

## Požadavky na prostor a mapu

Z definice disciplíny middle distance plynou následující důležité poznatky<sup>1</sup>:

- A) všechny kontroly jsou technicky náročné
- B) malé a střední volby postupů
- C) vysoká rychlost běhu, avšak nutnost přízpůsobovat ji terénu
- D) i malé chyby jsou rozhodující

Můžeme tedy pro jednotlivé body formulovat podmínky, které umožňují splnění příslušného požadavku:

Pro splnění bodu A musí terén obsahovat technicky náročné pasáže. Technicky náročné pasáže v ČR tvoří zejména:

1. členité různorodé kamenné pole
2. soustava mnoha skalních útvarů - větších (skalní město) či menších (skalky, balvany)
3. terénně členité prostory, např. krasového charakteru, pozůstatky povrchové těžby, erozí modelované oblasti (rýhy, údolíčka)
4. prostory se sníženou viditelností, tj. např. světlezelené hustníky. Pozor, tmavězelené hustníky mohou být "na náhodu", je potřeba si na stavbu takových kontrol dávat pozor!
5. homogenní prostory bez výrazných objektů (čistý les, kamenné pole tvořené stejně velkými kameny, ...) Pozor! Může způsobit neregulérnost, viz. níže.
6. svahy bez výrazných objektů na jejich vrchu (umožňují náběhy shora do svahu - těžké kontroly)
7. porostově členité různorodé oblasti

---

1 IOF Foot Orienteering Competition Rules 2010, Appendix 6

Pro splnění bodu B by měl terén obsahovat například:

1. nepřekonatelné překážky s několika možnostmi oběhnutí
2. oblasti s výrazně horší průběžností s možností oběhnutí
3. vertikálně členité oblasti (kopce, údolí)

Pro splnění bodu C by měl být terén různorodý, se střídající se průběžností a zejména členitostí. Závodník musí být nucen neustále regulovat rychlost běhu. Těmto požadavkům nejlépe vyhovují oblasti, ve kterých se střídají velmi průběžné a jednoduché oblasti s oblastmi velmi členitými a se sníženou viditelností.

Splnění požadavku D je již dáno směrným časem, takže není nutné se na něj při výběru terénu zvláště zaměřovat.

**Shrnutí:** Základními požadavky, které musí být bezpodmínečně splněny při výběru terénu jsou požadavky A a C. Při výběru terénu pro middle se tedy dívejme zejména na jeho členitost a nutnosti střídat tempo běhu. Umožníte tak staviteli postavit technicky těžké tratě, které dokonale prověří závodníkovy technické schopnosti.

## ***Typické chyby při výběru terénu***

1. Terén neobsahuje dostatek oblastí umožňujících splnit podmínku A, tj. že všechny kontroly jsou technicky náročné. Opravdu velmi velmi častá chyba.
2. Terén je moc kopcovatý nebo příliš neprůběžný a neumožňuje tak splnit podmínku rychlého běhu. Častá chyba, např. všechny kontroly v prostoru se sníženou viditelností. Kontroly pak nejsou těžké, protože se pohybujeme pořád pomalu. Mnohem těžší je přechod mezi dobrou a sníženou viditelností v rámci postupu.
3. Terén je celkově tak moc náročný, že nelze splnit podmínku rychlého běhu a střídání rychlosti. V ČR

velmi zřídka.

4. Terén je ve všech oblastech stejně těžký/lehký, takže nelze splnit podmínku střídání rychlosti.
5. Oblasti jsou příliš homogenní a kontroly jsou pak "na náhodu" - množství stejných světlínek v hustníku, stejně kameny v kamenném poli, ... Kontrolu pak nelze najít dle mapy, a tím to není vhodný objekt, protože neprovede technické schopnosti závodníka. Velmi častá chyba. Každá kontrola musí být dohledatelná dle busoly či mapy. Na eliminaci takovýchto kontrol pomůže základní pravidlo: Každá kontrola musí být jednoznačně popsatelná popisy kontrol. Pokud mám tedy 4 stejné rýhy vedle sebe, nemůžu umístit kontrolu na prostřední dvě.

## **Požadavky na mapu**

Jak již bylo uvedeno, middle je disciplína, při které se závodník pohybuje vysokou rychlostí, navíc se často odehrává ve členitém terénu. Z těchto důvodů není moc času na čtení mapy a proto musí být mapa velmi dobře čitelná - to je základní požadavek na mapu. Závodník musí být schopen pochopit situaci bez zbytečného zastavování.

Dobré čitelnosti dosáhneme dodržением těchto základních pravidel:

1. Mapu vždy mapujeme do měřítka 1:15000, výsledné měřítko 1:10000 vznikne až nakonec jejím zvětšením.
2. Značky na mapě se v žádném případě nesmí překrývat.
3. Nesmíme se snažit dělat terén zajímavějším zmapováním drobných objektů - i u middle by měly mít objekty 1m.
4. Výrazné objekty musí být výrazné i na mapě, naopak méně výrazné objekty můžeme zanedbat.

5. V případě terénní členitosti velmi generalizujeme porosty - mapa s mnoha tečkami znázorňujícími balvanu je v kombinaci se žlutými a zelenými flíčky naprosto nečitelná!

Je důležité, aby se mapař na svoji mapu díval z pohledu závodníka, tj. aby se po znázornění terénu na své dílo podíval, vytvořil si ze své kresby představu, kterou pak porovnal se skutečností. Pokud mapař při tvorbě mapy neustále uplatňuje tento princip, mapa bude téměř jistě čitelná.

Dalším velmi důležitým požadavkem na mapu je její velmi vysoká přesnost. Mapa pro middle musí být velice přesná, a to zejména směrově. Zejména na krátkých postupech musí být směrová přesnost absolutní, neboť u nich taktika stojí a padá na přesném směru. Pořádáte-li middle, investujte radši do velmi kvalitního mapaře, neboť i mírně nepřesná mapa může závod zcela znehodnotit. Toto je společně s výběrem nevhodného terénu v ČR nejčastější pořadatelská chyba u závodu na middle!

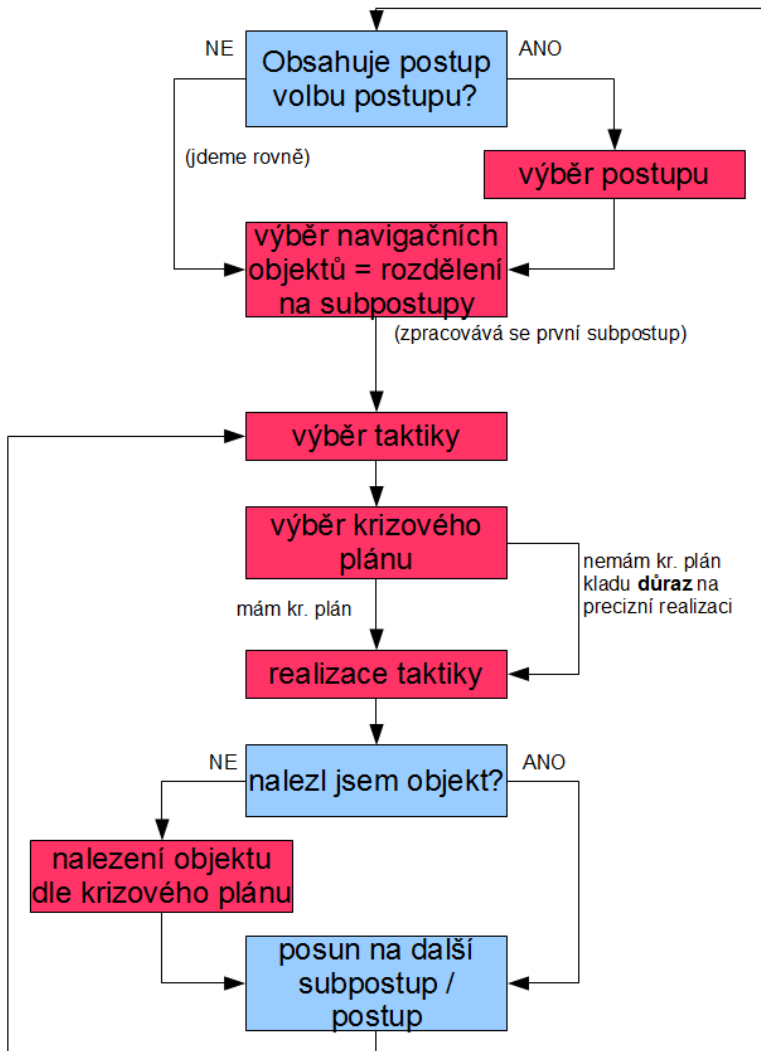
**Shrnutí:** Mapa na middle musí být velmi přesná a dobře čitelná i za vyšších rychlostí. Je důležité zaplatit opravdu kvalitního mapaře.

---

## Algoritmus řešení postupů na trati middle

Ač se to zdá podivuhodné, základem úspěšné realizace postupu na middle je velice jednoduchý algoritmus. Složitější jsou až jednotlivé úkony plněné v rámci algoritmu, ty už jednoduché nejsou a vyžadují další věci jako např. zkušenosti, koncentraci apod. Je však zajímavé, že mnoho závodníků dělá chyby právě z důvodů nedodržení algoritmu, nikoli z důvodů nesprávného vyřešení složitějšího úkonu uvnitř algoritmu.

Algoritmus je znázorněn na následujícím obrázku:



Popis jednotlivých bloků schématu:

**Výběr postupu** - výběr nejrychlejšího postupu, zejména na

základě zkušeností se specifiky terénu.

**Výběr navigačních objektů** - výběr bodů, nejlépe výrazných, pomocí nichž si postup rozdělíme na několik subpostupů. Délky subpostupů volíme dle našich schopností realizovat na této vzdálenosti příslušnou taktiku. Například méně zkušení závodníci si vyberou až 10 takovýchto objektů, Thierry Georgiou třeba jen 2, což klade vyšší nároky na realizaci taktiky, ale je to rychlejší. Výběr těch správných objektů je velmi důležitý a jsou k tomu potřeba nemalé zkušenosti.

**Výběr taktiky** - neboli jak se budeme mezi navigačními objekty pohybovat. Nejčastější taktiky jsou běh podle linie, běh k výraznému objektu, běh paralelně s výrazným objektem a běh na směr podle busoly.

**Výběr krizového plánu** - aneb co dělat, když navigační objekt nenaleznu. Krizové plány bývají typu - zarazí mne linie za objektem, uvidím jiný výrazný objekt, poběžím po linii doleva/doprava.

**Realizace taktiky** - realizace příslušné taktiky na základě nastrénované schopnosti. Některé taktiky jsou pro někoho rizikovější, některé méně. Pokud nemám krizový plán (což někdy není možné), musím se velmi soustředit na realizaci taktiky a snížit riziko nesprávné realizace taktiky například zpomalením.

**Realizace krizového plánu** - při realizaci krizového plánu používáme taktiky popsané výše, je to vlastně to stejné jako řešení subpostupu.

Základem úspěchu je mít pečlivě zažitý tento algoritmus a potom se v dalším tréninku zaměřovat na schopnost úspěšného plnění jednotlivých úkonů (červené bloky).