

# Rádiový orientační běh

## Co to je radioorieňt'ák?

Rádiový orientační běh (radioorieňt'ák) je sport podobný klasickému orientačnímu běhu, avšak kontroly se v něm vyhledávají hlavně pomocí rádiového přijmače. Závodník nemá v mapě vyznačenou pevnou pozici kontrol a ani jejich pořadí, tudíž si vše musí odvodit pouze díky práci s přijmačem. Jiné technologie, jako je například GPS, pro svoji navigaci používat nemůže.



## Pro koho je vhodný?

Pro všechny bez ohledu na věk! V radioorieňt'áku si svoje najde každý, ať už se chce jen projít po lese, nebo běhat na Mistrovství světa. V Česku i v zahraničí jej běhají závodníci od 5 do 85 let a nikdy není pozdě začít.

## Co je potřeba za vybavení?

- **Přijmače (rádia) + sluchátka** - běhá se na dvě pásma, takže se používají dva typy. Oboje ti zpočátku zapůjčí oddíl.
- **Oblečení do lesa** - v lese je místy hodně trní a tak je potřeba krýt končetiny.
- **Běžecké boty** - ze začátku budou stačit tenisky, později se vyplatí koupit speciální boty na běh do lesa.
- **Čip na měření času** - používá se na měření času při závodech a trénincích. V začátcích není potřeba a většinou jej oddíl také zapůjčuje.



# 5 důvodů proč běhat radioorieňt'ák

## 1) Je to sport pro tělo i hlavu

Při závodě se musíš soustředit jak na běh, tak na důsledné měření a hledání kontrol, jelikož mohou být tam, kde je člověk nejméně čeká. Jedná se tak o komplexní multitasking, při kterém se zapomíná na starosti a plně se soustředí na závod. Díky tomu si skvěle vyčistíš hlavu a ještě se u toho hýbeš.

## 2) Začít můžeš v každém věku

Kategorie jsou vypsané od 7 až nad 70 let a tratě jsou tomu délkou i obtížností přizpůsobené. Někteří z našich nejlepších veteránských závodníků začali až spolu se svými vnoučaty, takže se nemusíš bát, že se to nenaučíš.

## 3) Fyzička není všechno

Můžeš být sebelepší běžec, ale bez správné techniky a hlavně kvalitní práce s přijímačem se neobejdeš. Často vítězí ten, kdo místo zběsilého pobíhání pečlivě měřil. Všechno se ale učíš postupně, takže se nemáš čeho bát.

## 4) Pohybuješ se v přírodě

Díky závodům poznáš lesy úplně z jiného pohledu než doposud a poběžíš místy, kam by ses sám nikdy nepodíval. Radioorieňtáci les a přírodu potřebují a proto se o ní taky starají - po závodech po sobě vždy uklízíme a snažíme se sportovat co nejudržitelněji.

## 5) Poznáš super partu lidí

Radioorieňták běhá relativně málo lidí a všichni se většinou znají navzájem. Na závodech panuje rodinná atmosféra a každý ti moc rád pomůže, pokud budeš potřebovat.

## Jak mám začít?

Zaujali jsme tě? Tak super! Moc rádi tě mezi námi uvidíme. Nejlepší je teď najít nějaký oddíl v okolí, kde tě s přijímači pořádně naučí zacházet a až získáš dostatek zkušeností, budeš moct do lesa sám, bez doprovodu. Pokud u vás blízko žádný oddíl ještě nefunguje, je možnost zajet si o víkendu na jiné okresní / krajské závody a zkusit si radiorieňták tam.

Seznam oddílů i kalendář akcí najdeš na webových stránkách Asociace ROB [www.ardf.cz](http://www.ardf.cz)