

# **METODICKÝ POKYN**

**ke stavbě tratí  
pro kategorie nejmladších  
závodníků a žactva**





## Milí trenéři, stavitelé tratí a rozhodčí,

dovolujeme si Vám představit metodickou příručku, která by měla být pomocníkem při stavbě tratí pro naše nejmenší závodníky. Příručka vychází ze zkušeností stavitelů a trenérů orientačního běhu. Před jejím vznikem se o problému dlouze diskutovalo během posledního metodického semináře trenérů a jedním ze závěrů semináře bylo, že chybí ucelený materiál, který by dal stavitelům jasný návod ke stavbě adekvátních tratí pro tyto věkové skupiny. Rádi bychom tuto mezeru zaplnili.

*Za organizační a metodickou komisi sekce OB ČSOS  
Pavel Košárek*



Hlavním důvodem, proč jsou tratě pro nejmenší často neadekvátně stavěnou skupinou tratí na českých závodech, je chybějící specifikace obtížnosti tratí pro tyto kategorie. Trenéři či rodiče dětí musí dopředu znát obtížnost tratě v kategoriích, na které chtějí své svěřence přihlásit. Obtížnost tratí v jednotlivých kategoriích by měla být stejná ve všech soutěžních oblastech v ČR.

Na našich závodech jsou pro závodníky připraveny tyto kategorie:

Kategorie žactva							
Obtížnost	Kategorie	Krátká trať	Klasická trať	Kategorie	Krátká trať	Klasická trať	Měřítko
fáborky	<b>D10F</b>	15 min. <sup>1</sup>	15 min. <sup>1</sup>	<b>H10F</b>	15 min. <sup>1</sup>	15 min. <sup>1</sup>	1 : 10 000 <sup>3</sup>
velmi lehká	<b>D10</b>	20 min. <sup>1</sup>	20 min. <sup>1</sup>	<b>H10</b>	20 min. <sup>1</sup>	20 min. <sup>1</sup>	1 : 10 000 <sup>3</sup>
lehká	<b>D12</b>	25 min. <sup>2</sup>	25 min. <sup>2</sup>	<b>H12</b>	25 min. <sup>2</sup>	30 min. <sup>2</sup>	1 : 10 000 <sup>3</sup>
střední	<b>D14</b>	25 min. <sup>2</sup>	30 min. <sup>2</sup>	<b>H14</b>	25 min. <sup>2</sup>	40 min. <sup>2</sup>	1 : 10 000 <sup>3</sup>
Ostatní kategorie							
Obtížnost	Kategorie	Krátká trať	Klasická trať	Kategorie	Krátká trať	Klasická trať	Měřítko
těžká	<b>D16+</b>	4	4	<b>H16+</b>	4	4	4

<sup>1</sup> doporučené směrné časy

<sup>2</sup> směrné časy dle Soutěžního řádu soutěží sekce orientačního běhu 2023:

<https://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/sr-ob23.pdf>

<sup>3</sup> soutěžní řád připouští u kategorií žactva použití přiměřeně většího měřítka např. 1 : 7 500

<sup>4</sup> viz soutěžní řád sekce OB a jednotlivých oblastí

## Obtížnost tratí jednotlivých věkových kategorií a příklady vhodných a nevhodných tratí

Na následujících řádcích najdete popis obtížnosti tratí pro tyto kategorie a ukázky, jak by měly tratě vypadat a čemu se naopak vyhnout. I když se to totiž na první pohled nemusí zdát, kvalita stavby tratí žákovských kategorií je zejména na oblastní úrovni mnohem důležitější než kvalita tratí pro dospělé kategorie. Pokud se nepovede např. trať H21, tak možná budou závodníci nadávat, v úplně nejhorším případě přijde stavitel o licenci, ale závodníci se na další závody pravděpodobně vrátí. Zatímco po nepovedené stavbě žákovských tratí se může stát, že půjde pro konkrétního závodníka o jeho poslední závod a uteče třeba k jinému sportu (v lepším případě).

**Pozn.:** uvedené příklady tratí nezohledňují parametry. Cílem je ukázat adekvátní náročnost jednotlivých postupů mezi kontrolami.

# Kategorie DH10F

\* *kategorie může mít v oblastech různé označení, např. DH10L nebo DH10N*

**Obtížnost:**

**fáborky**

## **Popis:**

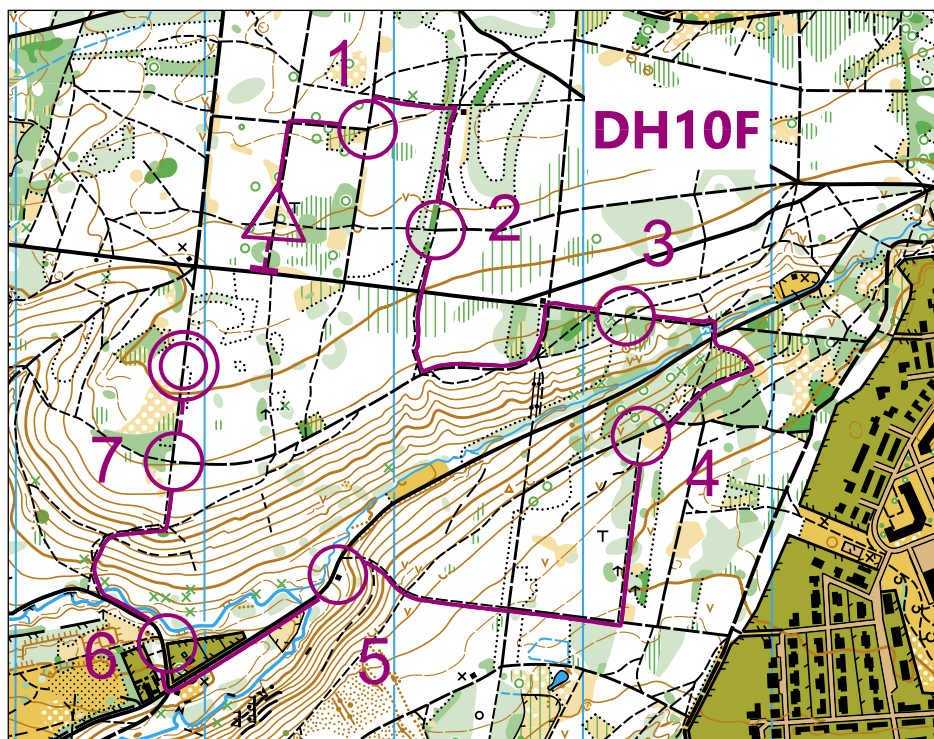
Fáborková trať s cca 5–8 kontrolami, která na 3–6 místech umožňuje zkrácení po cestě nebo jiné jasné vodící linii (s maximálně dvěma rozhodovacími body) nebo přímo přehledným terénem při bezpečném zachycení obcházejícími fáborky. Fáborky vedou terénem bezpečným i pro menší děti (5 let), ale ne nutně po cestách. Přináší časovou výhodu (cca 1–3 minuty) i při zachování opatrnosti při opuštění fáborků a navigaci po zkratce. Celková délka je přiměřená tomu, aby tratě mohly pohodlně absolvovat nezkracující menší děti poloviční rychlostí za maximálně 60 minut (s případnou korekcí zohledňující cestu na start a z cíle).

Na fáborkové trati mohou samostatně startovat závodníci, kteří neumí mapu vůbec nebo jen minimálně. Tito závodníci by se měli bezpečně dostat z lesa pouze za pomoci fáborků.

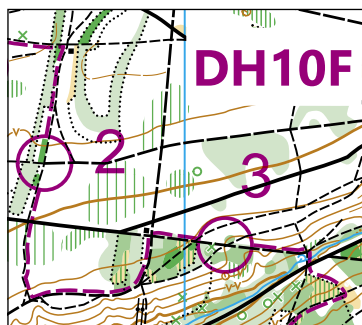
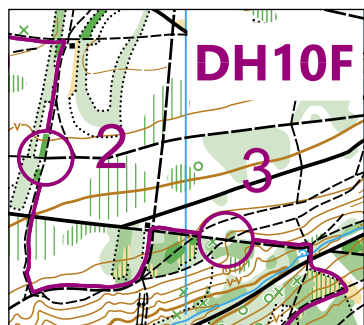
## **Doporučené směrné časy:**

- zkracující vítěz 15–20 minut
- nezkracující, stejně rychlý jako vítěz 20–30 minut
- nezkracující, 2x pomalejší než vítěz 40–60 minut

► Teoretický příklad vhodné trati pro kategorii DH10F

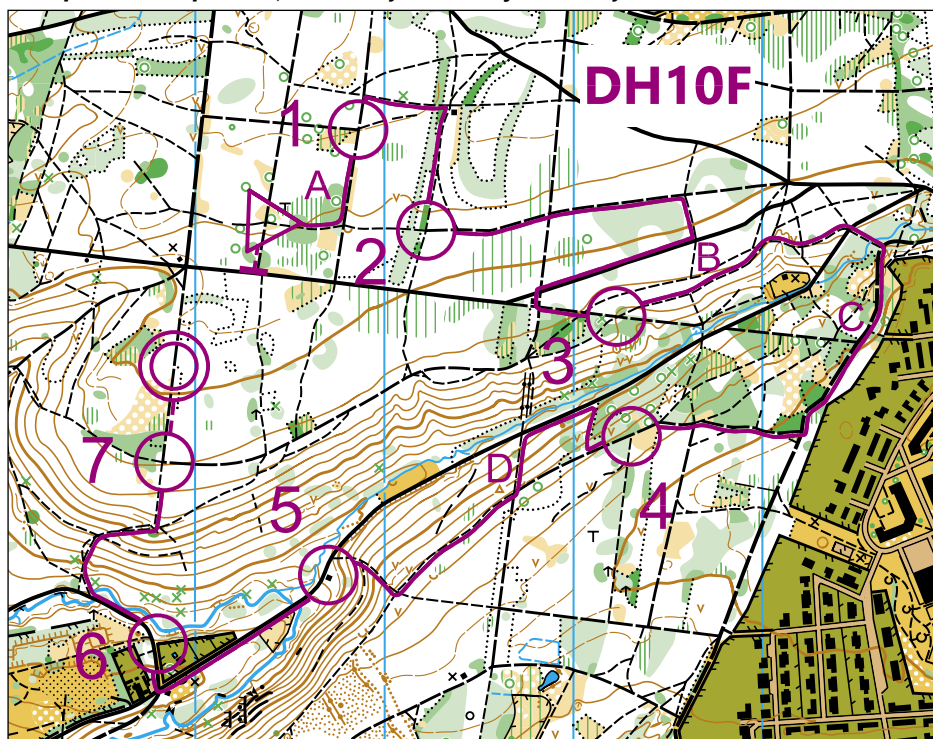


Trať se odvíjí pouze směrem dopředu. Trať zvyhodňuje zkracování, ale netrestá závodníky za to, že absolvují celou trať po fáborcích. V prudkém stoupání mezi kontrolou 6 a 7 cíleně nabízí pouze jednu možnost. **Fáborková trať se nikdy nesmí křížit!**



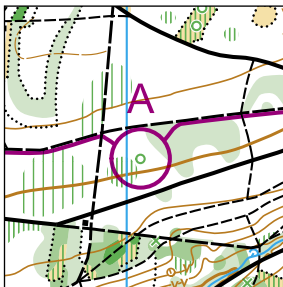
Ke znázornění linie v mapě používáme značku 705 – spojnice, nezaměňovat se značkou 707 – značený úsek.

- **Teoretický příklad trati pro kategorii DH10F, kde jsou využity stejné kontroly jako u předchozího příkladu, ale fáborky mezi nimi jsou vedeny méně citlivě**



- V případě zkracovačky na 2. kontrolu v bodě A musí závodník běžet po fáborcích v protisměru a hrozí, že se vrátí až zpět na start.
- V bodě B hrozí, že budou v čistém lese fáborky vidět na dálku a závodník se na ně napojí, aniž by dorazil na kontrolu č. 3 a nebo se na ně napojí při cestě na kontrolu č. 4.
- Postup po fáborcích mezi kontrolami č. 3 a 4 (bod C) je příliš dlouhý oproti zkracující variantě (cca 350%).
- Zbytečně náročné vedení fáborků do prudkého kopce (bod D).

► **Nevhodné umístění kontroly pro kategorii DH10F mimo cesty**



Jedná se o rizikovou situaci, kdy v tomto případě hrozí, že závodníci uvidí v dále pokračující fáborcky, na které se napojí a kontrolu vynechají.

Pokud chci použít takovýto typ kontroly, je třeba mít zajištěné, že fáborcky pokračující od kontroly se vrací na původní trasu za delší úsek.

► **Praktická ukázka z extrémního terénu (La Feclaz, Francie, r. 2011)**



**Husté a viditelné fáborcky jsou nutnost!** Pokud to podmínky nedovolují, není nutné na každém postupu nabízet zkracovačku, viz Start-1. kontrola a 4.-5. kontrola.



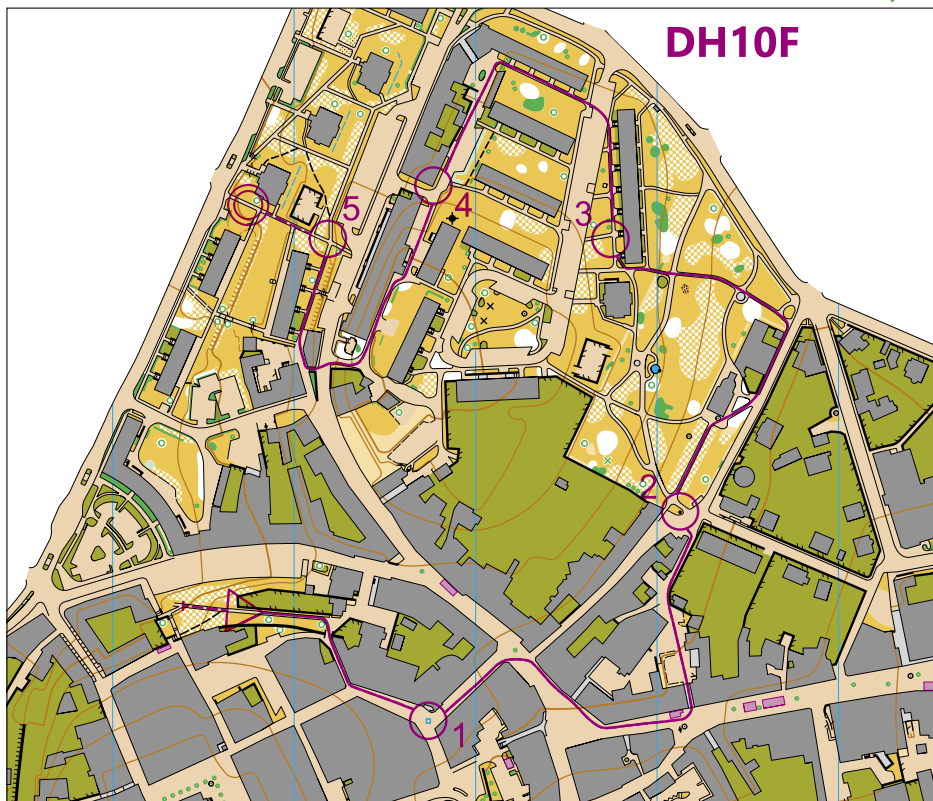
## Fáborky ve městě/na sprintu

Ke stavbě fáborkových tratí ve městě je potřeba přistupovat s ještě větší obezřetností. Na prvním místě musí být bezpečnost. Pokud je v části závodního prostoru příliš frekventovaná doprava a závod probíhá bez omezení provozu, tak je vhodné tratě pro nejmenší (vč. DH10 a DH12) situovat do části prostoru, kde je doprava výrazně nižší, a zřídit těmito kategoriím odlišný start tak, aby závodníci nepřebíhali frekventované silnice. Všechna riziková místa je nutno obsadit pořadateli.

Dalším faktorem, který významně ovlivňuje stavbu tratě v terénu, je omezený výběr objektů, na které lze upevnit samotné fáborky, přičemž zrovna ve městě je třeba věšet fáborky hustěji z důvodu nepřehlednosti městské zástavby včetně městského mobiliáře.

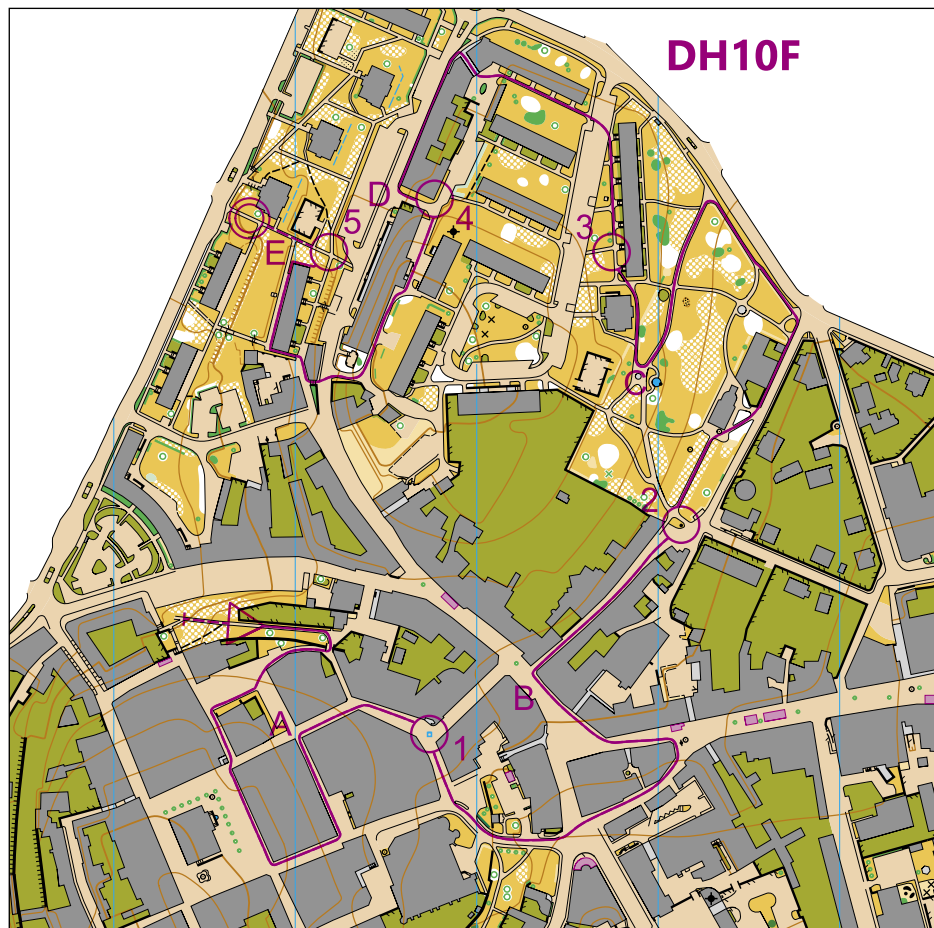
Je férové konstatovat, že ne všechny městské prostory jsou pro fáborky vhodné, a tak je někdy lepší tuto kategorii nevyepisovat.

### ► Teoretický příklad vhodné trati ve městě pro kategorii DH10F



*I zde platí, že trať se odvíjí pouze směrem dopředu. Pokud se nabízí závodníkům zkracovačka, je třeba ji vymyslet tak, aby se závodník na fáborky napojil ve směru závodu a nevracel se po trati do protisměru. Není na závadu, pokud na postupu žádná zkracovačka není (postup na 1. kontrolu).*

- **Teoretický příklad trati ve městě pro kategorii DH10F, kde jsou využity stejné kontroly jako u předchozího příkladu, ale fábročky mezi nimi jsou vedeny méně citlivě.** 



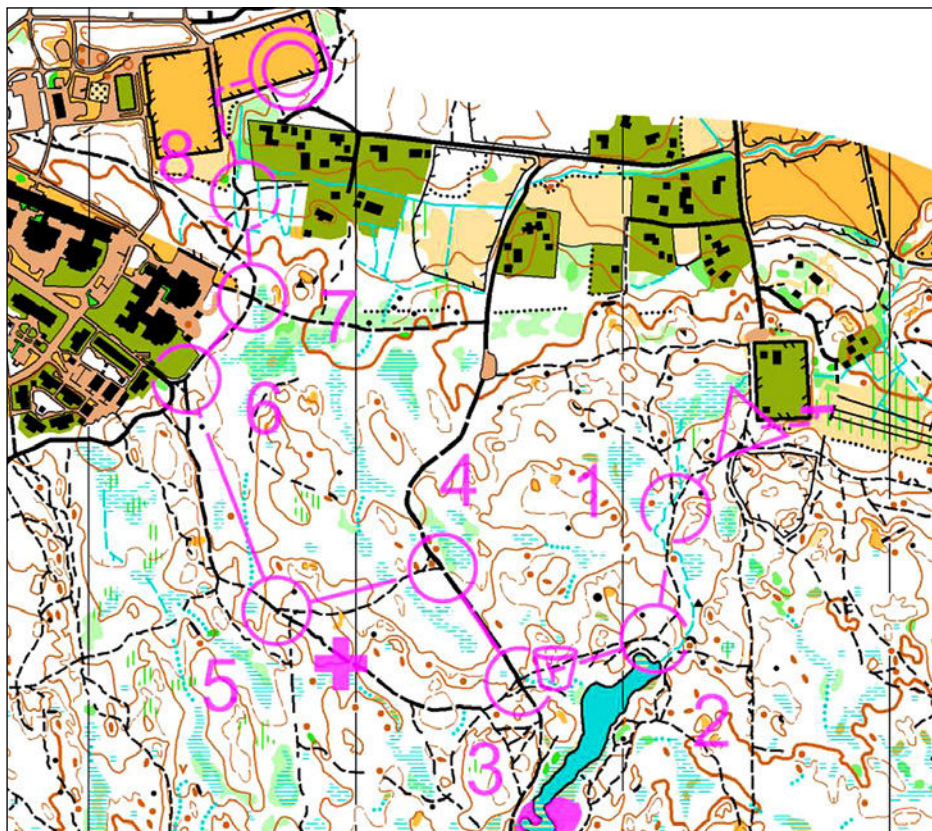
Největším rizikem je, že se závodník při zkracování trati napojí na fábročky v protisměru viz bod A, B a C.

V některých částech trati se může stát, že jsou fábročky na jednom postupu blízko fábročkům jiného postupu a vzniká riziko, že se závodníci napojí na jinou část trati – viz bod D, kde může dojít k odpojení se z fábročků před 4. kontrolou a napojení se rovnou na 5. kontrolu nebo bod E, kdy mohou závodníci zamířit rovnou do cíle.

## Smajlíci ☺☹

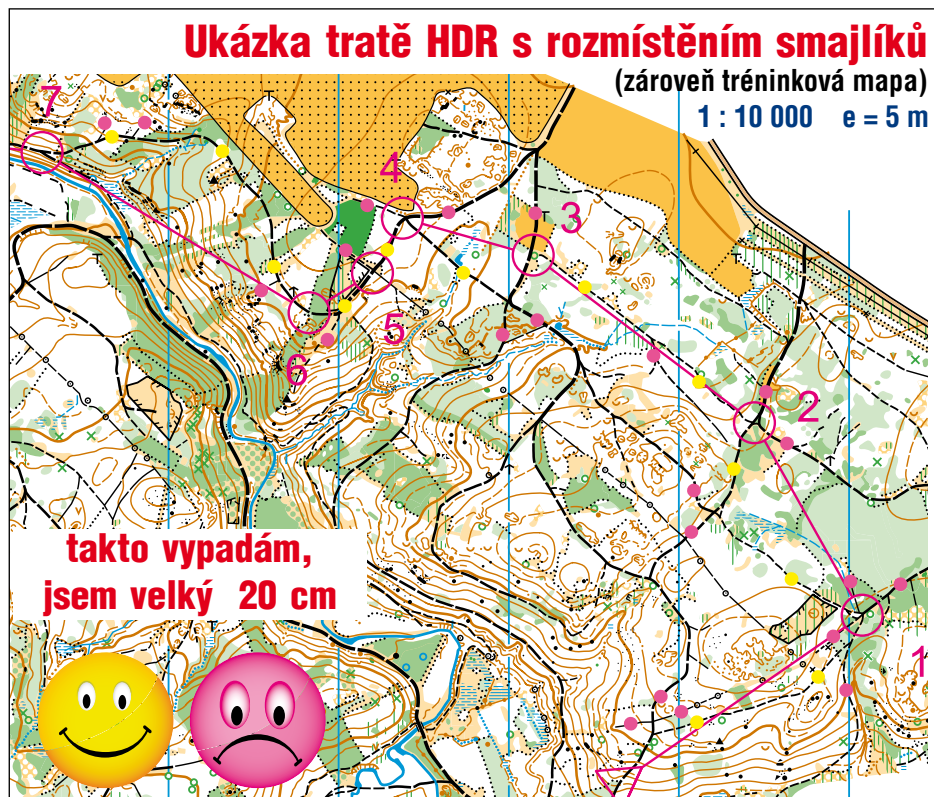
I když se na našich závodech většinou setkáváme s tratěmi DH10F a pak DH10, tak na některých závodech se můžou začínající závodníci přihlásit na trať, na které jsou umístěni tzv. smajlíci nebo mračouni. Ti pomáhají závodníkům utvrdit se v tom, zda běží správným postupem. Takováto trať je většinou pouze po cestách velmi lehké obtížnosti. Přesto je mezi touto tratí a tratí po fáborcích rozdíl v tom, pro koho je určena. Zatímco na fáborčky můžeme dle popisu výše vyslat samostatně i děti, které mapu vůbec neumí, u trati se smajlíky toto není možné.

### ► Praktická ukázka z O-ringenu 2022 v Uppsale (E3)



*Trať kategorie Inskolning/ Introduction, která v podstatě nahrazovala naše fáborčky. Kontroly byly umístěny na každé křižovatce a u nich byli organizátoři jako dohled. Na trati nebyly fáborčky, pouze smajlíci.*

- ▶ **Praktická ukázka provedení smajlíkové trati, v tomto případě pro kategorii HDR na závodě oddílu AOP, a zároveň ukázka, jak smajlík a mračoun vypadá (ukázka z roku 2015).**



# Kategorie DH10

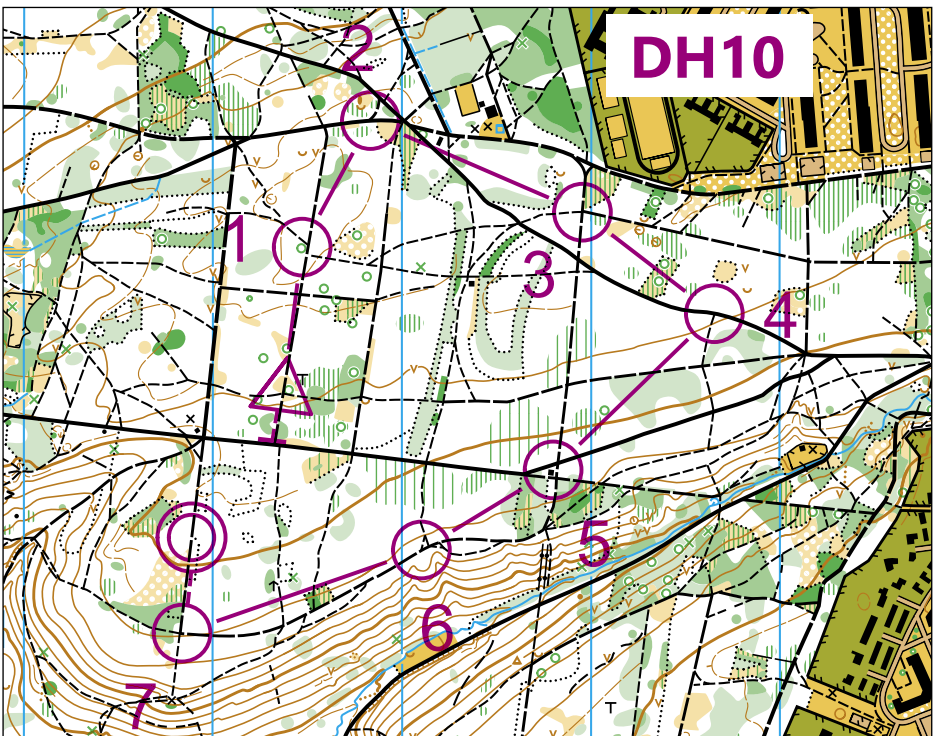
Obtížnost

velmi lehká

## Popis:

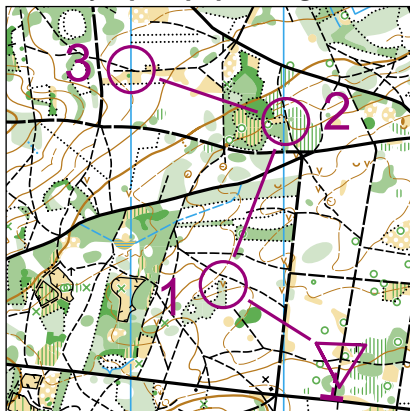
Trať využívá jasnou navazující síť cest nebo jiných výrazných vodících linií (plot, zeď, výrazná hranice porostů) s maximálně dvěma rozhodovacími body mezi kontrolami. Kontroly jsou umístěné přímo na liniích nebo na jasných objektech viditelných přímo od linie. Trať může na několika místech umožňovat zkrácení obcházející linie přímo přehledným terénem s bezpečným zachycením zpět na vodící linii.

### ► Teoretický příklad vhodné trati pro kategorii DH10



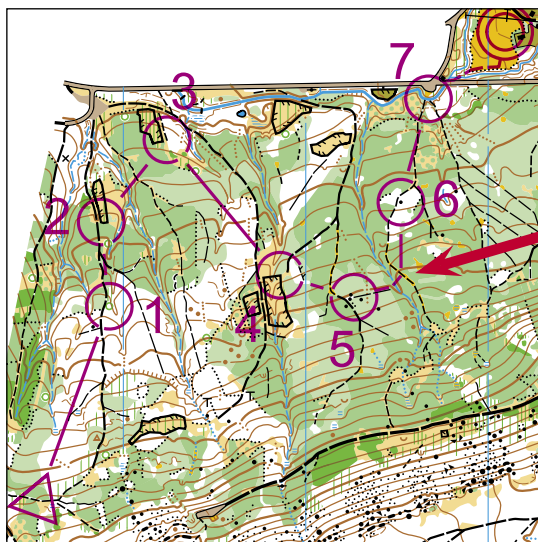
Ke stavbě tratě je nutné přistupovat s opatrností! Tuto trať absolvují závodníci, kteří se poprvé odváží odpoutat se od fáborků. Proto je třeba jim nabídnout bezpečnou trať, která je utvrdí v tom, že naučené techniky ovládají. Kontroly jsou nejčastěji na křižovatkách cest, ale mohou být i na objektech hned vedle (kontrola č. 1 a 5). Je třeba, aby kontroly byly bez problémů viditelné z cesty i pro závodníky menšího vzrůstu. Na postupu se řeší jedna, maximálně dvě situace a nabízí se zkracovačky. V případě delšího postupu (kontrola č. 7) může závodník využít pouze jednu cestu. I v této kategorii by měla trať také plynout pouze směrem dopředu, tzn. neměly by se kontroly umísťovat na konce slepých cest apod.

► **Teoretická ukázka méně vhodných postupů pro kategorii DH10:**



- Trať je více vedena po úzkých a méně výrazných pěšinkách.
- Kontrola č. 1 je sice umístěna na objektu hned vedle cesty, ale na negativním tvaru v hustníku.
- Řešení voleb postupů nabízí více než 1-2 kombinace.

► **Praktická ukázka z ŽA ve Zlíně 11. 9. 2022**



značený povinný úsek – vyfáborkováno

Ukázka tratě kategorie D10C, která společně s H10C, DH12C, H90C a P měla od kontroly č. 127 (zde 5. kontrola) cca 90 m dlouhý povinný úsek značený červenými fáborky. Tento povinný úsek závodníky ideálním postupem převedl přes částečně nepřehlednou oblast.

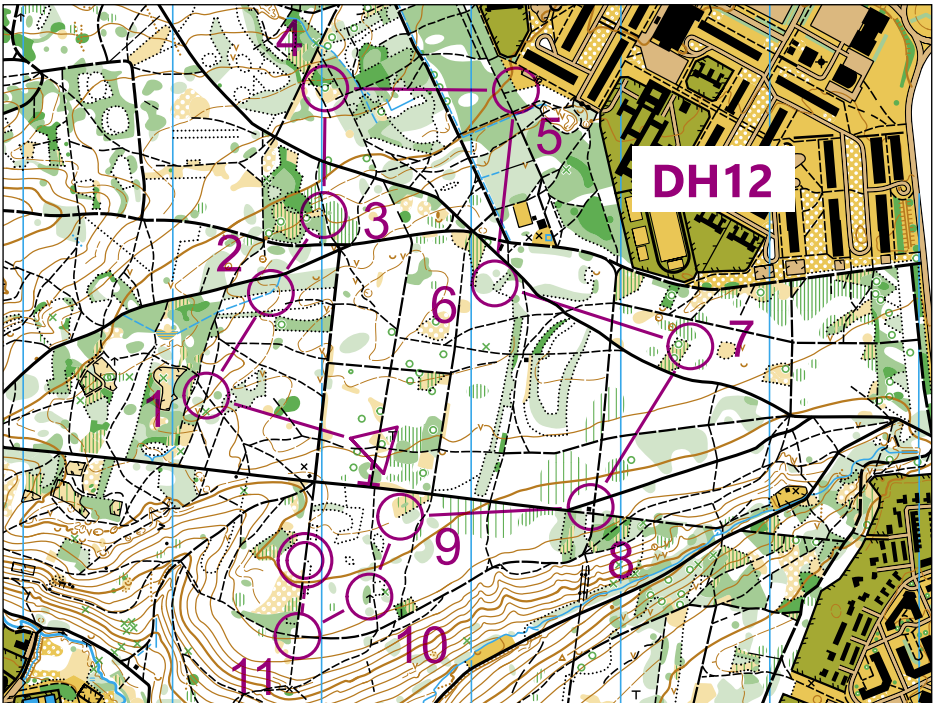
# Kategorie DH12

Obtížnost: **lehká**

## Popis:

Trať z části využívá i méně jasné vodící linie (vodoteče, úzké pěšiny a průseky, výrazné hranice porostů), nikoli však terénní (vrstevnicové) linie. Trať může na několika místech zahrnovat kratší (do 150 m) postup přímo přehledným terénem k jasné záchytné linii. Obtížnější postupy musí mít delší, ale bezpečnou variantu. Kontroly mohou být i na mírně obtížnějších objektech a dále za linií, ale na pozitivních tvarech a musí být vždy dobře dohledatelné od jasného odrazového bodu na linii. Trať by měla odměňovat promyšlené zjednodušení a volbu jasného odrazového bodu. Obtížnější kontroly jsou umístěny ve druhé části trati.

### ► Teoretický příklad vhodné trati pro kategorii DH12



Trať nabízí více kombinací na jednotlivých postupech. Je vedena více po pěšinkách a využívá další vodící linie, nejčastěji rozhraní porostů. Kontroly nejsou umístěny na vrstevnicových tvarech, ani na bodových objektech ve volném lese, kde je nutné překonat dlouhou vzdálenost pouze za pomoci buzoly. Trať je možné absolvovat jak přímějšími postupy mimo cesty, tak bezpečnými delšími postupy po cestách.

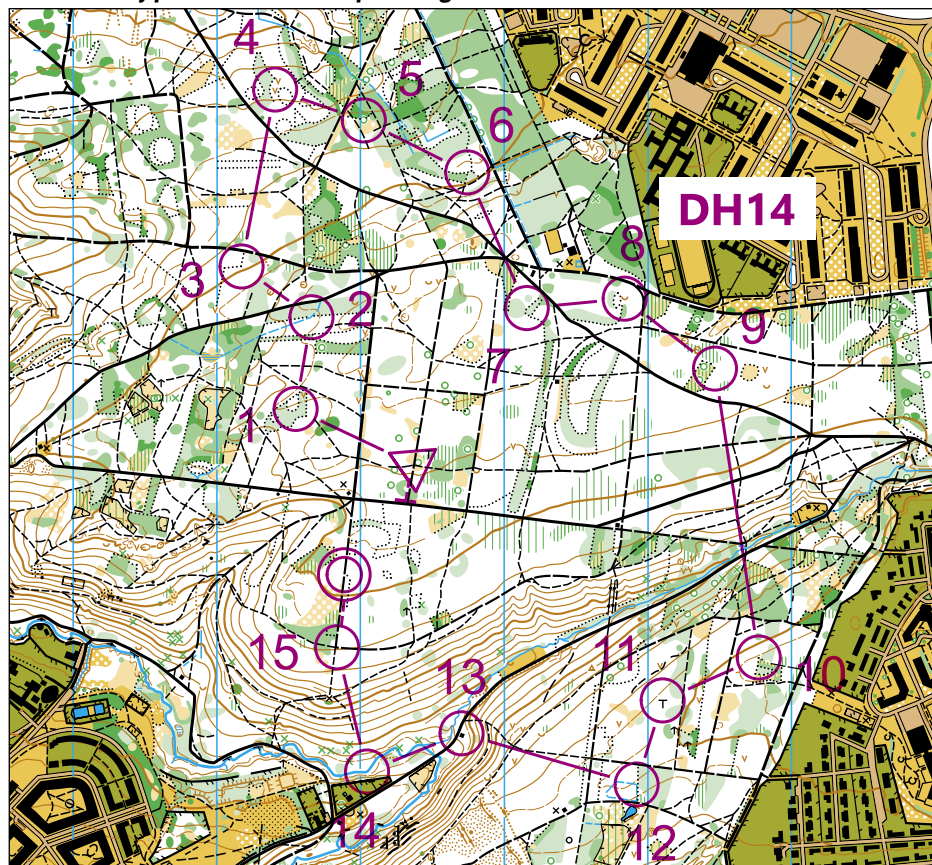
# Kategorie DH14

Obtížnost: **střední**

## Popis:

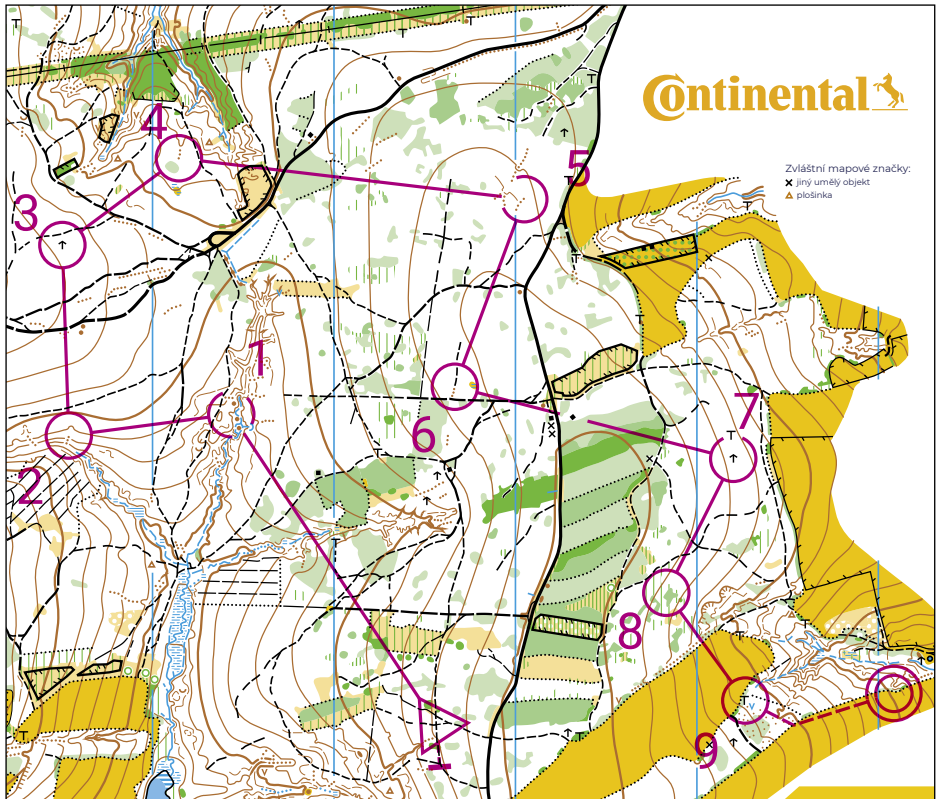
Trať využívá i méně jasné vodící linie včetně zřetelných terénních (vrstevnicových) linií (hřbet, údolí, traverz, spádnice, hrana svahu, úpatí kopce). Trať může zahrnovat delší (do 300 m) postup přímo přehledným terénem nebo kratší (do 150 m) méně přehledným terénem k záchytné linii. Obtížnější postupy by měly mít delší, ale bezpečnou variantu.

### ► Teoretický příklad vhodné trati pro kategorii DH14

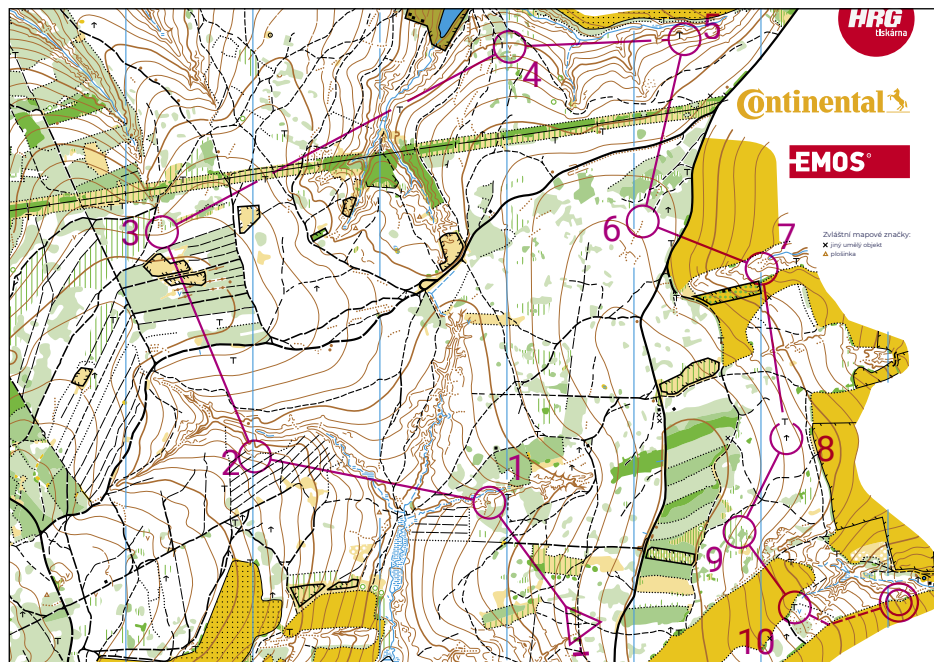


Trať, která se dá ze značné části mimo dohledávek bezpečně absolvovat po cestách, ale jednoznačně zvýhodňuje postupy přímo, pokud se takové nabízí. Na rizikových místech je vedena po cestách (kontrola č. 13 a 15).

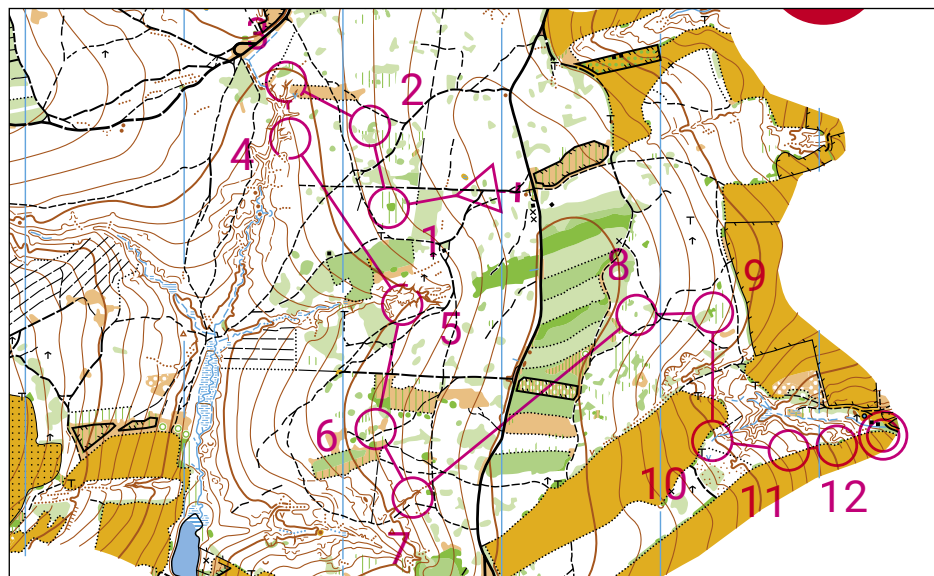


► **Praktická ukázka z oblastního žebříčku ve Zlíně 25. 9. 2021**

Klasická trať kategorie D14 obsahuje 2–3 delší postupy přehledným terénem, které je možné absolvovat bezpečnou variantou s využitím cest.



Klasická trať H14 na stejném závodě.



Měřený trénink krátké trati ve stejném prostoru pro kategorii H14.

# Kategorie DH16+

**Obtížnost:** těžká

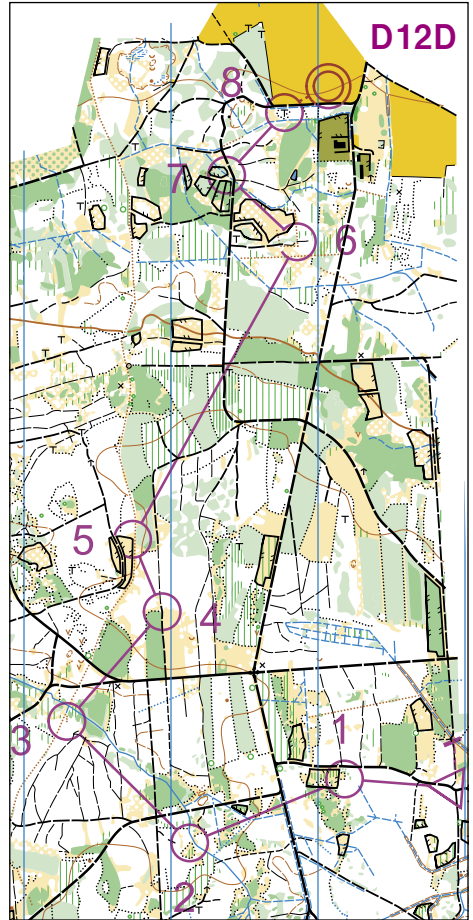
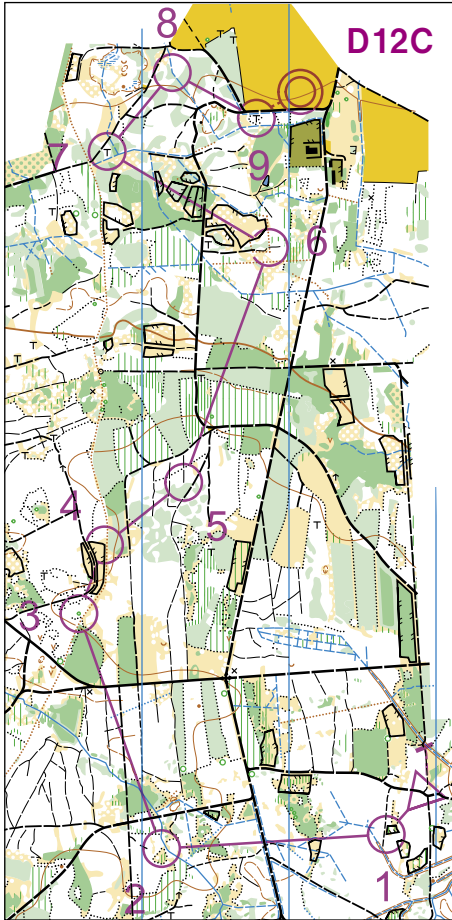
## **Popis:**

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 v maximální míře umožňuje různé varianty postupu kombinující délku, obtížnost terénu a orientační náročnost. Kontroly jsou umístěny tak, aby bylo co nejvíce ztíženo jejich nalezení při zachování objektivitu. Rozhodujícím faktorem je uvážlivá volba postupu založená na pečlivém čtení mapy, zkušenosti 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.

## Další praktická doporučení

- Při stavění tratí je vhodné mít na paměti, že když si tvoříme koncepci stavby tratí nějakého závodu, je třeba umístění startu prioritně přizpůsobit tratím pro nejmenší, a to jak z hlediska terénu, tak z hlediska vzdálenosti na start a pak délky závodu (není úplně vhodné jít např. 2 km na start, trať a 2 km z cíle). Pokud podmínky nenabízí možnost jednoho startu pro všechny kategorie, tak se doporučuje zřídit samostatný start kategoriím pro nejmladší závodníky (někdy lze využít i pro kategorie nejstarších veteránů).
- Dosažené časy v nejmladších kategoriích budou mít vždy velký rozptyl. Stavitelé by měli více uvažovat nad tím, kolik času stráví na trati průměrní závodníci a neohlížet se jen na čas vítěze, resp. prvních tří. Děti se vyvíjí individuálně, a tak co je pro jednoho v 10 letech jednoduché, to může být pro jiného značný problém. Zdatné děti, pro které je například kategorie DH10 příliš jednoduchá, mohou závodit ve vyšší kategorii.
- Pro **stavbu fáborkové trati** je nutné si vyhradit **dostatečné množství času**. V průměru zabere stavba v terénu zhruba 2–3 hodiny a na závěr je vhodné si celou trať po fáborkách proběhnout ve směru závodu. Fáborky by měly být pověšené v rozumné výšce odpovídající malým závodníkům a vzdálenost mezi nimi by měla být taková, aby závodníci viděli od fáborku k fáborku.
- **Stavba fáborků v Ocadu:**  
<https://metodika.orientacnisporty.cz/upload/2022/08/Picek-Zaklady-OCAD-Prirucka.pdf>  
<https://metodika.orientacnisporty.cz/materialy/pro-poradatele/stavba-trati/software-nastroje-pro-stavbu-trati>
- Rozdíly obtížností v podkategoriích (např. D12C vs D12D): rozdíl je daný délkou trati. Na požadovaný směrný čas bude podkategorie C delší než D. Znamená to, že se **adekvátní navigační situace budou objevovat v podkategorii C vícekrát než v podkategorii D a tím je podkategorie C náročnější**. Není vhodné dělat zásadní rozdíly v mapové náročnosti podkategorií. Trať podkategorie C a D se může v obtížnosti nepatrně lišit (tratě nemají vždy stejné kontroly), ale pokud bychom udělali podkategorii C těžší, může z ní vzniknout trať vyšší kategorie. Stavitel by měl dodržet deklarovanou obtížnost tratí pro dané věkové kategorie.

► **Praktická ukázka z Jarního poháru 19. 3. 2022**



*Trať kategorie D12C*

*Trať kategorie D12D, která má o jednu kontrolu méně a je o 300 metrů kratší než trať D12C. Obtížnost jednotlivých postupů je podobná.*

- **Slučování kategorií:** dle výše uvedené specifikace není vhodné slučovat tratě napříč věkovými kategoriemi z důvodu rozdílné obtížnosti tratí – např. H12 společně s D14 atd.
- **Při pořádání závodu využijeme dostupné techniky a pomůcky:**
  - Používat plastové fáborky (s kuličky) na místo např. krepového papíru.
  - U nefáborkových tratí je vhodné vést přes těžkou pasáž povinný úsek.

- Vyfáborkovat lze i málo zřetelné průseky a cesty v té části závodního prostoru, kudy povedou tratě pro nejmenší.
- Dle soutěžního řádu je možné v lesních disciplínách u kategorií žactva využít přiměřeně větší měřítko, např. 1 : 7 500. Důvodem je lepší čitelnost, kdy malí závodníci vidí výrazněji mapové značky a trať. Jednoznačně se vyplatí v nepřehledném terénu.

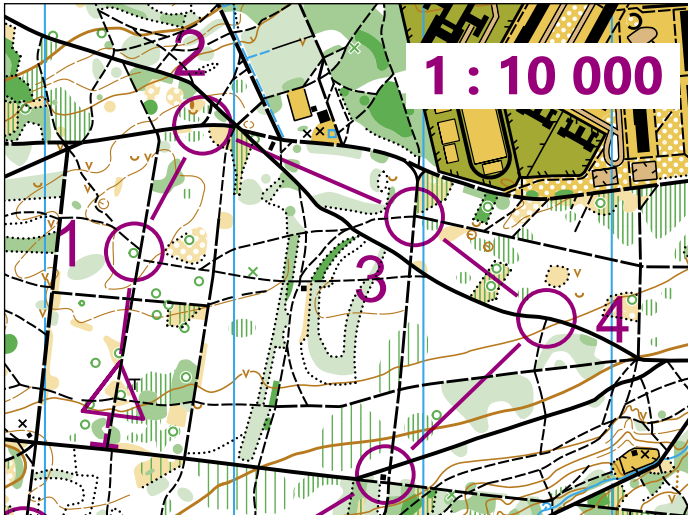
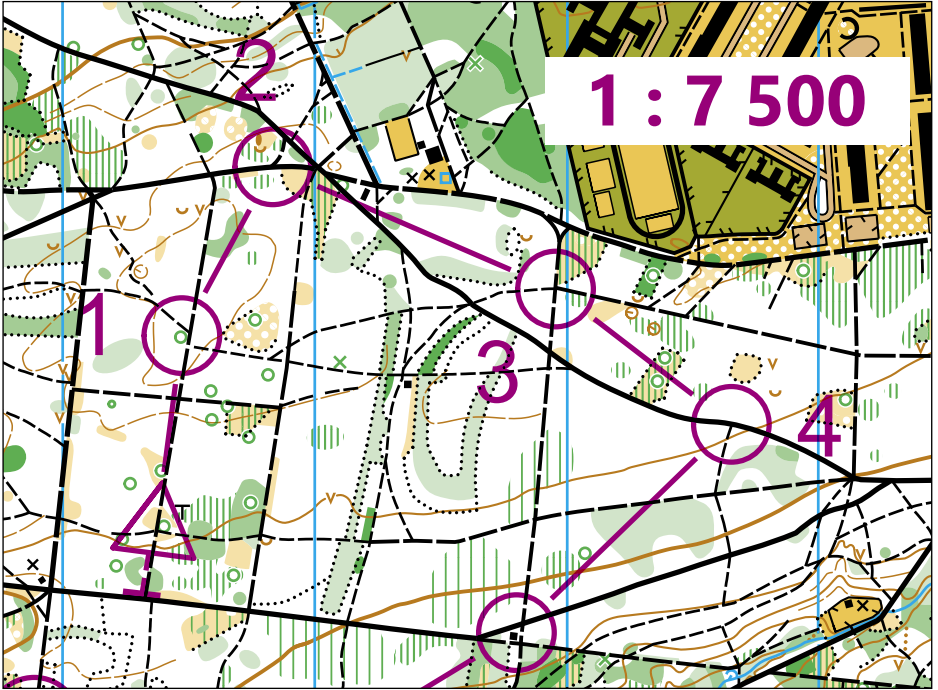


*Plastový fáborek, který můžeme použít opakovaně. Ideální je, když dosahuje až na zem.*



*Úschova fáborků pro další použití: takto uschované fáborky ušetří při roznosu spoustu času.*

► Porovnání části tratě D10 na mapě měřítka 1 : 10 000 vs 1 : 7 500



# Tratě pro veřejnost

Na závodech v ČR upravuje systém tratí pro veřejnost pomůcka pro pořadatele závodů „Pořádání kategorií pro veřejnost při závodech v orientačním běhu“.

Tyto tratě slouží jednak široké veřejnosti, která zavítá na závody v OB, ale i závodníkům (většinou začátečnickům), jejichž schopnosti nejsou na úrovni odpovídající jejich věkové kategorii.

Primárně rozlišujeme tyto tři tratě pro veřejnost:

- **HDR (dětí a rodiče):** určeno pro děti s doprovodem, většinou vede po fáborkách, které jsou shodné s kategorií DH10F, ale na trati jsou umístěné jiné kontroly.
- **P (příchozí):** určeno pro začátečníky (nikoliv pro závodníky!)
- **T (trénink):** nutno definovat obtížnost trati – např. T3 lehká (lehká trať o délce cca 3 km), T6 těžká (mapově náročná trať o délce cca 6 km)

S tímto rozdělením si vystačíme na menších závodech (veřejných nebo oblastních) do počtu přibližně 300 závodníků. Pokud vytvoříme vhodně startovku, můžeme pro závodníky kategorie P využít například trať pro D12. Nejprve vyrazí na trať závodníci D12, a pak může startovat kategorie P. Na větších oblastních závodech, vícedenních a dalších, kde počty přihlášených závodníků převyšují např. 500 a očekává se větší zájem o nesoutěžní kategorie, je vhodné připravit tratě pro veřejnost více a definovat jejich obtížnost slovním popisem nebo za použití barev z uvedených tabulek.

## Popis obtížnosti tratí pro veřejnost

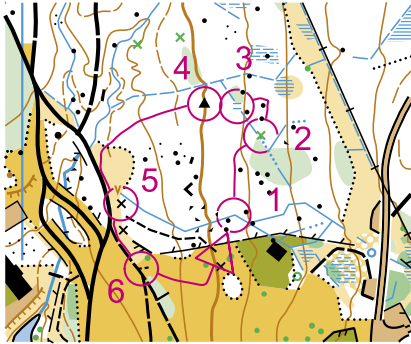
Obtížnost	Vysvětlivky pro začátečníky/příchozí	Odpovídající závodní kategorie
<b>fáborky</b>	Trať mohou bez problémů samostatně absolvovat i děti od 10 let; v případě aktivních dětí, které jsou zvyklé se pohybovat v lese, i od 8 let.	<b>DH10F</b>
<b>velmi lehká</b>	Trať mohou bez problémů samostatně absolvovat i děti od 12 let; v případě aktivních dětí, které nejsou příliš impulzivní a umí se soustředit na dodržení navigačních pokynů, i od 10 let. Trať je vhodná i pro dospělé, kteří si nevěří a mají strach ze samostatné navigace.	<b>DH10</b>
<b>lehká</b>	Trať mohou bez problémů samostatně absolvovat i děti od 14 let. Trať je vhodná pro dospělé, kteří chtějí začít s orientákem bezpečně a postupně od jednoduchého ke složitějšímu.	<b>DH12</b>
<b>střední</b>	Trať je vhodná pro akční začátečníky, kterým nevadí, že vše možná nepůjde úplně hladce hned napoprvé a mají rádi výzvy.	<b>DH14</b>
<b>těžká</b>	Trať je vhodná pouze pro začátečníky-maximalisty, kteří se nechtějí orientáck učit postupným získáváním zkušeností, ale překonáváním překážek a čím těžších, tím lépe.	<b>DH16+</b>









Pokud pořadatelé očekávají větší účast celých rodin tj. i s malými dětmi (typicky vícedenní závody) je vhodné nabídnout malým dětem do 5–6 let závod přímo u dětské školky. Může být buď s mapou nebo bez, ale za použití fáborčků a ražení kontrol (elektronické nebo mechanické). Takovýto závod je pro děti často zábavnější než zdoluhavé absolvování kategorie HDR.

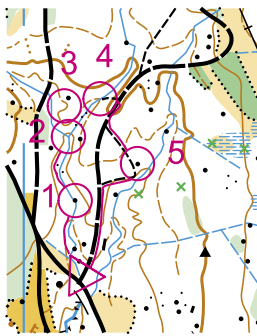
► **Praktická ukázka ze závodů na Bedřichově pořádané oddílem LLI**






### Divokým lesem



1	2	3	4	5	6
					

### Okolo potoka



1	2	3	4	5
				

*Přiměřená trať po fáborcích pro malé děti organizovaná v rámci dětské školky.  
Ražení mechanické, obrázkové popisy.*

# Závěr

Doufáme, že vám tato příručka pomohla vysvětlit nejasné situace při stavbě tratí pro nejmenší závodníky. Pokud jste staviteli-začátečníky, řiďte se osvědčeným doporučením, že méně je někdy více. Ptejte se a radte se se zkušenějšími staviteli a trenéry dětí, kteří mají povědomí, o tom, co jsou nejmenší závodníci schopni zvládnout. Pokud máte další poznatky k této problematice a rádi byste se o ně podělili, pište na [metodika@orientacnisporty.cz](mailto:metodika@orientacnisporty.cz).

## Podklady:

Tabulka obtížností tratí (autor V. Zakouřil)

Tratě pro začátečníky a veřejnost (autor V. Zakouřil)

Pomůcka pro pořadatele závodů: *Tratě pro veřejnost* (autor P. Klimpl, K. Skyvová)

## **Za poskytnutí mapových podkladů a tratí děkujeme oddílům:**

SK Praga, Klubu vytrvalostních sportů Šumperk, OB Opava, SKOB Zlín, OK 99 Hradec Králové a Loko Liberec.

*Připravil: Pavel Košárek*

*Spolupracovali: Radim Hošek, Jana Kubátová, Jan Pícek, Alena Pícková,  
Daniel Wolf, Václav Zakouřil, Roman Zbránek*

*Grafická úprava: Jitka Štraitová*

*Vydal: Český svaz orientačních sportů – Sekce OB – Organizační a metodická komise v roce 2023*



