

Desatero pro úspěšné absolvování prvního orientáku

1. **Centrum akce** – základní registrace, start a cíl, to vše je umístěné v prostoru sportovního hřiště mezi 1. a 2. ZŠ Dobříš (běžecký ovál). Zde získáte vše potřebné pro účast na World Orienteering Day (v době 16:30 – 19 hod.)
2. **Charakter závodu** – jde nám především o zážitek z hledání kontrol podle mapy a o radost z pohybu. V tomto závodě je tedy vítězem každý, kdo najde správně všechny kontroly. Absolvování závodu je vždy na vlastní zodpovědnost, menším dětem doporučujeme doprovod rodičů či starších sourozenců.
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 orienták. Pro World Orienteering Day bude mapa blízka běžným plánekům měst nebo mapám, co znáte z internetu. Mapa je velmi podrobná a přesná. Ukázka mapy bude k dispozici ještě před startem.
5. **Tratě** – připravené jsou tři tratě. **Základní trať Sprint Klasik** je dlouhá 0,7 km, má 7 kontrolních stanovišť a vede pouze v areálu dobříšských škol. Je tedy maximálně bezpečná a zvládne ji absolvovat opravdu každý. Pro nejmenší děti a náruživé sprintery máme trať **Sprint Mini** (0,4 km, 5 kontrol), která se klikatí pouze v prostoru běžeckého oválu. Pro nejnáročnější je připravena trať **Sprint Elita** (2,0 km, 12 kontrol). Tato trať už odpovídá tomu, jak vypadají závody v orientačním běhu – nabízí volbu postupů mezi kontrolami a vyžaduje i schopnost orientace podle mapy. Dávejte pozor při pohybu po veřejných komunikacích a na riziko srážky s ostatními běžci!
6. **Start** – na označeném místě na kraji sportovního hřiště. Na startu obdržíte mapu s tratí a základní pokyny pro zdárné zvládnutí závodu.
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 kleštičky, těmi potvrdíte průchod kontrolou do závodního průkazu (umístěný na mapě). Čísla kontrol vč. těch unikátních najdete na své mapě společně se slovním upřesněním místa kontroly. Tratě Mini a Elita bude možné absolvovat i se závodním čipem a měřením času profesionální časomírou (vč. mezičasů z jednotlivých kontrol).
8. **Cíl** – opět na kraji hřiště, v místě startu. V cíli si nechte zkontrolovat mapu se závodním průkazem, rozhodčí potvrdí, zda máte všechny kontroly správně.
9. **Tombola** – každý, kdo absolvuje celou trať a bude mít všechny kontroly správně, se může zúčastnit naší tomboly. S trochou štěstí můžete vyhrát a vybrat si některou z pěkných cen.
10. **Pořadatelé 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 orienták líbil, rádi vás uvidíme na některé z dalších akcí, příp. se můžete zapojit i do činnosti našeho sportovního klubu.

