

Orientačný beh = beh s mapou a buzolou

Hlavná úloha:

**v čo najkratšom čase obehnúť všetky
kontrolné stanoviská v danom poradí
a svoju prítomnosť na nich
zaznamenať do elektronického čipu**

Farby na mape porovnaj s prírodou:

Žltá je lúka – svieti na ňu slnko

Zelená je hustý les – čím
hustejší, tým tmavšia zelená

Modrá je voda

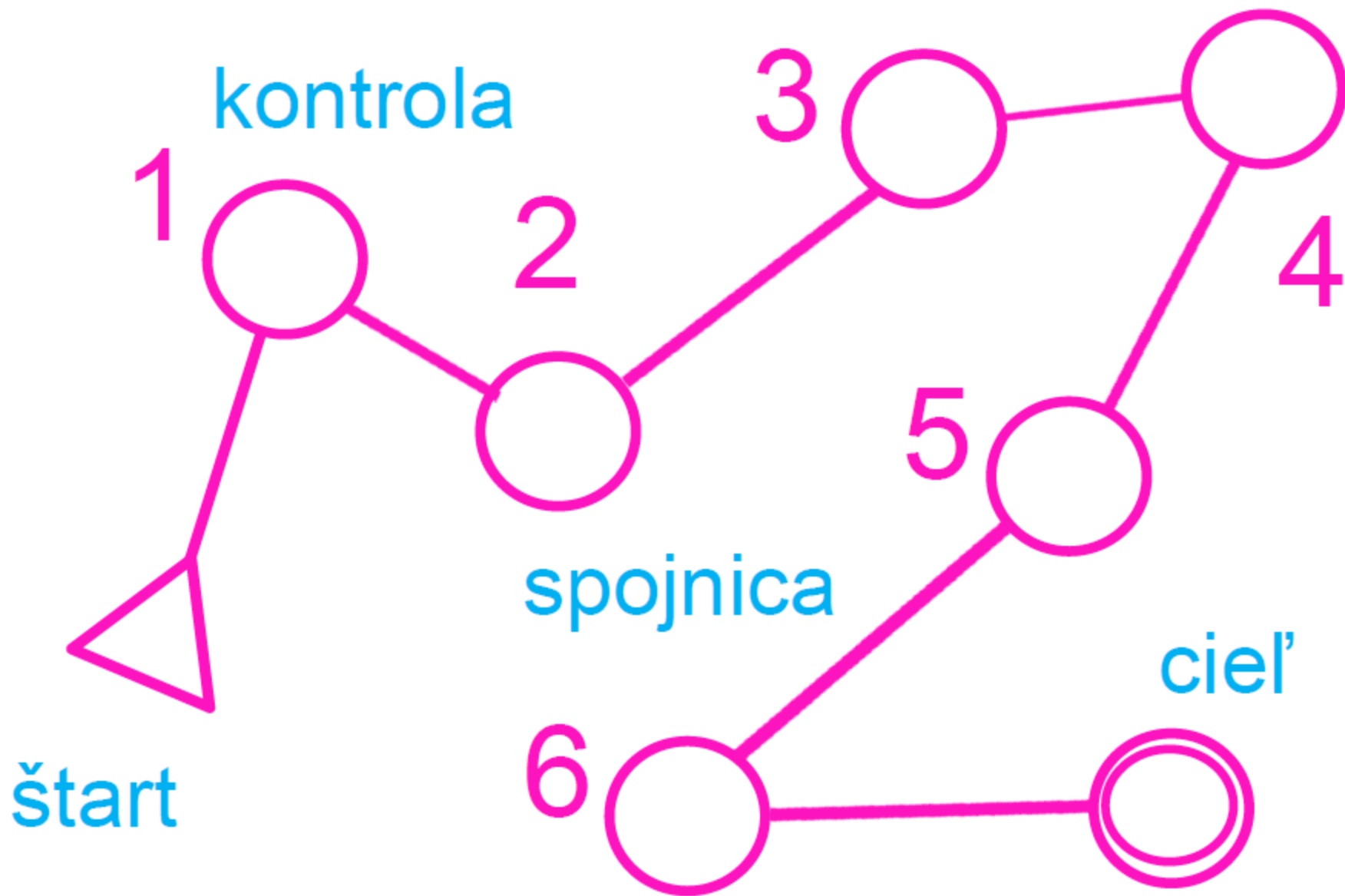
Čierne sú skaly a objekty vytvorené
človekom

Hnedé sú hlinené objekty a
reliéfne tvary (aj vrstevnice)

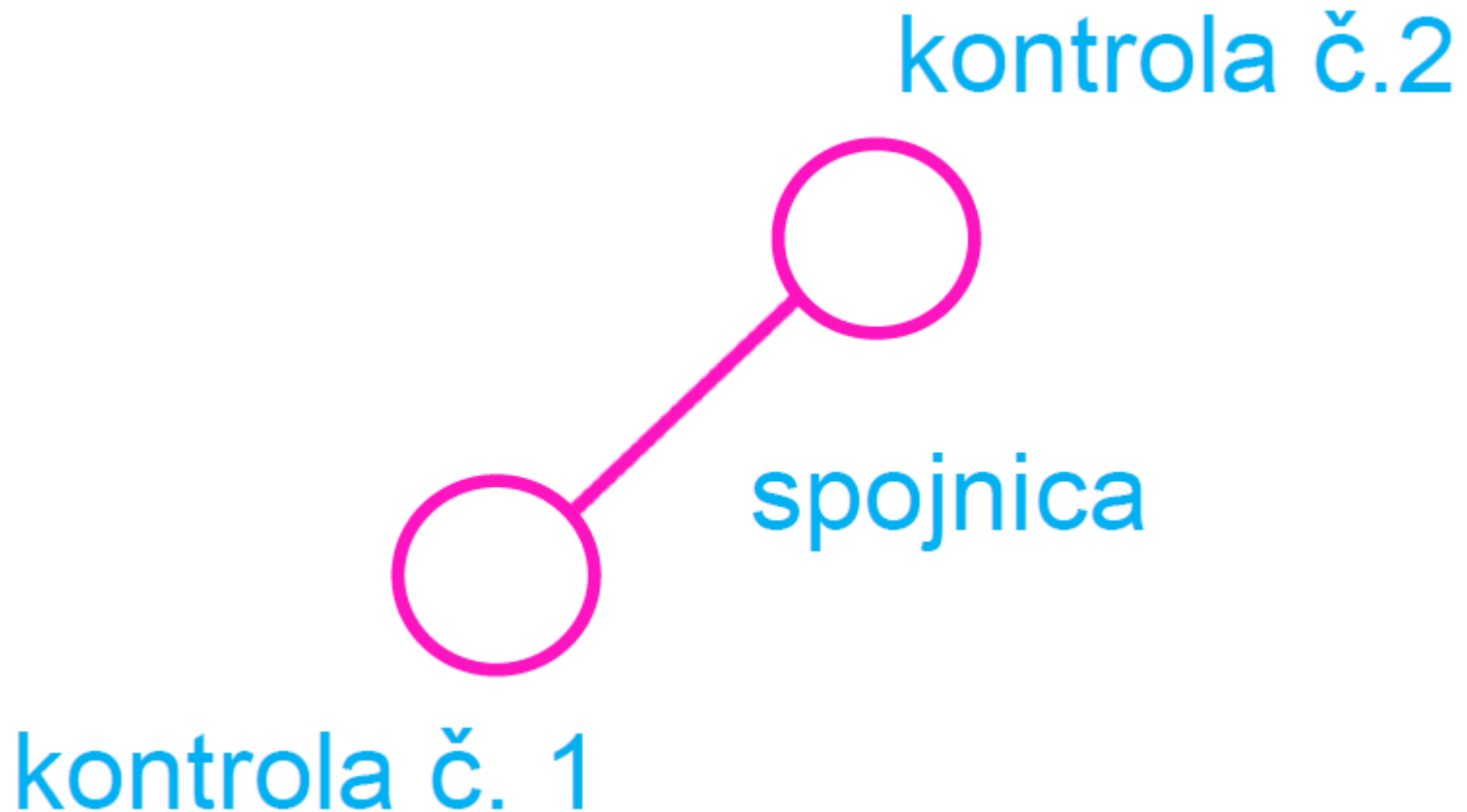
**Trat', ktorú máš obehnúť je
označená ružovou farbou.**

**Iným odtieňom ružovo-
fialovej sú zakázané priestory
– tam nemôžeš vstupovať.**

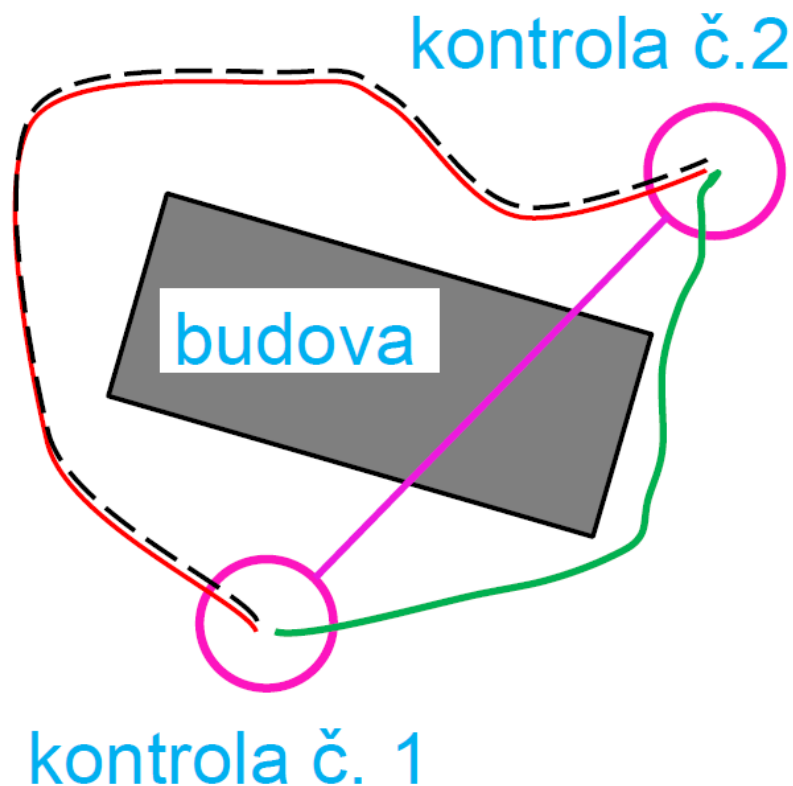
Trat' je nakreslená napr. takto:



Najkratšia vzdialenosť z jedného miesta na druhé je rovná čiara – spojnica medzi kontrolami.



Nie vždy je však možné bežať najkratšou vzdialenosťou, pretože v teréne máme rôzne prekážky. Dobrý O-bežec vie vybrať spomedzi možností tu najrýchlejšiu. Vieš to aj ty?



Rýchlejšie prídeš na ks č. 2 zprava – zelená čiara, pretože tento postup je kratší. Zľava - červený postup je síce po chodníčku, ale je oveľa dlhší.

Čo so sebou?

(na začiatok sa dá SI aj buzola požičať)

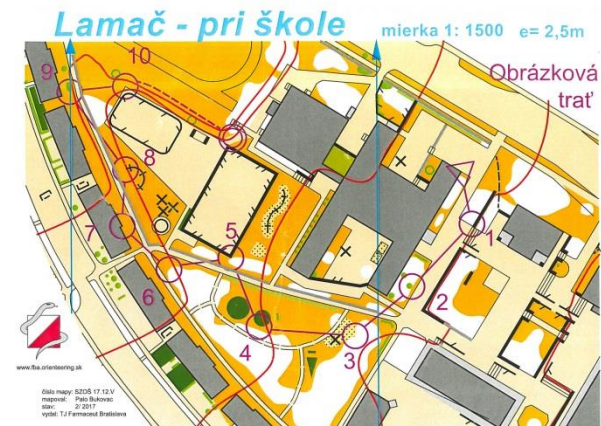
SI card (čip)



buzola



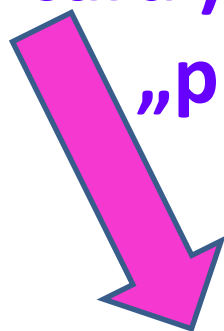
mapa



Čo ešte?

Obleč sa vždy primerane počasiu. Keď bežíš, vždy je Ti teplejšie. OB sa behá za každého, teda aj daždivého počasia. Vždy maj so sebou náhradné ponožky a suchú obuv. V batohu má svoje miesto aj fľaška s vodou a malá desiata.

Toto je kontrolné stanovište = to čo hľadáme v teréne. Do plastovej krabičky navrchu treba zastoknúť čip (SI card) a skontrolovať, či svieti a „pípne“



Ukážka šprintovej mapy pre OB

Lamač - pri škole

mierka 1: 1500 e= 2,5m



Obrázková
trať



www.fba.orienteing.sk

číslo mapy: SZOŠ 17.12.V
mapoval: Palo Bukovac
stav: 2/ 2017
vydal: TJ Farmaceut Bratislava

No a záver želám veselú zábavu s kamarátmi pri orientačnom behu.

Viac informácií získaš na:

<http://www.orienteering.sk/>

<http://fba.orienteering.sk/>

Pre účely školských súťaží spracovala Alena Buková