

Jak funguje APK Farák?

Pojďte si vyzkoušet orienták, chcete-li orientační běh, nebo se jen pojděte vydat za krásami přírody.

Vyzkoušejte si pohyb terénem, který si určíte sami.

Zkuste si otestovat svou vůli, houževnatost a vytrvalost, najděte chuť si něco dokázat, dostat sám sebe pod tlak, otestovat své pohybové dovednosti a zažít několikanásobnou radost.

Orientační běh je venkovní pohybová aktivita s rovnoměrným zatížením fyzického i duševního "já". Je příjemné se chvilku fyzicky potrápit a mentálně řešit možnosti vhodných variant svého pohybu přírodou.

Partneři projektu:



Rokytnice
v Orl. h.

KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ



Co a jak s mapou?

Máte v ruce velice podrobnou mapu.

V mapě jsou stálé kontroly označeny kroužkem a číslem, v terénu jsou pak v těchto místech dřevěné sloupky s QR kódem a číslem kontroly. Rozhodně poznáte, že jste našli to správné místo.

Podle svých fyzických schopností a orientačních dovedností si můžete vybrat, ke kterým kontrolám se vydáte. Cestu k nim a mezi nimi si hledáte sami podle mapy. Pořadí kontrol si určujete sami.

V mapě pro orientační běh je znakem Δ vyznačený start a je to místo, odkud můžete začít.

Pozn.: Počítá se, kdo to zvládne nejrychleji

Podrobnosti a aktuální stav naleznete na webových stránkách projektu.

Legenda

	les (bílá), louka
	obdělávaná půda, písek
	paseka, paseka se stromy
	les obtížně průběžný, průchodný, neprůchodný
	podrost průběžný, průchodný
	zarostlá paseka, zpevněná plocha
	silnice, silnička,
	vozová, pěší cesta
	pěšina, nevýrazná pěšina
	průsek, schody
	el. vedení, vlek
	plot, vysoký plot
	zídka, rozhraní porostů
	soukromý pozemek, budova
	podchod, posed, krmelec
	vrstevnice, spádnice, skalní sráz
	kupa, kupka, rozbitý povrch
	prohlubeň, malá prohlubeň, plošina
	jáma, srázek, hrázka
	kámen (balvan), kamenná jáma, mostek
	vodní plocha, potok, meliorační rýha
	bažina nezřetelná, úzká, malá
	studna, výrazný strom, keř
	zřícenina, jiný objekt
	prostor se zakázaným vstupem
	kontrola, startovní bod