

## 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

Černé tratě je vhodné připravit i ve variantě ULTIMATE – na mapě s redukovanými informacemi (vrstevnicovka/bez cest apod.)

### A. Režim 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)
trať (kategorie)	HD10 – 70+	T1-Tx / TxU ( <i>ultimate</i> )	Z1 - Zx
rozdělení do tratí	podle věku a pohlaví	volný výběr	volný výběr
počet	jednotlivci	jednotlivci, ale je povoleno stínování	jednotlivci nebo skupiny
přihlášky	ORIS dopředu	ORIS nebo mail nebo na místě	na místě po celou dobu závodu
prezentace	závodní před startem	závodní před startem	oddělená až do konce startu
ražení	čip	čip	Kleště s průkazem na mapě <i>doporučeno</i> pokud čip, tak bez zálohy
start	závodní, pásma po minutě	Závodní, zvláštní koridor	oddělený neformální (ev. instruktaž k trati)
čas startu	intervalový podle startovní listiny	volný čas startu záznamem do startovní jednotky („na krabíčku“)	volný čas startu
popisy	piktogramy	piktogramy	slovní na mapě (+ mapový klíč na mapě)
rozpis	závodní	závodní	Samostatný leták
čas	oficiální měření	start+cíl krabíčka	neměří se
výsledky	podle času	abecedně <i>doporučeno</i>	nezveřejňují se
vyhlášení	vítěz/první 3	nikdo	nikdo
tratě pro nejmenší děti	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 (tím znehodnocuje trať pro HD10F) vyhláší se všichni, <i>doporučujeme automatický výdej 2 map,</i>	Z1/HDR –, není fáborková, rodiče zde stejně aktivně vedou, trať by měla být krátká, s větším počtem kontrol (zábavná) a ideálně by měla obsahovat vložený fáborkový úsek (zde pro změnu vedou děti), <i>doporučujeme automatický výdej 2 map</i>

## B. Stavba tratí

Tratě musí odpovídat deklarované úrovni obtížnosti podle následující barevné škály.

– na fáborkovou trať nepatří falešné kontroly, malé děti zbytečně matou!

– na fáborkové trati platí pravidlo „fáborky klidně mimo cesty zábavným terénem, ale zkracovačky vždy po cestách/jasných liniích“! Netrestat menší děti, které nezkracují, dlouhými obíhačkami do kopce nebo náročným terénem! Neznechutit!

– fáborkovou trať těžko nahradit smajlíkovou tratí, z hlediska obtížnosti nejsou rovnocenné.

Obtížnost	odpovídá obtížnosti mládežnické kategorie	Popis/rukověť pro stavitele tratí
fáborky	HD10F	Fáborková trať s 5 – 8 kontrolami, která na 3-6 místech umožňuje zkrácení po cestě nebo jiné jasné vodící linii (s max. 2 rozhodovacími body) nebo přímo přehledným terénem při bezpečném zachycení obcházejícími fáborky. Zkrácení přináší znatelnou časovou výhodu i při zachování opatrnosti při opuštění fáborků a průběhu zkratky.
velmi lehká	HD10	Trať využívá jasnou navazující síť cest nebo jiných výrazných vodících linií (plot, zeď, výrazná hranice porostů) s maximálně 2 rozhodovacími body mezi kontrolami. Kontroly jsou umístěny přímo na liniích nebo na jasných objektech viditelných od linie. Trať může na několika místech umožňovat zkrácení obcházející linie přímo přehledným terénem s bezpečným zachycením zpět na vodící linii. Sem patří i trať Z1(HDR)., která může být kratší než DH10 a pro zjednodušení a větší zábavnost může naopak mít více kontrol. Může obsahovat pro zpeštění nebo překonání orientačně obtížnějšího úseku i 1-2 fáborkové postupy.
lehká	HD12	Trať z části využívá i méně jasné vodící linie (vodoteče, úzké pěšiny a průseky, hranice porostů), nikoli však terénní (vrstevnicové) linie. Trať může na několika místech zahrnovat kratší (do 150 m) postup přímo přehledným terénem k záchytné linii. Obtížnější postupy musí mít delší, ale bezpečnou variantu. Kontroly mohou být obtížnější a dále za linií, ale na pozitivních tvarech a musí být vždy dobře dohledatelné od jasného odrazového bodu. Trať by měla odměňovat promyšlené zjednodušení a volbu jasného odrazového bodu. Obtížnější kontroly jsou umístěny ve druhé části trati.
střední	HD14	Trať využívá méně jasné vodící linie včetně zřetelných terénních (vrstevnicových) linií (hřbet, údolí, traverz, spádnice, hrana svahu, úpatí kopce). Trať může zahrnovat delší (do 300 m) postup na hrubý směr přímo přehledným terénem nebo kratší (do 150m) méně přehledným terénem k záchytné linii. Obtížnější postupy by měly mít delší, ale bezpečnou variantu. Kontroly mohou být náročné, na negativních tvarech a před linií, ale stále v blízkosti výraznějšího odrazového bodu nebo snadno dohledatelné pomocí zvětšení/prodloužení jiného tvaru. Obtížnější postupy by měly mít delší, ale mapově jednodušší variantu. Trať může obsahovat volby postupu mezi zdánlivě rovnocennými variantami, rozhodovat by ale mělo promyšlené zjednodušení postupu a volba nejvýhodnějšího odrazového bodu pro bezpečnou dohledávku kontroly. Obtížnější kontroly jsou umístěny ve druhé části trati.
těžká	HD16+	Trať nejvyšší obtížnosti dosažitelné v daném terénu. Od samého počátku vyžaduje střídání celé škály různých orientačních technik. Obsahuje i delší pasáže na detailní čtení mapy nebo na směr v nepřehledném terénu bez vodících linií. Trať maximální míře umožňuje různé varianty postupu kombinující délku, obtížnost terénu a orientační náročnost. Kontroly jsou umístěny tak, aby bylo co nejvíce ztiženo jejich nalezení při zachování objektivitu. Rozhodujícím faktorem je jednak uvážlivá volba postupu založená na pečlivém čtení mapy, zkušenostech a individuálních schopnostech, stejně jako promyšlené zjednodušení orientace s chytrou volbou použitých technik, vhodných kontrolních bodů a jasného odrazového bodu před kontrolou, popř. dalších technik zjednodušení dohledávky.

### C. Zvláštní ustanovení a doporučení pro tratě Z (začátečníci)

#### **Před závodem:**

Informace o tratích Z je třeba zveřejnit formou zvláštního letáku. Informace v letáku, ale i v dalších materiálech použitých při závodě, je potřeba přizpůsobit tomu, že začátečníci neznají OB a nevědí „jak to na závodech chodí“. Pro pořadatele, kteří se k tomuto pojetí tratí přihlásí do 15. března bude vydán společný leták – propozice veřejnosti otevřených závodů, srozumitelný pro příchozí veřejnost a začátečníky bez předchozí zkušenosti s OB závody.

Zásadní je propagace v místních a regionálních novinách (obvykle měsíčníky, uzávěrky do 5-10. předchozího měsíce) a na sociálních sítích psaná ve stylu jako letáky v příloze.

#### **V den závodu:**

**Prezentace:** Pro Trati Z je doporučena zcela oddělená prezentace s trpělivými pořadateli, kteří mají nadhled a uvědomují si, že „orientácké hantýrce“ všichni nerozumí. Prezentace by měla být otevřena v průběhu celého závodu, což při doporučeném použití mechanické ražení s průkazkou na mapě nečiní žádný problém. Naopak to významně odlehčí prezentaci soutěžních a tréninkových tratí. Na tuto prezentaci si připravte tolik potvrzení o platbě, kolik máte připravených map.

**Start:** Start pro tratě Z je vhodné oddělit od hlavního startu, aby mohl probíhat v poklidné atmosféře. Doporučujeme na start umístit někoho, kdo zájemcům bude připraven vysvětlit základy orientáku a jak si mají na trati počínat. Dále je možné v oddíle vybrat staré nepoužívané buzoly a na startu je půjčovat začátečníkům, kteří nemají vlastní.

**Mapa:** Na mapě tratí Z by měly být vždy vytištěny slovní popisy a mapový klíč, v případě doporučeného použití mechanického ražení i průkaz.

**Měření času a výsledky:** U tratí Z není vůbec nutné měřit čas a vydávat výsledky. Část začátečníků právě toto odrazuje, aby si orientáky zkusili. Je vhodné na shromaždišti vyvěsit průkazy se vzorovým ražením a možností zápisu vlastnoručně změřeného času pro ty, kdo chtějí, se svým časem „pochlubit“

### D. Vyhodnocení

Výsledky T tratí je doporučeno zveřejnit v abecedním pořadí, srovnání stejně není férové. Trati pro veřejnost se nevyhlašují. Pro všechny dětské účastníky (do 10 let) bez ohledu na kategorii je vhodné připravit diplom, případně sladkou odměnu a odměňovat již v cíli, hodně jich odjíždí ještě před vyhlášením.

Diplomy s OB motivem jsou k dispozici nebo pro inspiraci např. na stránce firmy Žaket <http://www.zaket.cz/index.php?page=orientacni-beh/mapy-pro-ob>

### E. Vklady

Maximální vklady jsou stanoveny v hospodářských směrnicích, nicméně z praktických důvodů se jeví jako optimální cena 100 Kč. Pro kategorii Z(HDR) jsou ve startovním dvě mapy v rámci jednoho startovního.

### F. Přílohy

- Příklad info letáku nahrazujícího rozpis pro tratě Z
- Příklad pokynů s potvrzením o zaplacení pro tratě Z
- Příklad mapy pro tratě „Z“ (ještě se starým názvem P)

## HLEDÁTE?

Tip na výlet s dětmi



Výzvu pro kamarády či kolegy



Aktivitu v přírodě



### ZKUSTE ORIENTÁK V ŘEVNICÍCH!

**KDY: sobota 3. nebo neděle 4. října 20xx** (a klidně oba dny ☺)

**KDE:** [Řevnice – areál Lesního divadla](#)

**CO:** V rámci dvou závodů Pražské a Středočeské oblasti Manufaktura Cup bude připraveno 7 tréninkových tratí T různé obtížnosti a také 3 nesoutěžní zážitkové tratě Z pro začátečníky a příchozí veřejnost - začátečníky. Na startu nesoutěžních tratí P vám naši trenéři vysvětlí vše potřebné. Na tratě 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 zasouperit a porovnat mezičasy mezi kontrolami se svými známými.

**JAK TO BUDE DLOUHÉ:** Délka tratí je od 2 do 7 km 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 tratě nepotřebujete žádný zvláštní talent nebo schopnosti. Tratě Z zvládne po naší instruktáži úplně každý. A pokud si věříte, zvládnete i trochu náročnější tréninkové tratě.

**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. Startovné je 100 Kč za mapu. Na nejkratší trať pro děti odstartujete za 80 Kč.

**JAK SE PŘIHLÁSIT:** Budeme rádi, když se na tréninkové tratě přihlásíte dopředu e-mailem na [revnice@uskob.cz](mailto:revnice@uskob.cz). Přihlásit se je ale možné oba dva dny i ráno na místě od 9:15 do 10:15 do vyčerpání map a elektronických čipů.

Nabídku délek a obtížností najdete na webu <http://www.uskob.cz/poradani/pz15>.

Na nesoutěžní tratě Z přijímáme přihlášky na zvláštní prezentaci pro příchozí přímo na místě až do 12 hodin. S výběrem trati Vám zde rádi poradíme.

**Těší se na vás pořadatelé z USK Praha**





# MANUFAKTURA<sup>®</sup>

## Pokyny pro kategorii Z3, 4. listopadu 2018, Všenory

Vítáme všechny, kdo se rozhodli vydat na trať v „příchozí“ kategorii **Z3!** Je určena hobby běžcům, a dalším, kteří si chtějí orientáček vyzkoušet v jednoduché podobě bez závodního stresu. Všichni jsme s orientáčkem někdy začínali a pamatujeme si, že to nebylo jednoduché. Proto se vám budeme snažit vše co nejvíce usnadnit. Aby vše proběhlo v pohodě, pro začátek jsme pro vás shrnuli všechny důležité informace a pokyny:

- **Po prostudování pokynů** se přesuňte na Start, který je vzdálený 1,5 km do kopce. Start kategorií „Z“ je umístěn poblíž startu závodních kategorií a cesta je značena modrobílými fáborky. S sebou si vezměte pouze věci, ve kterých půjdete do lesa a potvrzení, které je na konci těchto pokynů.
- **Na startu** obdržíte mapu kdykoliv od 11:00 do 13:30 hodin a můžete vyrazit na trať. Pokud jste na orientáčku úplně poprvé, rádi vám na startu nejprve vysvětlíme vše potřebné, včetně práce s buzolou 😊 (i když trať v pohodě zvládnete i bez buzoly).
- **Mapa** je v měřítku 1:10 000, tzn. že 1 cm na mapě odpovídá 100 metrům v terénu. Ekvidistance (výškový rozdíl mezi vrstevnicemi) je 5 metrů. Jde o speciální, velmi přesnou a podrobnou mapu pro orientáček. Vysvětlení mapových značek bude umístěno přímo na mapě.
- **Na mapě budete mít dále** i přesný popis umístění kontroly, včetně kódového čísla. To si kontrolujte, v terénu bude umístěno větší množství kontrol, takže určitě cestou potkáte i některé, co „nebudou vaše“.
- **Kontroly** jsou označeny kovovým stojanem s oranžovobílým lampionem. Průchod kontrolou si označujete do příslušných políček přímo na mapě jehličkovými kleštěmi umístěnými na stojanech kontrol.
- **Trať Z3 je dlouhá** vzdušnou čarou 2,8 km s 11 kontrolami a převýšením něco přes 100 m. Samotná trať není fyzicky zvláště náročná – jen Vás čeká výšlap do kopce v první části. Časově to znamená, že pokud budete opravdu rychlí, můžete být v cíli už za cca 25-35 min, za 60 min byste pak měli být zpět i v případě, že si budete trať opravdu užívat. Na trati byste neměli být déle než 90 min, poté závod ukončete bez ohledu na to, kolik kontrol jste našli. Na děti do 120 cm čeká v cíli odměna i tak.
- **V kategoriích Z čas neměříme.** Čas si můžete změřit sami a zapsat si ho na mapu, abyste si jej případně mohli porovnat s kamarády. U výsledků bude vyvěšeno správné ražení kontrol (na každé kontrole jsou jehličky v kleštičkách vyskládaný do jiného tvaru), také zde bude plocha pro zápis vašeho jména a času – je jen na vás, jestli se budete chtít pochlubit. Pokud nemáte všechny kontroly nebo máte oraženy jiné kontroly, měli byste to k času připsat, v soutěžní kategorii by to byl důvod k diskvalifikaci, ale vy jste si přišli orientáček vyzkoušet, tak si tím nenechte zkazit náladu.
- **Z cíle do centra závodu** je to stejně 1,2 km jako na start, ale z kopce – držte se opět modrobílých fáborků; start a cíl jsou od sebe vzdáleny cca 300 metrů po rovině, cesta na start vede kolem cíle.
- **V cíli Vám nabídneme pití** – vodu a šťávu, další možnost občerstvení bude na shromaždišti.
- **Kontaktní telefon:** Václav Zakouřil – 720 705 293

Hodně štěstí na trati přejí pořadatelé z USK Praha

----- zde odtrhněte -----	
	
<b>USK PRAHA</b> Orientační běh	
<b>Trať Z3</b>	
Potvrzení o zaplacení startovného 100,- Kč a poukaz na odběr mapy na startu	
S tímto potvrzením přijďte nejpozději do 13:30 hod na Start tratí „Z“, který je umístěn u závodního Startu. Cesta na start měří 1,5 km do kopce, značena modrobílými fáborky – vyhraďte si cca 20-25 minut.	

# ČERVENÁ HLÍNA 2018

1 : 10 000, EKV. 5 M

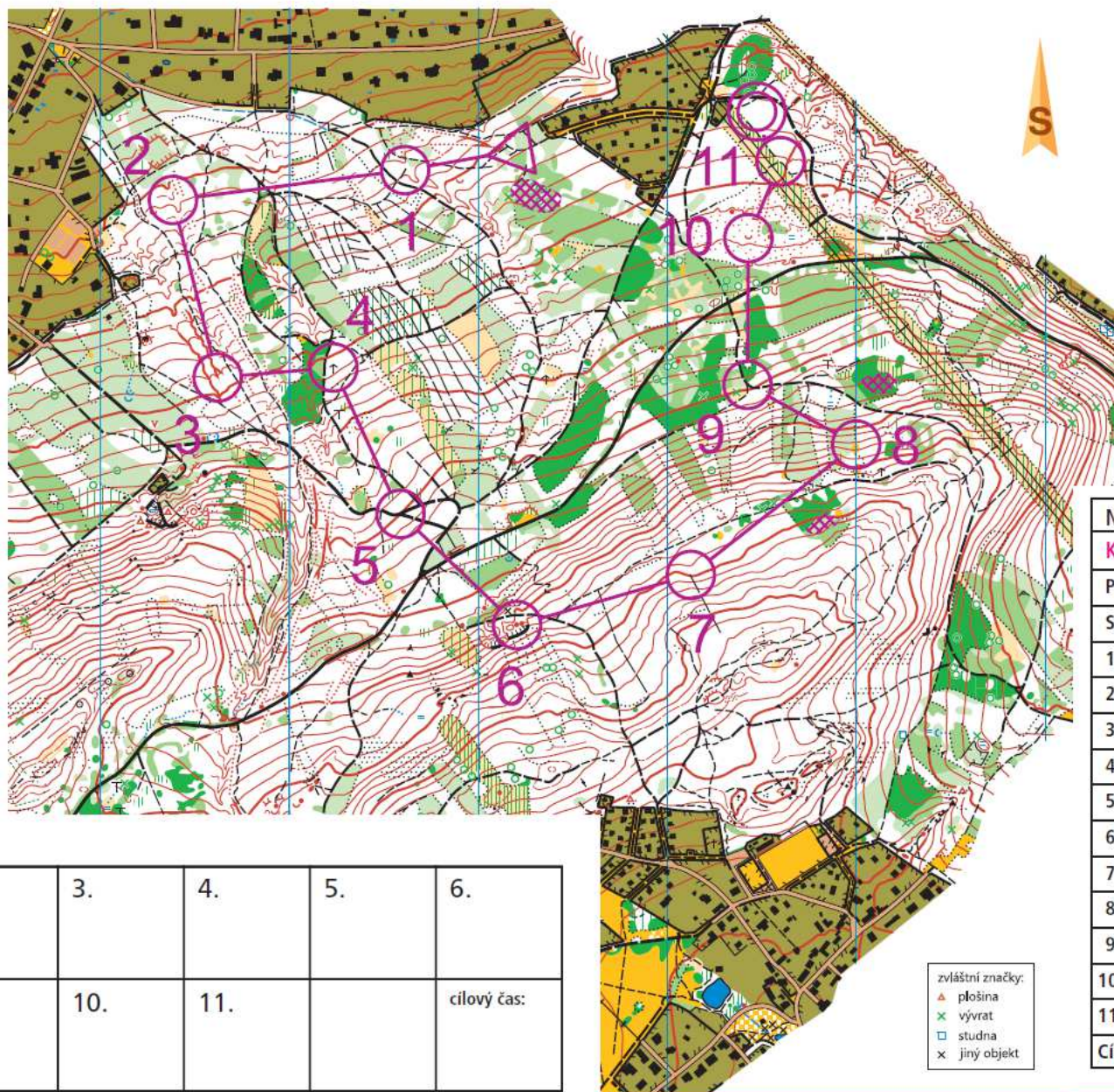


4. 11. 2018  
krátká trať – Všenory

kategorie  
**P3**

## LEGENDA

- les (bílá), louka
- paseka, sad
- porost průběžný, průchodný
- podrost průběžný, průchodný
- neprůchodný porost
- výrazná hranice porostů
- dálnice, silnice, podchod
- silnička, vozová cesta
- cesta, pěšina
- nevýrazná pěšina, průsek
- železnice, elektrické vedení
- zídka, vysoká zeď, průchod
- plot, vysoký plot, průchod
- budova, zřícenina
- průvrat, parkoviště
- vysoká věž, posed, krmelec
- hlavní, pomocná vrstevnice
- kupa, kupka
- prohlubeň, malá prohlubeň
- jáma, rozbitý povrch
- sráz, hráz
- rýha, mělká rýha
- skalní sráz schůdný, neschůdný
- kámen, balvan, jeskyně
- jezero - rybník, říčka
- potok, příkop, lávka
- jáma s vodou, pramen, studna
- výrazný strom, vývrat, plošina



DC Computers  
www.dccomp.cz

**MANUFATURA**

Evidence map: 18/S/041/O  
Mapoval a kreslil: Roman Horký  
Podklady: DMR5G, DMP1G, ortofoto,  
stav jaro 2017  
Vydal: (c) USK PRAHA  
Tisk: DC Computers  
Správce mapy: Petr Bořánek, petr.borane@uskob.cz

jméno:

startovní čas:	1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.		cílový čas:

<b>Neděle 4. 11. 2018 Všenory</b>		
<b>Kategorie P3 – 2,8 km, 110 m</b>		
Popisy kontrol:		
Start	Větvení cest	
1.	72	Údoličko, Dolní část
2.	71	Údoličko
3.	36	Prostřední rýha, Jižní konec
4.	92	Krmelec
5.	88	Větvení cest
6.	64	Západní kupka, Jižní pata
7.	85	Průsek, Severní konec
8.	74	Světlina, Severní okraj
9.	76	Větvení cest
10.	54	Malá prohlubeň
11.	100	Ohyb cesty
Cíl 100 m po fáborkách		

- zvláštní značky:
- plošina
  - vývrat
  - studna
  - jiný objekt