**Den orientace v přírodě**

**Rozpis veřejného závodu v orientačním běhu**

**Datum**: sobota 23.06.2018

**Místo**: Ostrava-Hrabová – Areál hřiště TJ Sokol na Paskovské ulici

**Doba prezentace**: 9:30 hod. přihlášky na místě do 10:00 hod.

**Start:** od 10:00 intervalový pro výkonnostní běžce,

11:00 do 12:00 pro příchozí

10:40 krátká instruktáž pro nováčky v prostoru tanečního parketu

**Pořadatel:** ÚMOb Hrabová,

**Technické provedení:** SKOB Ostrava

**Shromaždiště a prezentace**: Sokolské hřiště v Ostravě-Hrabové

**Občerstvení**: drobné v místě

**Parkování**: v okolí hřiště a na břehu Ostravice – směr k Vratimovu

Dejte přednost dopravě MHD, pěšky nebo na kole ☺.

**Kategorie**:

**Trať A** – pro zkušené, kategorie **AH** muži, **AD** – ženy délka 5 km

**Trať B** – pro rekreační běh + chůze **BH** muži, **BD** – ženy délka 3km

**Trať C –** začátečníci **CH** - muži, **CD** – ženy, **CRD** - rodiče s dětmi

1,7 km na břehu řeky (možno i s kočárkem)

**Příchozí: - procházka s s mapou - hledání kontrol ve volném pořadí**

**Startovné pro jednotlivé kategorie**:

AH, AD - 30,-Kč splatné při prezentaci

ostatní BH, DH, CH, CD a CRD bezplatně

**Přihlášky**: možno na místě

Pro kategorie AH, AD, BH, BD, CH, CD se účastníci mohou přihlašovat do čtvrtka do 21. 06. 2018 v přihláškovém na e-mail: mozaika-ob@seznam.cz (nebo na místě).

Napište: jméno, příjmení, trať, a můžete - sportovní klub nebo neregistrovaní

**Ražení**: klasické průkazky, na kontrolách tréninkový lampion se zavěšenými kleštěmi

**Převlékání:** možné v areálu hřiště – na shromaždišti.

**Upozornění a varování:**

Závod proběhne za plného silničního provozu. Každý se účastní závodu na vlastní zodpovědnost a riziko!!! Za děti odpovídají jejich zákonní zástupci.

Tratě závodu mohou vést po chodníku podél ulice Mostní s hustým provozem aut.

Tak dávejte **POZOR ! POZOR ! POZOR !**

**Mapy**:

měřítko 1 : 5 000, e=2m, mapoval a kreslil Tomáš Vavřík.

Mapa nebude vodovzdorně upravena.

Vzhledem ke krátké trati a zázemí předpokládáme konání za každého počasí

Na Vaši účast se těší pořadatelé.

**Orientační sporty jsou synonymem pro pohyb v přírodě s mapou, ať už po vlastních nohou, na horském kole nebo třeba v zimě na běžkách.**

**Orientace v přírodě i ve městě**

Úkolem závodníka orientačního sportu je překonat danou trať v co nejrychlejším čase. Trať je tvořena tzv. kontrolami, na kterých se nachází oranžovo-bílý lampión a speciální kleště k zaznamenání průchodu kontrolou.

Každý závodník kromě mapy nese svoji papírovou průkazku, do které si průchod na kontrole označí proštípnutím. Po průchodu kontrolou (tzv. "oražení") může závodník pokračovat ve své trati.

**Mezi jednotlivými kontrolami si závodník volí trasu dle svého uvážení** – někdo obtížným terénem, přes křoví, překonává kopec, jiný si jej naopak oběhne po delší, ale rychlejší cestě. Odtud tedy pramení slovo orientační. O výsledku tak nerozhoduje jen sportovní výkonost, ale i schopnost udržet chladnou hlavu a vybírat si nejlepší cestu.

**Čtyři odvětví orientačních sportů**

Český svaz orientačních sportů sdružuje čtyři sportovní odvětví – **orientační běh, orientační závody na horských kolech, lyžařský orientační běh a Trail-O**.

Orientační běh je nejstarší a nejrozšířenější disciplínou. V dnešní době ho v České republice provozuje přes teset tisíc registrovaných sportovců. Orientační závody na horských kolech a lyžařský orientační běh jsou výrazně menší, ale neméně zajímavá odvětví.

Nejmladší a nejodlišnější ze čtyř odvětví je Trail-O, který přináší výzvu orientace nejen hendikepovaným sportovcům. V Trail-O už nehraje roli rychlý přesun mezi kontrolami, ale precizní čtení mapy a určování přesného umístění kontroly.

**Orientační sporty jsou pevně spjaté s přírodou a orientací v ní. Spojují fyzickou výkonnost s psychickou námahu**, což je mezi sporty unikátní kombinace. Závodníci se dělí do jednotlivých kategorií dle věku a výkonnosti. Orientační sporty jsou vhodné pro všechny věkové i výkonnostní kategorie – od vrcholově trénujících elitních závodníků, přes malé děti doprovázené rodiči, až po 70leté zkušené veterány.