



**Proč být orientákem**

# Deset důvodů proč být orientákem

**Pořád ještě nevíš? Nebo snad chceš slyšet deset důvodů, proč bys měl orienták vyzkoušet?**

**1** Je to rodinný sport! Máme fáborkové tratě pro malé špunty, dobrodružné kontroly pro elitní sportovce i kategorie pro starší a zkušené. Každý si vybere.

**2** Nabízí aktivní pohyb v přírodě na čerstvém vzduchu, naší herní plochou jsou lesy a louky.

**3** Najdeš dobrou partu! Orienták je sport, který dělají přátelští a milí lidé. Po celém světě se mu věnuje téměř milion lidí a tak skoro vždy, když budeš v zahraničí sám (Erasmus, pracovní pobyt,...) a budeš chtít rychle najít přátele, najdeš nejbližší orientácký klub a objevíš partu lidí se stejným životním stylem. Ověřeno.

**4** Orienták je rozmanitý! Nabízí celkem čtyři různá sportovní odvětví, kterými můžeš vyplnit celý rok:

- » OB - pěší (běžecký) orientační běh,
- » MTBO - orientační jízda na horských kolech,
- » LOB - lyžařský orientační běh,
- » TRAIL-O - nejen pro handicapované.

**5** Budeš otužilý. Běháme za každého počasí, a tak časem přijmeš heslo není špatné počasí, ale špatné oblečení.

6

Jde o outdoorový sport s historií již od roku 1893, kdy v Norsku proběhl úplně první závod.

7

Pokud nemůžeš a nepřidáš, vždycky lze začít mapovat a i tím nahnat cenné vteřinky na soupeře.

8

Orienták stále roste. Členská základna se za poslední roky zvýšila na 15 000 sportovců a jeho obliba se zvyšuje.

9

Je to moderní sport! Používá GPS pro online sledování průběhu závodu vybraných závodníků. Pokud nejsou výsledky online přímo z lesa, nejpozději večer je najdeš na webu závodu i se ztrátou na vítěze z každé kontroly.

10

Poznáš různá místa České republiky a zahraničí. Každý víkend můžeš běhat na novém nepoznaném místě, žádnou trasu nikdy nepoběžíš dvakrát a vždy tak poznáš něco jedinečného.



# Orienták?

**Baví tě příroda a sport, ale už tě nudí “pouhé” běhání podle předem dané trasy? Co vyzkoušet něco dobrodružnějšího, něco, kde budeš sám pánem svého osudu a kde vyzkoušíš své fyzické i psychické limity? Orienták!**

## Sport na celý život

Orienták je sport pro všechny generace, věkovým rozpětím 0-80+ se moc sportů chlubit nemůže. Začínají už malí špuntí, kteří sotva jdou - v kategorii HDR (dítě s doprovodem) můžeš spatřit i miminka v šátku na hrudi hrdého rodiče, které tímto způsobem absolvují svůj první závod. Veteráni (Masters), kterých je v jiných sportovních odvětvích relativně málo, tvoří v orientáku značnou část aktivních závodníků a komunity. Přátelství, které je po léta pojí, poznáš zejména v cíli, kdy i desítky minut diskutují o ideálním postupu mezi kontrolami.



Zábava od žáků až po veterány. FOTO: Petr Kadeřávek

## Sport dostupný každému

Na první akci vám budou stačit obyčejné běžecké boty, sportovní oblečení a odvaha. Elektronický čip si na první závody zapůjčíte od pořadatele, buzola je vhodným doplňkem pro zorientování mapy, ale pro začátečníky rozhodně není nutností. Mapu se zakreslenou tratí dostávají závodníci až na startu, neboť podoba tratí je až do vystartování tajná.

Ani orienták na hobby úrovni nepotřebuje žádné drahé vybavení. Funkční dres a kalhoty, buzolu, speciální orientácké boty, čip a popisník (vpravo dole). Většina věcí vydrží na několik sezón.



## Silná komunita

Jsme pestrá skupina lidí, kteří rádi sportují v přírodě a ukazují cestu ke zdravému životnímu stylu. Kromě péče o mladé sportovce od nejútlejšího věku se naše komunita věnuje dalším činnostem — každoročně je vysazeno přes 10 tisíc stromů, v rámci projektu Čist-O-les se sbírají odpadky v přírodě, v roce 2021 jsme pomohli lidem zasaženým tornádem. Na jaře roku 2022 patřili orientáci k vůbec prvním sportovním svazům, které zareagovaly na ruskou agresi. Týdnem "Orientáku pro Ukrajinu" se podařilo vybrat přes půl milionu korun na humanitární pomoc.

# Orienták včera

Historie našeho sportu sahá do konce 19. století ve Švédsku, kde byla orientace neznámým terénem pomocí mapy a buzoly oblíbenou tréninkovou aktivitou na vojenských akademiích. První závod pro veřejnost se však neuskutečnil tam, nýbrž v sousedním Norsku roku 1893. Na popularitě začal orienták nabývat spolu s rozšířením buzoly v 30. letech 20. století, nejprve pouze v Evropě, po druhé světové válce po celém světě.



Jeden z prvních stojanů na kontrolu. Archiv ČSOS.

V České republice orientační běh dlouho spadal pod turistiku. První oficiální závod tříčlenných hlídek se uskutečnil v říjnu roku 1950 v Chříbech. Už od počátku čeští orientáči patřili mezi aktivní členy světové orientácké komunity, a tak není divu, že v roce 1961 patřili k zakládajícím členům mezinárodní federace International Orienteering Federation (IOF).



Vítězná štafeta MS 2012 - Dlabaja, Šedivý, Procházka. FOTO: Petr Kadeřávek

Česká reprezentace vždy patřila mezi širší světovou špičku a poměrně pravidelně cílí na mety nejvyšší. Na světových šampionátech získali naši reprezentanti dosud celkem 27 medailí (5-9-13).





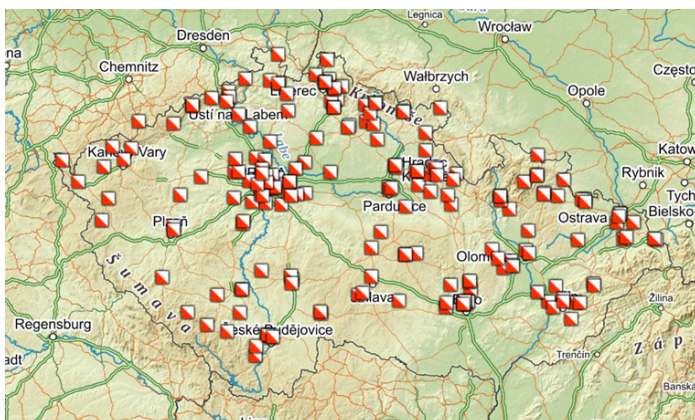
# Orienták dnes

Od té doby ušel orienták dlouhou cestu. Dnes se může pochlubit například největším sportovním štafetovým závodem, kterým je finská Jukola, kde běžně startuje přes 3 500 štafet. Za zmínku také stojí obrovské vícedenní závody O-Ringen ve Švédsku, kde už několikrát běželo přes 20 000 účastníků.



Start při závodech Světového poháru. FOTO: Sven Alexandersson

Český svaz orientačních sportů značně vyrostl a sdružuje nyní 15 000 registrovaných sportovců ve více než 200 klubech z celé republiky. Na závody tak můžete vyrazit od Aše po Jablunkov, od Lobendavy po Vyšší Brod.



Rozmístění orientačních klubů v ČR



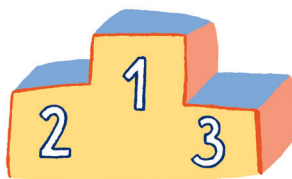
Závody se konají po celý rok, neboť kluby pořádají kromě orientáckých závodů také běžecké a mapové tréninky nebo zimní ligy, takže jako orientáči se nudit opravdu nebudete.

Orienták se postupně stal moderním sportovním odvětvím, které naplno využívá nejnovější technologie. Ať už bezkontaktní ražení kontrol, možnost podívat se na svůj postup na trati pomocí GPS nebo s její pomocí sledovat živě nejlepší závodníky. Vše je běžnou součástí nejen mezinárodních závodů.



Mobilní aplikace k sérii Czech O-Tour

Radost nám stále dělají čeští reprezentanti, kteří dokáží uspět jak na Mistrovství světa v orientačním běhu, tak na prestižních Světových hrách.



# Elitní závodníci i nadšení hobíci

Specifikem našeho lesního sportu je, že se téměř na každých závodech potkává reprezentační špička s nejširší orientáckou komunitou. O dobré sportovní vzory naživo má tak nejmladší generace postaráno. Běžet ve stejném lese, razit stejné kontroly, závodníci v orientáku jsou si rovni.



FOTO: Tomáš Bubela

Gró orientáku však rozhodně netvoří elitní závodníci. Přes 90 % startovní listiny každého závodu jsou nadšení běžci různého věku a úrovně, kteří orienták dělají pro radost. Na své si tak přijdou nejmenší děti, aktivní hobby běžci i ti nejzkušenější závodníci.



FOTO: Klára Mašíňová

# Rodinné závody i světové megaakce

Ročně se pod hlavičkou Českého svazu orientačních sportů uskuteční po celé republice přes 200 oficiálních závodů a řada dalších akcí. Od malých regionálních s desítkami účastníků, až po obrovské vícedenní letní závody, kde běží i přes 1 500 závodníků.



FOTO: Jiří Čech

V České republice se již čtyřikrát uskutečnilo Mistrovství světa (1972 - Staré Splavy, 1991 - Mariánské Lázně, 2008 - Olomouc, 2021 - Doksy). Světová elita se k nám vrací i nadále, např. na Světovém poháru v okolí České Lípy nebo při Juniorském mistrovství světa na Plzeňsku v roce 2024.



FOTO: Tomáš Bubela

## **A to nejen tím, že se hýbeme hlavně v lese.**

Prioritou při pořádání závodů na jakékoliv úrovni je pro orientáky odjakživa šetrnost k přírodě, neboť ta je naším sportovištěm a chceme se do ní vracet. Většina pořadatelského materiálu (startovní čísla, kontroly, pořadatelské zázemí, ...) se po akci sbalí a používá opakovaně i několik let. V arénách dodržujeme třídění odpadů, snažíme se zajistit občerstvení od lokálních firem a podpořit tím regiony, kde běháme.



Sázíme si lesy. FOTO: Jakub Trsek



**Pokud tě náš lesní sport zaujal a rád bys ho vyzkoušel, je několik míst, kde se můžeš dozvědět více.**

## **Web zacitorientak.cz**

Stránka pro začínající orientáky, kde po zadání adresy v záložce “Chci ho zkusit” vyjedou tipy na areály pevných kontrol, výukové mapy k vytištění a nejbližší závody. Lze zde získat také tipy na nejbližší závody a kluby, které orienták trénují.

## **Příručka Jak na první orienták**

Podrobná příručka k tomu, jak absolvovat svůj první závod a neztratit se ještě před vyběhnutím do lesa.

## **ORIS**

Orientácký informační systém s termínovkou všech nadcházejících i minulých akcí a závodů. K dispozici je také seznam klubů i s kontakty na jejich vedoucí nebo trenéra.

## **Web orientacnisporty.cz**

Stránky Českého svazu orientačních sportů, kde najdeš novinky z orientáckého světa, informace ze všech čtyř sekcí (orientáku běžeckého, lyžařského, na horských kolech a TRAIL-O, disciplíny, kde se mohou poměřit zdraví sportovci s handicapovanými).







**Vydal Český svaz orientačních sportů v roce 2023**

**Autoři: Matěj Burda, Radim Hošek, Jana Kubátová, Jan Pícek, Alena Picková**

**Foto: Sven Alexandersson, Tomáš Bubela, Jiří Čech, Petr Kadeřávek,  
Klára Mašínová, Jakub Trsek**

**Ilustrace: Monika Doležalová**

**Vydání první**