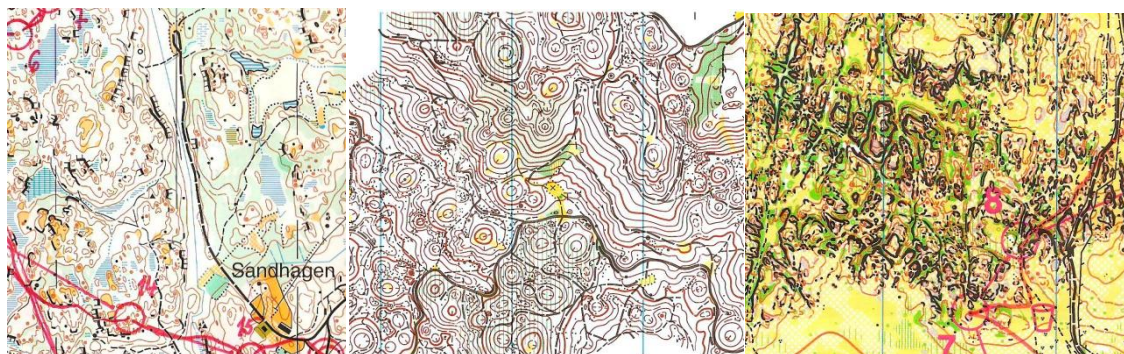


Jak na to - záchytné body jejich využití.

Je tady 3. cyklus a po tréninku paměti a odhadu vzdálenosti, je tady výběr záchytných bodů a jejich využití při postupu. S tím úzce souvisí samotná volba postupů, kterou probereme ve 4. cyklu.

Proč záchytné body – vždyť běžím v lese, a co tam vidím, to si okamžitě zkontroluji v mapě a tak postupuji až do cíle. **Na to je jen jedna odpověď: je to pomalé!!** A na některých zahraničních terénech i nemožné (viz. ukázky terénů ze Skandinávie, Slovinska a Francie). A proto je třeba mapu generalizovat.

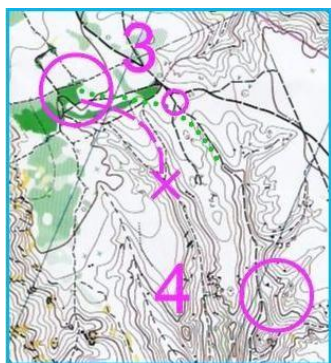


Tak jak na to. Nejdříve trochu teorie jak to vlastně na tom postupu potřebujeme mít mapově zajištěné při současném velmi rychlém závodním tempu.

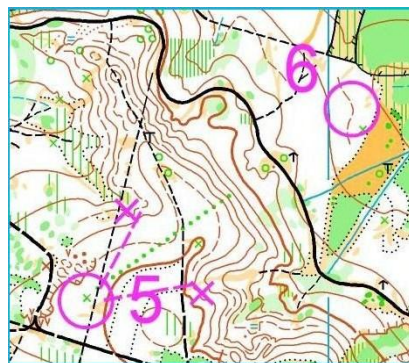
Po rychlém odběhnutí od kontroly (**přeci ji neukážu ostatním**) potřebuji alespoň **jeden výrazný bod**, který mě ubezpečí o správném odběhu. Snad jen opravdu zkušený se můžou spolehnout pouze na **směr odběhu**. Pak přijde vlastní realizace postupu. Tam musím valit (**celou zimu jsem makal/la a tak to dnes sakra vyhraju**). To znamená, že ty záchytné body musí být **jasně zřetelný a jednoznačný**. A je tu dohledávka (**jen tam nevlítnout jako minule – musí to být jistota**), zpomalím a ty **bodíky pěkně zahustím** a pro jistotu si **najdu taky nějaký za kontrolou**. **A mám ji !! a teď to celé znovu.**

A teď si to dáme podrobněji:

Po odběhu od kontroly si najdu nějaký ZB, který mě ujistí o správném směru odběhu a **je zároveň signálem pro zrychlení běhu** na postupovou rychlost. Pouze zkušený závodník mohou použít pouze směr odběhu **potvrzený buzolou**. V tomto případě by měl být první „postupový bod“ blíže a naprosto jednoznačný. Teď několik příkladů, kde je lépe mít zajištěný směr odběhu.



U tohoto postupu je třeba zajistit seběhnutí do správného údolí

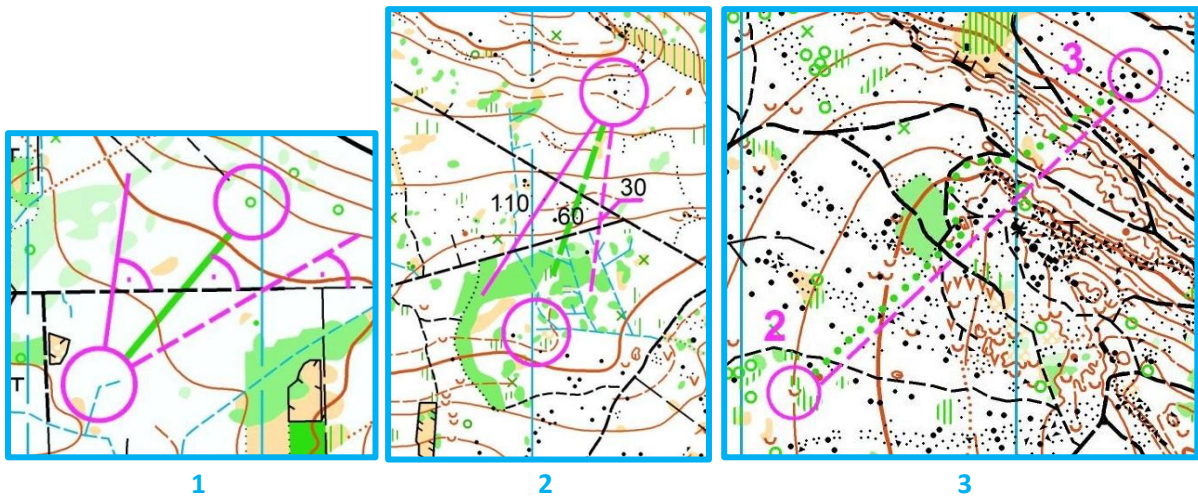


A tady stačí směr odběhu s tím, že odběh je po rovině

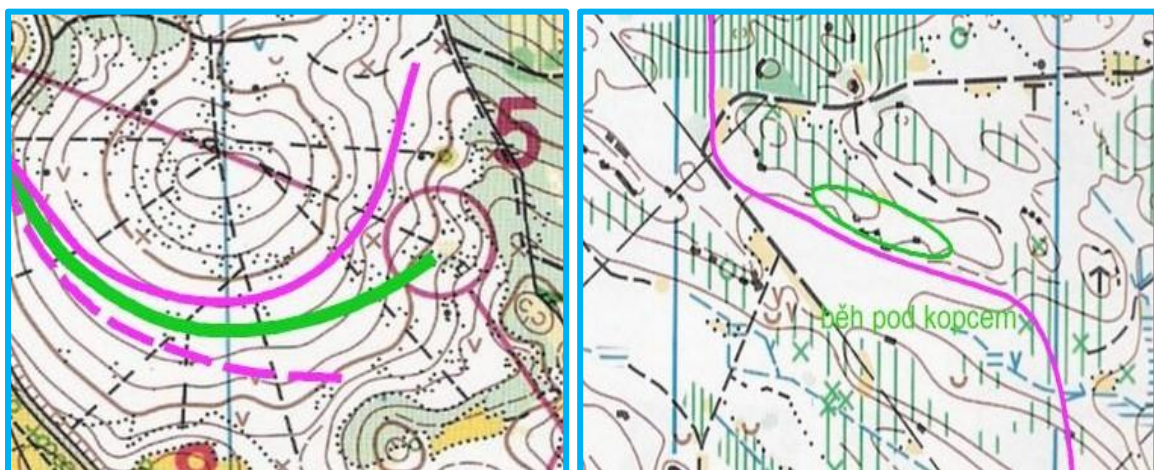
A teď bodíky na postupu. Tady valím, držím směr a podle ZB se udržuji v běžeckém koridoru. To znamená, že **musí být zřetelné, nepřehlédnutelné a nezaměnitelné.** A vzhledem k tomu, že mě pouze udržují v koridoru a „neběžím přes ně“ **stačí, když jsou v dohledu (POZOR ! v zahraničí jsou lesy „neprůhledné“, ale dobře průběžné).** **Poslední ZB znamená zpomalení běhu** na „dohledávkovou“ rychlost.

Nevhodné ZB na postupu jsou všechny **záporné malé tvary** jako prohlubně, plošinky, malá !! údolíčka, rozbité povrchy, kamenná pole, hliněné hrázky a srážečky v pohledu „ z kopce“ . **Ne moc kvalitní ZB** jsou **výrazné stromy** (v zahraničí se navíc moc nepoužívají), světlinky rozhraní porostů v „bílém lese“. Rovněž **podrost** vyjádřený šrafy není moc použitelný. Dále nedoporučuji používat některé kombinace např. **průseková nebo vodotečová změť ve světle zelené.** **Průsek nebo přerušovaná pěšina v čistém listnatém lese** taky nejsou bezpečně použitelné.

Takže nám toho moc nezbylo. Jsou tady **cesty**, ale jen stavitel amatér ji má na postupu ve směru běhu. Dá se použít dobře úhel křížení při přeběhu (obr.1), nebo vzdálenost mezi dvěma cestami (obr.2), případně k rychlejšímu popoběhnutí k dalšímu ZB (obr.3).



Dále máme všechny **pozitivní tvary.** Optimální jsou kupy vyjádřené alespoň jednou vrstevnicí, velké kameny, skály a podobně. Výborný je také běh podél kopce, ale pozor na ty „kulaté“. Mezi pozitivní tvary se počítají také posedy, krmelce a boudy. Dobrý je také hřbet nebo údolíčko nabíhané zesponu nebo ze strany.



Obíhání „kulatého“ kopce

běh podél svahu



běh ke hřbetu



běh podél kup

Rovněž potoky, **tečkované rozhraní porostů typu bílý les x jakákoliv zelená nebo žlutá**, zvláště pokud vede ve směru postupu. Na severu lze výhodně použít bažiny a bažinatý les, které tam mají charakteristický porost.

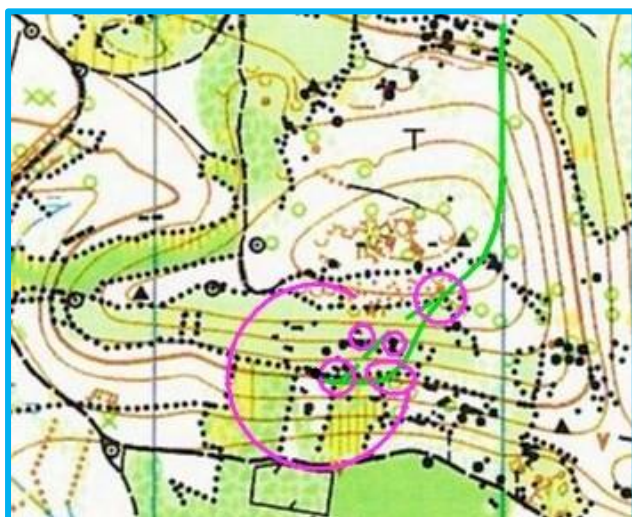


běh podle hustníku

A jsme u dohledávky. Na posledním „postupovém“ ZB je nutno **zpomalit a kontrolu dohledat po řadě záchytných bodů.** **Není dobré u dohledávky použít metodu na risk** snad kromě závodů v městském sprintu. **U dohledávky je každý ZB dobrý**, ale preferoval bych linii, jejíž směr ukazuje ke kontrole.



Seběhnu údolíčkem (1) pod svah, vpravo je vchod do širokého údolí (2) a za ním přebíhám pěšinu (3). Za ní vpravo začíná výrazný hřebítek, a až uvidím shluk kamenů (4 kolečko) zahnu do hustníku a vlevo mám malý hřebítek (5 ovál) **A MÁM JÍ**. Pokud se to nepovede objevím se na průseku (5 šipka) za kontrolou a popoběhnu po něm až skončí hřebítek vpravo (5 ovál) zahnu kolmo doprava. **A MÁM JÍ**



Přibíhám a zpomalovací ZB je horní rozhraní porostů (větší kolečko) pak (varianta plná zelená) běžím ke spodnímu rozhraní (oválek) a podél zarostlé paseky na roh vysokého lesa (kolečko) odtud je kámen na dohled ve směru běhu. Varianta přerušovaná zelená běží přímo na roh vysokého lesa kolem kamenů v hustníku vlevo a vpravo.

