



ČSOS informuje

Proběhl **Světový den orientačního běhu (WOD)**. Hlavní den, kdy byla uspořádána i většina akcí, byl ve středu 23. května 2018. V rámci WOD bylo možné uspořádat akci nebo se jí zúčastnit až do 29. května 2018. K 31. 5. zatím bylo nahlášeno v ČR 36 pořadatelů, kteří uspořádali 45 akcí s počtem 7333 účastníků (včetně závodníků tří krajských kol Přeboru škol). IOF nyní sčítá účastníky z celého světa, přesný počet by měl být znám do 14 dní.



Momentka ze závodu v Miličovském lese v rámci Světového dne orientačního běhu. Foto: Jan Pícek.

Předposlední květnový den jednal v Praze **Výkonný výbor ČSOS**, v pořadí třetí v letošním roce. Jednání trvalo bezmála 4 hodiny, program byl velmi nabitý. Schválení realizace projektu "Zažij svůj domov", změny v Radách ČSOS nebo informace o financování sportu ze strany MŠMT. I o tom členové VV jednali. Zápis z toho jednání najdete [zde](#).

Dne 25. května 2018 vstoupilo v platnost **Obecné nařízení o ochraně osobních údajů**, tzv. GDPR. Co to znamená pro náš sport? Jaké povinnosti čekají na členské kluby ČSOS a jak nařízení ovlivní pořádání závodů nebo



Orientační sporty v médiích

Květen byl nabitý různými a často velmi zajímavými mediálními výstupy. Orientační sporty a zejména orientační běh se objevil v přímém přenosu na ČT sport, Radiožurnálu, v tištěných i internetových periodikách.

Česká televize

- [ČT Děčko - pořad Lvičata](#) (reportáž o tréninku pardubických běžců, 15.5., začíná v čase 7:13)
- [Dokument o ME ve Švýcarsku](#) (30 minutový dokument)
- [MČR ve sprintu 2018](#) (přímý přenos)
- [Sprinterský titul na MČR orientačních běžců obhájil Král, slavila i Horčíčková](#) (reportáž o MČR ve sprintu)
- [Pomáhali umírajícímu muži z horčičho auta. O hodinu později běželi čeští orientační běžci o medaile](#) (reportáž v Brankách, bodech, vteřinách)
- [Orientační běžec Král doběhl ve Švýcarsku v evropské konkurenci desátý](#) (reportáž v Brankách, bodech, vteřinách)
- [Ve sprintových štafetách Češi na medaili jen těsně nedosáhli](#) (reportáž v Brankách, bodech, vteřinách)

pořizování fotografií z akcí ČSOS? Více informací na [stránkách ČSOS](#).

Pořadatelé Světového poháru v Praze (4. - 7. října 2018) hledají stále několik dobrovolníků. Pokud máš chuť se podílet na této významné akci, můžeš se registrovat [zde](#).

Ze sekce OB

V první polovině května proběhlo ve švýcarském Ticinu **Mistrovství Evropy**. Velmi nabitý program - 7 závodů v 8 dnech absolvovalo i několik českých závodníků. Nejblíže medaili byla česká smíšená štafeta (4. místo), která běžela ve složení Denisa Kosová, Miloš Nykodým, Vojtěch Král a Jana Knapová. Stejně umístění vybojovala také mužská štafeta v sestavě Kubát-Nykodým-Král. Vojtěch Král potvrdil skvělou formu na sprintu, když skončil na 7. místě. Na stejné pozici doběhl i Miloš Nykodým na klasické trati, který posléze tento závod označil za svůj životní. Reportáže z jednotlivých závodů najdete na [stránkách sekce OB](#) nebo souhrnně na serveru [Svět běhu](#).



Česká sprintová štafeta po doběhu v cíli. Foto: Jan Pícek.

Ve školním roce 2017/2018 proběhla již všechna krajská kola **Přeboru škol v OB**. Celkem jich bylo 14, konala se ve všech krajích a byl vytvořen nový účastnický rekord (2859 školáků). Celostátní finále Přeboru škol je na programu ve středu 6. června v Pardubicích.



Vyhlášení nejlepších středních škol při Celostátním



Ivan Matějů a Kristýna Skyvová ve studiu ČT před přímým přenosem závodu z Tábora.

Český rozhlas Radiožurnál

- [Jak natrénovat orientační běh?](#) (Rozhovor s Milošem Nykodým)
- ["Cílem není, aby se lidi ztráceli v lese." Světový den orientačního běhu chce přilákat účastníky k přírodě](#) (Pozvánka na Světový den orientačního běhu)
- ["Záleží na vás, o kolik to bude delší." Rozhlasová reportérka si vyzkoušela orientační běh.](#) (Redaktorka Barbora Kovaříková na trati závodu v OB v rámci Světového dne orientačního běhu)



Redaktorka Radiožurnálu Barbora Kovaříková natáčí rozhovory a dojmy účastníků na Světovém dne orientačního běhu. Foto: Jan Pícek

Svět běhu

- [Jak orientační běžci razí kontroly?](#) (Výukový materiál pro neorientáky)
- [Mistrovství Evropy v orientačním běhu dopadlo pro Čechy bramborově](#) (Reportáž o Mistrovství Evropy)
- [MČR orientačního běhu ve sprintu pro Krále a Horčíkovou](#) (Reportáž o MČR ve sprintu)
- [ADÉLA INDRÁKOVÁ - přední česká orientační běžkyně: "Když to moc chci, tak to nejde!"](#) (V rubrice Běžec týdne)

finále Přeboru škol 2016/2017. Foto: Jan Honkyš.

Za přítomnosti kamer České televize se konalo v Táboře **MČR ve sprintu**. V krásných kulisách historického města si pro první titul v této disciplíně v kategorii žen doběhla Vendula Horčíčková (OOB TJ Slovan Luhačovice), druhá Jana Knapová (OK Lokomotiva Pardubice) ztratila na vítězku 31 sekund, bronzová medaile putovala do OK 99 Hradce Králové zásluhou Denisy Kosové. V mužích potvrdil formu Vojtěch Král (SK Severka Šumperk), 25 sekund ztratil Daniel Hájek (SK Žabovřesky Brno), dalších 14 sekund zpět byl bronzový Miloš Nykodým (SK Žabovřesky Brno).



MČR ve sprintu 2018 se odehrávalo v historickém centru města Tábor. Foto: Petr Kadeřávek.

V Plzni proběhl o víkendu 26. - 27. května další ročník **Vyzývacího poháru oblastních výběrů žactva**, kam se počítaly sobotní štafety a sprint a nedělní štafety. Celkově byla nejlepší Jihomoravská oblast před Prahou, třetí skončila Východočeská oblast, která dosud vyhrála všechny ročníky Vyzývacího poháru.

Byl vydán **Ranking na konci května**. V čele žen došlo ke změně, dlouho vedoucí Janu Knapovou odsunula na druhé místo Vendula Horčíčková, třetí je stále Adéla Indráková. Také v čele pořadí mužů došlo ke změně, do čela se posunul Miloš Nykodým, Vojtěch Král je druhý a na třetí místo postoupil Jan Šedivý. Kompletní výsledky najdete na [stránce Rankingu](#).

Ze sekce LOB

Na sezónu 2019 se na **pořádání celostátních závodů** přihlásili 3 pořadatelé - ladí se termíny s ohledem na kalendáře biatlonistů a lyžařů. Hledá se ještě další pořadatel. Více informací poskytne Přemek Škoda, předseda sekce LOB.

Byly jmenovány **reprezentační družstva dospělých, juniorů a výběru dorostu na sezónu 2018/2019**. Dospělý kádr obsahuje 12 jmen:

Škoda Jakub (VLI), Laciga Radek (SZP), Horvát Petr (SSU), Drobník Michal (SJC), Argaláš Michal



Server Svět běhu publikoval řadu zajímavých článků o orientačním běhu v průběhu května 2018.

Další média

- [Orientační běžkyně Adéla Indráková: jednou bych ráda zkusila i maraton](#) (rozhovor na portálu Českého atletického svazu)
- [Kompas orientační lyžařka nepoužívá, stačí jí rozhlédnout se na startu](#) (článek o Zuzaně Stoklasové v deníku MF Dnes - seriál "Vysočina má talent")

3 otázky pro... Vendulu Horčíčkovou, vítězku MČR ve sprintu v OB 2018



Vendula Horčíčková s reportérem ČT Petrem Kubáskem na ME ve Švýcarsku po závodě na krátké trati. Foto: Jan Pícek.

V první polovině května proběhlo ME ve Švýcarsku. Jak ho zpětně z tvé pozice hodnotíš?

Bohužel nemůžu být moc spokojená. Byla jsem dost nervózní a neměla jsem úplně dobrý pocit rozzávodění. Přeci jen závodů předtím v Česku ani jinde moc nebylo, takže to byl hodně ostrý start do sezóny. Nejlepší výkon jsem předvedla ve štafetách, kde to bohužel týmově ten den neseslo. Z individuálů jsem šla obstojně middle a na sebe i sprint, ale i tam je hodně co zlepšovat. Abych nebyla jen negativní, při analýzách postupů a mezičasů jsem viděla slušný potenciál, takže doufám, že v sezóně ještě prodám, co jsem natrénovala.

(TRI), Matuš Vojtěch (VRB), Bartoš Vojtěch (MLA), Rost Hanna (TZL), Mechlová Lenka (SHK), Šimková Johanka (SHK), Hančová Petra (VRL), Neumannová Kateřina (PVP).



Český tým na únorovém ME v LOBu ve Velingradu.
Foto: Czech SKI-O Team.

Ze sekce MTBO

Začala závodní sezóna sekce MTBO, na Karlovarsku se o víkendu 2. - 3. 6. bojovaly o první mistrovské tituly. Ze sprintu si z hravého lázeňského terénu veze zlato Naděžda Reifová (LKT 80 Šumperk) a Kryštof Bogar (OK Jiskra Nový Bor). V MČR štafet byly nejrychlejší sestavy USK Praha (Lacigová, Hrdinová, Tichovská) a OK Jiskra Nový Bor (F. Bogar, Svoboda, K. Bogar). Kompletní výsledky najdete [zde](#).



Nejlepší tři mužské štafety na MČR štafet v MTBO 2018. Foto: Pavel Štáfek.

Ze sekce Trail-O

Vedení sekce Trail-O rozhodlo o nominacích na MS, které se letos koná v Lotyšsku společně s MS v OB. Nominace má následující složení:
Open: Forst, Kurfürst, Leštinský
Open štafeta: Forst, Kalousek, Kurfürst
Para (+štafeta): Dudík, Hůlka, Kostová
TempO: Forst, Kalousek, Kurfürst, Leštinský

Poprvé jsi vyhrála MČR ve sprintu. Zaměřila jsi v poslední době více trénink právě na sprintové disciplíny?

Ne, to ani ne. Na MČR se to všechno dobře sešlo. Sedl mi terén, nedělala jsem chyby, byla jsem odpočínutá, protože jsem si dávala po ME trochu volno. Speciální tréninky na sprint jsem neměla, myslím, že jde spíš vidět kontinuální trénink, který se mi daří držet druhý rok po sobě bez větší přestávky (ťuk ťuk).

Poprvé jsi také průběžně ve vedení rankingu (k 31. 5.). Je to pro tebe toto vítězství důležité?

Určitě je to příjemný pocit. S holkama se teď na vedoucích pozicích pěkně střídáme a tak to má být, zdravá konkurence je potřeba. Takže vím, že se i v dalších měsících budu muset snažit, abych se tam udržela.



Vendula Horčíková na trati MČR sprintu v Táboře. Foto: Petr Kadeřávek.

Vychází druhé číslo tištěného časopisu Svět běhu

Minulý týden vyšlo další číslo časopisu Svět běhu. Kromě zajímavých tréninkových tipů na klasický hladký běh, tréninkových plánů, rozhovoru s Pascalem Eglim nebo Marií Zelenou, zde najdete také článek o tréninku pro pokročilé orientační běžce od Honzy Procházky. Předplatné časopisu si také můžete objednat za pouhých 95 Kč za rok na www.eshop.svetbehu.cz.



TRÉNINK ORIENTAČNÍHO BĚHU PRO POKROČILÉ

Proč trénovat? Jak trénovat? Jak se připravit na závod? Jak se zachovat v terénu? Jak se připravit na závod? Jak se zachovat v terénu? Jak se připravit na závod? Jak se zachovat v terénu?



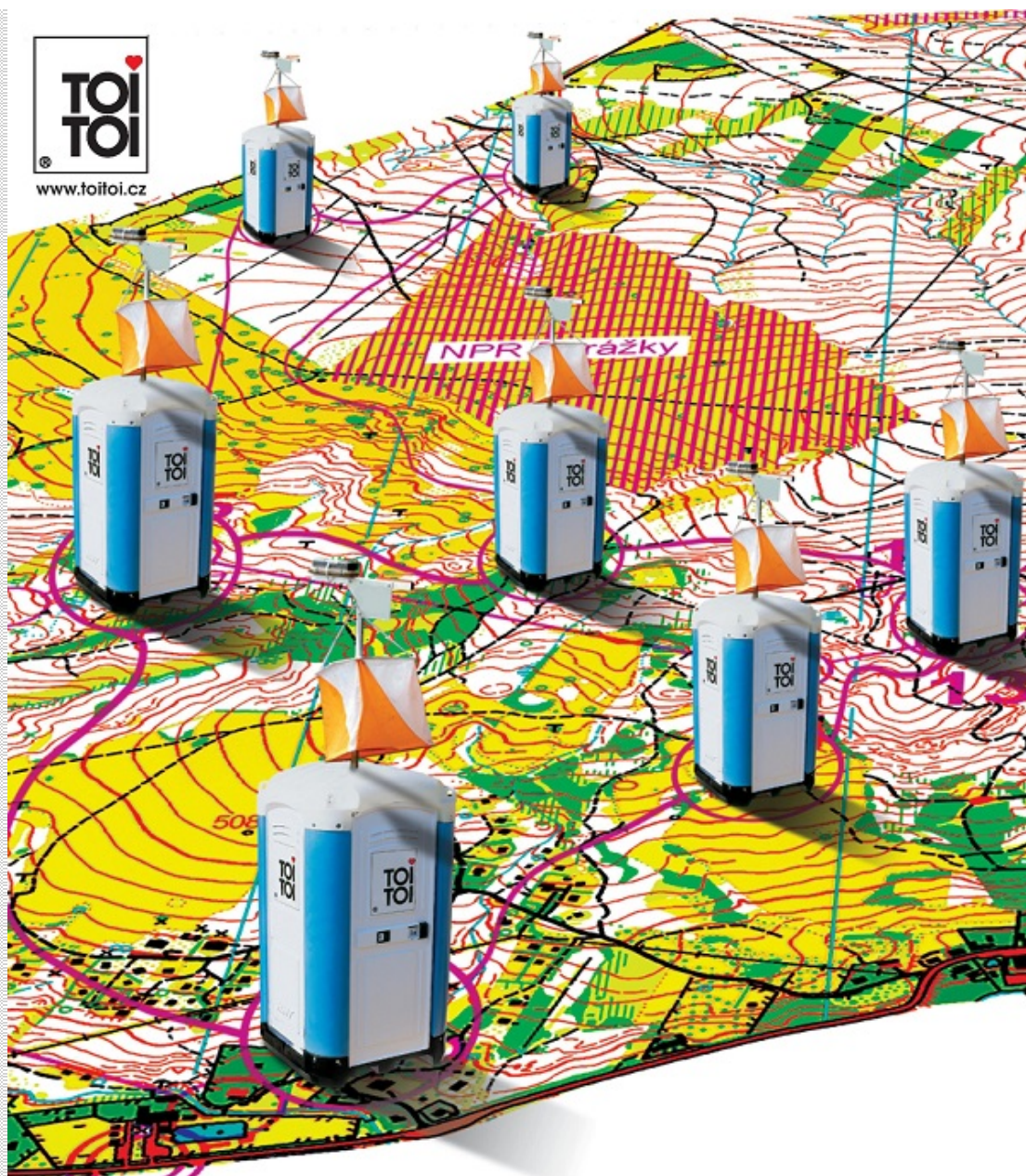
Proč trénovat? Jak trénovat? Jak se připravit na závod? Jak se zachovat v terénu? Jak se připravit na závod? Jak se zachovat v terénu? Jak se připravit na závod? Jak se zachovat v terénu?

A woman with a ponytail, wearing a grey tank top and dark blue leggings, is running away from the camera on a dirt path through a lush green forest. The path is flanked by dense trees and foliage, with sunlight filtering through the leaves.

LESYČR



PŘÍRODA DÝCHÁ S VÁMI



A zkuste se ztratit!

Newsletter Českého svazu orientačních sportů 6/2018. Vychází měsíčně.
Kontakt: newsletter@orientacnisporty.cz



[Odhlášení z odběru Newsletteru.](#)