



Sprintové štafety

(stavba tratí)

Radim Hošek 25. 11. 2016 Šternberk

radimho@gmail.com



Kdo jsem a proč tu jsem (I)

- odchovanec **jihočeského** OB (CCB, VCB),
- pořadatel v minimalistických týmech,
- **častý** stavitel tratí pro **málo** závodníků (JčŽ),
- zakladatel jč zimní ligy (Sněhulákův kufr, 2005)
- MČR rogaining 2007; MČR HROB 2008, 2013,
- momentálně člen KOB Dobruška (stavba E1 Advanta Cup 2015),
- civilním povoláním matematik (Matematický ústav AV ČR).

Kdo jsem a proč tu jsem (II)

- stavitel tratí **sprintových štafet** na ME 2016
- *„Kdybych trénoval tolik, kolik o orientáku přemýšlím, byl bych jen těžko k poražení.“*
- Z každé stavby trati plyne ponaučení pro příště. Kdy bude moje „příště“ se SŠ?
- Všichni stavitelé SŠ jsou nováčci.
- Disciplína se vyvíjí a diskuse je vítaná.
- Nemám patent na rozum!

Obsah přednášky

A) Co jsou sprintové štafety

B) Stavba tratí pro ME

1. Historie sprintových štafet
2. Východiska pro stavbu
3. Od výběru prostoru ke koncepci tratí
4. Příprava nepředvídatelného a blbuvzdorného závodu
5. Konečná podoba tratí a průběh závodu

C) ..a co z toho?

provokativní náměty k diskusi

sprintové štafety ≠ sprint + štafety



A Co jsou sprintové štafety?



Co jsou sprintové štafety (SŠ)?

- Kombinace sprintu a štafet.
- „A má to být napínavý!“
- Stav je takový, že toho vlastně nevíme o moc víc.
 - To není stížnost ani obžaloba. To je konstatování stavu věcí a je to vcelku přirozený stav pro novou disciplínu.
 - Veškeré pokyny ke SŠ (IOF, ČSOS) se dají sepsat na 3 slidy.

Co jsou SŠ? (SŘ sekce OB ČSOS)

- 7.6 Směrné celkové vítězné časy štafet v jednotlivých kategoriích jsou uvedeny v Příloze č. 2.
- 7.7 Při M ČR smíšených štafet musí pořadatel použít při stavbě tratí všech úseků **rozdělovací metody** (např. Farsta).
- 7.8 Jednotlivé úseky štafety běží v pořadí **DHHD**. Na lichém úseku musí běžet žena.
- Příloha č. 1: Společný sloupeček se sprintem:
 - Sprintové štafety jsou závodem smíšených týmů soupeřících v přímém souboji, kdy první v cíli se stává vítězem. Vzrušující pro diváky i závodníky.
- Příloha č. 2: Směrné časy
 - „Sprintové štafety: **12 až 15 minut pro jeden úsek** pro všechny kategorie (musí být upřesněno v pokynech a má být shodné pro úseky H i D v jedné kategorii).“

EDIT: V době přednášky Soutěžní komise schválila změnu pořadí úseků, od roku 2017 tak bude v souladu s IOF: DHHD.

Co jsou SŠ?

(IOF: Format for the new sprint relay)

- Basic requirements and characteristics for the new WOC Sprint Relay are: Based on current requirements for Sprint (map scale, ISSOM map standards, etc.)
- Terrain and technical requirements similar to the current sprint format. Terrain to be a combination of park, park-type of forest and urban. Relatively small area required for a competition (especially with the arena passage)
- The event shall be easy to understand for the spectators
- Big part (70-80 %) of the course should be possible to cover with TV-cameras
- It should be built on a 75 minute live broadcasting and arena production concept. This means that the winning time should be about 60 minutes. 15 minutes should be allocated for broadcasting introductions, interviews and prize-giving ceremonies
- Arena passage should be used, if possible (if terrain allows it without compromising too much with course quality). When there is a comprehensive TV coverage on the course, the arena passage may not always be required. This also gives more flexibility for course planning and may enable better and more challenging courses
- Four laps: two women and two men with a fixed running order **woman-man-man-woman** as this running order will create more drama for spectators.
- Men's courses are bit longer than women's meaning that targeted time for each lap is 15 minutes
- 2 loops per lap, if arena passage is used. Then map has a course printed on both side of the map
- Forked courses
- GPS-tracking is required and "touch-free" punching should be considered

Co jsou SŠ? (IOF Competition Rules)

5.1 The profile

The Sprint Relay profile is mixed-gender high-speed head-to-head competition. It takes place in an urban and park environment. The format is a combination of the Sprint and Relay concepts. There are four legs and the first and last legs must be run by women.

5.2 Course planning considerations

A relatively small area is required for a competition (especially with the use of an arena passage). The event shall be easy to understand for the spectators. It should be possible to cover at least 70-80 % of the course with TV cameras. The competition should be based on a 75 minute live broadcasting and arena production concept; 15 minutes should be allocated for broadcasting introductions, interviews and prize-giving ceremonies. An arena passage should be used, if possible without compromising course quality too much. When there is a comprehensive TV coverage on the course, the arena passage may not always be required. This also gives more flexibility for course planning and may enable better and more challenging courses. Two loops per leg should be used if there is an arena passage with one loop printed on each side of the map. Courses shall be forked. GPSTracking is required and "touch-free" punching should be considered.

5.3 The map

See 1.3 Sprint.

5.4 Winning time, start interval and timing

The winning time (the total time for the winning team) shall be **55-60 minutes**. The time for each leg shall be **12-15 minutes** so the first and last legs (which are run by women) should be a little shorter than the second and third legs. In WOC timing shall preferably be made by electronic means, but manual systems may be used. At the finish line there shall be photo-finish equipment to assist in judging the placings.

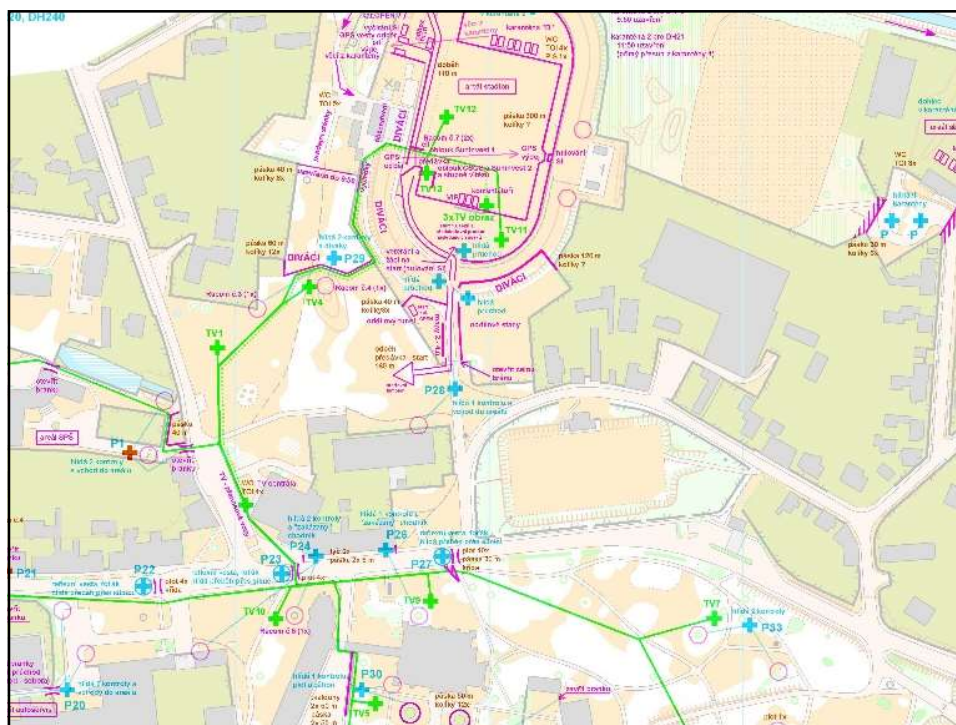
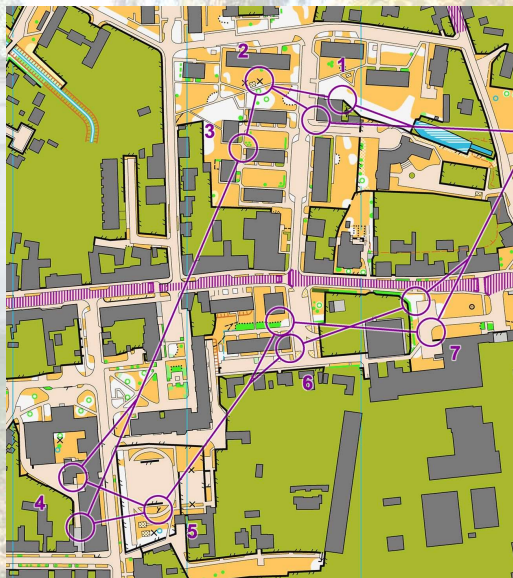
B Stavba tratí SŠ pro ME

1 Historie

1 Historie (1/7) – Smiřice MČR2014

- Nezajímavý sprintový postup může být dobrý pro SŠ.
- Sportovní areály jsou zajímavé pro stavbu SŠ.
- Frekventovaná silnice s několika přechody jako součást stavby tratí.
- Jedlův plán organizace závodu.

Zdroj: www.shk-ob.cz



1 Historie (2/7) – WOC2014 Trento

JAK ZABRÁNIT TOMU,
ABY:

- ..se závod nezměnil v atletiku (Jansson vs. Zvěřinová)?
- ..muži nebyli pouhým komparsem?
- Volba prostoru!
- Vhodně zkrácené tratě žen!



Zdroj: <http://www.woc2014.info/>

1 Historie (3/7) – WUOC2014 Kroměříž

- Extenzivní využití parku nic nepřinese.
- Problémy při farstování do čtyř:
 - Neuhlídatelná vyrovnanost farst,
 - farstované H proti D,
 - trhá startovní pole.

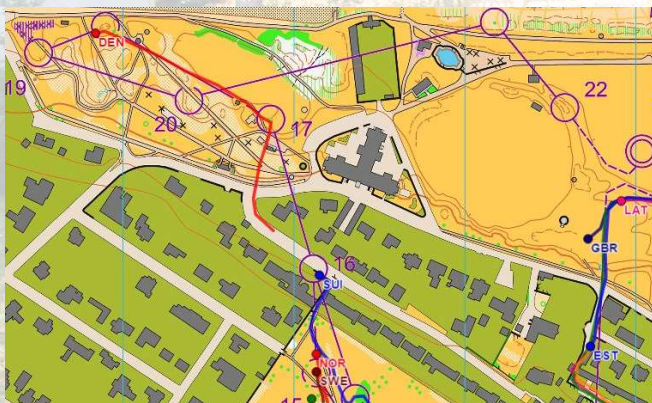
Zdroj: www.wuoc2014.cz



1 Historie (4/7) – WOC2015 Nairn

- Důležitost **embarga**, důležitost využití míst, která nelze vyšmejdít na webu.
 - Důležitost orientační náročnosti až do konce
- (Judith Wyder)

Zdroj: www.woc2015.org



1 Historie (5/7) – ValMez MČR 15

Švábi!

- zatraktivnění fádního prostoru,
- stresový faktor pro závodníky.

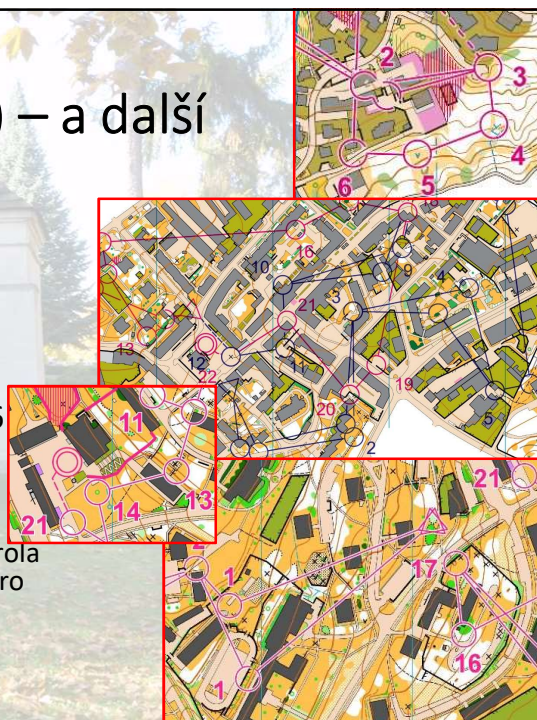
Zdroj: web ASU



1 Historie (6/7) – a další

- WC Arosa 2015
 - Nepříliš podobný terén
- WC Krakow 2016
 - Homogenní prostor
 - Neestetický závod
- MČR Uherský Brod 2016
 - homogenní prostor
 - potvrzení vhodnosti oplocených areálů
 - Karanténa: divácká kontrola pro diváky vs. kontrola pro další úsek

• Zdroj: www.gpsseuranta.net



1 Historie (7/7) – sprinty

- Značení „švábů“ – MČR UhBroď 2016 (LCE)
- Důsledné mlíkování nepřekonatelných objektů – MČR Chrudim 2013 (LPU)



B Stavba tratí SŠ pro ME

2 Východiska pro stavbu

2 Východiska (1/4) – Délky tratí

- 60 minut vítězné štafety
 - Děleno 4?
 - Ne tak docela. Vítězná štafeta **60 minut = 14 minut** nejrychlejšího času na úseku.
- Převod na délku?
 - Interpolace předchozích závodů.
 - Testování.
 - (Bet mi dá na sprintu 3 minuty, nejlepší sprinteři světa skoro 4.)
 - Pozor na nerelevantnost testování tratí stavitelem (nemapuje).
 - Je-li předpoklad, že se bude chybovat, musí být tratě kratší. Ale kdo to měl rok před závodem tušit...

2 Východiska (2/4) – Jak to stavět?

- Guidelines for Course Planning World Class Events
 - Nejsou zahrnuté SŠ
 - Štafety: „EQUAL FORKINGS!“
 - Sprint: „It is crucial that the map is correct and possible to interpret at high speed (...); „NO TRAPS by intention“
- Zkušenosti z předchozích závodů (viz kapitola 1).

2 Východiska (3/4) – Principy, na kterých chci závod postavit

SPRAVEDLIVÝ ZÁVOD

- Farstování zvlášť pro D a H, tj. větvení pouze do dvou, ne do čtyř jako v případě AMS2014.
- Velký důraz na časovou vyrovnanost farst.
- Nefarstovaná závěrečná část posledního úseku.
- Důraz na čitelnou mapu a jednoznačně čitelné umístění kontrol.

PESTRÝ ZÁVOD

- Pestrost terénu, i co se týče délky úseků trati
- Základním kamenem by měly být postupy na volbu, které by se v individuálním sprintu jevily spíše jako jednoznačné – viz zkušenosti ze Smiřic.
- Absence superdlouhého postupu. Více kontrol, více voleb, více možností větvit a dělit startovní pole.

PŘEDEM NEODHADNUTELNÝ ZÁVOD

- Střídme využití umělých plotů – moment překvapení pro teoreticky připravené běžce.
- Otevření pouze některých vchodů do areálů škol a sportovišť – nemožnost dokonalé teoretické přípravy.

2 Východiska (4/4) – televize

Nutnost přizpůsobit tratě možnostem TV přímého přenosu:

- Redukce některých farst (ku prospěchu věci!)
 - Někde potřeba vytvořit uzlovku.
 - Jinde potřeba sjednotit směr příběhu.
 - Je opravdu cílem stavitele roztrhat startovní pole?
- Využití esteticky hodnotných míst.
 - Často posun pár metrů.
 - Pro závodníky: kontrola na esteticky hodnotném objektu je dost pravděpodobně uzlovka.
 - Estetika je posuzovaná podle cílové skupiny. Garáže a podobné urbexové speciality nejsou (prý) estetické.
- Spolukomentátor jako testér a oponent tratí!

B Stavba tratí SŠ pro ME

3 Od výběru terénu ke koncepci tratí

3 (1/7) – Výběr prostoru

- Jeseníky neoplývají středně velkými městy, vhodnými pro SŠ.
- Kritéria: vzdálenost z Jeseníku, estetičnost (TV !), pestrost.
- Jeseník už zahlcen (sprint Q, sprint model, sprint F)
- => **Bruntál**

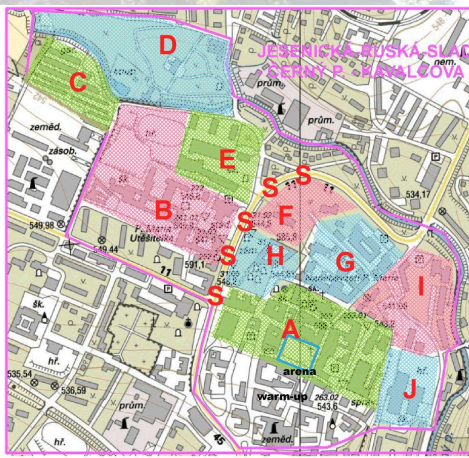
3 (2/7) – Bruntál: vymezení prostoru



3 (3/7) - Co které části terénu nabízejí?



3 (4/7) – Mapa sektorů I

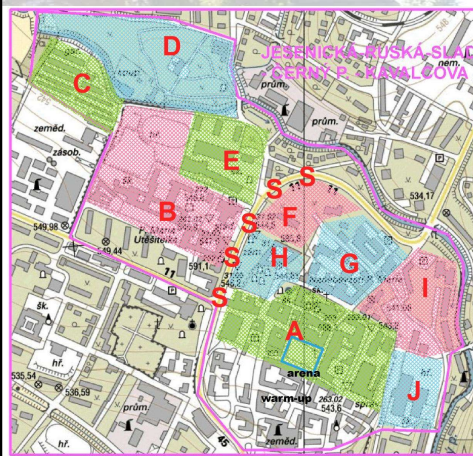


A historické centrum města
Pravoúhlý systém ulic neumožňující příliš komplexní volby. Zajímavé je teprve pro postupy vedoucí do (nebo z) jiné části prostoru.

B oplocený areál školy a školního hřiště
Školní budova jako monolitický komplex předurčuje prostor k využití zásadnější (tj. delší) levopravou volbou. Členitost budovy ztěžuje odhad ideální volby, oplocení s vícero brankami pak znemožňuje kompletní teoretickou přípravu variant postupů.

C řady garží – identické budovy
Pasáž nabízející závodníkovi možnost udělat chybu z rychlosti. Časový dopad takové chyby, ale i náročnost postupu lze zvýšit vhodným použitím umělých nepřekonatelných plotů, avšak s důrazem na maximálně jednoznačný zákres v mapě.

3 (5/7) – Mapa sektorů II



D přehledný a rychlý park s nepřekonatelným potokem na své hraně

Umožňuje postupy na volbu spočívající ve výběru mostku přes potok. Samotný park je poměrně přehledný. Místo na uplatnění netradičních forem větvení a křížení tratí, útok na závodníkovou psychickou odolnost.

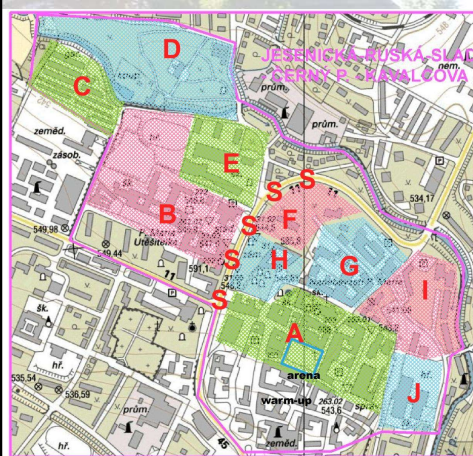
E neoplocený areál školy

Velké budovy a jejich komplexy, esteticky nehodnotná pasáž.

F přehledná zámecká zahrada

Oplocená a neoplocená část. Jediným vchodem do oplocené části od severu se stává poměrně neatraktivním. Chybí detaily pro umístění kontrol. Více bude zřejmě po zmapování prostoru.

3 (6/7) – Mapa sektorů III



G větší bloky budov na S okraji centra

Umožňují zásadnější postupy na volbu. Umístění v mírném svahu zvětšuje rozdíl mezi dobrou a špatnou variantou.

H zámek

Estetický vrchol prostoru. Dvě brány na nádvoří zámku umožňují volbu postupu.

I sídliště

Prostor s nízkým poměrem budov vůči volně průběžné ploše. Rychlá pasáž.

J oplocený areál školy

Viz B.

S Prostor protíná silnice I. třídy.

Úplné zastavení provozu je vzhledem k absenci objízdných tras velmi těžko realizovatelné. Předpokládáme zajištění tří přechodů Policií ČR.

4 Stavba nepředvídatelného a blbuvzdorného závodu (a tohle platí i pro sprint!)

4 (1/3) – Nepředvídatelný závod

- Promýšlení tratí probíhalo ještě před mapováním
+ dojezdová vzdálenost do Bruntálu
= dokonalý průzkum terénu z Google Street View
+ panorama map.cz
 - Měl jsem přehled, co můžou závodníci zjistit.
 - To by měl udělat každý stavitel!
 - Snaha o zakomponování „StreetView-neviditelných“ prvků.
 - Pozdržení opravy plotu ZŠ.
 - Nakonec nerealizované myšlenky na další průchod do zámecké zahrady.
 - Předsběrka v uzavřeném areálu se dvěma vchody.

4 (2/3) – Informace na webu

- Pozor na informace na webu, v Bulletinech.
- Uzavření silnice I/11 se podařilo zrealizovat, ale i utajit!
 - Jakkoli to není legislativně možné (povinnost úřadů informovat o uzavírkách).
 - Původně měla být zmínka o přeběhu silnice v rozhovorech se staviteli, nakonec k tomu nedošlo.
- Podařilo se utajit, kterým směrem se probíhá divácký úsek.

4 (3/3) – Blbuvzdornost

- Nejvíce dotazů na TLM mířilo sem (priváty, ploty, zahrádky).
- Omlíkovat všechny priváty!
- Omlíkovat nepřekonatelný svádějící k překonání.
- Pochvala blbuvzdornostního konceptu od Vinogradova.

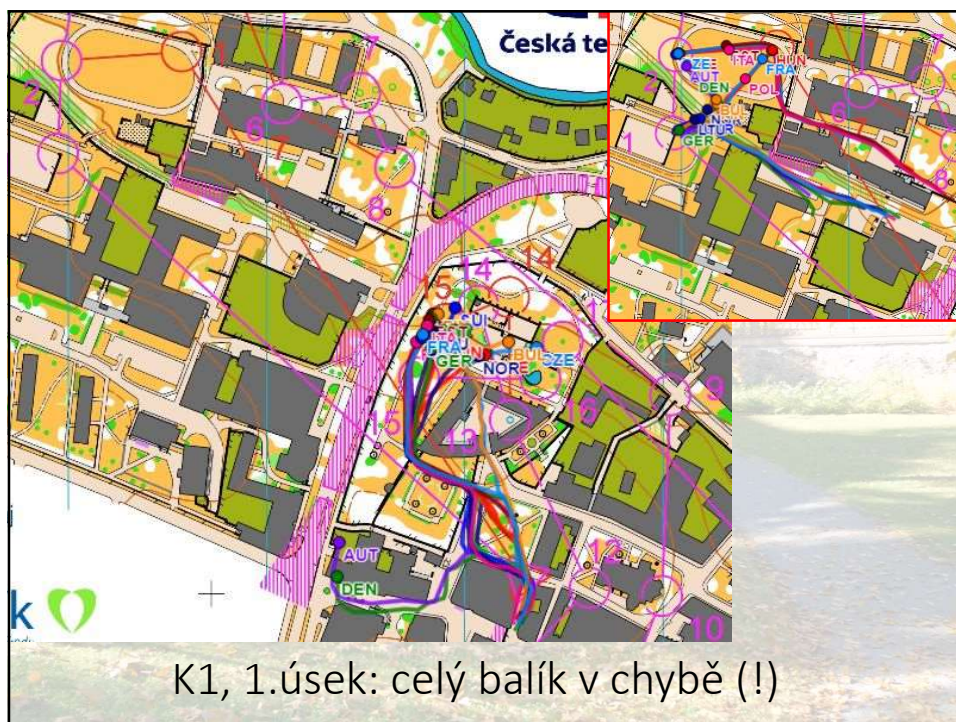
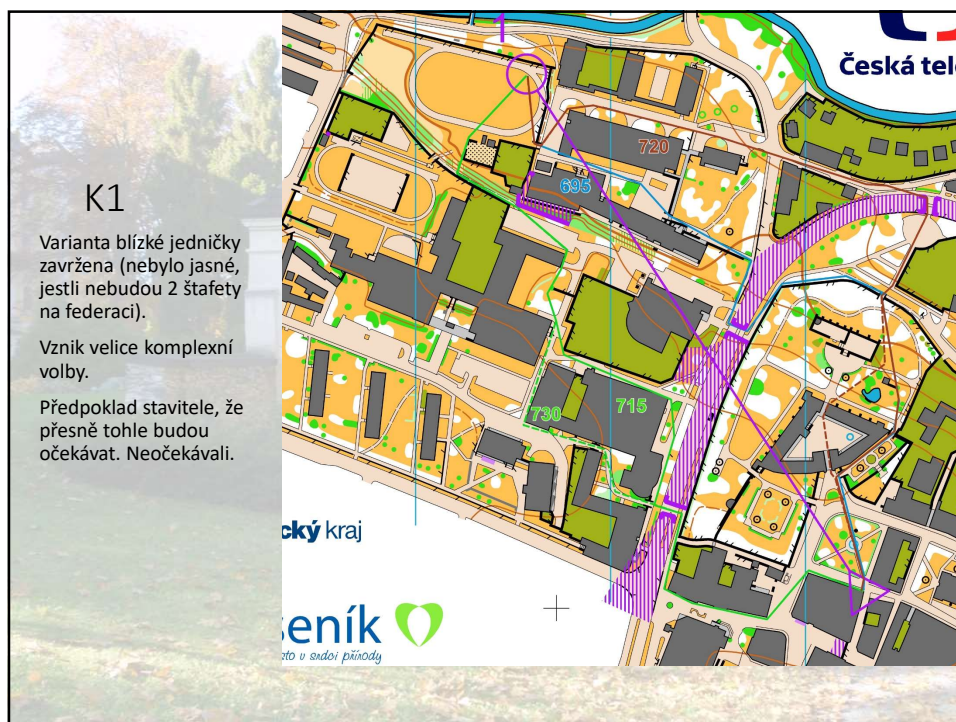


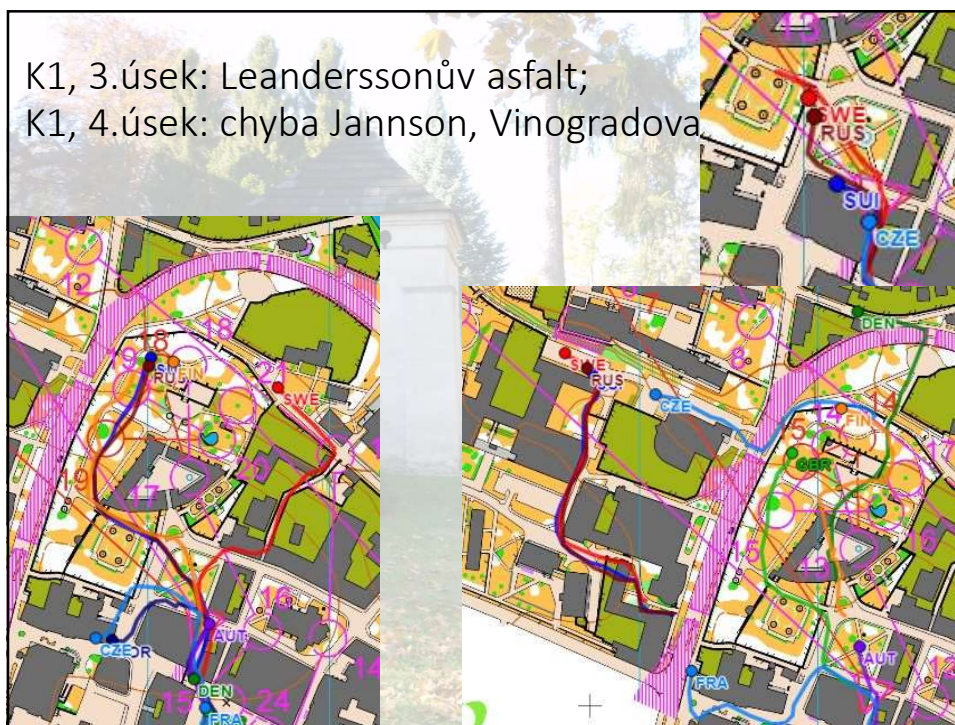
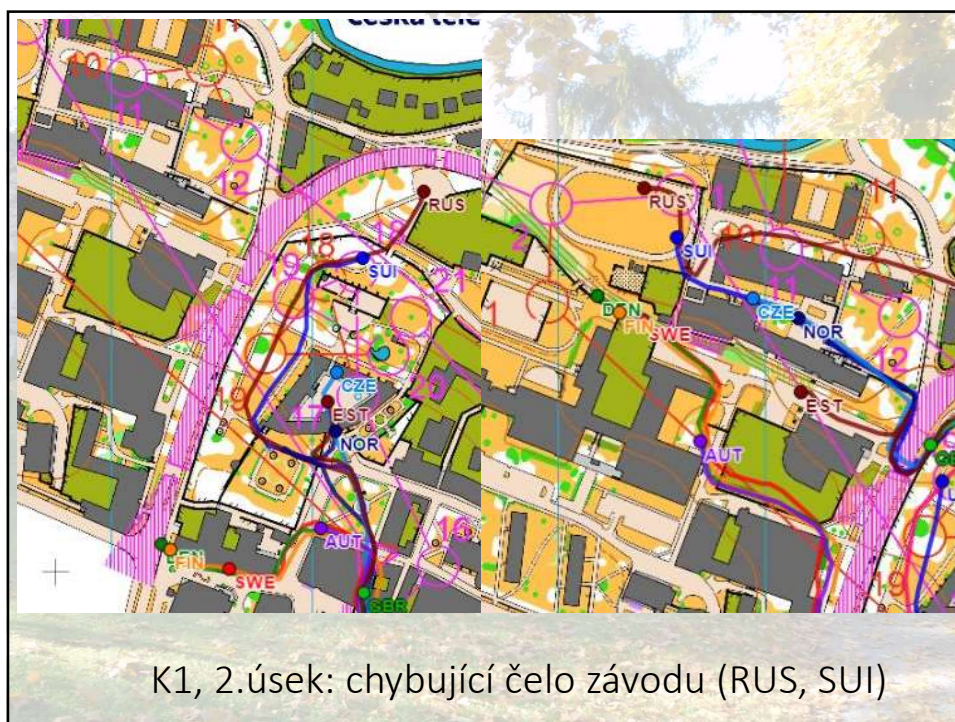
B Stavba tratí SŠ pro ME

5 Konečná podoba tratí a průběh
závodu







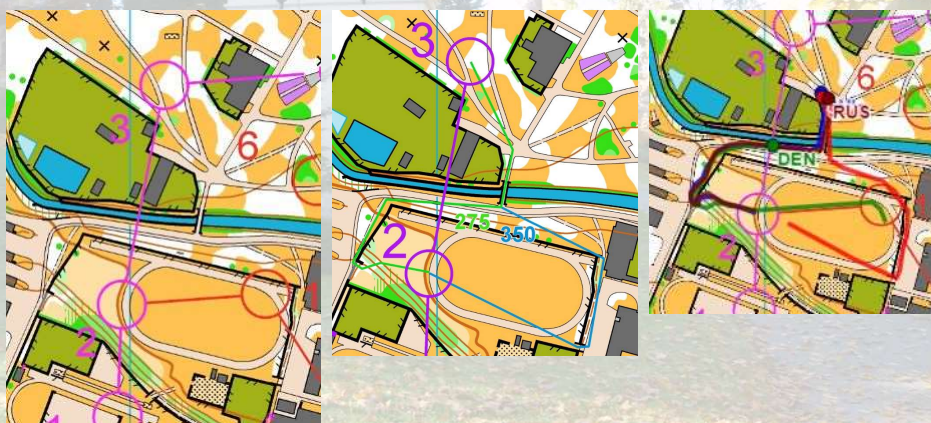


K3(ženy)

Levoprává volba:

Levá kratší s kopcem, vysokou trávou a seskokem zídky.

Zprava realizuje pouze ztrátou vedení rozhozená Jansson (+11" na Alm, +4" na 2.Friederich).



K3-K7

K3

Protáhnout muže nehezským (a nepředpokládaným) výlezem od hřiště.

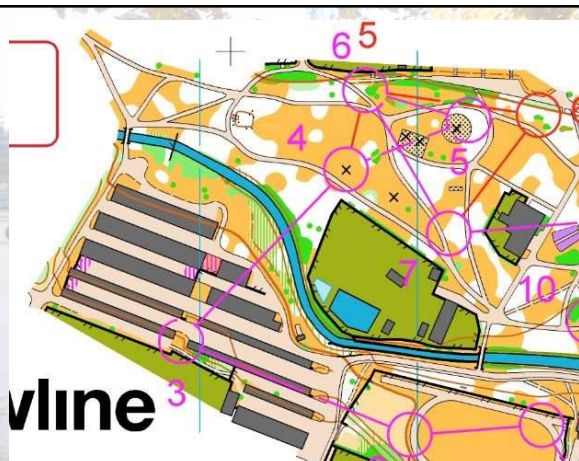
Nabídka na chybu: Naběhnutí do špatné řady garáží po seskoku ze zídky.

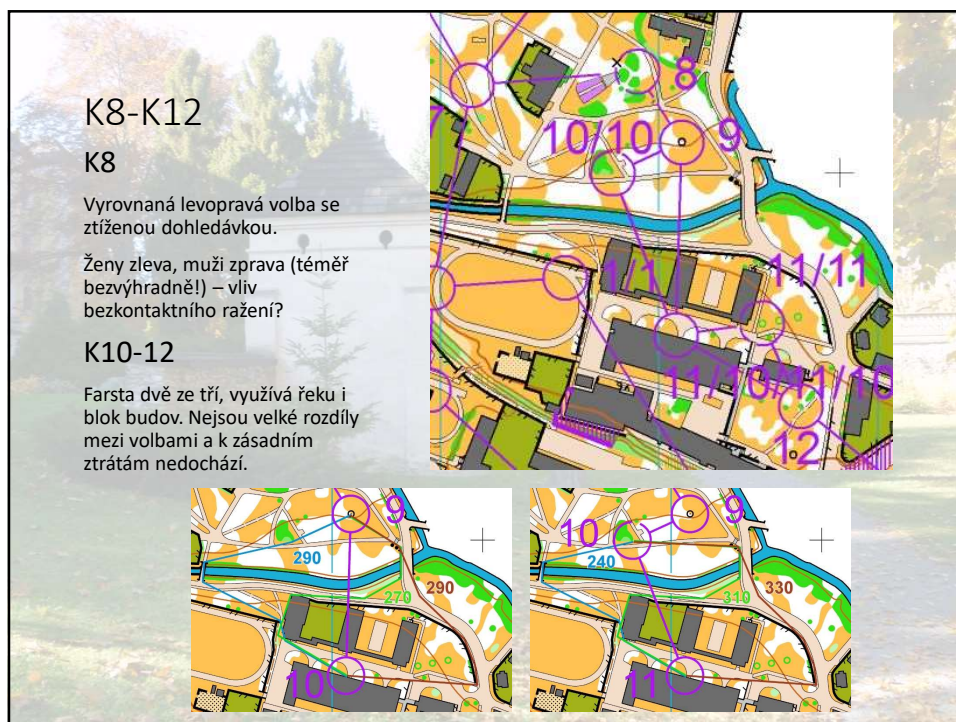
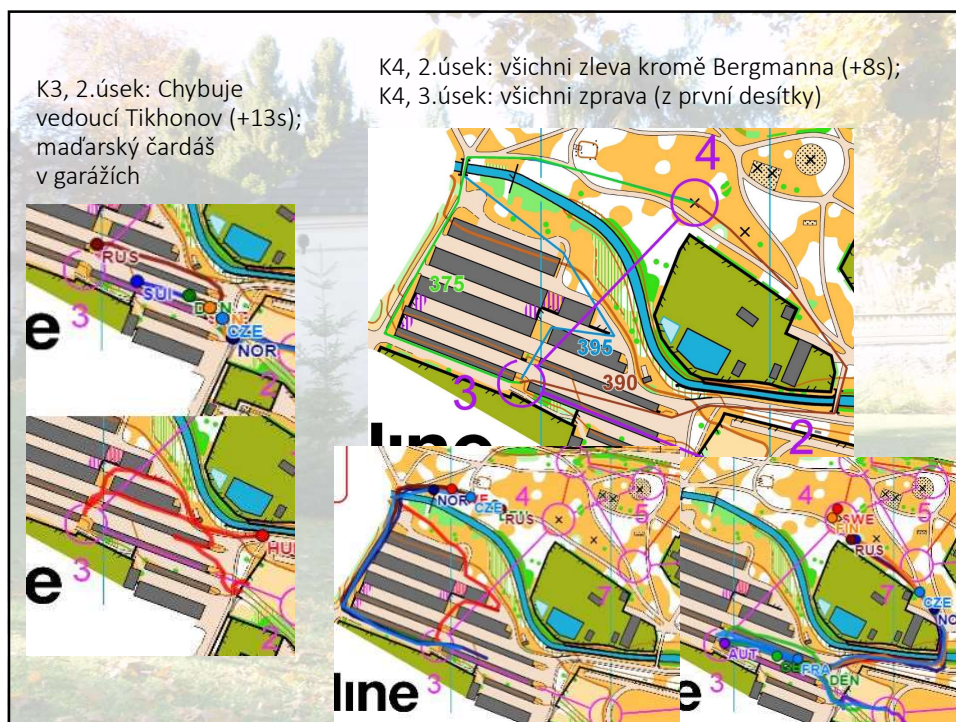
K4

Volba díky umělým plotům. Plotování homogenního prostoru garáží jsem plánoval od samého začátku.

K7

Divoká farsta v parku: na metr stejně dlouhá. Nikdo nechyboval. Ale nedal jsem jim možnost si v klidu připravit zbytek trati.







K14, 1.úsek: Autonomní práce Ursuly Kadan (+4s).
 K14, 4.úsek: Maja Alm neřeší kudy, stačí rychle (+0s).



K15-K20

Průběh arény, kontrola na
 zámeckém nádvoří.

Využití kamenného „podia“ k farště
 s jednoduchou levopravou volbou v
 zámecké zahradě.

Esteticky hodnotná TV kontrola u
 jezírka.



Farsta v zámecké zahradě,
1.úsek:
Wyder vs. Gemperle: rozdíl 1s



K22-K24

K22

Poslední zásadnější levopravá volba, vrchem lehce kratší, liší se typem stoupání:

Zprava stoupání v zámeckém parku, zleva stoupající travers v závěru.

K23

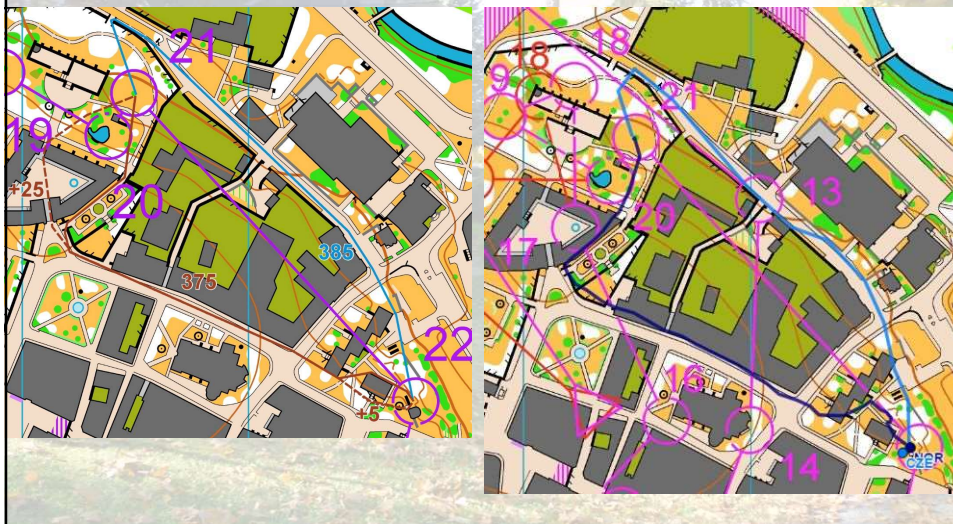
Levopravá volba s několika podvariantami na levé variantě.

K24-cíl

Doběh, tady už se nic napravit nedá.



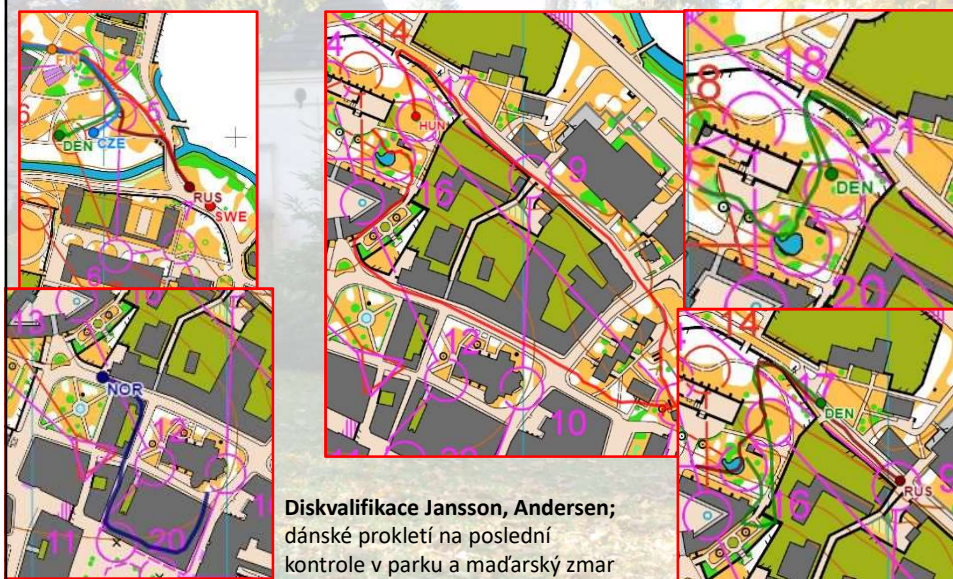
Žádné drama se zde konat nemělo a nekonalo.



K23, 1.ú, D: zleva, ale okolo bašty. Seběh po pěšince.
 K23, 2,3.ú, H: pod baštou (krom Beta, +6s), běh v mezipatře
 (krom Chramova, Hubmanna, +4s).
 K23, 4.ú, D: Jana Knapová zprava (+7s)



Do závodu nakonec paradoxně snad nejvíc
 zasáhly kontroly „transportní“ a pomocné.





C Závěry jako náměty k diskusi

1 pro stavitele



C1 Závěry k diskusi – stavitel I

Nejdůležitější závěry

- vybrat dostatečně pestrý terén!
- nenechat závodníkovu mysl odpočinout!
- extrémní důležitost vyrovnanosti farst!
- není nutné extenzivně farstovat
 - nerozhodovaly chyby ze „zavlečení“ na cizí farstu
 - pole trhala nejvíce „obava z farsty“
- tak jako každý sprint, musí být i sprintové štafety 100% blbuvzdorné (ve smyslu objektů, které se nesmí překonávat)!
- Ideální je vytvořit neuhodnutelný závod: umělé ploty (s cítem!), otvírání nových průchodů.

C1 Závěry k diskusi – stavitel II

- Komplexní volba
 - na začátek: test umění „vybruslit“ ze šlamastyky.
 - v druhé části: dát závodníkovi celý úsek na to, aby vymyslel kudy.
 - Vybraná volba se může měnit v závislosti na taktice.
- Vyrovnané volby na zaměstnání hlavy běžce.
- Volby s větším rozdílem na roztrhání pole.
- Pozor na varianty ve farstách – jedna větev s vyrovnanou volbou a druhá s nevyrovnanou není fér!
- Co se moc neosvědčilo:
 - Složitá farsta v parku. Dobrá průběžnost, viditelnost, naprostá rutina.

C1 Závěry k diskusi – stavitel III

Kacířské myšlenky

- Na sprintový závod nepatří „neřešitelná“ volba. Co na sprintové štafety?
 - Umění rychle najít ne nejrychlejší, ale dostatečně vhodnou volbu
 - Všimli jste si, jak malou roli hrálo farstování jedničky?
 - Měl jsem mít ty koule na to, jedničku nefarstovat? :)
- Atak na psychickou pohodu závodníka.
 - ..proto jsem taky nenechal pokosit nízké kopřivy za dvojkou;
 - ..proto tratě vedly i neestetickými místy (garáže, postup mezi opěrnými zdmi, ..)
 - ..proto byla v zámeckém parku farsta s přerušením vizuálního kontaktu

C1 Závěry k diskusi – stavitel IV

Největší zvraty přinesly chyby závodníků.

- Připravme proto **férový a jasný** závod, který jim nabídne příležitosti pro chyby.
- NE chytáky, ale zaměstnání mysli závodníka navigačními problémy.
- Volby, mikrovolby, nic neřešící volby, překvapivý protiběh v parku – všechno sleduje jediný cíl: nenechat závodníkovu mysl odpočinout.

C Závěry jako náměty k diskusi

2 pro závodníky

C2 Závěry k diskusi – závodník

- Pozor na jednoduché kontroly, nebezpečí největší chyby (DISK nebo neřešitelná ztráta).
- Velký důraz na psychickou odolnost – jak na to?
- Před závodem získat co nejvíc informací (team leaders' meeting).
- ...?