvidíme na některé z dalších akcí, příp. se můžete zapojit i do činnosti našeho sportovního klubu.



BRDY - NAŠE TĚLOCVIČNA