



Jak na první orientáček

www.zacitorientak.cz



Orientační běh je sportovní aktivita na celý život. Každý rok se v Česku uspořádá přes 250 závodů různé úrovně, kterých se zúčastní přes 10 000 aktivních sportovců. Nejběhavější členové dokáží za rok absolvovat až 60 individuálních závodů a k tomu i několik štafetových závodů.

A rozhodně zde neplatí rovnice, že nejvíce závodů odběhají sportovci v ideálním věku. Početnou a velmi důležitou skupinu, kterou v lese mezi lampiony potkáte, tvoří děti, lidé ve středním věku i senioři.

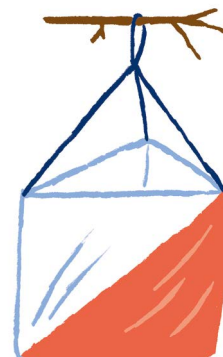
Pro orienták totiž nejste nikdy moc mladí, ani moc staří, může ho vyzkoušet kdokoliv a kdykoliv. To, že se napoprvé ztratíte, není žádná ostuda, dokonce i ostřílení reprezentantí umí udělat pořádný kufr. U orientáku je stejně jako v životě důležité, se po chybě zase najít a pokračovat v cestě dál.



Orienták si vyzkoušel i olympijský vítěz Lukáš Krpálek s rodinou, Foto: Michal Škácha

Jak si vybrat závod a kategorii

Pro hezký a motivující zážitek z tvé první o-akce je třeba pečlivě se zamyslet nad výběrem vhodné kategorie a tratě. Oproti jiným sportům je v tom našem velká škála kategorií, takže to může zpočátku vypadat složitě. Na druhou stranu si každý vybere dle své chuti, momentální fyzické i mapové zdatnosti a zkušenosti.



Kde najdu závody?

Zacitorientak.cz

Prvním průvodcem ti může být web Zacitorientak.cz, tady v záložce “Chci ho zkusit” po zadání tvé adresy nebo posunutí šipky do místa bydliště vyjedou tipy na:

- ▶ areály pevných kontrol¹,
- ▶ výukové mapy k vytisknutí doma,
- ▶ nejbližší závody.

The screenshot shows the Zacitorientak.cz website. At the top left is the logo. On the right, there are navigation tabs: "Vybrat MĚSTO", "Co je to ORIENTÁK", "Chci ho ZKUSIT", "Chci ho BĚHAT", and "Chci být TRÉNOVAT". The main content area is titled "ZAČÍT NEBO ZKUSIT" and "Najdeme možnosti přímo pro vaše bydliště". Below this is a form with two input fields: "ADRESA" (with a subtext "Zadejte polohu") and "SOUŘADNICE". There are two buttons: "Ziskat moji polohu" (with a location pin icon) and "Potvrdit místo" (with a checkmark icon). A small text note says: "V okolí zadaného místa nalezneme všechny možnosti, jak začít nebo vyzkoušet orienták." To the right of the form is a map of the Czech Republic with a red location pin placed near Jindřichův Březec. The map shows major cities and roads.

Web zacitorientak.cz - dobrý pomocník do začátku kariéry

¹ Místa, kde jsou napevno umístěné kontroly (např.: plastové štítky, dřevěné kůly, dřevěné destičky,...). Ty si můžeš doma stáhnout a vytisknout mapu s nachystanou tratí a následně samostatně vyběhnout na svůj první orienták.

ORIS

Nejkomplexnějším rozcestníkem na závody pro každého orientáka je ORIS (<https://oris.orientacnisporty.cz/>), informační systém, který obsahuje kompletní termínovou listinu všech oficiálních závodů, školení, ale také mnoho zajímavých neoficiálních akcí (zimní ligy, memoriály a další).

Ke všem závodům zde najdeš nejen přihlášky (více v kapitole Jak se přihlásit), ale také rozpis (prvotní informace), pokyny (závodní informace), startovky, odkaz na online přenos výsledků a po samotné akci také výsledky nebo další zajímavé odkazy (např.: fotky, GPS tracking,...).

V kalendáři můžeš jednoduše filtrovat například:

- ▶ měsíc, který tě zajímá,
- ▶ oblast, kam chceš na závody vyrazit²,
- ▶ disciplínu (sprint, krátká trať, klasická trať, štafety),
- ▶ seřadit závody podle různých dalších kritérií.



DATUM	NÁZEV	POŘ.	REGION	SPORT	DIS.	TYP	ZÁV.	P/S/V
03.06.2022	Republikový festival žactva	CSOS, TAP	ČR	OB	SP	OF	319	OP V
04.06.2022	Mistrovství ČR na krátké trati (kvalifikace)	TJN	ČR	OB	KT	MČR	738	OP V
05.06.2022	Mistrovství ČR na krátké trati (finále)	TJN	ČR	OB	KT	MČR	724	OP V
05.06.2022	Republikový festival žactva - štafety	TAP	ČR	OB	ST	OF	285	V
11.06.2022	Mistrovství oblastí na klasické trati	PZR	VY	OB	KL	OM	342	OP V
11.06.2022	Oblastní zebríček	KVS	MSK, VA	OB	SP	OŽ	317	OP V
11.06.2022	Oblastní zebríček	SNA	VČ	OB	KT	OŽ	777	OP V
11.06.2022	Mistrovství oblastí na klasické trati	KSU	HA	OB	KL	OM	329	V
11.06.2022	Mistrovství oblastí na klasické trati	ADA	JM	OB	KL	OM	318	V
11.06.2022	Mistrovství oblastí štafet	VSP	P, StČ	OB	ST	OM	339	V
11.06.2022	Oblastní zebríček	VCB	JČ	OB	KT	OŽ	141	V

Ukázka informačního systému ORIS

² Orientácké oblasti se částečně shodují s krajemi, jejich seznam najdeš tady: <https://www.orientacni-beh.cz/sekce-ob/oblasti-sekce>

Jakou kategorií si vybrat?

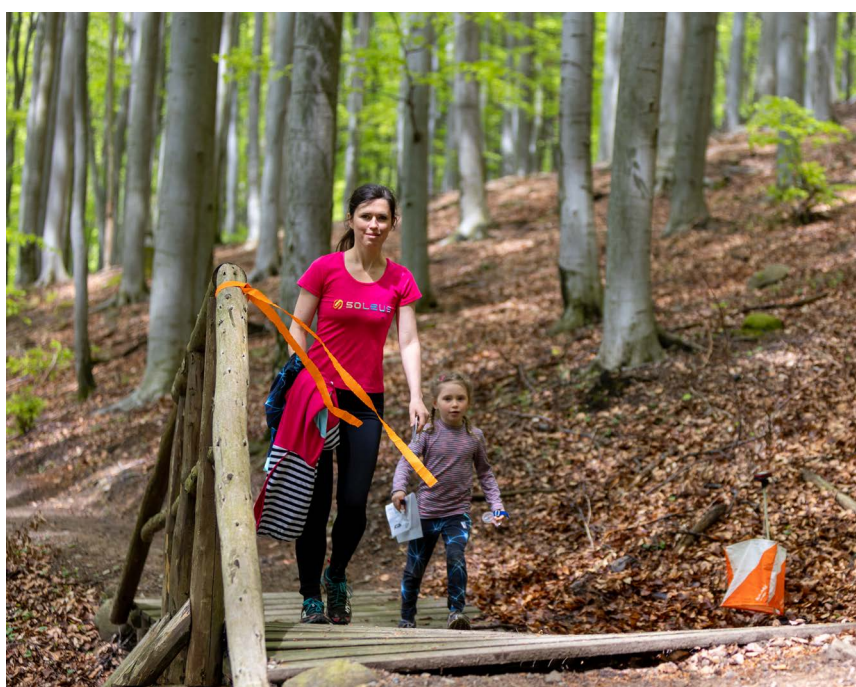
Tratě pro veřejnost

Na každých orientáckých závodech najdeš tzv. kategorie pro veřejnost. Obvykle nesou označení P (příchozí), T (trénink) a HDR (rodiče s dětmi). Jejich výhodou je to, že se nemusíš hlásit dopředu, ale veškerou administrativu můžeš odbyt na místě. Případně lze využít jednorázovou přihlášku přes ORIS (viz Jak se přihlásit).

P Nejjednodušší trať pro veřejnost a začátečníky.

T Obtížnější trať, kterou běhají i zkušení závodníci v rámci tréninku. Může být rozdělena na několik podkategorií (např.: T4, T7 - čím vyšší číslo, tím delší a obtížnější trať), v pokynech (závodních informacích) je popsána obtížnost a délka.

HDR Jediná kategorie pro děti, kde je mohou doprovázet rodiče. V ideálním případě je zde rodič pouze jako záchranná brzda pro případ, že by se dítě mohlo ztratit nebo se bálo, ale apriori neradí a nechává dítěti prostor jednat samostatně. Tato kategorie se sice měří, ale nevyhlašuje se zde pořadí, drobnou odměnu obvykle dostanou všichni účastníci.



Pozn.: Zejména v okolí Prahy se můžeš někdy setkat s tzv. semaforem. Kategorie pak mají barvy odstupňované stejně jako lyžařské sjezdové tratě (bílá nejjednodušší, modrá začátečnická, červená sportovní, černá extrémně náročná). Na veřejných závodech Czech O-Tour zase najdete Začátečníka, Nebojsu, Open (krátká, střední, dlouhá) nebo můžete vyrazit ve dvojici či jako rodinný tým. Jinde mají tyto tratě označeny písmeny Z (začátečník). Vždy si přečtěte rozpis, kde budou tyto kategorie popsány.

HDR - kategorie pro rodiče s dětmi, Foto: Tomáš Bubela

Kategorie podle věku

Další možností je přihlásit se do běžné závodní kategorie dle tvého věku. V tomto případě ale stavitel trati předpokládá, že běžci už mají určitou zkušenost a mapovou dovednost. Ženy a dívky běhají kategorie D, muži a chlapci kategorie H. Číslo za písmenem určuje věk. Platí, že v žákovských kategoriích maximální věk a u veteránských minimální věk závodníka, dospělé kategorie (D21, H21) může běžet kdokoliv nehledě na věk.

Tedy například kategorie D10 je určena pro dívky do 10 let, kategorie H55 pro muže nad 55 let, a D21 pro jakoukoliv ženu (nejobtížnější a nejdelší dámská trať).

D H



Kategorie máme opravdu pro každého. Foto: Alena Picková

Orientační přehled kategorií

Žákovské (D10 - D14, H10 - H14)

Dorostenecké (D16 - D18, H16 - H18)

Juniorské (D20, H20)

Dospělí (D21, H21)

Veteráni (D35 - D80, H35 - H80³) - obvykle odstupňované po pěti letech. Můžeš se zde omladit (běžet obtížnější, delší kategorii s mladšími soupeři, ale ne naopak).

Na většině závodů se vypisují podkategorie, tedy jedna věková kategorie vícekrát, přičemž ta s písmenem dál v abecedě je o něco jednodušší a kratší. Např.: H35A (obtížnější, delší) a H35B (jednodušší, kratší). Výjimku z tohoto pravidla tvoří kategorie E (elita) v dospělých (HD21), která je vůbec tou nejvyšší a nejobtížnější kategorií ze všech.

Někde mohou používat pro podkategorie dospělých také označení L (long, dlouhá) a K (krátká), tedy H21L (delší) a H21K (kratší), mapová obtížnost obou dvou by měla být podobná.

tip Na začátku tvé orientační kariéry rozhodně využij tratě pro veřejnost (P, T, HDR) nebo nižší podkategorie (B, C, D nebo K).

Jakou disciplínu?

Nyní si krátce představíme různé typy disciplín (tratí), se kterými se můžeš na běžných závodech setkat. Výčet to není úplný, na neoficiálních akcích nebo klubových trénincích se můžeš setkat s dalšími, které popisujeme v brožуре Kam dál.

Lesní disciplíny

Tyto disciplíny (tratě) jsou původní, stály u zrodu orientačního běhu jako samostatného sportu a jejich spojujícím prvkem je, že se konají v lesních prostorech.

³ Nejstarší vypsanou kategorií na veteránském mistrovství světa (WMOC) je kategorie H100, závodníkům tedy musí být 100 a více let.

- ▶ **Klasická trať (KL, long)** - úplně první (královská) disciplína orientáku. Charakteristická je dlouhými postupy (úsek mezi dvěma kontrolami) s o něco jednodušší dohledávkou kontroly a fyzickou náročností.
- ▶ **Krátká trať (KT, middle)** - obvykle se vyznačuje kratšími technickými postupy, které mohou být i různě zamotané a překřížené.
- ▶ **Štafety** - typ závodu, kdy se postupně štafetovým způsobem vystřídají tři závodníci. Technická obtížnost je dána zejména těsným kontaktem s ostatními běžci, kteří ovšem nemusí mít stejné kontroly jako ty (tzv. farstování, viz slovníček).
- ▶ **Noční (NOB)** - v podstatě jde o zkrácenou klasickou trať, která se odehrává v noci za tmy. Na kontrolách mohou být reflexní prvky, které lze čelovkou nasvítit.



Přibližné délky kategorie P a H21 (jednoduchý lesní terén)

	klasická trať	krátká trať	štafety	noční
P	5 km	3 km	-	3,5 km
H21	12 km	5 km	7 km	9 km



Krátká trať ve skalách patří mezi nejobtížnější typy závodů. Foto: Vojtěch Illner

Městské (sprintové) disciplíny

První vlašťovkou městských závodů byla Park World Tour v 90. letech, na MS se ve sprintu medaile rozdávaly poprvé až v roce 2001 ve Finsku. Od té doby ušlo toto odvětví velký kus cesty, našlo mnoho skalních příznivců. V současné době se sprinty staly běžnou součástí orientáckého kalendáře, běhají se často ve městech a v parcích. Roku 2022 se sprintové disciplíny dočkaly samostatného mistrovství světa odděleného od lesních disciplín.



Také město umí nabídnout zajímavé terény. Foto: Tomáš Bubela

- ▶ **Sprint** - nabízí obtížné volby postupů, křížení tratí a příležitost běžet naplno. Podobnost turistické mapě a kratší vzdálenost z něj dělají ideální disciplínu pro začátečníky. U kategorie P počítejte přibližně s délkou 1,5 km, u kategorie H21 pak asi 3,5 km.
- ▶ **Sprintové štafety** - štafetový závod o čtyřech úsecích, kdy běží dvě ženy a dva muži. Charakter stejný jako u závodu sprintu.

tip

Jako první volbu bychom doporučili krátkou trať nebo městský sprint, kde ti mapa bude pravděpodobně nejbližší a nejvíce připomínat tu turistickou.

Proč není orienták to samé jako běžet trail?

Rovničko mezi tyto dva sporty napsat nelze. Je velký rozdíl běžet po cestě (byť kamenité a v náročném kopcovitém terénu) a mimo ni, a to nejen po fyzické stránce. Krom kyslíku pro svaly potřebuje tvoje tělo při orientáku mnoho energie také pro činnost hlavy. Navíc je nutné počítat s tím, že téměř každý dělá při závodě menší či větší mapové chyby, a tím čas strávený na trati narůstá.



V orientáku platí přelez, přeskoč a klidně i podlez. Foto: Klára Mašínová

Pro lepší názornost si uvedme čtyři základní typy terénu a průměrnou rychlost elitního závodníka, zkušeného hobíka a začátečníka. Vynásobením tohoto času délkou tratě získáš přibližný výsledný čas takového běžce na konkrétním místě.

Skalní terén	Kopcovitý (horský) terén
<p>složitá skalní města výrazné vrstevnicové tvary velká mapová-technická náročnost</p>  <p>elitní závodník: 9 min/km zkušený hobík: 11 min/km začátečník: 18 min/km</p>	<p>dlouhé nebo strmé kopce kamery a rozbitý terén podmáčený nebo zarostlý (zelený)</p>  <p>elitní závodník: 7 min/km zkušený hobík: 9 min/km začátečník: 14 min/km</p>
Jednoduchý lesní terén	Město (sprint)
<p>hustá síť cest obvykle rovinatější dobrá viditelnost a průběžnost</p>  <p>elitní závodník: 5 min/km zkušený hobík: 7 min/km začátečník: 12 min/km</p>	<p>nejpodobnější turistické mapě jednodušší orientace jiný mapový klíč</p>  <p>elitní závodník: 4 min/km zkušený hobík: 5 min/km začátečník: 10 min/km</p>

tip Zpočátku vybírej jednodušší terén (lesy blízko větších měst, městské sprinty), po nabytí prvních zkušeností ale určitě vyraz na závod do skal nebo hor za ryzím o-zážitkem.

Přihláška přes ORIS

Pro přihlášení veřejnosti (závodníků neregistrovaných v klubech ČSOS) se používá tzv. jednorázová přihláška. Tu najdeš po rozkliknutí názvu závodu v kalendáři ORISu v pravé části okna.



Závod: Oblastní žebříček

Informace		Přihlášky	
ORIS ID:	6912	1. termín do: 28.08.2022 23:59	
Název:	Oblastní žebříček	Jednorázová přihláška	
Datum:	03.09.2022	Vše po kategoriích (2)	
Místo konání:	Bílá u Sedla, louka západně od obce	Vše po klubech (2)	
Ražení:	SI bezkontaktní	Přehled vkladů	
Pořadatel:	SJH - SOS Jindřichův Hradec		
Sport:	OB		
Zařazení do soutěží:	Jihočeský žebříček mládeže - Podzim 2022 Jihočeský žebříček dospělých 2022		

Jednorázová přihláška je velmi intuitivní - po zadání e-mailu a jeho ověření už se vyplňuje pouze přihláskový formulář včetně doplňkových služeb (např.: možnost zapůjčení čipu, stravování na místě nebo ubytování organizovaného pořadatelem) a informací k platbě. Tímto způsobem lze udělat i hromadnou přihlášku (pro celou rodinu nebo skupinu kamarádů).

Přímo na stránce ORIS je k dispozici podrobná [návoděda](#).

Přihláška na místě



Na tratě pro veřejnost (P, T, HDR) umožňují pořadatelé obvykle přihlášku také na místě za základní vklad, většinou do počtu nachystaných map (za hezkého počasí se tedy může stát, že místo již nebude). V tomto případě je nutné zajít na prezentaci (závodní kancelář) v centru závodů s požadovaným obnosem startovního a vlastním čipem (nebo si ho zapůjčit na místě).

Do klasických závodních kategorií (HD10-80) se obvykle nelze hlásit v den závodu na místě. Startovní čísla i mapy jsou již nachystané. Doporuču-

jeme se hlásit předem přes ORIS nebo vyjímečně e-mailem uvedeným v rozpise (základní informace o závodě).

Přihláška přes klub

Pokud se zaregistruješ v některém z klubů ČSOS, budeš se moct hlásit přímo přes ORIS, případně přes klubový přihlašovací systém, který je na ORIS napojený.



Společná klubová radost. Foto: Petr Kadeřávek

Jak to bude probíhat na tvém prvním závodě? Následující přehled by ti měl pomoci cítit se komfortněji při tvém “poprvé”. Zaručujeme ti, že za pár orientáckých akcí už ti vše bude připadat mnohem srozumitelnější a brzy se na nich budeš cítit jako ryba ve vodě.

Jedu na závod

Když najdeš v ORISu nebo někde na internetu akci, která se ti líbí, doporučujeme si přečíst její **Rozpis**. Jde o základní informace, které pořadatel k závodě zveřejňuje, a to nejméně 14 dní před uzavřením prvního termínu přihlášek. Dozvíš se v něm, kde a kdy akce proběhne, jak se přihlásit, vybrané kategorie, výši startovného, e-mail pro dotazy, zda bude organizována dětská školka⁴,...



Při výběru závodu mysli i na lokalitu. Začít v těžkém horském lese je výzva. Foto: Tomáš Bubela

Dalším dokumentem, se kterým se setkáš, a který si určitě přečti, jsou **Pokyny**. Ty už v sobě mají nejaktuálnější data k závodě a pořadatel zde oznamuje spoustu nezbytných informací (např.: zákaz použití bot s hřeby,

⁴ Pořadatelem organizované hlídání ratolestí, viz Slovník.

příkázaný směr příjezdu na shromaždiště, informace k prezentaci/registraci, zákaz průběhu přes osázené paseky nebo pole ...). Případně může z vážných důvodů upravit informace zveřejněné v rozpisu (např.: posunout čas startu 00⁵). Pokyny musí pořadatel zveřejnit nejpozději 48 hodin před startem prvního závodníka. Na stránce závodu v ORISU najdeš před závodem také Startovky. Pokud zvolíš veřejné kategorie, obvykle můžeš vyběhnout kdykoliv v časovém rozmezí daném pořadatelem v pokynech.

Po přečtení pokynů si můžeš udělat svůj plán cesty. Měl by sis odpovědět na dvě základní otázky **“Kdy vyrazit?”** Doporučujeme příjezd alespoň hodinu před tvým startem na shromaždiště a rezervu na cestu oproti tomu, co píše navigace. Pro naplánování je důležitá také vzdálenost z centra závodu na start, kterou najdeš v Pokynech.



Vždy dbej pokynů parkovače. Foto: OK Chrastava

“Kudy pojedu?” Orientácké závody probíhají často v zapadlých vesničkách, podle Pokynů je nutné zkontrolovat, že jedeš do správné Lhoty (GPS souřadnice) a zda tam není příkázaný směr příjezdu na parkoviště nebo uzavřena silnice v okolí.

tip

Nachystej si drobné dopředu k řidiči, budou se hodit při příjezdu na parkoviště, kde pořadatel vybírá parkovné. Obvyklá výše na jeden závod se pohybuje v rozmezí 20 - 50 Kč.

⁵ 00 je start prvního závodníka celé akce. Pokud ty běžíš v čase 45, k času 00 ho přičti a dostaneš svůj startovní čas v tzv. daytime. Příklad: start 00 je v 10:00 hodin, tvůj start tedy v 10:45.

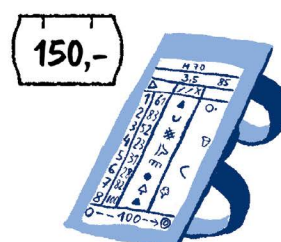
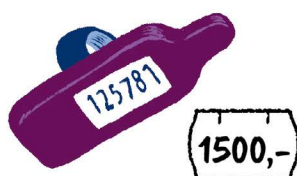
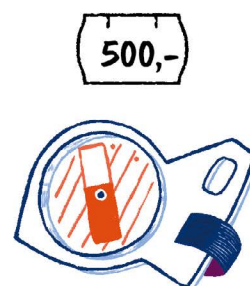
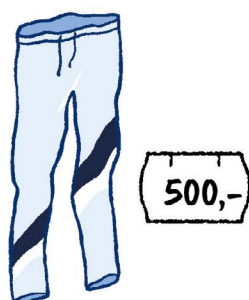
A co si na svůj první orientáček zabalit?

Běžecské oblečení - sportovní triko, dlouhé kalhoty (ideálně elastáky/legíny), terénní běžecskou obuv s hlubším vzorkem, funkční spodní prádlo.

Pití, svačina.

O-vybavení - buzola, čip (lze na místě zapůjčit), popisník nebo spínací špendlíky, izolepa (zalepení tkaniček, olepení popisů, když nemáš popisník), lupa/brýle.

Další - karimatka/kempinková stolička/outdoorová deka pro odpočinek před a po závodě, drobné na parkování, deštník/nepromokavá bunda/pláštěnka pro nepřízeň počasí, v létě opalovací krém a pokrývka hlavy.

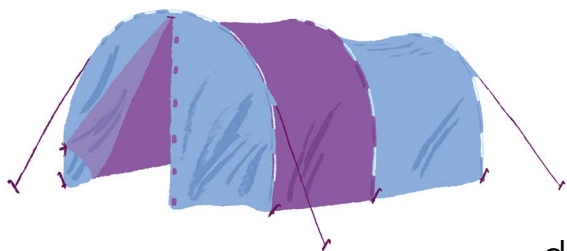


Minimální výbava na závod - sportovní triko, dlouhé kalhoty (lesní závod) nebo kratasy (městský sprint), čip, buzola a kvalitní terénní obuv.

Na shromaždišti

Po zaparkování si vezmi věci a jdi na shromaždiště (aréna, centrum závodů). Bude tě navigovat proud ostatních závodníků a směrovky od pořadatele. V centru závodů si najdi místo, kde rozložíš deku/karimatku a uděláš si zázemí. Ideálně s rodinou, partou kamarádů nebo s klubem, za který běháš.





Věci si po dobu závodu většinou necháváme v oddílovém stanu, kde se stále někdo pohybuje. Pokud jsi sám, můžeš se zeptat v nejbližším klubovém stanu, zda si tam věci můžeš nechat nebo si je odnést do auta, které se dá použít i při nepřízní počasí jako zázemí, klíče si pak můžeš nechat na Prezenci (jinak závodní kancelář, registrace). Jen pozor na to, že start je vždy značený/ vyfáborkovaný ze shromaždiště a jen někdy vede kolem parkoviště.

Prezentace je místo, kde se řeší finanční nesrovnalosti (přeplatek/hedoplatek startovního), dohlášení na závod, zapůjčení čipu (ideálně si ho objednej už dopředu s přihláškou). Také zde umí poradit (např.: Kudy na start?).

Na shromaždišti budou vyvěšené startovní listiny a pod nimi vytištěné papírové popisy pro každou kategorii. Vezmi si jedny pro svou kategorii a vlož je do popisníku (speciální držák) nebo olep izolepou a připni spínacím špendlíkem vzhůru nohama na závodní tričko tak, abys je mohl jednoduše při běhu číst.

tip Před přípravou na závod je dobré zjistit, kudy se jde na start (směrovky a barevné fáborky dle pokynů). Pokud je na shromaždišti cíl a doběhový koridor, běž se tam podívat., někdy lze vidět i sběrku (poslední kontrolu). Do závodního prostoru ale nevstupuj, mohl bys být diskvalifikován.

Na startu

Délku cesty na start najdeš napsanou v pokynech. Vždy si nechej dostatek času, aby ses na místě mohl pořádně rozkoukat a rozcvičit.

Na startu budou pověšené startovní hodiny s aktuálním časem a budou tu vystavěné tzv. **startovní koridory**, tedy mlíkem (červenobílou páskou) označe-

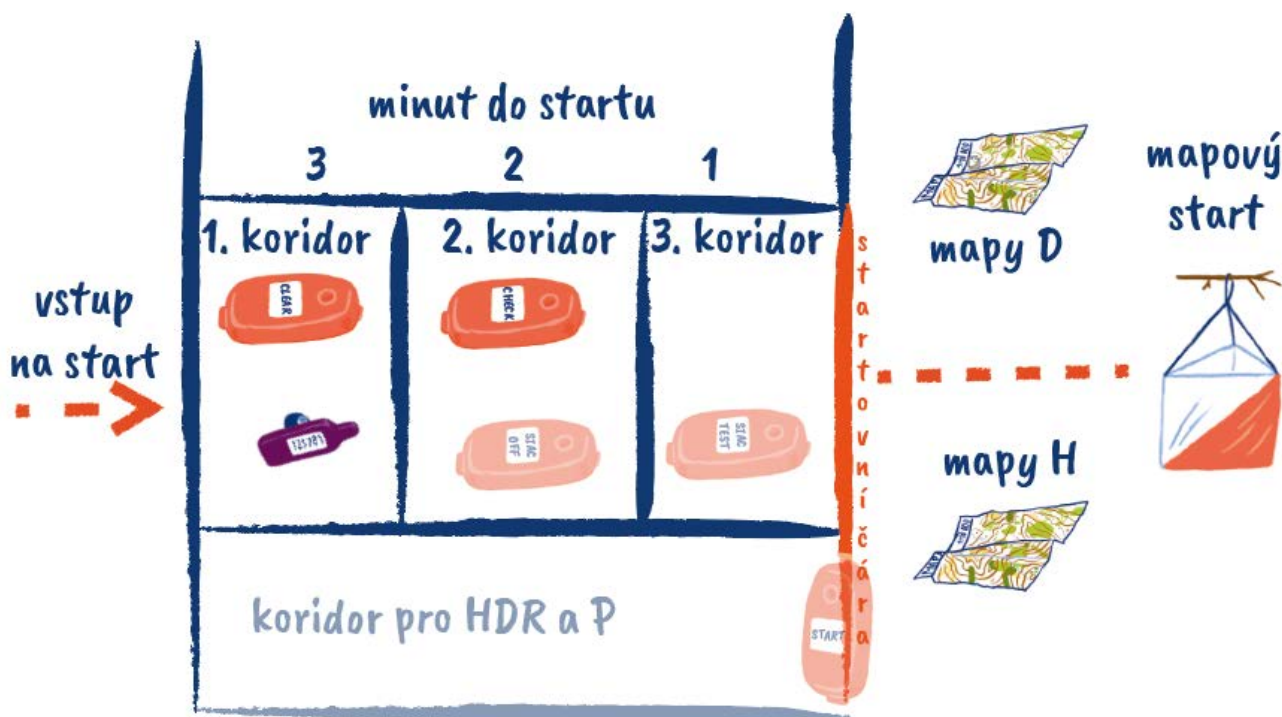


Tři, dva, jedna...start. Foto: Petr Kadeřávek

né prostory. Obvykle bývají tři za sebou a v každém probíhá jiná startovní procedura, kterou hlídá pořadatel, a ten tě případně navede.

! Předpokládejme start závodu 00 v 10:30, ty startuješ ve 45. Startovní čas může být zobrazen v režimu daytime - tedy na startovních hodinách uvidíš 11:15 nebo v režimu relativního času, kdy tam bude jen 45. Čas na startovních hodinách neodpovídá reálnému času, vysvětleno níže.

Ve všech koridorech by ses měl chovat tiše a umožnit koncentraci ostatních závodníků i sám sebe před startem.



Do prvního koridoru vstupuješ až na **startovních hodinách** uvidíš svůj startovní čas⁶. Pořadatel si zkontroluje číslo tvého čipu a ty zastrčením čipu do krabicky "clear" po jejím zapípání a zablikání vynuluješ z jeho paměti předchozí záznamy.



⁶ Možná ti bude připadat divné, že se čas na startovních hodinách neshoduje s reálným časem na hodinkách. Je to z toho důvodu, že do prvního koridoru vstupuješ o tři minuty dříve, abys prošel všemi procedurami před svým reálným startem, a až na startovní čáře se vše srovná.

Po zvukovém signálu jdeš do druhého koridoru, kde zastrčíš čip do krabičky **“check”**, která provede kontrolu, zda se záznamy vymazaly. Pokud nezapírá, znamená to, že k výmazu nedošlo a ty si vynuluj v předchozím koridoru ještě jednou (nezapomeň se poté vrátit zpět do druhého!). Pozn.: Někdy v tomto koridoru bývá také krabička **“SIAC OFF”**, ta slouží k vypnutí bezkontaktního ražení u nejnovějších čipů, čím se šetří jejich baterka na závodech, kde se tento typ ražení nepoužívá. Pokud si nejsi jistý, jaký typ čipu máš, zeptej se pořadatele.

V posledním koridoru zbývá už jen minuta času na soustředění před startem. V případě, že se závod běží v režimu bezkontaktního čipu, bývá zde umístěna krabička **„SIAC TEST“**. Mapy se obvykle vydávají za startovní čárou a bývají vlevo pro ženy a vpravo pro muže (informace bude v koridoru viditelně pověšená spolu s ražením map, vzdáleností k odběrovému místu a vzdáleností na mapový start).

tip

V posledním koridoru se podívej na buzolu a zjisti, kde je sever. Bude se ti to hodit při správném zorientování mapy po jejím odběru.



Odeber si mapu a správně si ji zorientuj Foto: Alena Picková

V lese

Po zvukovém signálu na startovní čáře vyběhni k odběrovému místu map. Najdi balík své kategorie a jednu mapu odeber. Před vyběhnutím si zkontroluj, že je to mapa tvé kategorie (zkratka kategorie je na ní uvedena) - za odběr správné si zodpovídáš ty sám.



Ještě než začneš mapovat, doběhni na tzv. **mapový start**, který je označen lampionem bez kódu a krabičky a odpovídá umístění trojúhelníku v mapě. Zpravidla sem vedou červené fáborky a zároveň by měl být tento úsek vyznačen v mapě. Odtud už začíná orientácké dobrodružství. Tvůj úkol je jednoduchý, ve správném pořadí podle mapy a popisů orazit své kontroly. Diskvalifikace ti hrozí, pokud některou z nich vynecháš nebo přehodíš jejich pořadí. Pokud omylem orazíš cizí kontrolu, ale všechny svoje máš ve správném pořadí, nic se nestane.

Nejprve si **zorientuj mapu do severu** (jak na to, najdeš v další kapitole),



Pokud se ztratíš, nestyd' se zeptat. Foto: Tomáš Bubela



naplánuj postup na první kontrolu a vyraz. Každou kontrolu musíš orazit, tedy zastrčit do krabičky čip a počkat na zapípání a zablikání krabičky. Tzv. SIACy (bezkontaktní) razí tím způsobem, že je přiblížíš na cca 30 cm a samotný čip oražení zvukem a vizuálním signálem potvrdí (proto si orientáči na doběhu dávají čip k uchu). Lze jimi ovšem razit i kontaktně (zastrčením do krabičky). Pokud se stane, že kontrola nereaguje (nepípá ani neblíká), využij náhradního ražení a mechanickými kleštěmi oraz do mapy.

Závodnické desatero

1

Více mapuj a méně běhej.

6

Pokud ti “něco neseď” ihned se zastav, najdi nejbližší výrazný bod a zkontroluj podle mapy svou polohu.

2

Vytvoř si plán postupu.

7

Nestyd' se zeptat, pokud vůbec nevíš, kde jsi.

3

Využívej cest a výrazných bodů (křižovatky, posedy, krmelce, ...).

8

U každé kontroly porovnej, jestli sedí její číslo (kód) s popisem.

4

Neběhej na náhodu (“tam někam”).

9

Měj mapu neustále zorientovanou do severu.

5

Drž palec nebo hrot buzoly na místě, kde jsi, při dalším plánování prst/hrot jednoduše posuneš.

10

Užij si to.

Zákaz vstupu x doporučení nepřekónávat

Do některých míst je při závodě vstup zakázán a pokud do nich vnikneš/překónáš je, hrozí ti diskvalifikace. V lesním závodě se můžeš setkat i s nepřekónatelnými objekty (skalní sráz, bažina), jejichž nepřekónatelnost má pouze informativní charakter. Nikdo tě neDISKne (pokud to není výslovně napsané v Pokynech), ale jejich překónání je nebezpečné.

Při závodě ve sprintu dbej zvýšené opatrnosti vůči autům a ohleduplnosti vůči civilistům (lidi na nákupech, turisti, malé děti). Překónání značek z přehledu znamená diskvalifikaci.

LES	SPRINT
<p>překónání důvodem k diskvalifikaci</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ olivová barva (privátní pozemek) ▶ šrafy 	<p>překónání důvodem k diskvalifikaci</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ sráz ▶ vodní plocha ▶ bažina ▶ neprůchodná vegetace ▶ živý plot ▶ železnice ▶ olivová barva (privátní pozemek) ▶ budova ▶ nepřekónatelná zed' ▶ nepřekónatelný plot ▶ výzazný liniový objekt ▶ nepřekónatelná hranice ▶ nepřístupná oblast ▶ dočasná konstrukce
<p>informativní charakter (pokud není v Pokynech uvedeno jinak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ oplocenka ▶ osázené pole ▶ osázené paseky 	
<p>Nepřekónatelné (informační charakter)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ skalní sráz ▶ bažina ▶ jezero 	



V cíli

Poslední kontrolu na trati nazýváme **sběrka**, po jejím oražení už to můžeš naplno rozbalit a běžet po fáborcích nebo cílovým koridorem na místo označené banerem jako cíl. Tady je nutné orazit poslední krabičku s nápisem “finish” nebo “cíl”, v tu chvíli je závod ukončen a ty se nesmíš znovu vrátit do lesa (ani pokud zjistíš, že jsi nějakou kontrolu vynechal).



V cíli se obvykle **odevzdávají mapy** do nachystaných tašek se zkratkou oddílu nebo tvým jménem, pokud ses hlásil jednorázově. Pokud se neodevzdávají, v rámci fair play je neukazuj těm, kdo ještě neběželi a na závod se teprve chystají.



Pozávodní rozbory se soupeři, důležitá část závodů, Foto: Vojtěch Illner

Poblíž cíle bývá k dispozici také jednoduché **občerstvení** (šťáva, voda v kelímcích). Po napití se vydej na shromaždiště (bývá značeno červenobílými fáborčky), kde hleděj šipky na IT nebo **Vyčítání**. Neboj, tady ti nikdo nebude vyčítat, že jsi běžel pomalu nebo něco pokazil, ale vyčtením svého čipu u pořadatele získáš své vytištěné **mezičasy**. Papírek, kde vidíš svůj celkový čas, prozatímní umístění a porovnání se soupeři, kteří už doběhli, z každého postupu na trati.

Někdy bývá na ORISu i odkaz na **online výsledky**, tedy adresu, kde lze v průběhu závodu sledovat průběžné výsledky všech kategorií. Tištěné výsledky se vyvěšují a aktualizují po celý den tam, kde ráno visely startovky. Pokud jsi byl úspěšný, může tě čekat i **vyhlášení vítězů**, které bývá odpoledne po závodě. Večer jsou na ORISu zveřejněny **oficiální výsledky** a celkové mezičasy, kde uvidíš podrobné srovnání se všemi závodníky.



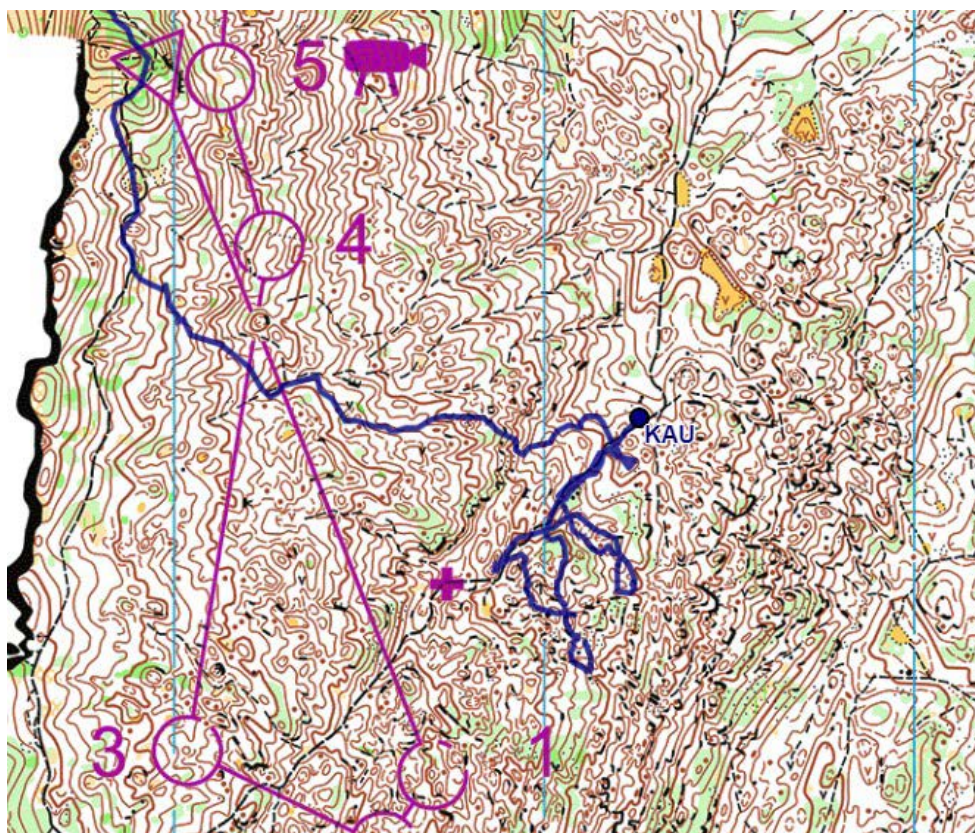
Dařilo se ti? Nezapomeň se na vyhlášení hezky usmívat! Foto: OK Chrastava



Já, mapa, terén, kontroly

Jak jsme psali již výše, krása orientáku spočívá ve spojení fyzické námahy (běhu) a duševní aktivity (mapování). Často se stane, že nevyhraje papírově nejrychlejší, ale ten, který dokáže svou rychlost nejlépe spojit s efektivním plánováním a dohledáním kontrol v průběhu celého závodu.

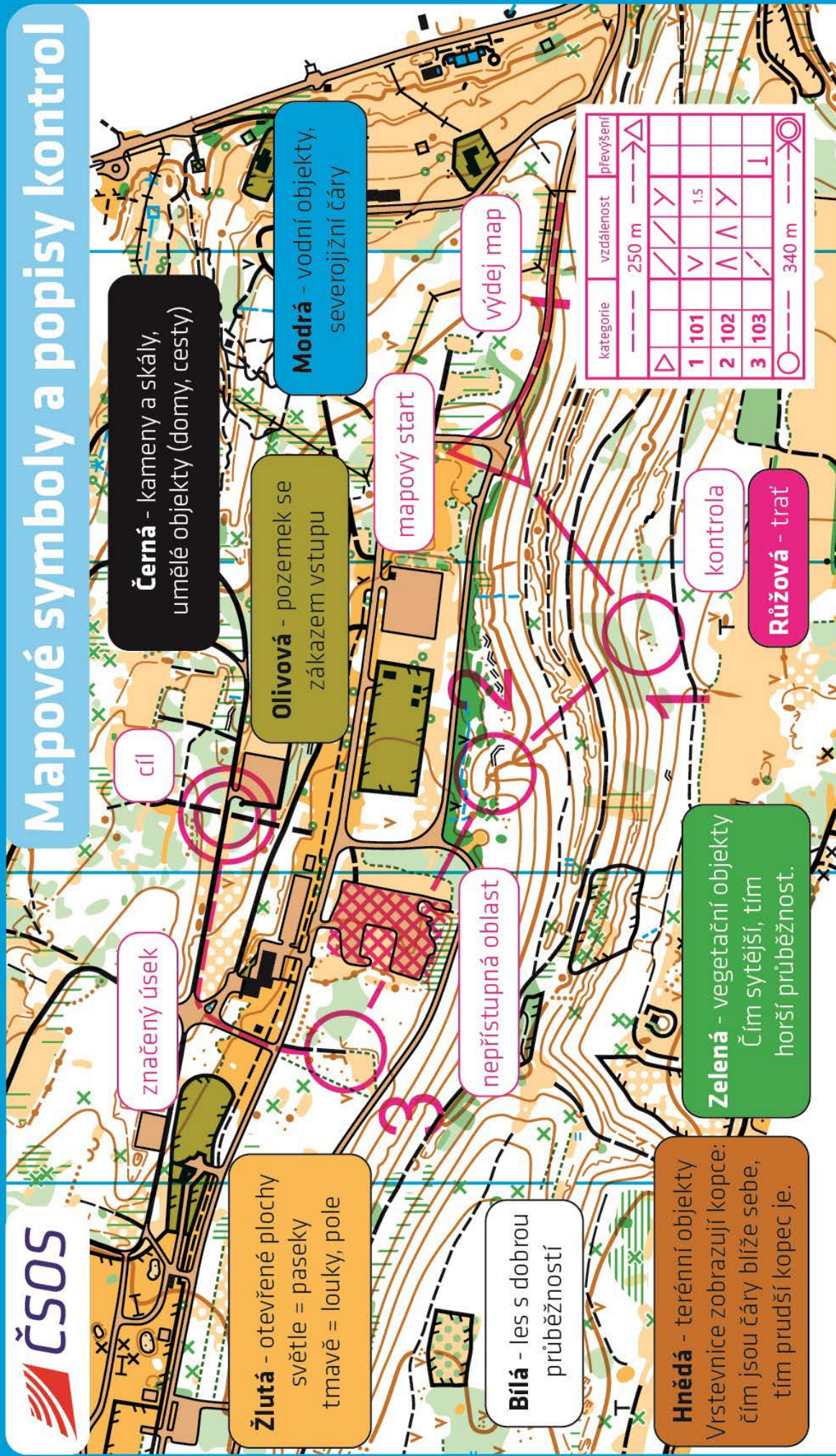
A nevěš hlavu, zpočátku možná budeš dělat často chyby, ale i elitní závodníci na mistrovství světa někdy mají slabší chvíli. Důležité je nevzdat to a pokračovat.



Chyba mistryně světa Minny Kauppi na první kontrolu při MS 2011 ve Francii

Orientácká mapa

Jde vlastně o speciálku určenou pouze pro náš sport, která ti bude vzdáleně připomínat mapu turistickou. Jedná se o nejpodrobnější mapu, kterou může být daný terén vykreslen. Pro zakreslení objektů používáme [mapový klíč pro lesní](#) a [mapový klíč pro sprintové mapy](#).



kategorie	vzdálenost	převýšení
1	101	1.5
2	102	
3	103	

250 m 340 m

- les | výrazné rozhraní porostů
- hustník - les (pomalý běh) | chůze | prodírání
- úzký hustník, živý plot
- podrost - pomalý běh | chůze
- prohlubeň | malá prohlubeň
- jáma | milíř, plošinka
- rozbitý povrch | mraveniště
- nepřekonatelný sráz | sráz

		paseka (divoký otevřený prostor) světlina			kámen, balvan skalní věž
		semiopen (paseka) louka se stromy keři			skupina (shluk) kamenů kamenné pole
		louka pole			jeskyně kamenná jáma
		roh lesa skupina stromů			kamenitý povrch holá skála
		výrazný strom výrazný keř nebo strom			úzký (skalní) průchod příkop
		vývrat, pařez			zpevněná plocha
		nepřekonatelná vodní plocha (jezero, přehrada aj.)			silnice
		mělká vodní plocha (rybníček)			cesta, pěšina
		řeka, potok meliorační rýha, vodoteč			průsek
		pramen			elektrické vedení sloup elektrického vedení
		nepřekonatelná překonatelná bažina			potrubí nepřekonatelné překonatelné
		pevná půda v bažině			železnice
		úzká bažina bažinka			lávka, most tunel
		jáma s vodou výrazný vodní objekt			zed' rozpadlá nepřekonatelná
		studna, fontána vodní nádrž			plot rozpadlý nepřekonatelný
		vrstevnice základní doplňková zdůrazněná			průchod, branka schodiště
		terasa hřbítek, nos			oblast se zákazem vstupu budova
		údolíčko			zastřešení (podloubí, canopy) zřízení
		sedlo			vysoká věž posed (malá věž)
		hliněný (zemní) sráz lom			krmelec
		rozpadlý zemní val			mohyla, hraniční kámen pomník, socha
		hluboká rýha (zářez) malá rýha			výrazný (zvláštní) objekt
		kupa malá protáhlá kupka			

Názvy symbolů se mohou lehce lišit od oficiálních názvů v mapové specifikaci ISOM 2017-2. Metodická rada ČSOS, 2022

Měřítko mapy

Stejně jako turistická i orientácká mapa je zpracovaná v určitém měřítku, které je uvedeno na mapě. Měřítko mapy je poměr, jak je reálná situace zmenšena do prostoru papírové mapy. Na každé orientácké mapě je povinné uvést číselné měřítko, na některých najdete i grafické vyjádření.

1 : 10 000



Měřítko 1 : 10 000 znamená, že 1 cm na mapě odpovídá 10 000 cm = 100 m ve skutečnosti. Obdobně lze odvodit i další měřítka. Obvyklá měřítka pro jednotlivé typy závodů:

Klasická trať - 1 : 15 000 (1 cm na mapě = 150 metrů ve skutečnosti) nebo 1 : 10 000

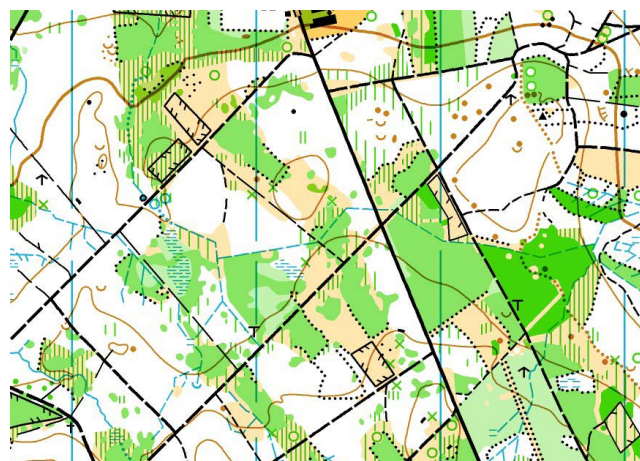
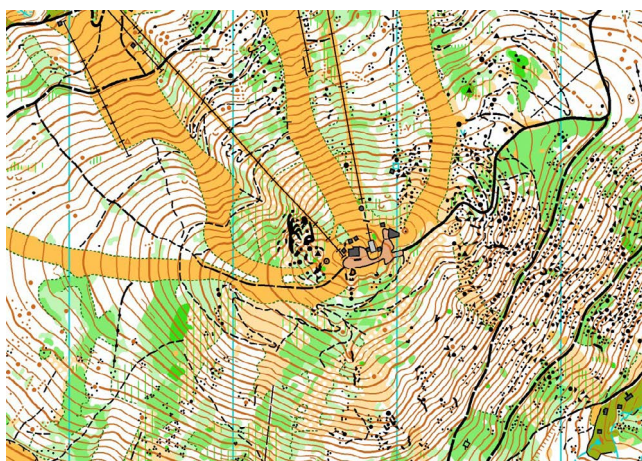
Krátká trať - 1 : 10 000 (1 cm na mapě = 100 metrů ve skutečnosti)

Sprint - 1 : 4 000 (1 cm na mapě = 40 metrů ve skutečnosti)

Ekvidistance

Na každé mapě je uváděna také ekvidistance mapy, v kartografickém názvosloví poté Základní interval vrstevnic.

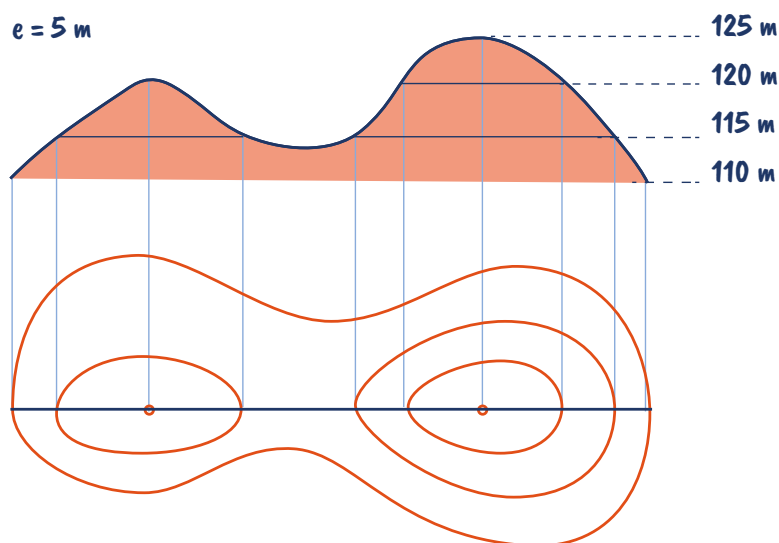
Tento údaj uvádí, jak je terén členitý nebo kopcovitý. Pokud jsou vrstevnice blízko sebe, jedná se o terénní zlom nebo příkrý svah. Naopak když nalezneme vrstevnice na mapě velmi sporadicky, jedná se o velmi rovinný terén.



Ukázka kopcovitého a rovinnatého terénu. Mapy TUR a CTB.

Ekvidistance představuje vertikální vzdálenost mezi dvěma sousedními vrstevnicemi. Pro mapy lesních závodů se používá převážně ekvidistance 5 m, což znamená, že každá vrstevnice reprezentuje nadmořskou výšku v násobku pěti, spojuje místa s nadmořskou výškou např. 500 m n. m., 505 m n. m., 510 m n. m. atd.

Pro mapy sprintových disciplín nebo velmi ploché terény se používá menší interval - a to buď 2 nebo 2,5 metru.



Piktogramy

Setkáš se s nimi na popisech a zpočátku pro tebe mohou být tyto černobílé znaky trochu obtížné. Jedná se o schématické znázornění objektu a jeho upřesnění (severní strana, prostřední objekt...), na kterém najdeš hledanou kontrolu.

Kategorie pro veřejnost někdy mají popisy uvedené slovy, pokud tomu tak není a ty si nejsi jistý, určitě se můžeš zeptat nejbližšího závodníka.



Popisy najdeš obvykle na shromaždišti pod startovkami. Foto: Jana Kubátová

Přehled piktogramů vidíš na str. 26 - 27 (černobílé obrázky za mapovou značkou). Vytisknuté popisy kontrol si můžeš odebrat na shromaždišti, případně budou přímo na mapě.

Vzorový popis kontrol						
kategorie			3,5 km		150 m	
1	145				2x3	
2	108					
3	132					
4	127				1.5	
5	128					
6	105					
7	134					
8	100					
			180 m			

vzdálenost a převýšení

start na křižovatce cest

jáma rozměrů 2x3 m

výrazný strom listnatý

krmelec

prostřední kámen JV strana

V roh plotu

SV konec úzké bažiny

pata srážku

větvení cesty a vodoteče

180 m z poslední kontroly do cíle

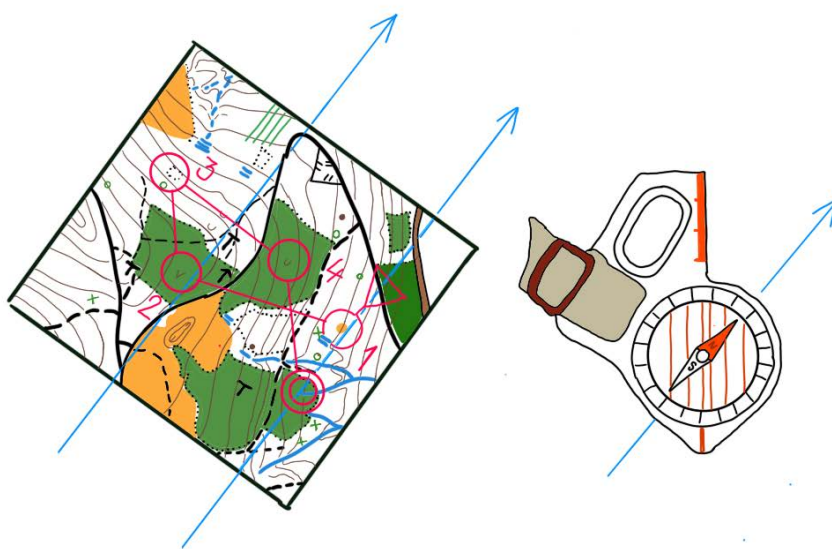
číslo a kód kontroly

Zorientování mapy do severu

Tuto základní dovednost při závodě použiješ nesčetněkrát, jde o natočení mapy podle buzoly. Na růžici světových stran je sever nahoře a tomu odpovídá i sever na mapě, který je vždy na vrchním okraji papíru.

A jak mapu zorientuješ?

- 1) Nejprve se podívej, kde je podle buzoly sever,
- 2) tímto směrem natoč mapu (horní okraj papíru),
- 3) správné natočení udržuj po celý závod, uprav minimálně při každém mapování (určení dalšího postupu).



tip

Sever na mapě poznáš také podle modrých (severojižních) čar, podle nápisů (vrchní okraje písmen směřují na sever) nebo dle některých značek (např.: posed, krmelec, jáma, malá prohlubeň, které jsou též orientovány na sever).



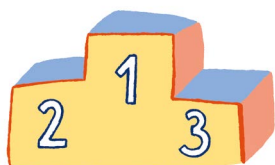
Orienták má spoustu slangových výrazů, které se mohou lišit i klub od klubu. Neděs se množstvím, pro základní přežití na závodě ti stačí jen pár pojmů. Zbytek se časem vysvětlí a dostane se ti pod kůži sám.

00 (Nula) - čas startu úplně prvního závodníka akce. Pokud ty běžíš v čase 45, k času 00 ho přičti a dostaneš svůj startovní čas v tzv. daytime. Příklad: start 00 je v 10:00 hodin, tvůj start tedy v 10:45.

Air čip (SIAC) - viz čip. Tento typ stačí přiblížit do vzdálenosti cca půl metru od kontroly a průchod se automaticky zaznamená - čip začne pro potvrzení blikat a pípat. Ale ne všechny závody se běží v bezkontaktním režimu, to je pak nutný i SIAC používat jako obyčejný čip.

Areál pevných kontrol (APK) - místo, kde jsou napevno roznesené kontroly (např.: plastové štítky, dřevěné kůly, dřevěné destičky,...). Ty si můžeš doma z webu zacitorientak.cz stáhnout a vytisknout mapu s nachystanou tratí, a následně samostatně vyběhnout.

Aréna (centrum závodů, shromaždiště) - místo, kde je parkoviště, prezentace, stánky s občerstvením nebo sportovním vybavením. Na velkých národních závodech zde také bývá doběh a cíl.



Bedna - stupně vítězů.

Čip (SI, Sí-čko, fakáč) - elektronické zařízení připevněné k prstu sloužící k záznamu průchodů kontrolami. Má tvar krátkého "teploměru", dělí se na kontaktní (pro záznam průchodu musíš strčit do krabičky) a bezkontaktní (viz Air čip).



D - kategorie dívek/žen, např. D12 (dívky do 12 let), D35 (dívky nad 35 let)

Deskovka (desková buzola, deska) - základní typ buzoly umožňující azimut, závodník ji obvykle nese šňůrkou ovázanou na zápěstí. Znáš ji jako klasickou turistickou buzolu.



Dětská školka - tuto službu organizují na většině českých závodů. Obvykle jde o ohraničené zázemí se stanem, kam můžeš na nezbytně dlouhou dobu umístit svou ratolest, aby ses mohl v klidu zúčastnit závodu. O děti

se starají tety z pořadatelského týmu, jsou tu k dispozici hračky a bývá tu i mini dětský závod.

DISK - tohle na svých mezích číst nechceš. Pokud vynecháš svou nebo orazíš jinou kontrolu, případně překročíš časový limit dané disciplíny, budeš diskvalifikovaný.

Divácká kontrola (divácká) - kontrola viditelná ze shromaždiště někdy s navazujícím koridorem (povinným úsekem). Bývá použita zejména v závodě štafet, aby další člen věděl, že už se má chystat, nebo při významných závodech pro ztížení situace (psychologicky svádí k rychlému proběhnutí bez mapování a tím chybovosti).

Doběh - (obvykle značený) úsek od poslední kontroly do cíle. Je velmi prestižní ho vyhrát, povede se ti to?

Fáborky - plastové nebo látkové stuhy, kterými se značí trasa (na start modrobíle, trať HDR a doběh do cíle červenobíle, cesta do cíle dle pokynů na konkrétní závod).

H - kategorie hochů/ mužů, např. H12 (hoši do 12 let), H35 (hoši nad 35 let).

HDR - kategorie dítě s rodičem jako doprovodem, lze v ní závodit v podstatě od plenek (nejmladšímu závodníkovi s alespoň jedním závodem v roce 2021 bylo 6 týdnů - rodiče ho na trati nesli v nosítku). Závodníci v ní absolvují liniovou trať (viz linie).



Závodník na trati HDR (za ním fáborky), Foto: Alena Picková

Hřeby (hřebovky) - speciální orientácká obuv s drobnými kovovými hroty. Pozor, v některých místech s touto obuví nelze běhat (např. Český ráj).

Hustník - hustý mladý les, kterým lze jen obtížně běžet.

Interval - předem daný rozestup, ve kterém závodníci startují.

Jury (žry) - tříčlenná „komise“ složená ze závodníků, která řeší podané protesty.

Kleště - mechanické zařízení pro potvrzení průchodu kontrolou. Dnes se používají v tréninku nebo v závodě, pokud selže krabička nebo čip (označí jimi do mapy, že jsi byl na kontrole).

Kód - číslo kontroly od 31 dál, které najdeš na stojanu a ve svých popisech. Podle něj poznáš, zda jsi v lese našel kontrolu, kterou hledáš nebo cizí.

Kontrola - místo v terénu, které musí závodník v daném pořadí navštívit a oražením zaznamenat do čipu. V mapě je vyznačena kolečkem s číslem (závazným pořadím), v terénu oranžovobílým lampionem na stojanu ve tvaru T, kde je krabička a kleště.

Koridor - povinný v terénu vyznačený úsek např.: startovní nebo cílový.

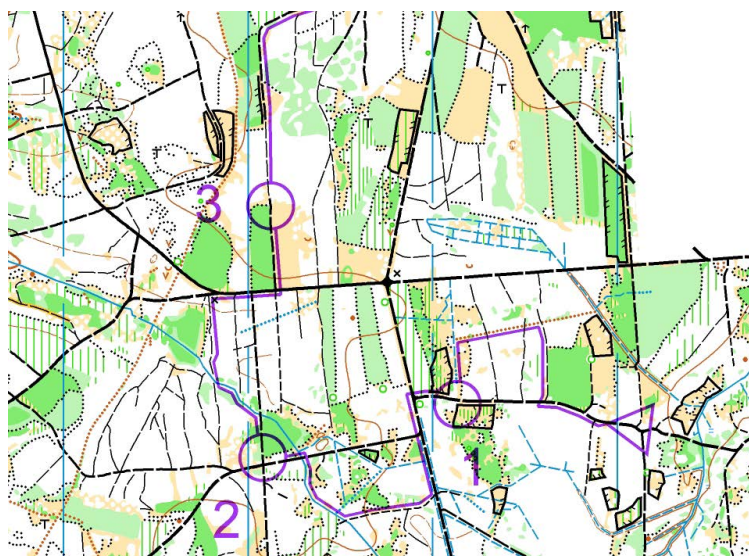
Krabička - elektronické zařízení pro potvrzení průchodu kontrolou. Velikostně jako máslo s otvorem pro vsunutí čipu.



Lampion - 1) látkový trojboký hranol, kterým se v terénu označuje kontrola. Každá stěna je uhlopříčně rozdělená na oranžovou a bílou. 2) přeneseně označení orientáka jako sportovce.

Limit - předem daný maximální čas, za který je možno absolvovat čas, aniž by hrozila DISKvalifikace. Obvykle jde o dvojnásobek směrného času vítěze (např. krátká trať pro vítěze 35 minut, limit 60 minut).

Linie (liniová trať) - typ dětské trasy, která je v mapě vyznačená nepřerušenou čarou, která ovšem není nejoptimálnější variantou postupu. V terénu je vyznačená po celé délce fáborky, šikovný závodník si trasu může zkrátit (optimalizovat).



Ukázka liniové trati HDR z Jarního poháru 2022, Zdroj: OK99 Hradec Králové

Long (klasika) - klasická trať.

Mapník - plastový obal, kterým chráníš mapu před mechanickým poškozením. Na větších závodech bývá mapa v mapníku automaticky, na oblastácích jsou často na startu položeny eurodesky a kdo chce, mapu si do nich zabalí sám.

Mapový klíč - norma, podle které jsou vytvořeny mapy (viz ISOM a ISSprOM ve zkratkách).

Mapový start (mapáč) - místo, kde je v mapě zakreslený trojúhelník a začíná tam orientace. V lese je vyznačený lampionem bez elektronického systému ražení. Nemusí se shodovat s místem fyzického startu (startovní čára).

Mezičasy - papírek z vyčítání čipů, kde vidíš svůj celkový čas, prozatímní umístění a porovnání se všemi, kdo jsou zatím v cíli z každé kontroly. Večer jsou na ORISu zveřejněny celkové mezičasy, kde najdeš podrobné srovnání se všemi závodníky.

Middle (krátká) - krátká trať.

Mlíko (omlíkovaný) - červenobílá plastová páska ohraničující zakázaný prostor nebo povinné úseky (startovní koridor, doběh).



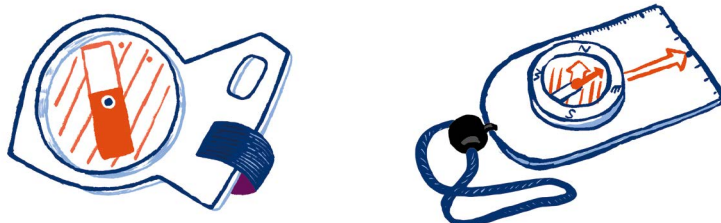
Shromaždiště (shromko) - viz aréna.

Startovní koridory - mlíkem ohraničené prostory (chlívky) na startu. Obvykle následují tři za sebou a v každém se provádí jiná startovní procedura. V posledním koridoru je na zemi startovní čára, od které se ti po zvukovém signálu (zapípání) počítá závodní čas. Mapu si obvykle odebíráš samostatně až za startovní čarou.

Oblasták (oblž, OŽ) - závod oblastního žebříčku.

ORIS - informační systém Českého svazu orientačních sportů, který obsahuje kompletní termínovou listinu všech oficiálních závodů, školení, ale také mnoho zajímavých neoficiálních akcí (zimní ligy, memoriály a další).

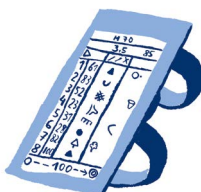
Palcovka - speciální typ buzoly pro OB, která je výrazně menší než deskovka a závodník ji nese na palci. Její výhodou je menší velikost a možnost si jejím hrotem držet na mapě místo, kde se nacházíš.



Palcovka (vlevo) versus desková buzola (vpravo)

Piktogramy - schematické černobílé symboly pro popis kontrol, které najdeš v popisech.

Popisník (popisovník, popisák) - speciální držák na ruku, do kterého závodník vkládá lísteček s popisem kontrol, jež najde na shromaždišti (většina českých závodů) nebo na startu (zahraničí, MČR).



Pokyny - podrobné závodní informace, zveřejňují se nejdéle 48 hodin před startem prvního závodníka v závodě.

Prezentace (závodní kancelář, registrace) - v jiných sportech též závodní kancelář. Místo, kde se lze dohlásit, vyřešit finanční nesrovnalosti nebo zeptat na cokoli k závodě.

Předsběrka - předposlední kontrola závodu, narozdíl od sběrky není pro všechny stejná (a taky proto se tam dělají chyby).

Převýšení - informativní údaj o vertikálním směru, které závodník na ideálním postupu vystoupá.

Ražení (orazit kontrolu) - původně se na kontrolách používala razítka, poté speciální kleště, kterými se procvakla papírová průkazka závodníka. Přeneseně používáme dodnes - orazit kontrolu = zaznamenat průchod do čipu.



Ražení kontaktním způsobem Foto: Alena Picková

Rozpis - základní informace k závodu, které musí být zveřejněny minimálně 14 dní před koncem prvního termínu přihlášek.

Sběrka - poslední kontrola závodu, obvykle od ní vede značený koridor do cíle.

Směrný čas - čas, za který by měl vítěz trať absolvovat. Liší se podle typu tratě (klasická, krátká, sprint) a typu závodu (oblastní žebříček, MČR, Mistrovství světa).

Toika - mobilní (a přeneseně i jakýkoli) záchod.

Účtenka - totéž co mezičasy.

Vícedenní (vícedenky) - letní závody, které trvají alespoň tři dny, často s doprovodným programem a zázemím v podobě improvizovaného kempu v místě shromaždiště.

Vyčítání (IT) - místo, kde si po ukončení závodů necháš stáhnout informace ze svého čipu a dostaneš své vytištěné mezičasy.

Vynulování - vymazání předchozích záznamů z čipu. Provádí se na startu v prvním koridoru.

Zorientování mapy do severu - natočení mapy podle buzoly do severu.

Zkratky

IOF - International Orienteering Federation - mezinárodní federace orientačního běhu.

ČSOS - Český svaz orientačních sportů

OB - orientační běh

LOB (Ski-O) - lyžařský orientační běh

MTBO - orientační běh na horských kolech

TRAIL-O - orientační běh uzpůsobený také pro handicapované

ISOM - mapový klíč pro lesní disciplíny.

ISSprOM - mapový klíč pro sprintové disciplíny.

WRE - World Ranking Event - závod započítávaný do celosvětového bodovacího žebříčku (rankingu).





vydal Český svaz orientačních sportů v roce 2022

námět a text: Kubátová Jana

spoluautoři: Burda Matěj, Hošek Radim, Pícek Jan, Picková Alena,
Plochová Dominika, Wolf Daniel

jazyková korektura: Štindlová Jitka

foto: Bubela Tomáš, Illner Vojtěch, Kadeřávek Petr, Kubátová Jana,
Mašínová Klára, Picková Alena, Škácha Michal

ilustrace: Doležalová Monika, Kubátová Jana, Picková Alena

grafika: Picková Alena

vydání první



**Hodně štěstí a správný směr
v tvém prvním závodě!**