



Orientácká rodina

aneb Jak dál mezi lampiony?

Úvod

Už máš za sebou první orientáckou sezónu, hledání kontrol v lese tě začalo vážně bavit. Sem tam na trati dokážeš konkurovat ostříleným matadorům, jindy se ztratíš na desítky minut. Taky ses ostatně poprvé seznámil s paralelní chybou. Chceš se dál zlepšovat a porozumět orientáckému světu? Pak je následující text pro tebe, vítej mezi pokročilými!

A co tě čeká?

Seznámíš se s výběrem vhodného klubu i tím, jak se můžeš zapojit do jeho života. Představíme tipy na smysluplný trénink mapové i fyzické kondice, podíváme se na výbavu, kterou budeš potřebovat a probereme triky související se závodním dnem. Detailně představíme systém českých soutěží a nakoukneme pod pokličku těch mezinárodních. Následně tě seznámíme s orientáckou specialitou, kterou si krátíme léto - vícedenními závody. A na konci samozřejmě čeká oblíbený slovníček pojmů.

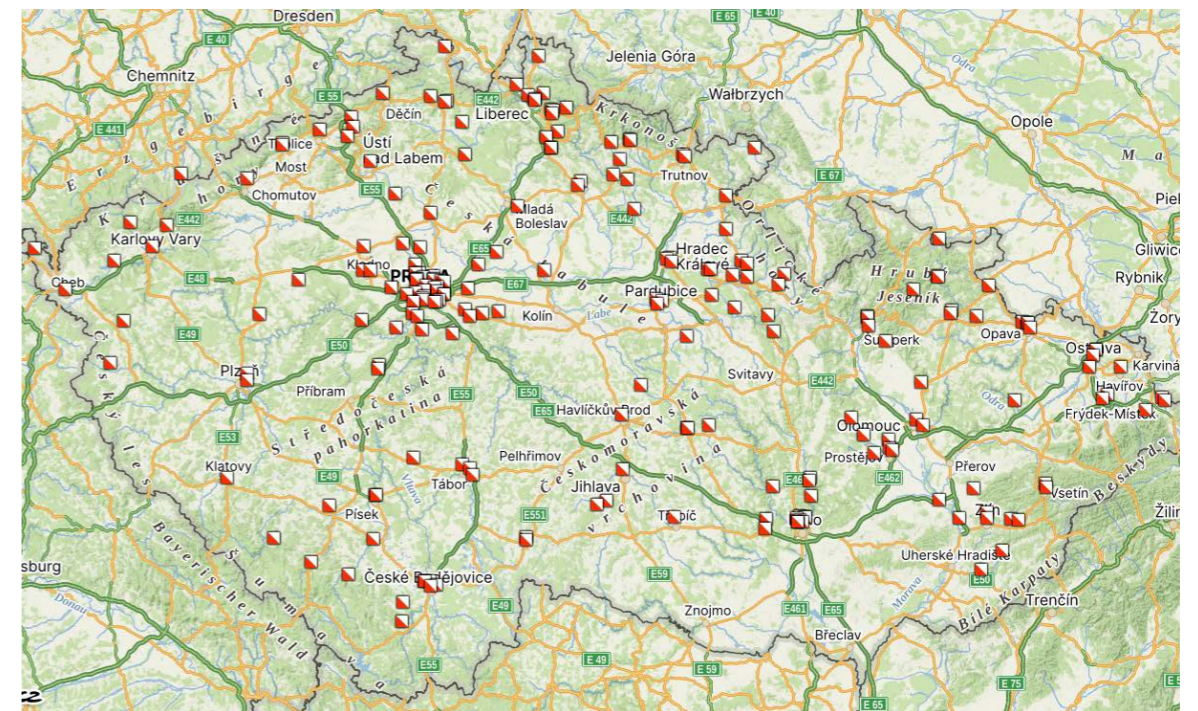
Orienták je sport, ve kterém se budeš učit celý sportovní život. Příjemné čtení.



Jak najít vhodný klub

Kluby v ČR

V České republice je aktuálně přes 200 klubů orientačního běhu. Ty největší se logicky nachází ve velkých krajských městech, kde může být klubů i několik. Dobrý přehled najdeš v [ORISu](#), případně na webu [zacitorientak](#), kde po zadání své adresy najdeš kluby v okolí.



Mapa klubů v ČR Zdroj: IS ORIS

Jak vybrat mezi několika kluby v lokalitě

Pokud máš to štěstí a bydlíš v místě, kde je klubů více, rozhodně se vyplatí trochu zapátrat a nechat si čas na rozhodnutí. Přeci jen si vybíráš skupinu lidí, se kterými budeš v budoucnu trávit hodně času.

Důležité otázky v kostce

- ▶ Chci běhat jen pro radost nebo chci trénovat?
- ▶ Kolik tréninků v týdnu hodlám absolvovat?
- ▶ Jak vypadá klubový život v konkrétním oddíle (pořádání závodů, soustředění, další společné akce, pouze závodění)?
- ▶ Bude mi sedět spíš menší rodinný klub, kde se každý zná s každým, nebo velkoklub se silným zázemím, který může být trochu anonymní?
- ▶ Jakou atmosféru má mít můj klub? Výkonnostní nebo spíš rodinnou a pohodovou?

Pro další informace lze použít [ORIS](#) (velikost klubu, pořádané závody, odkaz na web či kontaktní osoby) nebo oficiální klubové stránky (aktivita klubu, tréninky, ve fotogalerii najdeš dresy nebo akce, které se pořádají). Nejlepší je spojit se přímo s někým z členů vybraného klubu. Zeptej se, co na svém klubu mají rádi, proč za něj běhají, jaké aktivity mimo orienták dělají a jaká jejich parta vlastně je.



Velikonoce u OK 99 Hradec Králové, Foto: Petr Kadeřávek



Soustředění žáků SK Brno Žabovřesky

Vlastní klub

Žádný klub tě nezaujal nebo v okolí tvého bydliště prostě není? Ještě je tu možnost vytvořit si svůj vlastní. Musíš mít zřízený právní subjekt (nebo založit oddíl v rámci existující tělovýchovné jednoty) a vyplnit přihlášku člena ČSOS, kterou najdeš na svazovém webu [zde](#).

Pro začínajícího orientáka je ovšem určitě lepší začít v některém z již existujících subjektů. Ochranná křídla funkčního klubu a jeho členů jsou v prvních letech v našem sportu velkým benefitem.



Do gala při pořádání - OOB TJ Slovan Luhačovice

Zapojení do klubového života

Hlavním a základním důvodem, proč běhat za nějaký klub, je kontakt se stejně naladěnou partou z místa, kde bydlíš. Začneš s nimi chodit na tréninky, jezdit na soustředění, a když klub pořádá závody, tak pomůžeš, kde je potřeba. Můžeš přispět jednorázově nebo i celoročně svou pracovní náplní a odborností. Každý klub potřebuje právníka (smlouva o pronájmu louky), elektrikáře (zapojení centrály), ajťáka (vyčítání), učitele (dětská školka), účetní.... Nebo naopak můžeš vystoupit mimo svou komfortní zónu a dělat něco od svého zaměstnání na hony vzdáleného. Každý si najde to své.

Pokud jsi si jistý v orientkách, můžeš začít "studovat". Buď na stavitele tratí/rozhodčího (kvalifikace R) nebo trenéra (kvalifikace T).

Rozhodčí (kvalifikace R3, R2, R1)

Na každých závodech se musí v pořadatelském týmu vyskytnout minimálně tři osoby. Hlavní rozhodčí (zkráceně HR, zjednodušeně má na triku vše okolo sportovní stránky závodu), stavitel tratí (autor závodních tratí, který podléhá HR) a ředitel (zodpovídá za vše v aréně a všechna povolení). Pro stavbu tratí, roli hlavního rozhodčího nebo jury (tříčlenná "komise" sestavená ze závodníků daného závodu) musíš mít licenci rozhodčího. Rozlišujeme tři úrovně:

R3 - rozhodčí 3. třídy - HR na oblastním žebříčku, stavitel oblastního žebříčku,

R2 - rozhodčí 2. třídy - HR na nižších národních závodech,

R1 - rozhodčí 1. třídy - HR na vyšších národních závodech.

Více informací najdeš v dokumentu Systém rozhodčích sekce OB na [webu ČSOS](#).



Rozhodčí má zodpovědnost za vše, co se děje při závodě. Foto: Petr Kadeřávek

Trenér (kvalifikace T3, T2, T1)

Každý klub mívá ve svém středu také několik zapálených lidí, kteří se věnují trénování, ať už toho nejmenšího potěru v žákovských kategoriích nebo třeba dospělých. Většina z nich má některou z následujících licencí. Pro trénování to není nutnou povinností, ale pokud chceš nahlédnout pod pokličku orientáku důkladně, rozhodně může být trenérské studium zajímavou zkušeností.

Stejně jako u rozhodčích rozlišujeme 3 kategorie:

T3 - trenér 3. třídy - základní víkendový kurz,

T2 - trenér 2. třídy - obecné studium VOŠ + specializace OB, možnost živnostenského listu,

T1 - trenér 1. třídy - obecné studium VŠ + specializace OB, možnost živnostenského listu.

Více informací najdeš v dokumentu Systém trenérů sekce OB na [webu ČSOS](#).



Láká tě práce s mládeží? Staň se v klubu trenérem. Foto: Petr Kadeřávek

Tip: Skvělým zdrojem informací (nejen) pro trenéry orientáku je newsletter ČSOS [Metodické listy](#), ve kterém každý měsíc vychází aktuální novinky, čtyři tréninkové aktivity a odkazy na zajímavé články, knihy, podcasty nebo videa z oboru.



Trénink

Začínáš se zlepšovat mílovými kroky, ale chtěl bys orientáku dát o trochu víc. Jak se zlepšit? Výkon má několik složek, ale ty nejdůležitější v orientáku jsou mapa a fyzická. Obojí lze samozřejmě trénovat.

Mapa

V orientáku se často říká, že “nohy nikdy nesmí předběhnout hlavu”.



Foto: Kateřina Nevěřilová

Mapové značky a piktogramy

Jedním z důležitých předpokladů pro úspěch v orientáku je zvládnutí “mapy”. Stejně jako při učení cizího jazyku i v orientáku je nutné si čas od času osvěžit znalost značek použitých v mapě a piktogramů (symbolů pro popisy kontrol). Bohužel nejsou všechny vizuálně shodné, najdete si například piktogram a mapovou značku posedu nebo kamene (balvanu). Procvičováním a zejména závoděním se ti vše časem dostane pod kůži. Proč to ale trochu neurychlit?

Ruličková pyramida

Potřeby: 6 ruliček toaletního papíru, fixa, papír
Vybrané piktogramy si nakreslí na papírovou ruličku (lze dát z každé strany jeden). Na papír si nachystej různé varianty pyramid (slovních nebo s mapovou značkou). A můžeš začít skládat.



Obrmapa

Rozměrná pomůcka, se kterou můžeš procvičit jednak barvy a značky na mapě (á la twister) a také celkem 48 piktogramů. Sadu úkolů, které s nimi můžeš provádět, najdeš na Metodickém portále, stejně jako PDF verzi pro vytištění na doma.



Tip: Skvělým dárkem k narozeninám nebo pod stromeček (nejen) pro začátečníky je karetní hra [Dohledávka](#). Díky ní procvičíš postřeh i mapové značky.

Teorie na sucho

V zimních měsících se zejména při tréninku v tělocvičně můžeš setkat s tzv. tréninkem na sucho nebo mapovou teorií. Jedná se o různá cvičení zaměřená na rozličné složky mapového výkonu (porozumění vrstevnicím, odhad vzdálenosti, volbu postupů, barvy a značky na mapách,...). Jak si pomoci sám doma?

Archivy závodů

Jedním z nejlepších způsobů, jak se učit mapu, je nakoukávat proběhlé závody a analyzovat postupy, svoje i cizí. Skvělým zdrojem pro tebe může být švédský [Livelox](#), kde se v současné době ukládají GPS záznamy českých závodů. Případně finská [Seuranta](#), která je výborná pro nakoukání zajímavých zahraničních terénů.



Důkladný rozbor tréninku je základním přínosem soustředění. Foto: Kateřina Nevěřilová

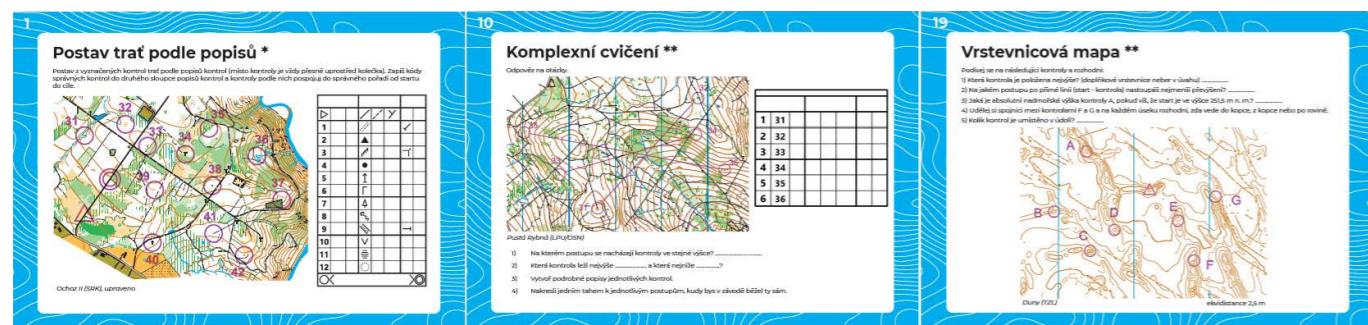
Online příprava

Výborným zdrojem teoretického tréninku je [Metodický portál](#) a jeho sekce [online příprava](#). Po registraci a přihlášení jsou ti k dispozici stovky online úloh k procvičení.



Pro-cvič

Metodická rada každoročně vytváří také sešit plný komplexních cvičení vhodných právě pro teoretickou přípravu doma. K dispozici je varianta vytištěná nebo v PDF. Rozhodně stojí za to si ji na dlouhé zimní večery pořídit.

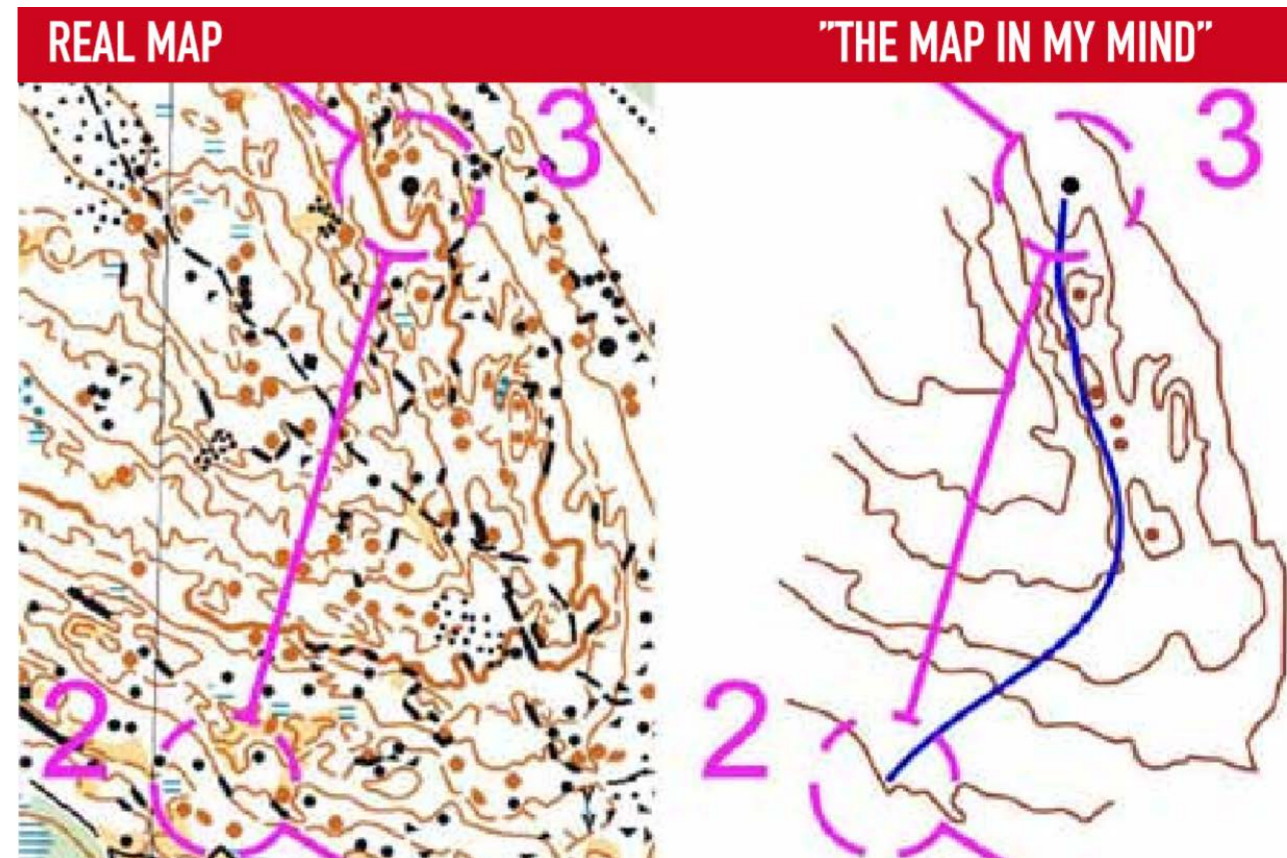


Trat'

Ať už poběžíš závod nebo jen trénink, až dostaneš do ruky mapu s tratí, je důležité uvědomit si, že je rozdělena na postupy neboli úseky mezi dvěma kontrolami. Vždy je dobré řešit aktuální postup (maximálně jeden dopředu v hluchých pasážích tratě). Postup vyřešíš tak, že si nejdřív promyslíš, jak se ke kontrole dostaneš (plán) a následně tento plán realizuješ s co největší precizností.

Jak připravit plán postupu

Když vymýšlíš, kudy se dostat ke kontrole, není potřeba najít po cestě každý krtinec, protože bys s tím strávil zbytečně mnoho času. Celou plánovanou trasu je potřeba si zjednodušit, vybrat záchytné body a techniky, kterými se mezi záchytnými body naviguješ. Zatímco začátečníci obecně využívají při plánování více objektů, mistři dokáží i ve složitém terénu zvolit jen několik důležitých objektů, pomocí kterých kontrolu najdou.



Plán postupu ve složitém terénu podle mistra světa Thierryho Gueorgiou. Využívá sklonu svahu a pár pozitivních vrstevnicových tvarů, aby se co nejrychleji a zároveň bezpečně dostal na kontrolu. Zdroj: all4o.com

Samozřejmě k takovému mistrovství vede mnoho hodin tréninku a dlouholetá praxe. Jak na kvalitní plánování postupů v kostce?

- ▶ Nechej si dost času. Nestyď se u kontroly zastavit, srovnat mapu na sever, zamyslet se, a až poté běžet. Pár ztracených vteřin při plánování se oproti běhu "tam někam" a následným minutám hledání vyplatí.
- ▶ Připrav si viditelné záchytné body, tedy objekty, podle kterých se budeš terénem navigovat. V každém terénu to může být něco trochu jiného. Např.: v kamenných terénech spíše reliéf (údolí, kopeček) nebo porostové útvary než domapování každého balvanu.
- ▶ I když vidíš víc variant, vyber jednu a té se drž, nepřekombinuj to.
- ▶ Těsně před kontrolou si zvol maják / attack point, tedy výrazný objekt, ze kterého budeš kontrolu nabíhat.
- ▶ Můžeš si zvolit i tzv. STOPku, tedy objekt za kontrolou, který pokud uvidíš, víš, že už jsi svou kontrolu přeběhl.

Zejména na klasické trati můžeš očekávat tzv. komplexní postupy, tedy takové, kde se nabízí více variant a podvariant postupu. Volba pak závisí

na tom, zda jsi spíš běžec (a využiješ cesty) nebo silový typ (a nebojíš se terénu). Jednotlivé postupy se často liší výškovým profilem, který vyčteš z vrstevnic, délkou, obtížností navigace, průběžností a ještě je potřeba při realizaci udržet ideální stopu terénem.

Tip: Více k vrstevnicím a práci s nimi najdeš v [článku](#) partnera ČSOS firmy Sporticus.

Stejně tak sprintové disciplíny jsou charakteristické svými volbami. Elitní sprinteři pak třeba plánují postup i s ohledem na odběh od kontroly, aby se u ní nemuseli otáčet, ale razili plynule za běhu.



Kudy dál? Foto: Petr Kadeřávek

Chyby a jak na ně

„Všichni chybujeme, jen hlupák chyby opakuje.“ — Marcus Tullius Cicero

I mistr světa se někdy utne. V orientáku to platí dvojnásob, neboť proměnných, které na závodníka v lese číhají, je spousta. Ať už jde o jeho koncentraci, pohyb dalších osob (závodníků, houbařů, turistů,...), počasí (mlha, déšť,...), kvalita mapy nebo aktuální množství kyslíku dostupné mozku k mentální činnosti (proto říkáme, že běžíme “v kyslíkáči”, když už nemůžeme). Jaké jsou vlastně nejčastější chyby? A jak se jim vyhnout?

Chyba v plánu

Proč a jak plánovat jsme si už vysvětlili v předchozí části. Co se ale může pokazit?

- ▶ nemáš plán („půjdu tam někam a ono to tam bude“),
- ▶ máš špatný plán (například opírající se o nevýrazné či snadno zaměnitelné objekty, třeba navigace jen podle kamenů v kamenitém terénu),
- ▶ přehlédnutí v zákresu tratě (vynechání kontroly, zejména pokud jsou v jedné linii, navigace na jinou kontrolu při křížení trati).

Špatná realizace dobrého plánu

(např. záměna objektů, nepřesný azimut, špatný odhad vzdálenosti)

Existuje samozřejmě i spousta různých kombinací výše zmíněného, dá se tomu ale také předejít. Jak?

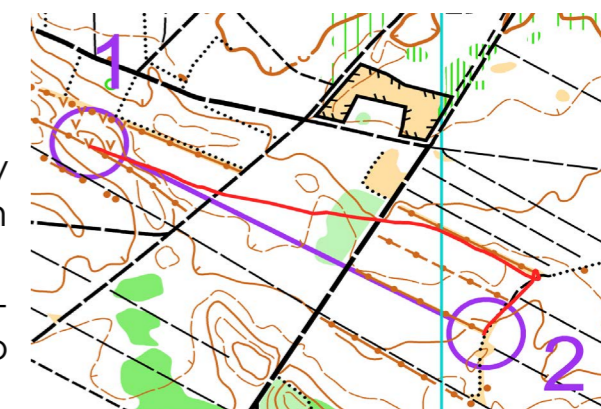
- ▶ přizpůsob plánování aktuálnímu terénu a své fyzice (vhodné objekty, vědět, v čem jsem dobrý),
- ▶ nechej si čas na přemýšlení,
- ▶ nebuď líný, buď pečlivý,
- ▶ jakmile něco neseď, zastav se a zkontroluj situaci (Běžím správně? Ne- přeběhl jsem něco?).

Paralelní chyba

Jde o chybu, kdy si zaměníš dvě velmi podobná místa na mapě a hledáš kontrolu na podobném (paralelním) místě. Na obrázku závodník neudržel směr a běžel po jiné hrázce.

Jak chybě předejít?

- ▶ kontroluj buzolou směr běhu,
- ▶ pečlivě si načti situaci z mapy,
- ▶ nebuď líný počítat (kontrolu mám v druhém údolíčku, odbočím za třetím průsekem,..),
- ▶ zaměř se na jedinečné body v kolečku (mnoho srázků, můj je u výrazného stromu = hledám výrazný strom).

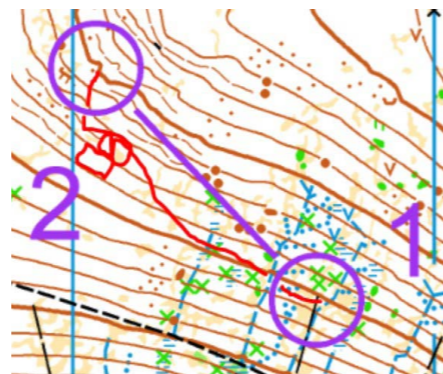


Špatný odhad vzdálenosti

Pokud nedokážeš dobře odhadovat vzdálenost, může se stát, že v homogenním terénu kontrolu začneš hledat o několik desítek metrů dřív.

Jak situaci předejít?

- ▶ zjisti si, na jakém měřítku dnes běžíš,
- ▶ pravidelně trénuj odhad vzdálenosti,
- ▶ zaměř se na jedinečné body v okolí (zde např.: trojice kupek či hliněný srázek JZ od kontroly),
- ▶ uvědom si, zda máš tendenci kontroly spíš nedobíhat nebo přebíhat, podle toho nasad' strategii.

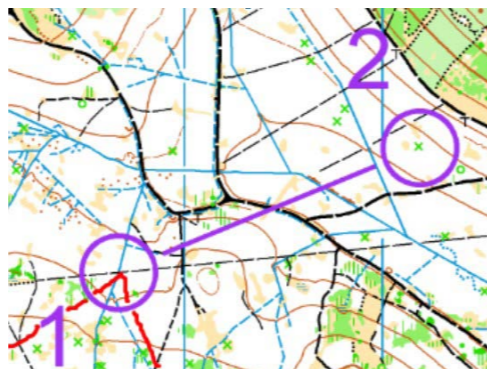


Otočení mapy

Už při náběhu ke kontrole bys měl vědět, kam budeš odbíhat. Po celou dobu závodu si také hlídej, že je mapa zorientovaná do severu (horní okraj písmen a čísel míří na sever). Jinak se může stát, že poběžíš přesně na druhou stranu, než je tvá kontrola.

Jak situaci předejít?

- ▶ pohlídej si situace, kdy k tomu nejčastěji dochází, např.: na startu, při vyrušení z koncentrace (někdo na mě v lese promluví, divácký průběh,...), doběhnutí soupeře(m),
- ▶ u kontroly si pečlivě zorientuj mapu, nech si na to čas,
- ▶ pokud něco nesedí, zastavím se a řeším situaci hned (dle obrázku by měl závodník přeběhnout tlustou cestu, ve směru, kudy skutečně odběhl, žádná není).



Tip: Více najdeš v metodické příručce [Taktika a technika orientačního běhu](#). A pokud si myslíš, že chyby dělají jen začátečníci, najdi si na Youtube hesla jako "best mistakes Jukola" nebo "Top orienteering mistakes".

Fyzička

Ačkoliv máme v názvu orientační běh, nebylo by rozumné se soustředit pouze na něj, a to zejména, pokud už nejsi v elitním dospělém věku (21-35 let) a nehodláš lámat rekordy. Nediv se proto prosím, že v ukázkových

plánech v hojné míře doporučujeme jiné typy pohybu (lyže, kolo, plavání, turistika, kompenzační cvičení - jóga, protahování, posilování). Na závody je potřeba se těšit, a proto je dobré si běh v týdnu neznechutit, ale brát ho jako jednu ze složek pestrého pohybu, který tě do lesa připraví.

Přípravné období

Přípravné období je zhruba od listopadu do února až půlky března a je to doba ještě vzdálená orientácké sezóně, kdy se snažíme naběhat hodně kilometrů, tedy tzv. kilometrový objem. Důležitý je také čas tréninku. K tomu můžou dopomoci i další aktivity např. běžky, plavání, posilování, jóga, lezecká stěna atd.. Zároveň je třeba dbát i na regeneraci (střečink, sauna, masáže, ...).

PO	volno
ÚT	výběh časově odpovídající klasické trati v mé kategorii + 10 min., zařadit i kopce
ST	posilování/jóga
ČT	výběh relativně po rovině, zrychlit 2x na 8 minut oproti zbytku výběhu
PÁ	volno
SO	celodenní běžky
NE	OB závod - Zimní liga, mapový trénink nebo opět nějaký delší výběh

Tip: Různé druhy mapových tréninků najdeš v ucelené příručce [Tréninkový rozcestník](#) dostupné v PDF na Metodickém portále.

Závodní období

Zčásti se odvíjí od toho, jaké máš cíle a na jaké závody se chceš zaměřit. Jestli je to celkové vítězství (či třeba posun od minula) v oblastním žebříčku nebo třeba Veteraniáda ČR. Každopádně za závodní sezónu v orientačním běhu považujeme období od dubna do června a od září do října, rozdělené létem, kdy se jezdí na vícedenní závody (viz kapitola níže).

V tomto období se předpokládá, že víkendy tráví závodník závoděním, před víkendem absolvuje přípravný trénink (rozklus, rovinky, výklus) a v průběhu týdne přizpůsobí trénink víkendovým závodům. Pokud se běhají nějaké úseky, pak opakované a kratší (100-600 metrů) ve vysoké intenzitě.

PO	volno
ÚT	rozběhání, běžecká ABC, krátké intervaly. 8-10x 200 m
ST	posilování/jóga
ČT	výběh tempová vytrvalost = delší intervaly 3x1 km/ mapový trénink s klubem
PÁ	volno
SO	závody
NE	závody

Přechodné období

Následuje po konci závodní sezóny. Po konci jarní části je to zhruba první půlka července, po konci podzimní sezóny pak zhruba měsíc po posledních důležitých závodech (říjen, listopad), kdy závodník ubere z pravidelného běžeckého tréninku a věnuje se i jiným sportovním aktivitám nebo prostě jen fyzicky odpočívá a čerpá síly na další sportovní rok.

Toto období je takovým sportováním pro radost. Závodník by měl ubrat ze svých standardních běžeckých aktivit až o 50%, a zčásti je nahradit jinými alternativními aktivitami v nízké pohodové intenzitě.

PO	volno
ÚT	bazén
ST	jóga
ČT	kolo
PÁ	volno
SO	závody / turistický výlet / kolo
NE	závody / turistický výlet / kolo

Další tipy

Protahování

Nezapomínej se protahovat a provádět kompenzační cvičení (jóga, DNS,...). Není potřeba každý den absolvovat hodinové cvičení, stačí si vybrat několik cviků (3-4), které tvému tělu dělají dobře a ty zařadit třeba v průběhu večera.

Posilování

Ač orientáři většinou nijak neholdují klasickým posilováním, zejména cviky zaměřenými na posílení středu těla (core) a zad rozhodně své kariéře pomůžeš. Zpevněné tělo je mnohem méně náchylné ke zranění, drží dobře v terénu a navíc, kdo by se nechtěl v létě u vody blýsknout hezkou postavou.

Testovací okruh

Najdi si maximálně pestrý okruh (les, cesta, kopec nahoru/dolů, bažinka,...) a každý měsíc si ho jednou zaběhni. Podle dosažených časů je možné zjistit, jestli jdeš v tréninku dobrým směrem (časy se zlepšují), stagnuješ a nebo se dokonce zhoršuješ.

Sauna

Skvělým přítelem pro tvé tělo bude také sauna. Zejména v zimních měsících není nic příjemnějšího než běžky / proběhnutí s kamarády a následný pokec ve vyhřáté sauně. Návyk saunování se hodí i při výpravách do kólebyk orientáku Skandinávie. Téměř každá klubová chata ji má a na Jukole (největší štafetový závod světa) jsou mobilní sauny nezbytnou součástí arény.

Tréninkový deník

Pro lepší přehled a zejména důkladný rozbor toho, co ti sedí, doporučujeme vést si tréninkový deník. Někdo nedá dopustit na papírový sešit, ale nabízí se spousta elektronických pomocníků. Od klasické excelové tabulky po [Tréninkáč](#), který vytvořil Martin Křivda spolu s metodikou ČSOS a je uzpůsobený právě pro orientáky. Po registraci je volně dostupný, více k jeho užívání se dozvíš [tady](#).

Sociální síť sportovců je potom Strava.com, kde si můžeš ukládat veškeré GPS záznamy svých aktivit, napsat k nim pár (vtipných) poznámek, přidat fotku nebo se inspirovat jinými běžci. Jen pozor, že to, co jednoho posune ve sportu dál, dalšího může tréninkově poškodit. Všeho s mírou.

Samozřejmě je ale možné běhat i bez záznamů a rozborů. Prostě jen pro radost z pohybu. Jen se pak obtížněji dohledává, jak ses ke svým skvělým výkonům vlastně dostal.

Závodní výbava

Co by nemělo chybět ve tvé orientácké výbavě? Mají reproši ve svých batozích něco jiného než běžný hobík? V této kapitole najdeš shrnutí veškerých propriet, které by se ti ve tvém orientáckém životě mohly hodit, dále odkazy na další články a několik tipů z praxe.

Buzola

Jeden z tvých prvních nákupů určitě bude obsahovat buzolu. Rozlišujeme dva základní typy, a sice deskovou (tzv. desku) a palcovou (tzv. palcovku).



Desková buzola má vždy otočné kolečko a umožňuje nastavit přesný azimut, při běhu buď visí na šňůrce na ruce (na krku nedoporučujeme kvůli možnému zachycení o větev) nebo ji závodník drží přímo v ruce. K mapě se přikládá až při práci (určení severu, azimut).

Palcová buzola může mít otočné nebo pevné kolečko, držíme ji ve stejné ruce jako mapu a její hranou si můžeme ukazovat svou poslední pozici. Obvykle neslouží k nastavení přesného azimutu, a tak může svádět k menší pečlivosti. Na trhu najdeš levou a pravou variantu, což ovšem nese souvisí s tím, zda jsi levák nebo pravák. Variantu vybíráš podle toho, kde neseš mapu. Na palcovku lze také přidělat lupu pro ještě detailnější čtení v náročných terénech.

Tip: Zajímavý [článek](#) k používání buzoly najdete na stránkách partnera ČSOS firmy Sporticus.



Zdroj: Sporticus

Obecně se říká, že s deskou běhají začátečníci a s palcovkou pokročilí. Najdou se výjimky. Zatímco Švéd Gustav Bergman dodnes vyhrává světové poháry s deskou, Fin Pasi Ikonen buzolu při svém titulu mistra světa na krátké trati v roce 2001 neměl vůbec. Je to o zvyku a znalosti sebe sama. Běhání bez buzoly ale opravdu nedoporučujeme.

Čip

Elektronický čip je další neodmyslitelnou proprietou orientačního běžce. Jejich vývoj jde v posledních letech značně dopředu, a tak nyní většina orientácků běhá s čipem, který umožňuje bezkontaktní ražení. Závodníkovi stačí proběhnout přibližně půl metru od kontroly a průchod se zaznamená (čip bliká a pípá).



Do začátku ovšem postačí levnější kontaktní čip. Pro oražení kontroly je nutné čip zasunout do dírky, krabička oražení signalizuje (bliká, pípá). Závodník se při ražení zastaví a díky tomu má větší tendenci kvalitně mapovat na další kontrolu (otočení mapy do severu, správný odběh). Zpočátku tedy může být tento čip i výhodou.

Výhodou kontaktního čipu je, že v sobě nemá baterii a tak je po dobu své životnosti bezúdržbový. Naopak moderní SIAC určený k bezkontaktnímu ražení má v sobě baterii, která musí být čas od času vyměněna dle údaje na svém povrchu nebo dle potřeby (hodnota napětí při SIAC battery testu pod 2,72 voltů). Výměnu můžeš provést na počkání u některých prodejců na závodech nebo zaslat výrobci.

Pozor, v některých skandinávských zemích (Norsko, Finsko, Dánsko) se lze setkat s jiným ražením, tzv. EMITkou, plastovou destičkou, která jinak funguje obdobně jako čip. V případě potřeby ji lze zapůjčit na místě.

Tip: Poříd' si jistící gumičku na čip - stává se, že se čip zahákne za větvičku, odletí a ty ztrácíš cenný čas jeho hledáním. Někdy ho ani nemusíš znovu objevit. Do této drobné vychytávky se vyplatí investovat nebo si ji vytvořit samodomo.

Popisník

Důležitým pomocníkem každého závodníka je držák na popisy kontrol. Zpočátku lze nahradit spínacím špendlíkem, kterým si izolepou zalepené

popisy připnu k triku/dresu v oblasti hrudi (vzhůru nohama). Dlouhodobým řešením pak je popisník. Existuje několik druhů (páskové, natahovací jako rukáv), doporučujeme se zaměřit hlavně na kvalitu plastu, kterým jsou kryté popisy. Některé levnější modely se rychle lámou.



Tip: Nikdy v popisníku neshromažďuj staré popisy z průběhu sezóny. Může se stát, že ty aktuální omylem zastrčíš pod některé starší a na první kontrole budeš marně porovnávat číslo kontroly s kódem v popisech.

Jak "svatou trojici" (čip, buzola, popisník) poskládat?

Ideální rozložení je mít v jedné ruce mapu a na ní buzolu, jejíž hranou si ukazují svou poslední pozici. Výhodné je mít na stejné ruce i popisník - když koukám do mapy, pod ní mám v popisech podrobnější určení kontroly a její číslo.

Na druhé ruce čip na gumičce. Důvodem, proč čip oddělit od mapy, je rovnoměrné rozložení materiálu a případně možnost mapování při ražení.



Rozložení materiálu. Foto: Petr Kadeřávek

Orientky

Pokud to s orientákem myslíš vážně, rozhodně se vyplatí zakoupit si alespoň jednu alespoň jednu orientku (speciální obuv pro OB) s hřebíky a jednu bez hřebíků (nebo běžecské boty s výrazným vzorkem).

Tyto boty jsou vyvinuté přímo pro náš sport a jsou mnohem robustnější a odolnější než běžné tenisky nebo tretry. Kromě toho, že se pomaleji ničí, nabízí noze v terénu mnohem lepší oporu. A proč jedny S a jedny BEZ hřebíků? Ne v každém terénu je výhodné běžet s hřebíky, někde to kvůli ochraně přírody ani nejde, viz tip.



Tip: Jedeš závodit do pískovcových skal (Český Ráj, Kokořínsko)? Pečlivě v pokynech zkontroluj, zda lze běžet v botách s hřebíky! Koupě nové obuvi na shromaždišti nebo zběsilý návrat domů pro bezhřebíkovou variantu tvému výkonu rozhodně nepřidají.

Podkolenky

Další částí garderoby, kterou vlastní pokročilí, jsou podkolenky. Trochu připomínají fotbalové štulpy. Jde vlastně o vysoké ponožky s vyztuženou přední částí na holeni. Krytí dolní části nohou tě ochrání před velkým množstvím škrábanců a zpomalením v zarostlém terénu.



Zejména starší veteráni dodnes používají tzv. prorážečky, tedy pevné návlaky, které se dají natáhnout i přes elastáky a zvýšit tím odolnost holení.

Dres

Zpočátku ti postačí funkční lehké triko a dlouhé elastáky, později už o svém závodním oděvu začneš asi trochu víc přemýšlet. Elitní závodníci obvykle používají děrované dresy s krátkým rukávem a tzv. dedáče/klackáče, neboli 3/4 kalhoty ze stejného materiálu jako vršek. Na sprint běžecské tílko, kraťasy a někdo i kompresní ponožky.



Pokud běháš za nějaký klub, rozhodně investuj alespoň do základní oddílové výbavy (vrchní část dresu, oddílová bunda či vesta), kalhoty lze pořídit v neutrální (obvykle o něco levnější) variantě bez oddílového designu v obchodech na závodě nebo používat běžné běžecské elastáky.

Čelenka

Možná drobnost, ale pokud si v průběhu závodu několikrát předěláváš culík, neboť ti vlasy lezou do obličeje, nebo ne-



vidíš pro vodopád potu do mapy, není to nic příjemného. Doporučujeme investovat do dalšího kousku orientáckého šatníku.

Na trhu najdeš užší čelenky z pevné gumy, látkové (široké, úzké) nebo vázací a'la indián. Každému vyhovuje něco jiného. PS: časem možná propadneš i tzv. šťastné čelence (jedna začne nosit štěstí).

Tip: Pokud patříš mezi nositele brýlí, lze čelenku doplnit tzv. štítkem/kšiltkem, který zabraňuje aby ti pršelo na brýle. Případně lze zakoupit speciální dioptrické brýle na OB, které se nemlží.

GPS hodinky

Pokud do toho chceš jít opravdu naplno, poříd' si GPS hodinky. Ty jsou pro analýzu opravdu neocenitelným pomocníkem. Pro správné vykreslení proběhnuté trasy je nezapomeň zapnout už před vstupem do startovního koridoru (musí se načíst dostatek satelitů). Po proběhnutí cílem je zase vypni, ať nemáš v analýze zbytečně pozávodní trasy na toiku nebo pro jídlo. Ideálně večer po závodě stáhni data a nahraj je na Livelox.com.



Tip: Recenzi k nejlevnějším GPS hodinkám vhodným pro OB najdeš na stránkách [O-News.cz](https://www.o-news.cz).

Co dalšího přibalit na závody?

Mezi další věci, které se ti budou hodit, patří **tejpovací páska** (lepení tkaniček, zpevnění kotníku), **zavírací špendlíky** (přípevnění startovního čísla, upevnění popisů, pokud nemám popisník), **nůžky**, **náplasti** (puchýře, drobné odřeniny), **vlastní kelímek na pití nebo kávu** (téměř na každém shromaždišti je v poslední době přítomen prodejce kvalitní kávy), **igelitová taška** na špinavé závodní oblečení (oceníš zejména při deštivých blátivých závodech), **kempingové křeslo/karimatka** (pro relax před/po závodě).

Závodní tipy

Následující výčet je hodně široký, ovšem je nutné zamyslet se individuálně nad sebou samým a svými potřebami. Vyhovuje mi dívat se doma na starou mapu nebo mě víc baví jít do neznámého? Chci si na startu do poslední chvíle povídat s ostatními nebo chci být o samotě? Jak dlouho před závodem mohu jíst?

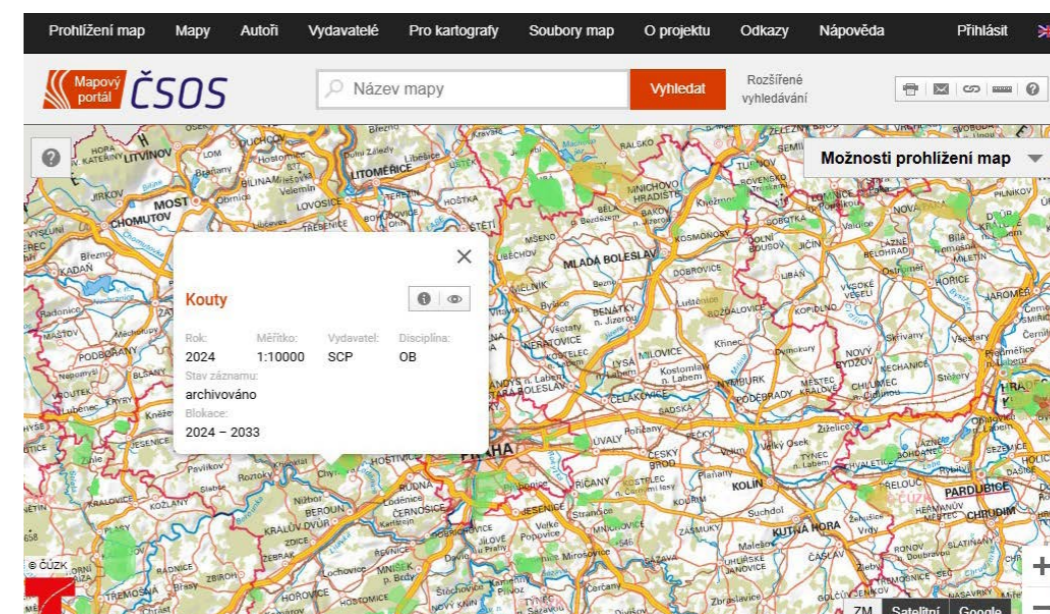
Na všechno si najdeš časem odpověď. Neexistuje jeden postup, a to je na tom to krásné. To je ten orienták, hledat si v lese i mimo něj vlastní cestu. Následující body vezmi proto jako zamyšlení.

V týdnu před závodem

Zamysli se nad svou motivací k nadcházejícímu závodě. Je důležitý a chystal ses na něj celý rok? Pak věnuj přípravě zvláštní pozornost. Jedeš si ho "jen" užít? Můžeš spoustu bodů vynechat nebo minimalizovat.

Přečti si pokyny zveřejněné nejpozději 48 hodin před startem v ORISu. Může se běžet v botech s hřeby? Kudy můžu přijet na shromaždiště? Bude na místě možné zakoupit oběd? Bude tam zřízena školka nebo bude potřeba vyřešit hlídání dětí jinak?

Najdi si na [mapovém portálu ČSOS](https://www.mapovymportal.cz) starou mapu závodního prostoru (pokud existuje). Jak terén vypadá? Je to les, kde je hodně kamenů? Pak se při orientaci zaměř na něco jiného výrazného (vrstevnice, porosty).



Mapový portál ČSOS aneb Skvělý pomocník při přípravě na závody. Zdroj: ČSOS

Tip: Domluv se se členy svého klubu nebo orientáky z okolí na společné dopravě. Pro mnohá velká města existují FB skupiny, kde se dá poptat odvoz. Je to ekologičtější, zábavnější a třeba se dozvíš i nějaké aktuality z orientáckého světa.

Den před závodem

Podívej se na startovku a podle ní naplánuj časový harmonogram dne a cestu.

Zabal si batoh a případně nachystej jídlo (lehké těstoviny jako oběd, tyčinka). Balení na poslední chvíli zvyšuje pravděpodobnost, že něco důležitého nebudeš mít. Nezapomeň na svou orientáckou krabičku/pytlík s čipem, buzolou a popisníkem.

Tip: Tápeš ve stravě sportovce? O-News.cz v roce 2023 nabídl několik tipů od orientačky a nutriční terapeutky Šárky Knížkové, najdeš je [zde](#).

Pokud jedeš na klasickou trať, je dobré se zaměřit na pořádné zavodnění a vypít ještě o něco více tekutin, než obvykle. Někdo si do pití rád přidá třeba chia semínka, která by měla pomoci udržet hydrataci těla. Jiný už den před závodem sází na sportovní tzv. iontové nápoje.

Večer se protáhni (nezařazuj nové cviky, dej několik osvědčených). Před spaním si vzpomeň na závody, které si ti povedly. Jaký jsi měl pocit? V čem jsi dobrý?



Krátký strečink před spaním tvé tělo naladí. Zdroj: Freepik.com

V aréně

Klub

Pomoz ostatním postavit oddílový stan. Pokud máš rád společnost cestou na start, domluv se s někým, kdo startuje okolo tebe, na společné cestě.

Popisy

Vyzvedni si na odběrném místě své popisy. Pokud ti to vyhovuje, zvýrazni si těžké nebo neobvyklé popisy (např. "nahore" u skalního průchodu může do značné míry ovlivnit volbu postupu). Pokud nerozumíš některým piktogramům, zeptej se ostatních.

Tip: Do začátku si do své orientácké závodní výbavy vytiskni [pomocný plakát](#), pomůže ti připomenout základní mapové značky a piktogramy.

Průzkum "terénu"

Před závodem sice nesmíš do lesa, ale po shromaždišti je možné se pohybovat volně. Pokud je v aréně cíl, běž si pořádně prohlédnout sběrku a doběh. Je dlouhý? Je na něm velká zatáčka? Odkud dobíhají závodníci?

Lepení tkaniček

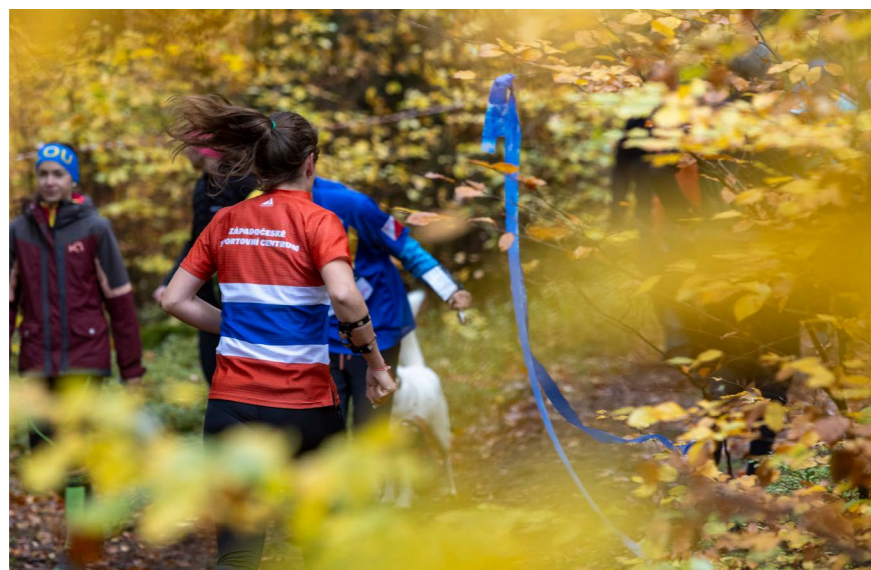
Možná drobnost, ale pokud se v lese už potřetí zastavuješ, aby sis zavázal tkaničku, je to na pytel. Jak to řeší profesionálové? Část si tkaničky lepí (izolepou, tejpovací páskou), někteří spoléhají na specifické druhy uzlů (například jistící dvojuzel). Tak jako tak není dobré vyběhnout bez zajištění.

Závod

Odchod na start

Zajdi si na záchod, dopředu počítej s dostatečnou rezervou na frontu. Neznečišťuj les kolem cesty na start ani jeho okolí. Na tvém chování a tom, co v lese / aréně zanecháš, závisí, zda tady budou závody i v budoucnu.

Konkrétní místo startu není dopředu známé, budeš znát jen jeho vzdálenost. Na start vyjdi po modrobílých fáborcích včas a s rezervou. I když je start nedaleko, nezapomeň, že do koridoru vstupuješ (obvykle) 3 minuty předem. Cestou na start koukej kolem sebe - je les běhatelný, je vidět daleko nebo je spíš horší viditelnost, jaké objekty jsou v terénu výrazné?

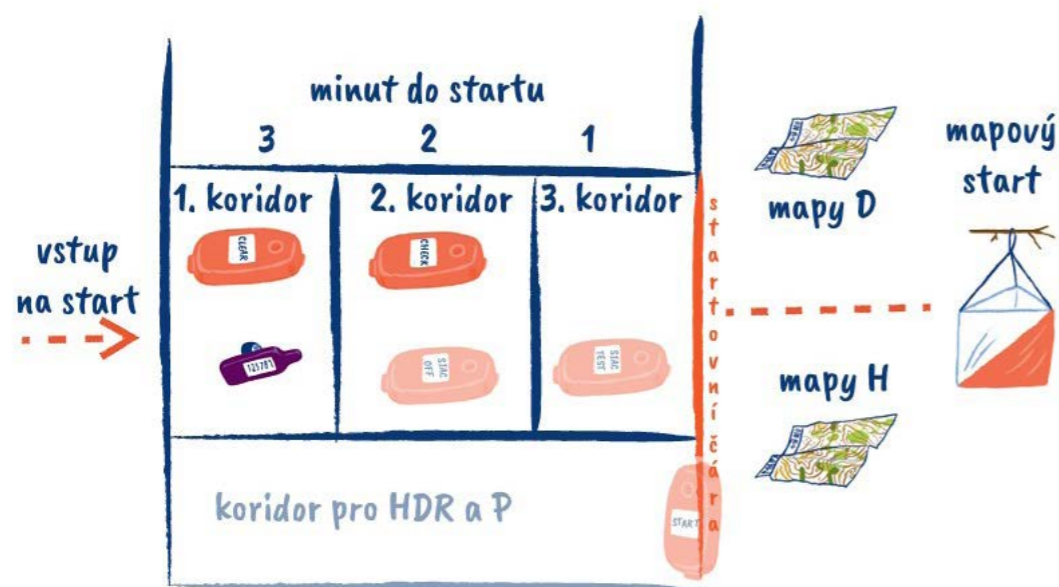


Na cestu na start si nech dost času Foto: Petr Kadeřávek

Na startu

Jaký čas ukazují startovní hodiny? Kolik času mám tím pádem na protažení, pokec a hecování se se soupeři? Nezapomeň, že čas na startovních hodinách je posunutý - je to čas vstupu do prvního koridoru.

Oraz všechny krabičky: 1. Nulování (Clear), 2. Check, 3. SIAC test (kontrola funkčnosti bezkontaktního čipu - bliká, pípá). Už v koridoru se podívej na buzolu, jakým směrem je sever. Ve startovním koridoru už nepovídej, ruší to ostatní běžce. Soustřeď se na to, co jdeš do lesa dělat, zažeh myšlenky na nezávodní problémy, teď s nimi stejně nic neuděláš.



Po odběru mapy z kastlíku se svou kategorií ještě zkontroluj na mapě svou kategorii. Může se stát, že se tam pořadatelé zamíchala nedopatřením jiná. Za odběr správné mapy si vždy zodpovídáš ty sám, na pozdější reklamaci v cíli se zřetel nebere!



Za správný odběr své mapy si ručí závodník sám. Foto: Petr Kadeřávek

Doběhni až ke startovnímu lampionu, byť by se ti vyplatilo zahrnout do lesa o něco dřív. Je to povinný úsek a mohl bys být za nedodržení tohoto pravidla diskvalifikován.

Pamatuj, že start je první krizové místo na trati. Na první kontrole se závody nevyhrávají, ale dají se tam úplně pohřbít. I proto je potřeba si hlídat dodržení závodní rutiny, dbát na orientaci mapy a všechny záchytné body, které sis vybral a pomohou ti promapovat se až k první kontrole.

V lese

Nohy nikdy nesmí předběhnout hlavu. Vždy nejdřív mapuj, a až potom běž. I mistr světa se nejprve zastaví, aby obtížný postup dobře naplánoval, a až pak vyrazí.

Při plánování se spoléhej spíše na pozitivní tvary (vystupují z terénu, např.: kopeček, kupka, kámen, apod.). Negativní tvary (např.: jáma, rýha, apod.) nemusí být dobře vidět a je velmi jednoduché je přeběhnout bez povšimnutí. Nespolehej na nevýrazné vegetační objekty - drobné světle zelené flíčky nebo malé světliny v bílém lese.

Při náběhu těsně ke kontrole (do kolečka) se dívej, odkud odbíhají ostatní závodníci, ve směru jejich odběhu bude kontrola, jen pozor, aby byla tvá.

Kontrola se nachází vždy uprostřed kolečka (důležité zejména, pokud máš v kolečku víc stejných objektů, např. kamenů).

Pokud hledáš podle popisů výrazný strom, dívej se nahoru. Dříve než uvidíš jeho kmen nebo samotnou kontrolu, uvidíš jeho korunu - zvláště je-li uprostřed hustníku.

Kontroluj popisy. Vždy bys měl vědět, na jaký mapový objekt běžíš a jaké číslo tvá kontrola má a toto zkontrolovat před oražením. Nepsané pravidlo říká, že by se kontroly s podobným kódem neměly umísťovat blízko sebe, ale nemusí to tak být a kontrola kódů je vždy odpovědností závodníka.

Na obtížnou kontrolu v nepřehledném terénu (hustník, prudký svah) nebo při náběhu na linii je lepší běžet záměrně více doleva nebo doprava a tím pádem vědět, na kterou stranu ode mě kontrola je.

Pokud kontrola nerazí (ani po zasunutí čipu do krabičky nereaguje zvukově/vizuálně) lze ji orazit manuálně kleštěmi do mapy. Pokud kontrola na místě není, jseš velice pravděpodobně na špatném místě. Ale pokud se vás sejde víc a jednoznačně se shodnete, že byla kontrola ukradena, pokračujte a v cíli to nahlaste pořadateli. Závod pak bude nejspíš zrušen, výjimečně (jde-li například o kontrolu v samotném závěru), může být rozhodnutím jury zkrácen.



Závod končí až v cíli. Foto: Petr Kadeřávek

Rozvaha - pozor na divácké úseky a poslední postupy. Nenech se vykolejit povzbuzujícími diváky nebo tím, co hlásí spíkr v aréně. Na diváckém prů-

běhu drž svou mapu správně zorientovanou, abys neudělal po jeho konci směrovou chybu.

Nevzdávej to. Závod opravdu končí až v cíli a nikdy dopředu nevíš, jak se dařilo ostatním. Jsou závody, kde chybují skoro všichni. Vypustit cílovou rovinku tě později může mrzet.

Zejména pokud si ještě v mapových dovednostech nejste zcela jistí, je často důležitější bezchybné provedení postupu, než jeho výběr té nejlepší z variant.

Pamatuj, že po oražení cíle už není možné se vrátit do lesa. A pozor, pokud máš na ruce SIAC (bezkontaktní čip) a orazíš cíl omylem (pokud kolem něj probíháš při postupu na některou z kontrol), čip už dále nefunguje bezkontaktně, musíš razit aktivně vložením do dírky.

Tip: ČSOS vydal několik metodických spisů k jednotlivým tratím, kde můžeš načerpat tipy a triky ke konkrétním disciplínám ([sprint](#), [krátká](#), [štafety](#) z pohledu stavitele).

Orientácké Fair Play

- ▶ Nechodím do embargovaného (závodního) prostoru.
- ▶ V lese s nikým nekomunikuji.
- ▶ Pomůžu zraněnému.
- ▶ Uznám, když je někdo lepší.
- ▶ Nedohledávám kontroly tak, že volám jejich kódy.
- ▶ Po doběhu neukazuji mapu těm, kdo ještě nestartovali.
- ▶ Když běžím trénink "na dotyk", opravdu se kontrol dotýkám.
- ▶ Neporušuji mapový klíč - nelezu přes ploty, nešlapu do záhonů,...

Mobil? V průběhu závodu se nesmí používat. Nicméně u úplných začátečníků se tolerují pro případ naprostého ztracení, stejně tak u veteránů s případným rizikem zdravotních komplikací.

Můžu se v lese ptát nebo radit? Podle pravidel NE, ovšem praxe je taková, že si závodníci čas od času poradí, pokud jsou dočista ztraceni. Zejména nejmenší děti nemá nikdo to srdce nechat v lese brečet... Každopádně je to věc cti a nejprve si každý snaží pomoci sám. Rozhodně není OK naběhnout do těžké pasáže s taktikou "někoho se tam zeptám".

Po závodě

Průběžné výsledky

Aktuální výsledek tzv. vysvědčení dostaneš po vyčtení svého čipu v IT stanici. Vidiš na něm celkovou ztrátu na vítěze, aktuální umístění a konkrétní ztrátu na nejrychlejšího závodníka na jednotlivých postupech.

V centru závodu pak pořadatelé průběžně vyvěšují tištěné výsledky, případně je promítají na obrazovkách. Zároveň je možné sledovat aktuální stav výsledků v online výsledkovém servisu, který bývá dostupný i na lokálních závodech. Jeho přesnou adresu najdeš zveřejněnou u příslušné akce v ORISu.

16 (34)	24:04 (1)	0:56 (1)	
17 (35)	26:54 (1)	1:17 (1)	
18 (58)	27:15 (1)	2:50 (2)	+ 0:11
19 (39)	29:08 (1)	0:21 (1)	
20 (48)	30:23 (1)	1:53 (2)	+ 0:05
21 (100)	31:56 (1)	1:15 (3)	+ 0:10
OK	32:40 (1)	1:33 (2)	+ 0:07
	33:08 (1)	0:44 (1)	
		0:28 (2)	+ 0:01

aktuální umístění = 1. / 4
ztrata na vedoucího závodníka = 0:00
ztrata na nejlepšího mezicasy = 0:51
průměrné tempo = 7:18 min/km

Mezicasy neboli vysvědčení, které obdržíš po vyčtení čipu, nabízí spoustu zajímavých údajů.

Tip: S čím se můžeš v online mezicasech také setkat? MP = mispunched, ořazení špatné kontroly, DQ nebo DSQ = disqualified, diskvalifikace třeba kvůli nedodržení pořadí kontrol, DNF = did not finished, vzdal (obvykle z důvodu zranění, v čipu chybí několik kontrol), DNS = did not start, pokud závodník vůbec nenastoupí do závodu.

Postarej se o tělo

Z cíle se vyklusej, tělo si tak lépe poradí s laktátem a nebudou tě tolik bolet nohy. Převleč se do suchého, zavodni se a najež se. Vždy si běž vyčíst čip, i pokud bys závod vzdal a nedoběhl celý, pořadatelé jinak nezjistí, že tě nemají jít hledat.

Rozbor postupů

Se soupeři (kamarády) nebo spíš s kamarády (soupeři) si po závodě rozhodně nenechej ujít tuhle skvělou chvíli. Někomu stačí projít si mezicasy, zběžně ukázat pár postupů a zasmát se nad tím, co se povedlo či nepovedlo. Jiný stráví večer zevrubnou analýzou.

Důkladně rozeber také povedené závody, nemávní nad nimi rukou, pochval se, užij a zapamatuj si pocit dobře odvedené práce. Uchovej si tuto zkušenost na dobu, kdy se ti nebude chtít trénovat nebo závodit.

Tip: Livelox si můžeš pustit už na shromaždišti na mobilu.

Vyhlášení výsledků

Pokud nepospícháš domů, je vhodné počkat na vyhlášení, byť jsi třeba zrovna nevyhrál. Zatleskat soupeřům, kteří byli rychlejší je fair, zatleskat úspěšným oddílovým kolegům je milé. Navíc konečně budeš vědět, jak vypadají soupeři, jejichž jména znáš z výsledků.

Pokud jdeš na bednu (stupně vítězů pro nejlepší tři), nezapomeň na klubové oblečení (bunda, triko nebo alespoň dres), oddílu se následně podobné fotky hodí při žádostech o granty. Klubová hrdost je taky důležitá!



Bedna - hod' se do gala a užij si svou chvíli slávy. Foto: Petr Kadeřávek

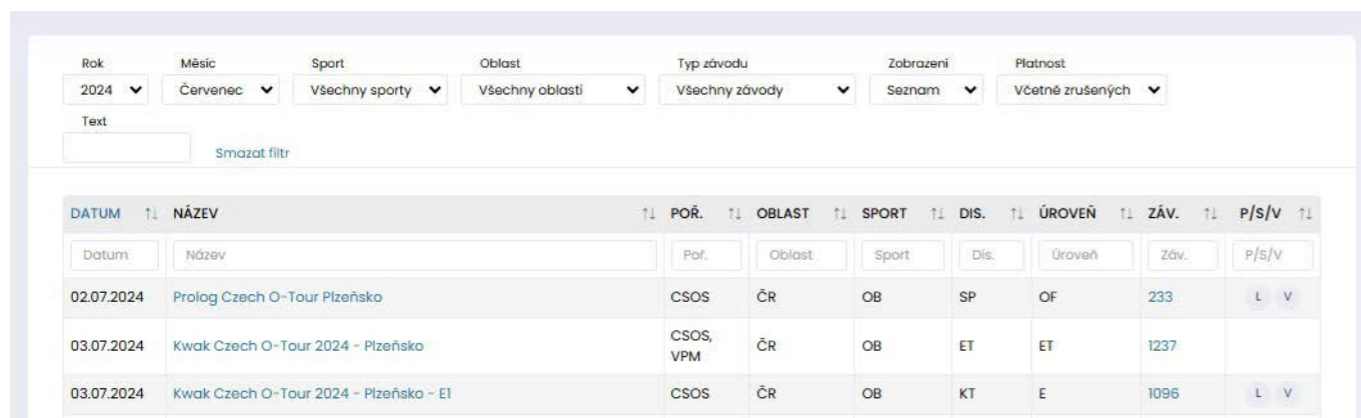
Analýza závodu

Večer si z výsledků v ORISu projdi mezicasy. Kde ti to šlo? Na které kontrole jsi naopak ztratil? Je zajímavé, že i tam, kde jsme pocitově ztráceli, to nakonec nemusí být tak špatné.

Podívej se na [Livelox](#) na postupy ostatních, případně i na jiné tratě. Třeba na královské D21E a H21E, kudy chodí podobné postupy těm tvým ti úplně nejlepší?

System soutěží

V následujícím výčtu se budeme bavit o oficiálních závodech. V orientácké termínovce, kterou nalezneme ve svazovém [informačním systému ORIS](#), však najdeš i tréninky, školení nebo různé lokální ligy. Proto, abys je viděl, je nutné přepnout na "Všechny závody" v položce Typ závodu.



ROK	MĚSÍC	SPORT	OBLAST	Typ závodu	Zobrazení	Platnost
2024	Červenec	Všechny sporty	Všechny oblasti	Všechny závody	Seznam	Včetně zrušených

DATUM	NÁZEV	POŘ.	OBLAST	SPORT	DIS.	ÚROVEŇ	ZÁV.	P/S/V
02.07.2024	Prolog Czech O-Tour Plzeňsko	CSOS	ČR	OB	SP	OF	233	L V
03.07.2024	Kwak Czech O-Tour 2024 - Plzeňsko	CSOS, VPM	ČR	OB	ET	ET	1237	
03.07.2024	Kwak Czech O-Tour 2024 - Plzeňsko - E1	CSOS	ČR	OB	KT	E	1096	L V

Oblastní žebříček (Oblž, Oblasták)

Základní pilíř soutěží českého orientáku. Jedná se o závody regionálního charakteru, které se pořádají v jedné z [11 oblastí](#) (např.: Pražská, Vysočina, Východočeská,...). Z těchto závodů se počítají dlouhodobé oblastní žebříčky daného regionu. Žáci a dorostenci zde získávají licenci B, která je opravňuje závodit v žebříčku B nebo běžet MČR.

Žebříček B (Běčka)

Soutěž rozdělená dle regionů na dvě: Žebříček B - Čechy a Žebříček B - Morava. Tyto závody už jsou o něco větší a můžeš zde potkat závodníky z více oblastí. Jedná se také o prestižnější soutěž.

Žebříček A (Áčka)

Celostátní nejvyšší dlouhodobá soutěž pro kategorie dorostu (DH16-DH18) a juniorů (DH20).

Český pohár (ČP)

Celostátní nejvyšší dlouhodobá soutěž v kategorii dospělých. Závody jsou obvykle sloučené s žebříčkem A.

Český pohár štafet (ČPŠ)

Dlouhodobá soutěž tříčlenných klubových štafet v dorosteneckých a dospělých kategoriích (D18, H18, D21 a H21), ze které se postupuje na MČR štafet. Reprezentovat v této soutěži lze i jiný než domovský klub, a sice formou tzv. hostování. To se oznamuje před zahájením sezóny a musí s ním souhlasit oba kluby (domácí i ten, ve kterém hostujete). V kategorii žactva a veteránů hostování není možné. Junioři závodí s dospělými.

Česká liga klubů

Dlouhodobá soutěž klubů počítaná ze závodů štafet a klubů souhrnně hodnocená pro dorost (D18+H18) a dospělé (D21 a H21).

Mistrovství ČR (MČR)

V současné době se běhá MČR v nočním OB, MČR v KO sprintu, MČR ve sprintu a sprintových štafetách, MČR na krátké trati, MČR na klasické trati a sezónu zakončuje dvoudenní MČR štafet a družstev, při němž se koná také MČR oblastních výběrů žactva. Pro start musíš mít vyběhnuté právo, které je u každé disciplíny podmíněné trochu jinak. Vše se dozvíš v Prováděcích předpisech na aktuální rok (najdeš [ZDE](#)).

MČR klubů (Družstva)

Štafetový závod, kdy běží dle kategorie 5-7 závodníků (podle kategorie). V ČR běhají ženy a muži společně v jednom týmu, MČR v této disciplíně zakončuje národní sezónu a jde o jeden z nejprestižnějších závodů za celý rok. Mládežníci se převlékají do rozličných kostýmů, ve kterých absolvují trať. Stučku do vlasů či válečné maskování v klubových barvách nicméně dostane téměř každý člen klubu, který je na místě. Velkolepé ukončení sezóny.



Také veteráni mají své MČR neboli Veteraniádu, Foto: Jiří Čech

Veteraniáda

Mistrovské závody pro závodníky ve věku nad 35 let, dělené do kategorií po pěti letech. Individuální veteraniády se konají ve sprintu, na klasické a krátké trati, při podzimním MČR štafet a družstev se konají ve stejných disciplínách i veteraniády.

Ranking

Stalo se ti někdy, že ses přihlásil do elity (D21E/H21E), ale nakonec ses ve startovce našel v nižší podkategorii? Důvodem je [ranking](#), neboli dlouhodobý žebříček v kategorii dospělých.

Dospělí získávají ranking ve všech závodech, které absolvují v kategorii DH21 a jejich podkategoriích. Jednotlivé úrovně závodů se liší koeficientem (nejnižší na oblastním žebříčku, nejvyšší finále A MČR), což ovlivňuje získané body.

V roce 2019 vznikl veteránský ranking, který má za ambici porovnat výkonnost závodníků napříč věkovými kategoriemi. Do tohoto žebříčku se počítá 12 nejlepších závodů za 24 měsíců. Pro potřeby porovnání různých kategorií jsou v Soutěžním řádu stanoveny různé koeficienty.

Další speciality českého orientáku

- ▶ V žákovských a mládežnických kategoriích (DH10-DH20) se můžeš postarší, tedy běžet vyšší, a tím pádem obtížnější kategorii se staršími.
- ▶ Kategorii dospělých DH21 může běžet kdokoliv bez omezení věku.
- ▶ Ve veteránských kategoriích (DH35 a dál) je možné se omladit, tedy běžet nižší, a tím pádem obtížnější kategorii s mladšími.
- ▶ Ženy mohou běžet soutěž mužů, opačně to ale nejde.
- ▶ V nesoutěžních kategoriích HDR (děti s doprovodem) a OPEN (orientačně jednoduchá trať pro závodníky bez rozdílu věku) lze někoho doprovázet. V ostatních kategoriích bojuje každý sám.

Mezinárodní scéna

Jako mají čeští orientáci ORIS, světové závody (MS, ME,...) můžeš najít v [Eventoru](#). Obsáhlejší mezinárodní termínovku pak najdeš na [WorldofO Calendar](#) nebo na [OrienteeringOnline](#).

Mistrovství světa (MS, WOC)

Svátek orientačního běhu. Od roku 2022 se běhá odděleně lesní (krátká

trať, klasická trať a štafety) a sprintové mistrovství světa (KO sprint, sprint, sprintové štafety). Jedná se o závod v kategorii dospělých, na který tě musí země, kterou reprezentuješ, nominovat. Přestože jde o nejvýznamnější mezinárodní akci v kalendáři, je úspěch zde možná o něco jednodušší než na ME nebo SP, neboť každý stát může na start postavit maximálně 3 ženy a 3 muže plus aktuálního mistra / mistryni světa. Neběžíte tedy proti 8 Norům / Švédům / Švýcarům / Finům, ale "jen" proti 3.

Mistrovství Evropy (ME, EOC)

Od roku 2022 se běhá v reverzním režimu oproti MS. Tedy v roce sprintového MS se běží ME v lesních disciplínách a naopak. Je zde o něco větší konkurence, neboť nejsilnější týmy nasazují až 8 závodníků + aktuálního mistra/mistryni Evropy.

Juniorské mistrovství světa (MSJ, JWOC)

Nejvyšší soutěž pro juniory (a starší dorostence) do 20 let. Prestižní akce, která do značné míry předznamená nové hvězdy orientačního nebe. Každoročně se běhá na přelomu června a července, účastní se maximálně 6 dívek a 6 chlapců z každé země. Na rozdíl od dospělých zde celý tým může absolvovat všechny disciplíny (sprintové štafety, sprint, klasickou trať, krátkou trať, štafety).



Zatím nejúspěšnější Juniorské MS proběhlo v Plzni v roce 2024, kdy český tým posbíral celkem 9 medailí, z toho 4 zlaté. Foto: Petr Kadeřávek

Mistrovství Evropy dorostu (MED, EYOC)

Nejvýznamnější akce pro 4 mladší (DH16) a 4 starší (DH18) dorostence. Běhá se v Evropě, ale někdy se mimo soutěž přidávají také státy z jiných světadílů (Austrálie, USA). Závodí se ve sprintu, na klasické trati a ve štafetách.

Dále ještě můžete slyšet o **akademickém mistrovství světa (AMS)**, kterého se účastní akademici nebo ti, kdo jejich řady nedávno opustili. **Světové hry (The World Games)** = olympiáda neolympijských sportů, kde se aktuálně jednou za čtyři roky závodí ve sprintu, sprintových štafetách a na krátké trati. V orientačním běhu se samozřejmě běhají také **světové poháry**.

Tiomila a Jukola (prestižní štafetové závody)

Ze světových závodů družstev musíme zmínit dva největší - jarní švédskou Tiomilu a letní finskou Jukolu. U obou jde o klubovou soutěž s obrovským jménem. Pokud se vás na letišti zeptají na zablácené boty a vy jim odpovíte, že jedete z Tiomily nebo Jukoly, budete odměněni palcem nahoru místo koštěte a lopatky. Takový mají věhlas. Nejlepší Češi zde obvykle reprezentují svůj skandinávský oddíl, se kterým přes zimu absolvují zimní přípravu a který jim poskytuje zázemí pro trénink právě v náročných severských terénech. Každoročně se ovšem účastní i řada tréninkových středisek mládeže (TSM) nebo i českých klubů.

Tiomila se koná každoročně na přelomu dubna a května. Přes den probíhá čtyřúsekový smíšený závod žáků a dorostu. Od roku 2024 pořadatelé ustoupili od tradice, místo denního ženského závodu s 5 úseky a mužského celonočního desetiúsekového maratonu vznikla kombinace denních a nočních štafet žen a mužů s restartem. Žen běží celkem šest (2 noční úseky - stop - 4 denní), mužů zůstalo ve štafetě deset, ovšem proměnil se systém závodu (3 denní úseky - stop - 7 nočních úseků). Uvidíme, jak se tvář známého závodu bude utvářet dál.



V červnu se tradičně běhá vůbec největší štafetový závod světa Jukola ve Finsku, kdy během jednoho závodního víkendu běží obvykle přes 15 tisíc závodníků. Ženský závod (Venla) probíhá přes den a tým tvoří čtyři ženy, v mužském nočním závodě (Jukola) běží sedmičlenné týmy. Jedná se o velmi prestižní akci, kterou celý víkend živě vysílá hlavní finský sportovní program YLE a o jeho existenci ví snad téměř každý Fin (pro srovnání je to něco podobného jako



naše Velká pardubická).

Oba závody mají skvělou atmosféru, na místě shromaždiště vyrostě něco jako stanové město pro několik tisíc lidí. Běží všechny věkové skupiny (i když kategorie tu jsou jen tři, respektive dvě u Jukoly) a ti, kdo již mají závod za sebou, celou noc fandí před obřími TV obrazovkami.

Je to zážitek, který by si každý orienták měl alespoň jednou v životě dopřát.

Co v létě? Jed' na vícedenní!

Jedním ze specifíků, které orienták má, jsou letní vícedenní závody, které se konají po celé České republice o prázdninových víkendech či dokonce celý týden. Tyto akce probíhají v krásném přírodním prostředí a dají se jednoduše spojit s dovolenkovými aktivitami (koupání, návštěvy hradů a zámků, houbaření, cykloturistika), takže i v případě, že mezi lampiony neběhá celá tvoje rodina, bude o její zábavu postaráno.

Hlavním sportovním specifíkem vícedenních jsou tzv. **etapy**, které si můžeš představit jako ty na Tour de France. Každý den tě obvykle čeká jedna etapa, jejich výsledky se sčítají dohromady nebo je poslední den handicapový start (stíhačka).

Tip: Dovolenu si můžeš zpestřit také návštěvou areálu pevných kontrol (APK), jejich lokality najdeš na webu zacitorientak.cz. Mapu si můžeš vytisknout doma nebo získat třeba v místním léčku dle informací ke konkrétnímu APK.

Pražské Velikonoce

Otvírákem sezóny vícedenních závodů jsou Pražské Velikonoce, které každoročně o velikonočních svátcích na Kokořínsku pořádá oddíl OB Kotlářka Praha. Tyto závody jsou velmi oblíbené také mezi zahraničními běžci, mohou být dobrým místem, kde se porovnat se zahraniční konkurencí.

Grand Prix Silesia

Tradiční závody pořádané oddílem Orientační Běh Opava, které se konají buď v terénech na Opavsku, význačných svými porostovými detaily a břidlicovými lomy, nebo v drsných horských lesích Jeseníků.

Jarní trojúhelník

Jarní tříetapové závody v okolí lázeňského skvostu Mariánských Lázní pod taktovkou západočeského klubu MLOK Mariánské Lázně. Začíná se větší-
nou dlouhým sprintem přímo v lázeňském městě, závody pak pokračují v podmáčených terénech Slavkovského lesa, které nedají nic zadarmo. Nádherné terény hostily například mistrovství světa v roce 1991.

Sandstones

Milovníci běhání ve skalách rozhodně nesmí opomenout závody, které pořádá v rozličných oblastech Máchova kraje oddíl OK Doksy. Obvykle tři krátké tratě v technicky obtížném terénu rozhodně nabízí spoustu zábavy. Bývají každé dva roky.

H.S.H. Vysočina Cup (Botas)

Nádherná krajina Vysočiny, běhatelné terény, ve kterých lze odběhnout závody i bez většího tréninku, a hlavně doprovodný program, který je pro mnohé důležitější než zápolení v jednotlivých etapách. Třetí etapa se startuje handicapným startem, v biatlonové terminologii je stíhacím závodem.

Bohemia orienteering (Pětidenní OB, Bohemka)

Jediné pravidelně se konající pětidenní závody na našem území. Každý lichý rok je v pískovcích pořádá oddíl OK Jiskra Nový Bor. Krom léty provedené pořadatelské party zde bývá velmi kvalitní terén a zajímavý doprovodný program ve sklářském regionu.

Cena střední Moravy

Každoroční závody s více než třicetiletou tradicí, na jejichž organizaci se střídají kluby Hanácké oblasti. V minulosti se konaly především na Prostějovsku a Olomoucku, po kůrovcové kalamitě, která hanácké lesy velmi zasáhla, se několik ročníků přesunulo severněji do prostorů v horských lesích Jeseníků.

Rumcajsovy míle (Rumíle)

Nový formát tradičního pořadatele vícedenních závodů z Jičína obvykle sestává z dvou sobotních a jednoho nedělního závodu. Počítat lze s jemnou mapařinkou ve skalnatých terénech Českého ráje, ale třeba i do detailu promyšlenou dětskou školku.

Rumpál

Nepravidelně se v letní orientácké termínovce objevuje závod pořádaný partou nadšených orientáků z bodrého Valašska. Akce, která začala jako recese, se rozrostla v rodinné vícedenní závody, které lze spojit s pobytem v nádherné krajině CHKO Bílé Karpaty.

O-Adventure

One-man show orientáckého nadšence a dobrodruha Tomáše Leštínského přináší vícedenní závody bez zbytečných věcí okolo. Veškerý fokus je na kvalitní terén a mapu, které pak tratě důkladně vytěží. Konají se v česko-polském pohraničí, od Krkonoš až po Broumovsko.

Pěkné prázdniny v Českém ráji (PPčka)

Závody, které jsou během minut vyprodané i kvůli limitu CHKO. Pořadatelé z OOB TJ Turnov každoročně nabízí vyvážený poměr orientáku v nádherných skalních terénech Českého ráje a kvalitního doprovodného programu (PP-Píchač, vyhlášená PP-párty).

Cena východních Čech (CVČ)

Největší zajímavostí této tradiční akce je pořadatelské střídání klubů OK Lokomotiva Pardubice a OK 99 Hradec Králové. Lokality se střídají a v průběhu let nabízí zajímavý mišmaš mezi běhatelnou Vysočinou a náročnějšími terény Podkrkonoší.

Interkompas

Pomalou obnovovaná tradice jindřichohradeckých desetidenních (ano, to se vážně v 80. letech běhalo!) se prozatím ustálila na třídením formátu. Typickým rysem Interkompasu jsou rozsáhlé mapy v lesích České Kanady, někdy sahající až k Třeboňsku.

West cup

Rodinné závody v nádherné a turisticky zatím trochu neobjevené krajině Krušných hor pořádá oddíl Nejdek Orienteering. Tři etapy v tradičním termínu posledního prázdninového víkendu nabízí vyvážený poměr zábavy i sportovního využití.

Tip: Každoročně se objevují nové vícedenní akce, takže určitě prohledej ORIS. Ať už vybereš jakékoliv závody, určitě odjedeš plný zážitků.

Czech O-Tour (COT)

Samostatnou kapitolou je celoroční série Czech O-Tour, která je svazovým projektem a snaží se krom objevování nových lokalit bez zázemí velkých klubů nabídnout pořádání velkých akcí menším klubům a vyzkoušet si nové věci, které by bylo vhodné dělat i na dalších závodech. Výnosy z pořádání COT plynou ČSOS, který je pak používá pro svoji činnost. Více na www.o-tour.cz.



Součástí série Czech O-Tour je také celoroční klubová soutěž, kde se soutěží o zajímavé ceny. Foto: Jiří Čech

Výběr zahraničních vícedenních

Níže nabízíme stručný přehled několika oblíbených zahraničních závodů. Při plánování doporučujeme navštívit mezinárodní termínovku [World of O Calendar](#) nebo [OrienteeringOnline](#), kde je přehled zajímavých závodů na všech kontinentech. Proč se omezovat jen na nejbližší okolí, když se s mapou v ruce můžete proběhnout třeba v Grónsku, USA, na Madagaskaru nebo Novém Zélandu. Fantazii se meze nekladou.

Portugal O'Meeting (POM, Portugalsko)

Proč si nezpestřit zimní přípravu výpravou za teplem? Spousta elitních běžců odšpuntuje sezónu v únoru na těchto vyhlášených portugalských závodech. Lákají je obtížné terény písečných dun, skal a složitých křivolákových městeček. Mimo to také možnost naběhat kilometry v teple.

Juniper Open (Maďarsko)

Pokud byste chtěli v jarní části sezóny vyrazit někam blíž než letecky do Portugalska, nabízí se tyto závody v náročných terénech Maďarska. Na konci února nebo začátkem března zvou pořadatelé do písečných dun,

závrtů, polotevřených ploch a pichlavých hustníčků, kde lze velmi dobře potrénovat navigaci podle buzoly.

Lipica Open (Slovinsko)

Oblíbeným místem pro jarní soustředění jsou tyto závody ve Slovinsku, které se konají druhý víkend v březnu, kdy v ČR ještě žádné závody nemáme. Nádherný obtížný terén krasových závrtů, kvalitní sprinterské terény poblíž moře a obvykle příjemné jarní teploty, dělají z těchto závodů ideální cíl jarních zahraničních soustředění.

24-Stunden-OL (Německo)

Zajímavý týmový zážitek můžete vyzkoušet v sudé roky u našich západních sousedů, kde probíhají tyto netradiční štafety. Můžete se přihlásit na 24 hodinový, 12 hodinový nebo 6 hodinový závod, ve kterém soutěží šestičlenné týmy. Každý tým tvoří minimálně dvě ženy a maximálně 3 muži v elitním věku 19-34 let. Závodníci absolvují celý závod v předem daném pořadí, k dispozici je výběr různých tratí. Vítězí tým, který oběhne nejvíce tratí. V liché roky pořádá skromnější obdobu tohoto závodu FSP - VSK ČVUT Fakulta Stavební Praha.

O-Ringen (Švédsko)

Největší vícedenní orientácké (pravděpodobně nejen orientácké) závody, kterých by se měl alespoň jednou za život každý orienták zúčastnit. Konají se každoročně v červenci ve Švédsku, které je zemí našemu sportu zaslíbenou. V dnešní době už jde spíš o orientácký festival s přibližně 20 000 závodníky. Některé soutěže mají šest etap (dnů), lze se ale zúčastnit i různých zkrácených verzí. Aréna se po dobu konání mění na menší město, kde seženete úplně všechno, co k životu potřebujete. Od čerstvých potravin, vynikajícího regionálního oběda po sportovní vybavení, sprchu nebo zázemí pro rodiny s dětmi.

Swiss O-Week (SOW, Švýcarsko)

Další nádhernou dovolenkovou destinací, kterou můžete spojit s orientáckým zážitkem, jsou švýcarské vícedenní SOW, které se konají jednou za 2 roky. Odehrávají se vysoko v Alpách a krom nádherného zážitku z obtížných horských terénů, kde orientace rozhodně není zadarmo, získáte i jízdenku na místní lanovky. Závody se tak dají spojit s vysokohorskou turistikou.

Wawel Cup (Polsko)

Vlajkovou lodí našich sousedů jsou tyto prázdninové pětietapové závody s dlouholetou tradicí. Nádherné bukové lesy, kvalitní mapy a také zajímavé turistické cíle, které se nabízí v okolí závodů, přesvědčují každoročně řadu českých orientácků k přihlášce.

Sudety Cup (Polsko)

Tradičně velkou českou účast mají závody, které v příhraničí relativně nově pořádá polská pořadatelská dvojice Wojtek Dwojak a Jacek Morawski. Zajímavé a tajuplné příhraniční terény Kladska či Krkonoš lákají stejně jako rodinná atmosféra těchto závodů.

Bavarian 5 Days (Německo)

Dalšími zajímavými závody doslova za humny jsou právě Bavarian 5 Days, které mají v posledních letech rostoucí kvalitu a nabízí proběhnutí v lesních prostorech NP Bavorský les (někdy i Šumava) a sprintové terény malebných bavorských vesniček.

Mistrovství světa veteránů (World Masters Orienteering Championship - WMOC)

Vždycky tě lákalo stát se reprezentantem, ale v mládí ani dospělosti se to bohužel nepodařilo? Nevadí. V orientáku se totiž od 35 let můžeš podívat na **veteránské mistrovství světa**. Účast na této akci je volná pro každého, kdo si ji zaplatí. Závodí se celkem ve třech disciplínách (sprint, krátká a klasická trať) a krom finálových závodů v každé disciplíně tě ještě čeká sprintová a lesní kvalifikace, která tě rozřadí do finále A,B,C... Mistrovské tituly se pak sice rozdávají pouze ve finále A, nicméně i v nižších finálových bězích jsou k mání krásné zážitky a skalpy zahraničních závodníků. Mezi závody bývají také dny volna, takže vše můžeš spojit s poznáváním pořadatelské země. Navíc nejde o žádný pouťák, každoročně se účastní několik tisíc závodníků z více než 40 zemí světa.

A proč se na WMOC jezdí?

Daniel Hájek (WMOC2024 - M35 zlato ve sprintu, bývalý reprezentant ČR, trenér OB ve Švédsku)

Myšlenka jet na veteránské MS přišla asi z toho titulu, že mi trochu chybělo závodění na vysoké úrovni. Zároveň mě láká orientácký pěkných tratích, kvalitní konkurence, hezké terény, a to vše se spojilo na WMOC v Turku.

Titulu, který jsem získal ve sprintu, si cením obrovsky. Po dlouhé době jsem zase cítil ten zvláštní pocit, že mi ve sportu na individuální úrovni o něco jde. Tu správnou nervozitu. Věděl jsem, že pokud chci uspět, tak je nutné se technicko-takticky připravit, což dělám v poslední době jako trenér pro druhé. Ted' byla řada na mně a bylo to moc fajn pro mé ego. Hrdost mojí malé dcerky, když šel táta pro zlatou medaili, to už byla jen třešnička na dortu.

Po letošní zkušenosti jsem určitě na WMOC nebyl naposledy, ale budu si vybírat, když se mi podmínky budou zdát vhodné.



Daniel Hájek na stupni nejvyšším při WMOC 2024 ve finském Turku, Foto: Ilkka Metsälä

Alois Láznicka (WMOC2023: M85 long bronz, bývalý reprezentant ČR)

V roce 1966 jsem si jako nejstarší reprezentant vybojoval účast na prvním mistrovství světa ve Finsku. Uronil jsem při tom i slzu. V dalších letech jsem se zúčastňoval doprovodných závodů při MS. Chtěl jsem zažít tu atmosféru, být při tom. Měli jsme štěstí, že na prvním MS byla většina závodníků ze Zlína a především Severané měli zájem k nám do Zlína jezdit. Vzniklo přátelství, které se dalo v minulosti využít ke snadnějšímu vycestování s oddílem do Švýcarska nebo na sever. Zatímco v minulosti mě manželka na závodech nedoprovázela, maximálně, když byly děti malé, tak na vícedenní závody jsme jezdili společně. K účasti na WMOC

využívám organizaci Haná orienteering, tam žena našla spřízněné duše, a tedy ráda jede společně s naší orientační partou. No a pro mě je vždy příjemné setkávat se s bývalými závodníky našimi nebo zahraničními. Můj výsledek není důležitý, když se podaří, je to bonus, který potěší.

Kristýna a Petr Skyvovi (pravidelní účastníci WMOC)

Veteránské MS je pro nás výbornou příležitostí cestovat a běhat orienták v zajímavých lokalitách.

Tomáš Dlabaja (WMOC2023 - M35 middle zlato, long stříbro, bývalý reprezentant ČR)

Veteránské mistrovství světa je velmi příjemná letní akce na různých místech světa a velké mezinárodní setkání lidí, které spojuje celoživotní láska k orientačnímu běhu. Není to jako dospělé mistrovství světa s enormní konkurencí a s největší prioritou na výsledky. Pozorujete-li 90leté sportovce, kteří stále zvládají závodit v orientačním běhu, tak ve vás víc než jindy rezonuje olympijská myšlenka: není důležité zvítězit, ale zúčastnit se. A přál bych nám všem, ať žijeme tak, abychom se tam v devadesáti opravdu potkali :-).



Stříbro pro Tomáše Dlabaju na longu při WMOC 2023 v Košicích, Foto: Josef Fekete

Roman Koucký (pravidelný účastník WMOC)

Když bych měl odpovědět na otázku, proč jezdím na WMOC, tak vlastně přesně nevím - tak nějak to začalo „samo“ před několika lety tak, že si pár lidí řeklo, že by WMOC ve Švédsku mohl být zajímavý OB, a tak jsme vyrazili. A od té doby - když to není moc daleko (Nový Zéland) - jezdím vcelku pravidelně.

Co se konkurence týče, tak v některých kategoriích je fakt velká a řekl bych čím blíže do Skandinávie, tím je vyšší. Jednak to oni ve svých skandinávských terénech prostě umí (nejem mapově, ale i běžecky) a samozřejmě, jak je to blízko, hlásí se jich více. Jen pro srovnání např. v roce 2024 běželo v H60 long 288 lidí a finále byla A, B, C, D a E. WMOC běhají i bývalé hvězdy jako např. Simone Niggli či Jörgen Martensson a mnoho a mnoho dalších.

OB je krásný sport a je zajímavý na jakékoliv úrovni, ať už na vrcholové úrovni nebo pro příchozí. Totéž platí o věku, OB je zajímavý v jakémkoliv věku. Stejně tak v dětství, na vrcholu sil, tak i ve věku pozdějším. Tak proč nejet na WMOC, jsou to určitě zajímavé závody a mohu je jen doporučit.

Eva Kašková (pravidelná účastnice WMOC)

Nejde nám pouze o výsledky při závodech, ale celkově o souhrn mnoha aktivit. WMOC je pro nás báječná dovolená se sportem, který máme rádi, s lidmi, s nimiž je potěšení být, s výlety, jež nám dovolují poznat navštívenou zemi.

Slovníček II

Pokračování první části slovníčku, kterou můžete najít v brožurce [Jak na první orienták](#).

Áčka (ŽA) - celostátní závody žebříčku A, které se mohou konat po celé ČR. Jsou důležité zejména pro kategorie DH16 - DH21, ovšem rádi na ně za kvalitním terénem a stavbou tratí jezdí také závodníci veteránských nebo příchozích kategorií.

Attack point - odrazový bod, ze kterého dohledávám kontrolu.

BBA (Before Breakfast Activity) - rozklus před snídaní. Elitní závodníci často zařazují na soustředění nebo před důležitými závody.

Bafuňář (bafík) - funkcionář, trenér, pořadatel závodu nebo obecně "nezávodník".

Balík - hlavní skupina závodníků při štafetách.

Beacon (maják) - kontrolní body, které si zvolím na postupu, abych se přes ně dostal k attackpointu. Podle schopností si volím adekvátní počet těchto bodů.

Béčka (ŽB) - závody žebříčku B, který se dělí ŽB Čechy a ŽB Morava.

Bedna - nejlepší tři závodníci v závodě.

Běžák (leťák) - mapově jednoduchý závod, kde rozhoduje především fyzická připravenost.

Česat - hledat kontrolu zmateným pobíháním.

Dedáč - vrchní část závodního dresu ze speciálního funkčního materiálu s drobnými dírkami.

Dedáče (klackáče) - obvykle ¾ kalhoty dříve z dederonu, dnes z funkčního lehkého materiálu se specifickým stříhem umožňující velký rozsah pohybu.

Dohledávka - fáze těsně před nalezením kontroly.

Domorodec (mudla) - člověk obývající místo, kam přijeli orientáči na závody, a který neví, o co jde.

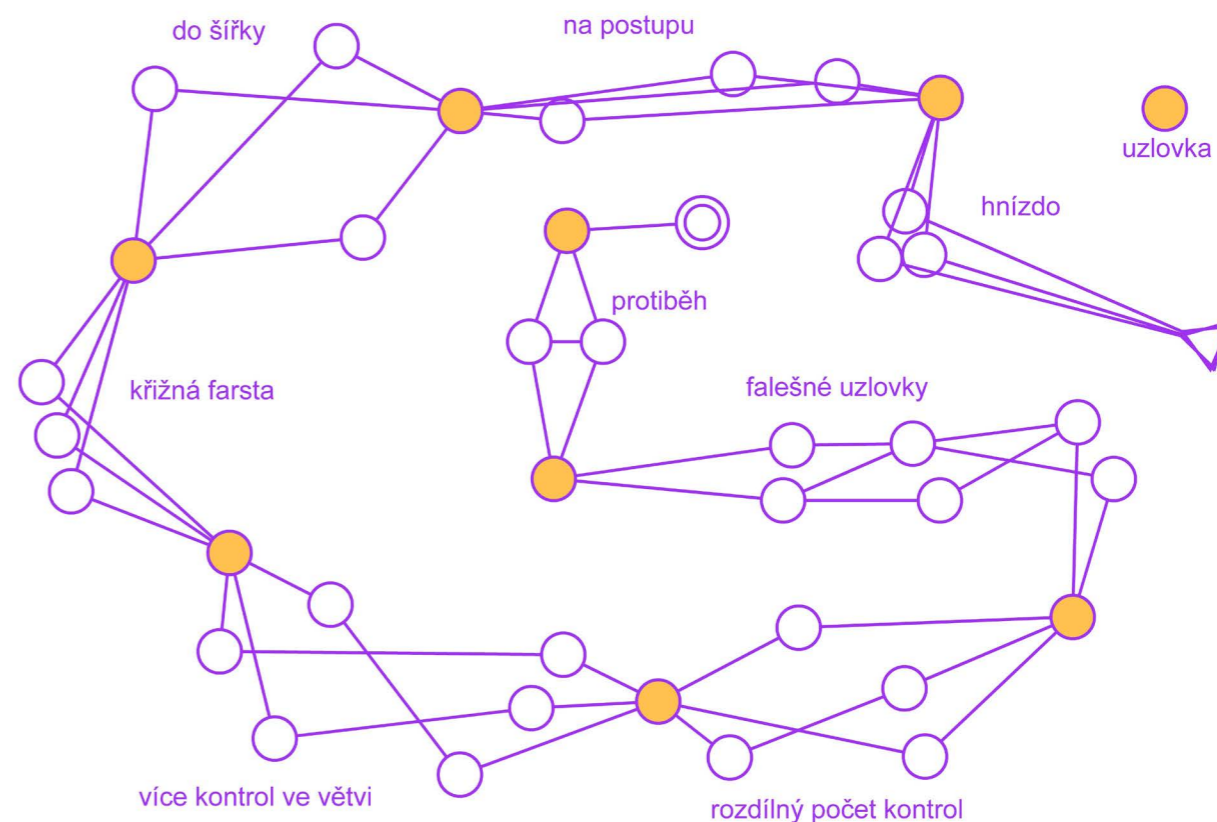
Elita (elitáci) - kategorie DH21E, nejvyšší a nejobtížnější kategorie, kterou lze na českých závodech absolvovat.

Embargo - oblast, do které je zakázáno vstoupit, protože se zde v budoucnu poběží důležité závody. Embargo se vydává i několik let dopředu, pro české závody je zveřejněno na Mapovém portále ČSOS, a je povinností každého závodníka ho dodržet.

EMIT - systém elektronického ražení používaný ve Skandinávii (Norsko, Finsko, Dánsko). Místo čipu zde závodník nese plastovou destičku.

EMITka - plastová destička sloužící k ražení viz EMIT.

Farsta (farstování) - větvení štafetových tratí tak, že někteří závodníci běží na různé kontroly. Každá varianta trati tak může být trochu jiná, ale v konečném součtu všech úseků odběhnou všechny štafety stejnou trať.



Obr.: Ukázka farstování štafety

Hendikep (stíhačka, chase start) - start dle ztrát z předchozího závodu.

Houbařit - setrávat v mapové chybě.

Houbaření - náhodné hledání kontroly bez plánu.

Humáč (humus, fekál) - nepříjemný terén, ve kterém se těžce běží. Např.: ostružiny, bažina, bahno, kopřivy, nálet,...

IOFka (jofka) - červenobílý symbol kontroly vytištěný na papírku nebo plastové destičce se používá k označení všeho orientáckého nebo třeba jako směrovka na shromaždiště.

Jukola - prestižní štafetový závod pořádaný každý rok v červnu ve Finsku. Jde vůbec o největší štafetový závod světa - za celý víkend běží až 20 000 závodníků.

Jury - na českých závodech tříčlenná skupina z řad závodníků dopředu vybraná a oslovená pořadatelem, která spolu s ním řeší podané protesty a podněty (např. chybně umístěná kontrola).

Karanténa - ohraničený venkovní prostor, případně budova, kde se na dů-

ležitých závodech izolují závodníci před startem tak, aby se nemohli sekat s těmi, kteří už svůj závod absolvovali a získat tak informace o trati nebo terénu. I v případě, že karanténa není organizována, bys neměl radit ostatním nebo jim ukazovat závodní mapu.

Klackáče - $\frac{3}{4}$ kalhoty z prodyšného materiálu stejného jako dres.

Kufr - chyba v žargonu veteránů.

Licence - výkonnostní oprávnění k závodění ve vyšších soutěžích (žebříček B, žebříček A, mistrovství ČR).

Livelox - služba, která umožňuje zaznamenat a porovnat vaše o-závody s rodinou, přáteli nebo vašimi známými závodníky.

Mapáč - mapový trénink nebo mapový start.

Mapař - tvůrce mapy.

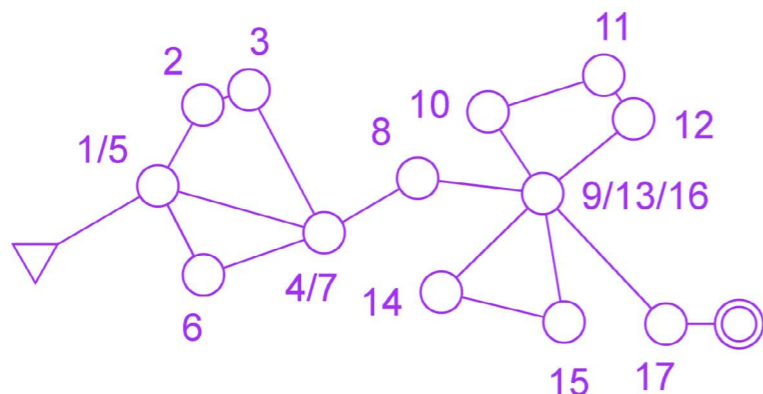
Melioračka (vodoteč) - odvodňovací příkop, často už téměř vyschlý.

Mína - Minuta (zejména ve významu rozestupu ve výsledcích nebo jako měrná jednotka velikosti chyby).

Mlíko (mlíkovat, omlíkováný, vymlíkováný) - (obvykle červenobílá) plastová páska, kterou se značí zakázaný prostor (typicky při sprintu záhony, soukromé pozemky, špatně viditelné zídky).

Mordor - špatně průběžná (až nebezpečná) kamenitá oblast, neplést s Napalm.

Motýlek - typ rozdělování tratě používaný v závodě jednotlivců pro zamezení běhu ve skupině (zavěšování). Z uzlové kontroly, kterou závodník razí vícekrát, je nutné pokračovat podle čísel kontrol na správnou část smyčky. Na obrázku níže je znázorněn phi-loop (1-7) a motýlek (9-16).



Napalm - špatně průběžný podrost (ostružiny), neplést s Mordor.

Obíhačka - delší, ale technicky (mapově) jednodušší postup s maximálním využitím cest a jiných výrazných vodících linií.

Odečítač - závodník, který po doběhu spekuluje a odečítá od svého reálného času všechny chyby tak, že kdyby je neudělal, určitě by vyhrál.

OCAD - software, ve kterém se kreslí mapy a staví tratě.

O-Ringen (oring) - největší letní vícedenní závody v OB (rekord 25 tisíc účastníků), které se pořádají každoročně ve Švédsku.

Parkáč - starší označení pro závody ve sprintu.

Píchač - doplňkový závod v rychlosti a přesnosti ražení (viz ražení).

Postup - úsek mezi dvěma kontrolami.

Pouták - nedůležitý závod (zejména oblastáky, vícedenní závody), kde se přesto často sejde velké množství závodníků.

Prorážečky - speciální návleky na holeně ze zpevněného materiálu, případně podkolenky s vyztuženou holení.

Průběžnost - hustota stromů a podrostu. Čím je vyšší, tím horší je průběžnost a rychlost běhu v tomto úseku.

Pytlík - obvykle závěrečný úsek štafetového závodu, který následuje po průběhu arénou. Slouží k tomu, aby měl další úsek čas dorazit na start. Může být použit i při individuálních závodech, ale není to tak časté.

Radio - kontrola, na které se v lese měří mezičasy, jež se vysílají do cíle spíkoví a můžeš je sledovat v online výsledcích z lesa. Na trati jich bývá jen několik.

Rakváč - viz vetoš.

Ranking - národní žebříček závodníků podle jejich aktuální výkonnosti počítaný složitým způsobem z 8 nejlepších závodů, které závodník za 12 měsíců absolvoval. Aktualizuje se každý měsíc.

Rankoholik - závodník, pro kterého jsou extrémně důležité body do rankingu a neustále si kontroluje jeho pořadí. Bacha, ať do toho taky nespadneš.

Roznašeč - pořadatel, který do lesa roznáší kontroly.

Scorelauf - závod bez předem daného pořadí kontrol. Úkolem je najít v časovém limitu co nejvíce kontrol, ty mohou být také různě bodově ohodnocené.

Semi-open - nepřehledná paseka nebo louka s volně rozptýlenými keři či stromy.

Stavitel - pořadatel, který odpovídá za tvorbu (stavbu) závodních tratí.

Sportident - systém elektronického ražení používaný v ČR.

Strahov - sídlo Sekretariátu ČSOS na Strahovském stadionu. Přeneseně se používá jako označení pro Sekretariát nebo i Svaz.

Štafle - štafety.

Šváb - uměle vytvořená překážka na sprintovém závodě.

Tiomila - prestižní štafetový závod pořádaný každý rok na jaře ve Švédsku.

Tracking (GPS tracking) - GPS záznam průběhu závodu.

Traverz - běh po vrstevnici strmým svahem.

Trenál - trénink.

Vakant - volné místo ve startovce, kam se obvykle lze dohlásit nebo po domluvě s pořadatelem z vážných důvodů přemístit.

Vetoš - závodník veteránské kategorie, tedy DH35 a starší.

Věšák - závodník, který běží tupě za jiným bez vlastní práce s mapou. Dle pravidel je toto jednání důvodem pro DISKvalifikaci, někdy se ale stává i na nejvyšší úrovni (nelze dokázat). Být věšákem není populární, je to bráno jako nefér způsob, jak se dostat na lepší pozici, než na kterou technicky/fyzicky stačím. Raději běžej podle svého.

Viset - běžet za někým bez vlastního mapování.

Volba - možnost výběru z více variant postupů mezi dvěma kontrolami.

Vracečka (protiběh) - postup ke kontrole a od ní na další stejným místem.

Jde o chybu stavitele, které by se měl vyvarovat.

Žaket (chytit/dostat žaket) - 1) totální vyčerpání závodníka, 2) největší česká orientácká tiskárna v Praze (od roku 1991).

Užitečné odkazy

[web ČSOS](#)



[Jak to vidí Běda](#)



[Liveresultat](#)



[Metodický portál ČSOS](#)



[O-bchůdek ČSOS](#)



[Oresults](#)



[Mapový portál ČSOS](#)



[World of O](#)



[Livelox](#)



[Youtube kanál ČSOS](#)



[Metodické středý](#)



[GPS seuranta](#)



[O-News.cz](#)



[Podcast Správným směrem](#)





Vydal Český svaz orientačních sportů v roce 2025

námět a text: Jana Kubátová

**spoluautoři: Matěj Burda, Radim Hošek, Jan Pícek, Alena Picková, Dominika Plochová,
Kristýna Skyvová, Martin Štoudek, Daniel Wolf**

jazyková korektura: Jitka Štindlová

**foto: Jiří Čech, Petr Kadeřávek, Jana Kubátová, Kateřina Nevěřilová, Alena Picková,
Michal Škácha**

ilustrace: Monika Doležalová, Jana Kubátová, Alena Picková

grafika: Alena Picková