

Pokyny pro závodníky kategorie N

21. 10. 2012 Babice u Říčan

Co je orientační běh

Orientační běh je sport, jehož podstatou je spojení běhu a orientace. Na začátku závodu dostane závodník mapu, na které jsou zakresleny kontrolní stanoviště - *kontroly*. Závodník musí tyto kontroly podle mapy vyhledat v neznámém lese a oběhnout ve stanoveném pořadí v co možná nejkratším čase. V terénu je kontrola označena oranžovobílým látkovým lampionem na stojanu, kde je také štítek s kódovým číslem kontroly a speciální kleštičky, sloužící k označení průchodu kontrolou do startovního průkazku.

Co udělat před startem

1. Vyzvednout průkazku na prezentaci.
2. Zkontrolovat, případně doplnit jméno a příjmení na průkazce.
3. Vzít si na shromaždišti popisky pro kategorii N. První sloupec je pořadí kontroly. V druhém sloupci je uveden číselný kód kontroly, který je také uveden na kontrole v lese. Kód je potřeba na každé kontrole zkontrolovat. Podle toho závodník pozná, že našel správnou kontrolu.

1	101								
2	212				1.0				

Další sloupce popisků upřesňují objekt a polohu, kde je kontrola umístěna. Slovní popis kontrol pro kategorii N bude vyvěšen na shromaždišti.

4. Pro usnadnění je vhodné zapsat si kódy kontrol do průkazky. (Kód kontroly č.1 do políčka č.1 na průkazce a podobně.)

Co udělat na startu

1. Na start můžete dorazit kdykoli v čase 10:30–13:00 hodin. Cíl a kontroly se uklízí v 15:00 hodin, tak sami zvažte dostatečnou časovou rezervu. Ze shromaždiště je start vzdálen asi 800 m.
2. Po příchodu na start se přihlaste startérovi. Na startu bude zvláštní koridor pro náborové a tréninkové kategorie. Hlavní startér tohoto koridoru bude mít na sobě reflexní vestu.
3. Včas přihlášení závodníci dostanou mapu s vytištěnou tratí. Při nedostatku předem připravených map si budou dohlašovaní závodníci na startu sami dokreslovat trať do mapy. Včas přihlášení závodníci budou mít průkazku označenou zeleným pruhem, takže i když dorazíte na start později, vaše mapa pro vás bude připravená.
4. Při odstartování si zapněte stopky a v cíli si pak zaznamenejte výsledný čas. Pokud si nemáte jak čas měřit, požádejte startéra o zaznamenání startovního času do průkazky.
5. Od startu vedou červené fáborky k mapovému startu, který je v terénu označen lampionem. Tento úsek je povinný a musíte proto dojít až k lampionu. Lampion označuje místo, které je v mapě zakresleno červeným trojúhelníkem. (Oranžové fáborky, které pokračují dál, slouží pro dětskou kategorii, pro kategorii N nemají význam.)

Rady pro závod

1. Po odstartování si v klidu prohlédněte mapu. Její sever je vždy na horním okraji. Start se značí trojúhelníkem, čarami spojená kolečka s pořadovými čísly označují kontroly, které trať vymezují. Cíl je zakreslen dvojitým kroužkem. Objekt kontroly je vždy uprostřed kolečka. Na mapě je vytištěna legenda mapových značek. Mapa má měřítko 1:10 000, tedy 1 cm na mapě je 100 m ve skutečnosti.
2. Mapu si zorientujte, tj. otočte tak, aby sever na mapě odpovídal severu na buzole a tím i směry na mapě odpovídaly směřům ve skutečnosti. Mapu je dobré mít zorientovanu po celou dobu závodu.
3. Z místa mapového startu (na mapě trojúhelník, v terénu lampion) zvolte postup na první kontrolu. Přímá spojnice mezi kontrolami však není návodem na ideální postup. Někdy se vyplatí jít po cestách, jindy obejít kopec, někdy kombinace obojího.
4. Máte-li promyšlen postup na první kontrolu, můžete běžet. Ale vždy jen tak rychle, abyste stále věděli, kde jste. Na postupu sledujte výrazné orientační body. Je-li orientace obtížná, musíte zpomalit a běžet opatrněji.
5. Naleznete-li první kontrolu, srovnejte její kód s popisem kontrol. Pokud se shodují, označte kontrolu kleštičkami do příslušného políčka startovního průkazku.

6. Stejně postupujte na další kontroly až do cíle. Od poslední kontroly je trať značená červenými fáborky do cíle. Tato trasa je povinná. Pozor – na závodě budou dva dobové koridory. Pečlivě zkontrolujte, že razíte svojí poslední kontrolu. Kategorie, které běží s čipem (nemají papírovou průkazku) razí ještě i cíl, ale vás se to netýká – nenechte se zmást.

Co udělat po doběhu

1. Zastavte si stopky. Nemáte-li, požádejte pořadatele (reflexní vesta) v cíli, aby vám zapsal cílový čas do průkazky.
2. Zapište si na průkazku váš výsledný čas strávený v lese.
3. Tam co ráno před závodem byla prezentace, bude během závodu vyčítání výsledků a vy si zde můžete
 - a. zkontrolovat vaši průkazku podle vzorové průkazky ražení kontrol
 - b. na kontrolní ústřížek dopsat své jméno a výsledný čas
 - c. ustříhnout z průkazky výsledek a pomocí sešíváčky (k půjčení u pořadatelů) přicvaknout ho na připravený špagát do řady podle výsledného času.

Zveřejněním svých výsledků umožníte sobě i ostatním porovnat si navzájem čas strávený v lese.

Pište čitelně, my výsledky opišeme a zveřejníme na www stránkách závodu, aby i ti, kteří odjedou dříve, se dozvěděli, jak vše dopadlo.

Přejeme pěkný závod