

## Co si musím pořídit?



Především boty s dostatečně hrubým vzorem na podrážce, jinak vám to bude hrozně klouzat. Pro začátek stačí fotbalové „špuntovky“, dají se koupit asi za 300 Kč. Ale nevydrží v lesním terénu déle než jednu, maximálně dvě sezóny.

Lepší boty, určené speciálně pro orientační běh („orientky“), stojí od 900 do několika tisíc. Jsou lehoučké a odolné vůči větvi, štěrku, maliní ... Vydrží několik let.

Oblečení je libovolné. Nejlepší jsou dresy z řídké šusťákoviny - dederonu: řídké proto, aby se pot stačil odpařovat, a šusťákoviny zase proto, aby odolaly třeba šípkovým trnům. A raději dlouhé rukávy.

Ještě dvě věci jsou nezbytné: buzola a čip. Buzola se dá koupit třeba za 200 Kč, ale pro první seznámení si ji můžete vypůjčit u nás v oddíle. A čip vám půjčí pořadatelé závodů za 20 až 30 Kč na závod. Odběhnete-li tak 15 závodů za rok (může jich být i dvakrát tolik), zaplatíte na půjčovném za dva roky asi 900 Kč, což je pořizovací cena nového čipu.

Orientační sport je zajímavý mimo jiné i tím, že stírá rozdíl mezi závodníky a „bafuňáři“. To má dva hlavní důvody:

1. Díky tomu, že si v každém věku najdete svou kategorii, můžete závodit a vyhrávat i po sedmdesátce a stále máte své rovnocenné soupeře. Nejste odstaveni třeba už ve 40 letech.
2. V pořádání závodů se oddíly střídají. V sobotu třeba závodíte a v neděli coby pořadatel řídíte start.

To vede k velice kamarádské atmosféře a ke značné tolerantnosti: něco skřípalo v organizaci? No, to se stane, nebudeme to příliš kritizovat. Za dva týdny pořádáme my a taky budeme rádi, když nám nikdo nebude moc nadávat.

A srovnání s jinými sporty? Posuďte sami:

Běhá se v lese, po měkkém terénu: to šetří kolena i kotníky – na rozdíl od běhání na dráze.

V lese, daleko od měst a aut, je čistý vzduch – na rozdíl od silničních běhů nebo tělocvičny.

Hlavní podíl na výsledku má orientace, volba správného postupu a každý si může běžet, kudy chce – na rozdíl od crossu.

Není tam nikdo, kdo by vám v běhu bránil a na koho byste pak vcelku oprávněně měli vztek – na rozdíl třeba od fotbalu či hokeje.

Pokud hledáte kontrolu o pět minut déle než všichni ostatní, je to jenom vaše chyba a nemůžete to svádět třeba na špatné mazání, jako na běžkách.

O výsledku zcela exaktně rozhoduje čas – žádné hodnocení stylu jako u krasobruslení či gymnastiky.

Není zde nebezpečí vážných úrazů jako při rychlých sportech, jako cyklistika nebo lyžování.

Aerobní sporty, a mezi ně orientační běh bezesporu patří, snižují riziko vzniku civilizačních chorob: vysokého tlaku, cukrovky, ischemické choroby srdeční. Vrací člověka do přírody, což ho zase chrání před různými neurózami. U dětí pěstuje samostatnost, schopnost rychle se rozhodovat, upevňuje sebevědomí a naučí nespolehat se na cizí pomoc. Je to asi jediný sport, který nezná pojem „faul“ nebo „zákeřnost“.