



Zkuste orientační běh

Vyzkoušejte zajímavý sport v přírodě, naučte se běhat v lese podle mapy, poznejte nové kamarády a kamarádky, udělejte něco pro své zdraví! Za zkoušku nic nedáte.

Přiveďte k nám i své kamarády, sourozence, rodiče...

Kdo jsme a co děláme?

- Jsme členové Sportovního klubu orientačního běhu Ostrava a věnujeme se orientačnímu běhu. Jsme klub s dlouholetou tradicí i zkušenými trenéry a hledáme nové talenty. Třeba právě na tebe čekají velké sportovní úspěchy!
- Během školního roku chodíme trénovat do ostravského Bělského lesa. Sraz máme každé úterý v 16:25 hodin u tělocvičny ZŠ Srbská v Ostravě-Výškovicích, trénink končí v 18:00 hodin. Od listopadu do března pak trénujeme v uvedené tělocvičně také každé úterý v čase 16:30-18:00 hodin. Dále máme nepravidelné mapové tréninky, většinou ve čtvrtky. O víkendech (nejčastěji v soboty) jezdíme na závody.

Koho hledáme?

- Jako začátečníky hledáme především děti ve věku 7 - 14 let, ale není to podmínkou. V orientačním běhu na věku nezáleží, na závody krajského žebříčku neprobíhají žádné výběry do sestavy jako v některých jiných sportech, závodů se může účastnit každý.

Jak nás kontaktujete?

- Můžete zavolat na telefonní čísla 602 785 092 (Josef Juřeník - předseda klubu) nebo 725 831 698 (Pavel Štětínský - trenér) nebo poslat e-mail na adresu: jurenik@volny.cz. Sdělíme vám vše potřebné.

Co je orientační běh?

- Orientační běh je moderní sportovní odvětví založené na orientaci v neznámém terénu. Sportovištěm pro orientační běh je příroda - lesy, parky. Při samotném závodě se pohybujete ve zdravém prostředí na čistém vzduchu. Běh po měkké lesní půdě neničí vaše klouby na rozdíl třeba od běhu po asfaltu. Při závodě se s pomocí mapy a buzoly hledají kontrolní stanoviště ve stanoveném pořadí a v nejkratším možném čase. O úspěchu tedy rozhoduje správná orientace a rychlý běh. Při orientačním běhu zlepšujete svou sílu i mozek!
- Závodů v orientačním běhu se může účastnit úplně každý. Na závodech je vypisováno mnoho různých kategorií s tratěmi různých délek a obtížností, odstupňovaných podle věku, pohlaví a náročnosti. Na závodech se tak spolu utkávají věkově a výkonnostně stejní závodníci a závodnice.
- Kategorie jsou vypsány pro malé děti až po nejstarší veterány, a tak si každý najde své soupeře a odpovídající trať. Na závody tedy může jezdit opravdu celá rodina.
- Závody probíhají o víkendech od jara do podzimu, v době letních prázdnin pak můžete absolvovat i vícedenní závody s možností kempování, vycházek po okolí a příjemně strávené dovolené.
- K účasti na závodech nepotřebujete žádné nákladné vybavení. To hlavní – buzolu – lze pro začátek zapůjčit. Z obuvi je nejvhodnější ta, která nebude podkluzovat v lesním terénu. Jako oblečení lze použít například lehké kalhoty a tričko.

