

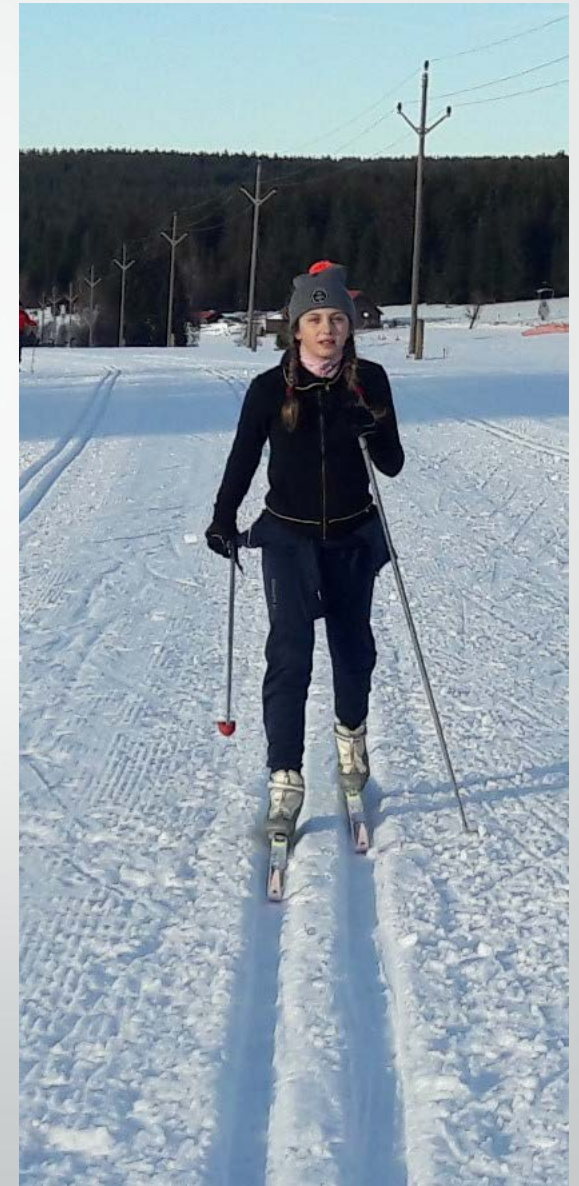
LYŽAŘSKÝ ORIENTAČNÍ BĚH





Běh na lyžích

- Zdravý sport zatěžující mnoho svalových skupin
- Vhodný doplněk pro fyzickou přípravu, kdy klouby nejsou extrémně namáhány
- Základem je rovnováha a koordinace pohybů
 - 1. klasický styl
 - 2. bruslení





Běh na lyžích s mapou

- Skvělá sportovní disciplína 😊
- Vysoké sportovní ambice tohoto sportu
 - v roce 2019 na programu Světové zimní universiády v Krasnojarsku
<https://krsk2019.com/>
 - Snaha o to dostat se do programu zimních olympiád





Mapy LOB

- V mapě kladen důraz na stopy, kdy jsou rozlišeny stopy dle šíře, úpravy a sjízdnosti
- Plná zelená – upraveno rolbou, šíře 2m a více
- Čárkovaná zelená – upraveno skútre, šíře 0,8 – 1,5m
- Tečkovaná zelená – upraveno prošlápnutím lyžařem nebo i skútre, ale v tom případě se jedná o těžce sjízdnou pasáž
- Porosty sjednoceny – všechny hustníky jednou zelenou barvou
- Detaily pouze tehdy, když mají význam (velké kameny, skály)

HAANJA

SKI ORIENTEERING MAP

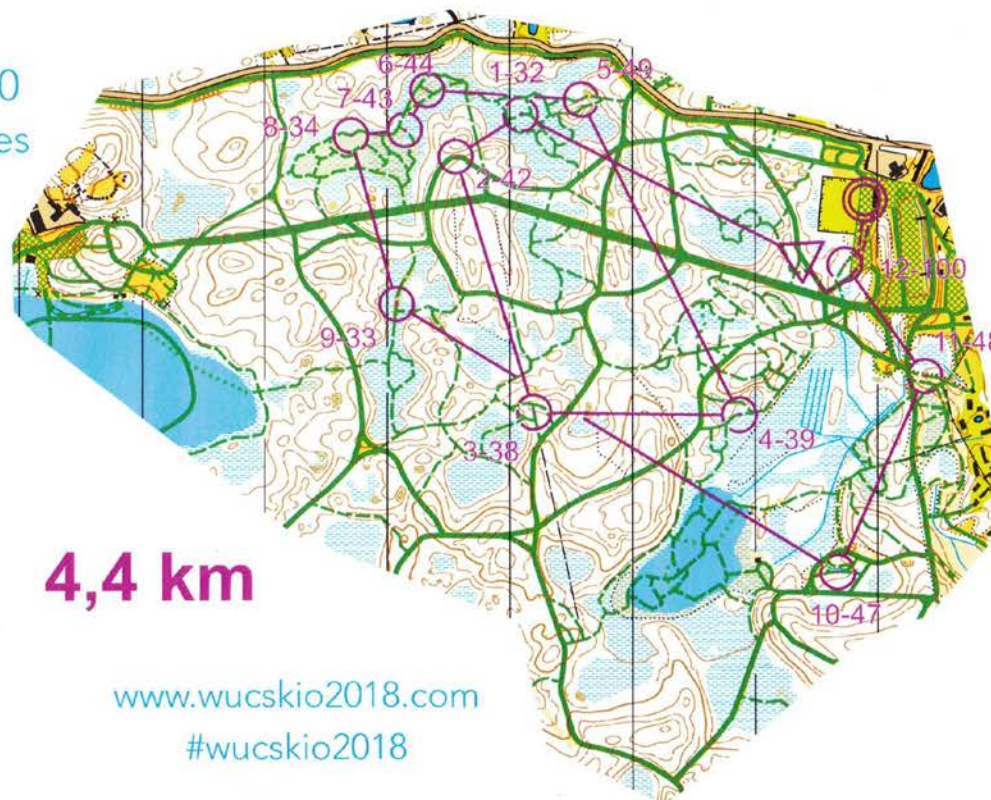
Scale 1:10000
Contour interval 5 metres

TEAM LEADERS
RACE
24.02.2018

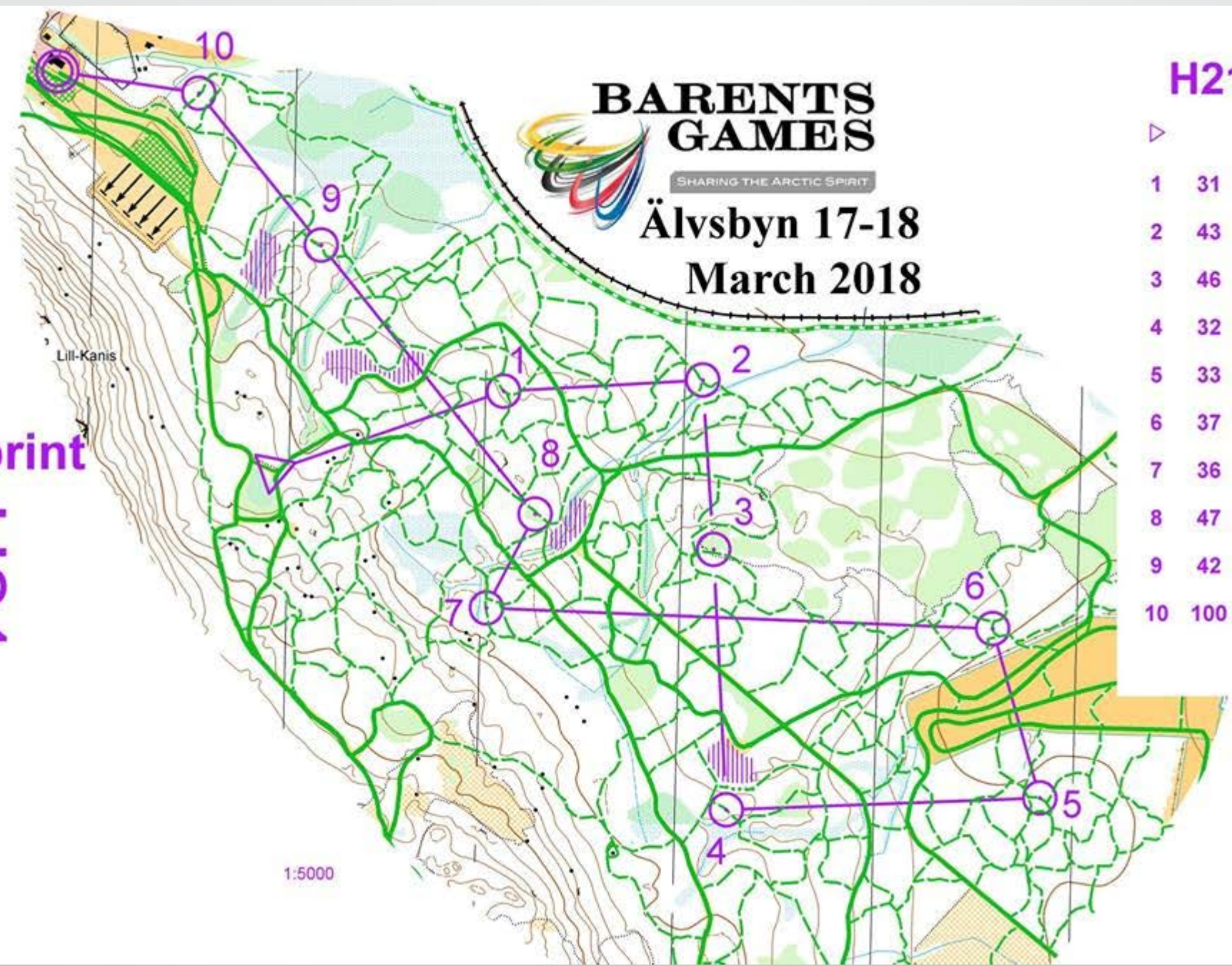


4,4 km

www.wucskio2018.com
[#wucskio2018](https://twitter.com/wucskio2018)



Sprint
H21



H21

▷	
1	31
2	43
3	46
4	32
5	33
6	37
7	36
8	47
9	42
10	100



LOB a děti

- Hlavně se naučit lyžovat
- Začít klasickou technikou – rovnováha je základ všeho
- Nebát se upadnout – spadnout není ostuda
- Možnosti mapových tréninků



Odkazy

- <http://www.ski-o.cz/>
- <http://www.ski-o.cz/zkuste-lob>
- <https://oris.orientacnisporty.cz/>
- <http://orienteering.org/ski-orienteering/>



Díky za pozornost a SKOL

Honza Pecka