

Hledáte tip na výlet s dětmi? Výzvu pro kamarády či kolegy? Aktivitu v přírodě?



ZKUSTE ORIENTÁK V OKOLÍ PRAHY!



CO: V rámci závodů Pražské a Středočeské oblasti bude během jarních víkendů připraveno vždy několik tratí pro veřejnost různé obtížnosti. Na nesoutěžní trati Z je možné vyrazit po jednom i ve skupině a jde jen o zážitky, na tratích T se startuje individuálně a běží se s elektronickým čipem – zde si můžete zasoupeřit a porovnat mezipřes mezi kontrolami se svými známými.

JAK TO BUDE DLOUHÉ: Délka tratí začíná od 1,5 km vzdušnou čarou na trati Z1 a pokračuje delšími tratěmi různých obtížností. I s registrací na místě a cestou na start je to program na půl dne (2-3h)

MOŽNÁ NEMÁM SMYSL PRO ORIENTACI: Na nesoutěžní trati nepotřebujete žádný zvláštní talent nebo schopnosti. Trať Z zvládne po krátké instruktáži úplně každý. A pokud si věříte, zvládnete i trochu náročnější tréninkové trati T.

CO POTŘEBUJI S SEBOU: Nic zvláštního, pouze oblečení do přírody a chuť zkusit něco nového. Pokud máte doma kompas nebo buzolu, vezměte ji s sebou. Pokud ne, nic se neděje, na nejjednodušší trati se bez ní bez problémů obejdete.

JAK SE PŘIHLÁSIT: Budeme rádi, když se na tréninkové trati přihlásíte dopředu prostřednictvím jednorázové přihlášky v informačním systému <https://oris.orientacnisporty.cz>, systém zahrnuje všechny závody v ČR, filtrujte tedy zadáním Pražské oblasti v boxu nahoře. Zde najdete vždy zhruba v měsíčním předstihu podrobné rozpisy všech níže uvedených závodů.

Přihlásit se je ale možné i ráno na místě do vyčerpání map a elektronických čipů, prezentace tréninkových tratí obvykle končí do deseti hodin, na nesoutěžní zážitkové trati se lze většinou přihlásit i později (cca do půl dvanácté).

DÉLKY A OBTÍŽNOSTI TRATÍ: Většina pořadatelů nabízí trati Z1(HDR), Z2 a několik tréninkových tratí. Tabulku obtížností najdete dále.

Kdy a kde se bude běhat na jaře 2019 najdete níže, další závody budou i na podzim.



Datum	místo	pořádá	typ závodu	tréninkové trati T	nesoutěžní trati Z
31. března	Třebíz	SLA	lesní	TF, T3	Z1(HDR) , Z2
6. dubna	P2-Vršovice	KAM	městský	T	Z1(HDR) , Z2 , Z3
7. dubna	Týnec n/S	EKP	lesní	TF, T	Z1(HDR) , Z2
28. dubna	Chyňava	SCP	lesní	TF, T1 , T2	Z1(HDR) , Z2
1. května	Čelákovice	SPC	městský	TF, T	Z1(HDR) , Z2 , Z3
8. května	Všenory-Řevnice	VSP	lesní	TF, T1 , T2 , T3 , T4 , T4U	Z1(HDR) , Z2 , Z3
25. května	Třemblat (?)	RIC	lesní	TF, T5 , T6	Z1(HDR) , Z2 , Z3
9. června	H. Bezděkov (?)	LME	lesní	TF	Z1(HDR) , Z2

PŘEHLED TRATÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY A PŘEHLED TRÉNINKOVÝCH TRATÍ

Začátečnické a zážitkové tratě (ne nutně časomírou měřené tratě – mohou být bez čipů, jen s mechanickým označováním kontrol, ražení do mapy nebo do průkazky)

Tratě Z			
trať	Z1 (HDR)	Z2	Z3 <i>doporučeno</i>
délka km	1,5	3,0	4,5
obtížnost	Velmi lehká	Lehká	Středně náročná

Tréninkové tratě (vždy s časomírou, s čipy)

Tratě T							
trať	TF	T1	T2	T3	T4/T4U	T5 <i>doporučeno</i>	T6/T6U <i>doporučeno</i>
délka km KT/KL	2,0 (1,5 zkrácené)	2,0	2,5	3,0	3,5/4,5	4/6	5/9
obtížnost	Po fáborcích	Velmi lehká	Lehká kratší	Středně náročná	Náročná/varianta U mapa s omezenými informacemi	Lehká delší	Náročná/varianta U mapa s omezenými informacemi

Přehled režimu tratí pro veřejnost

V přehledu jsou tratě pro veřejnost (T=tréninkové a Z=začátečnické) uvedeny vedle závodních (R) pro jasné pochopení rozdílů. Přehled zároveň slouží jako souhrn požadavků a doporučení pro tratě pro veřejnost (T a Z):

Přehled Závodních (R), Tréninkových (T) a Začátečnických (Z) tratí			
	R	T	Z(dříve P)
<i>tratě (kategorie)</i>	HD10 – 70+	T1-Tx / TxU (<i>ultimate</i>)	Z1 - Zx
<i>rozdělení do tratí</i>	podle věku a pohlaví	volný výběr	volný výběr
<i>počet</i>	jednotlivci	jednotlivci, ale je povoleno stínování	jednotlivci nebo skupiny
<i>přihlášky</i>	ORIS dopředu	ORIS nebo na místě	ORIS, ale hlavně na místě
<i>prezentace</i>	závodní před startem	závodní před startem	<i>doporučeno</i> oddělená (delší dobu než prezentace závodních a tréninkových tratí)
<i>ražení</i>	čip	čip	Kleštěmi do průkazu (<i>doporučeno</i> jeho vytištění na mapě)
<i>start</i>	závodní, pásma po minutě	Závodní, zvláštní koridor	doporučen oddělený neformální (s instruktaž k trati)
<i>čas startu</i>	intervalový podle startovní listiny	volný čas startu záznamem do startovní jednotky („na krabičku“)	volný čas startu
<i>popisy</i>	piktogramy	piktogramy	slovní (ideálně s mapovým klíčem na mapě)
<i>rozpis</i>	závodní	závodní	samostatný leták
<i>čas</i>	oficiální měření	start+cíl krabička	nemusí se měřit (každý má na mobilu/hodinkách stopky)
<i>výsledky</i>	podle času	<i>doporučeno</i> abecedně	nezveřejňují se
<i>vyhlášení</i>	vítěz/první 3	nikdo	nikdo
<i>tratě pro nejmenší děti</i>	HD10F – závodní varianta fáborkové trati, vyhláší jak první 3 odděleně, tak i všichni	TF - tréninková varianta fáborkové trati – je povoleno stínování dospělým, který by ale neměl za dítě aktivně zkracovat vyhláší se všichni,	Z1/HDR – není fáborková, rodiče zde stejně aktivně vedou, trať by neměla být moc dlouhá, s větším počtem kontrol (zábavná) a může obsahovat vložený fáborkový úsek