



Startovka



Vyraž do sezony
tím správným
směrem



Orientáči, víme, že běh je náročný fyzicky i na peněženku.

Proto vám nabízíme výhodné ceny z široké nabídky bot a běžeckého vybavení.

ALTRA SALOMON PUMA HOKA INOVB BROOKS saucony CEP COMPRESSPORT CRAZY

Sleva na boty 30 % a na další vybavení 20 %



**Stačí se registrovat
do skupiny Členové českého
svazu orientačních sportů
a běh bude zase dostupnější.**



BĚŽ.CZ

BĚH A DLOUHÉ ŠTREKY

Hlavní partner ČSOS



Zpátky do minulosti?

Milí orientáci,

dovolte mi na začátek menší osobní okénko. Když jsem byl v prosinci 2016 poprvé zvolen řadovým členem Výkonného výboru ČSOS, dostal jsem první úkol, který zněl jasně, ale nebyl vůbec jednoduchý – vytvořit další platformy pro komunikaci se členy po zániku časopisu Orientační běh. V roce 2017 nakonec dvě čísla ještě vyšla, ale postupně jsme se zaměřili na jiné platformy: newslettery, Zpravodaje ČSOS, O-knihu, web nebo sociální sítě. To vše se v posledních letech rozrostlo, přesto jsem občas na závodech slyšel: „Nevím o tom či o tom.“

Každý z nás v orientáku zaujímá jinou roli. Někdo ho běhá pro zábavu a jsou pro něj důležité závody, jiný trénuje děti a občas se potřebuje dozvědět o úrazovém pojištění nebo novinkách na metodickém portále. Většina klubů během roku připravuje závody nebo jiné akce a neví, jaké smlouvy jim zajišťuje ČSOS.

Aspektů v rámci orientačních sportů je prostě hodně.

A právě proto jsme se rozhodli vytvořit Startovku – jakýsi rozcestník, který se v ideálním případě dostane ke každému orientákovu u nás. Jeho ambicí

je dát před každou sezónou na papír 24 stránek nejzajímavějších novinek, odkazů, informací a dalších zajímavostí, které vás dovedou tam, kam budete potřebovat. Spojili jsme se s naším novým partákem, firmou Svět outdooru s. r. o., která vydává třeba časopisy Svět běhu, Svět outdooru a Pádler, aby nám s tím vším trošku pomohl, a já jim za to moc děkuju.

Letos to bylo ale o to těžší, protože připravujeme hned několik komunikačních novinek a spouštíme je všechny najednou – vizuální identita, web nebo právě časopis Startovka. Při spuštění čehokoliv se často objeví menší či větší problémy. Kdo nic nedělá, nic nezkazí, že? :) Věřím, že během zimy jsme se na vše připravili dobře, ale i přesto budu rád, když případně omluvíte, že to třeba hned od začátku nebude úplně stoprocentní. Pokud mi budete chtít cokoliv napřímo napsat, nebojte se ozvat na mail jan.picek@ceskyorientak.cz.

Přeji vám všem úspěšnou sezónu 2025 s řadou zážitků, nových přátelství a málo DISKŮ.

Jan Pícek
předseda ČSOS

Obsah

- 5 Do nové sezony v novém
- 6 Orientační běh
- 7 MTBO
- 8 LOB + Trail-O
- 9 Czech O-Tour
- 10 Rozhovor s Terezou Rauturier
- 13 Metodika pro každého
- 14 Tréninkové tipy nejen z metodiky
- 16 Organizační a praktické informace
- 19 Kam směřuje český orienták?
- 20 Na vícedenní nejen v létě!
- 22 Orientácká terminovka

Vydavatel:

Svět outdooru s.r.o. ve spolupráci s Českým svazem orientačních sportů

Autoři textů:

Jiří Kostka, Matěj Burda, Jan Pícek, Martin Štoudek, Valerie Kamererová

Jazyková úprava:

Kateřina Matrasová

Grafická úprava:

Petra Sedláčková

Foto:

Tomáš Valík, Petr Kadeřávek, ABOM, MoonLine Media



Třeboňský
půl/maraton
5 km a 10 km



I BEZ MAPY je to výzva

11. října 2025

- ✓ rychlé, rovinaté trasy
s pevným povrchem
- ✓ CELÉ V PŘÍRODĚ,
jak to máte nejrady
- ✓ maraton, půlmaraton,
10 km a 5 km

www.NatureMarathon.cz



Do nové sezony v novém

Nové jméno, nová tvář

Orienták jde s dobou a ten český obzvlášť! Do nové sezony proto vstupujeme s jednoduchou značkou Český orienták, díky které budeme snadno rozpoznatelní mezi ostatními sporty v Česku i ve světě. I nadále ale budeme oficiálně Českým svazem orientačních sportů. Jen se budeme navenek prezentovat o něco srozumitelněji – podobně jako třeba Česká atletika nebo biatlon. Název ale není jedinou novinkou této sezony. Vybíháme do ní i s kompletně přepracovanou vizuální identitou, která bude náš sport skvěle a srozumitelně reprezentovat v očích fanoušků, veřejnosti, partnerů i nás všech – orientáků. Českých orientáků. S novým logem i moderní vizuální identitou jsme připravení všem ukázat, že Český orienták má svou sílu, energii a jasný směr.

S přípravou nové tváře Českého orientáku nám pomáhalo grafické studio Gradual, které už předtím pomohlo třeba českým lyžařům nebo biatlonistům. Vycházeli při tom z tradičních orientačkových prvků i dynamiky a elegance všech 4 orientačních sportů. No a kde teda budeme prvky nové identity potkávat? Jednoduše řečeno – úplně všude. Na webu a sociálních sítích, plakátech, v televizi, ale i na

všech velkých závodech, startovních číslech, medailích nebo třeba diplomech. Nedílnou součástí naší nové tváře je navíc i maskot a do detailu propracovaný merch! Tričko na běh i do města, stylové ponožky, sportovní čelenky nebo třeba kelímky na pití? Všechno máme. A přibývat toho bude ještě mnohem víc.

Abychom se neztratili ani v digitálním světě

Když už má Český orienták jít s dobou, tak se všim všudy. Proto jsme spustili i nový web ceskyorientak.cz, který nahradil dosavadní a v mnoha ohledech už zastaralé stránky ČSOS. Na první pohled největší změnou je webová grafika, která vychází z nové vizuální identity a celý web tak posouvá na úplně novou úroveň. To ale není zdaleka jedinou změnou. Kompletně jsme přepracovali i strukturu jednotlivých stránek a rozložení všech jejich prvků. Nový web je tak přehlednější, rychlejší a uzpůsobený všem typům zařízení. Snadno se na něm zorientují nejen zkušení orientáči, ale i nováčci nebo fanoušci, kteří na naše stránky třeba jen náhodou zabloudí. Nový web totiž chceme postupně napojovat na všechny naše projekty a vytvořit z něj náš hlavní komunikační kanál pro všechny, kteří o orientáku něco hledají.

Nové vedení svazu

Kromě řady velkých novinek vstoupil Český orienták do letošní sezony také s obměněným vedením. V prosinci se totiž v Praze na Strahově po třech a půl letech uskutečnila volební Valná hromada ČSOS, na které 51 delegátů krajských svazů i sekcí volilo nového předsedu a další členy vedení svazu. Novým předsedou byl zvolen Jan Pícek, který po bezmála dvaceti letech vystřídal v čele českého orientáku Radana Kamenického. Zvoleno bylo také pět členů Výkonného výboru, který bude v následujícím čtyřletém období pracovat ve složení Jan Fiala, Radan Kamenický, Dominika Plochová, Jan Šedivý a Daniel Wolf, spolu s nimi jsou členy Výkonného výboru také předsedové sekcí OB, MTBO a LOB – Petr Klimpl, Zbyněk Pospíšek a Radek Svoboda.



Orientační běh

Oficiální sezona orientačního běhu odstartovala už tradičně v první polovině března. Na první hlavní závody roku si ale orientáči museli ještě měsíc počkat. Naplno se kolotoč orientačního běhu rozjel o druhém dubnovém víkendu, kdy byl na programu první z osmi letošních domácích šampionátů – Lucifer Mistrovství ČR v nočním OB. Následující den pak odstartoval i Kitl Český pohár, který letos zahrnuje celkem 11 závodů – 3 sprinty, 4 krátké tratě, 3 klasické tratě a 1 knock-out sprint. Na své si ale určitě přijdou i ostatní orientáči – stejně jako loni totiž bude i letos možné vybírat z bezmála 230 oficiálních závodů napříč celým Českem.

Kde se bude letos běhat?

Prvním velkým závodem domácí soutěžní scény je už tradičně noční šampionát. Lucifer Mistrovství ČR v nočním OB zavítal o druhém dubnovém víkendu na Trutnovsko a hned následující den na něj navázal i první závod Kitl Českého poháru.

Květen bude orientačky nabitý, nejdříve závodníci zavítají na jih Čech, kde je na programu jarní trojkombinace sprintu a dvou závodů Českého poháru štafet. O týden později se ve středočeském Benešově poběží sprintový šampionát, následující den pak také mistrovská klání sprintových štafet v Buštěhradě. I poslední květnový víkend se bude běhat ve středočeském kraji, u Rakovníka je totiž na programu klasický lesní dvojboj Kitl Českého poháru.

V červnu orientáči vyrazí do kraje pod Ještědem, kde se v půli cesty mezi Libercem a Jabloncem odehraje mistrovský šampionát na krátké trati. Léto přinese oproti předchozím rokům novinku. Kromě tradičních vícedenních závodů se totiž začátkem srpna v Jeseníkách poběží i republikové mistrovství v KO sprintu.

Naopak září bude víceméně tradiční – nejdříve middle a klasika Českého poháru u Šumperka, o týden později prestižní Grant Thornton Mistrovství republiky na klasické trati u Luhačovic a na závěr podzimní trojkombinace sprintu a štafet u Turnova. Sezónu pak tradičně uzavře říjnový šampionát štafet a klubů, který letos závodníci už podruhé zavede na jih Čech.

Bohatý je i program hlavních mezinárodních závodů letošní sezony. Vše odstartuje v druhé polovině června, kdy dospělá reprezentace

vyrazí na první kolo světového poháru do švédského Idre. Na přelomu června a července se naši nejlepší junioři v Itálii pokusí navázat na loňské medailové úspěchy z domácího JMS v Plzni. Vrcholem reprezentačních klání bude MS ve finském Kuopiu, kde se letos rozdají medaile z lesních disciplín. Červenec pak uzavře domácí ME dorostu, které závodníci zavede do Brna a Moravského krasu. V srpnu naši nejlepší vyrazí do Číny na celosvětově sledované Světové hry, nejzkušenější orientáči zase do španělské Girony na MS veteránů. Na konci léta se koná ME v Belgii, kde se bude pro změnu závodit na sprintových distancích. Tečku za mezinárodní sezónou udělá závěrečné kolo světového poháru ve Švýcarsku.

Hlavní změny v soutěžních dokumentech sekce OB

- ◆ Sjednocení směrnych časů všech pánských a dámských kategorií na klasické a krátké trati, ve sprintu a štafetách
- ◆ Úprava bodování České ligy klubů
- ◆ Nová kategorie H210 pro nejstarší závodníky na veteraniádě ČR štafet
- ◆ Zkušební rozdělení rankingu na lesní a sprintový
- ◆ Nepočítání závodníků cizí státní příslušnosti do výsledků MČR jednotlivců
- ◆ Zrušení nutnosti hlásit se do žebříčku B ve veteránských kategoriích
- ◆ Rozšíření práva startu na mistrovství ČR na klasické trati v kategoriích D/H21 pro závodníky do 250. místa v rankingu

Hlavní domácí závody 2025

12/4 Trutnov-Poříčí
Lucifer Mistrovství ČR v nočním OB | PHK
17/5 Benešov
Grant Thornton Mistrovství ČR ve sprintu | KAM
18/5 Buštěhrad
Grant Thornton Mistrovství ČR sprintových štafet | KAM
21–22/6 Rádlo – Milíře
Grant Thornton Mistrovství ČR na krátké trati | JJN
2/8 Staré Město / Branná
Grant Thornton Mistrovství ČR v KO sprintu | SSU
13–14/9 Horní Lhota
Grant Thornton Mistrovství ČR na klasické trati | LCE
4–5/10 Boudy
Grant Thornton Mistrovství ČR štafet a klubů | TAP,OPI

Hlavní mezinárodní závody 2025

19–22/6 Idre (SWE)
Světový pohár OB
28/7–3/7 Trentino (ITA)
MS Juniorů
8–12/7 Kuopio (FIN)
MS dospělých
18–20/7 Brno (CZE)
ME dorostu
7–10/8 Chengdu (CHN)
World Games
8–15/8 Girona (ESP)
MS veteránů
26–31/8 Hasselt (BEL)
ME + SP
26–28/9 Uster (SUI)
Závěrečné kolo SP

MTBO

S prvním dubnovým víkendem odstartovala letošní sezona MTBO. Na domácí scéně v ní české bikery čeká 18 závodů Českého poháru. Hned dva víkendy se navíc odehrají za hranicemi naší země. Do celkového hodnocení domácí soutěže se bude počítat 13 nejhodnotnějších výkonů. Mezinárodní sezona MTBO zavítá do 4 evropských států, vrcholem reprezentačních klání pak bude srpnové mistrovství světa v Polsku.

Kde se bude letos závodit?

Už tradičně zahájili bikeři domácí sezonu v zahraničí, když o prvním dubnovém víkendu zavítali do maďarské vesnice Várgesztes na sever od Balatonu. Hned následující víkend pak program přichystal MČR v hromadném startu ve Lhotě u Staré Boleslavi. V květnu jsou na programu tři závody ČP na oblíbeném Stříbrném rybníce u Hradce Králové, jejichž součástí bude i MČR ve sprintu. Kromě nich se tady navíc pojede i jeden sprintový závod mimo ČP.

Červen bikery zavede nejdříve do Poličky, kde se pojedou tři závody. Jedním z nich bude i MČR štafet. O týden později pak Český pohár zavítá do své druhé zahraniční destinace – rakouského Kirchbachu. O prázdninách pak nemůžou chybět ani tradiční MTBO 5 days v legendárních Ejpovicích. Posledním měsícem v MTBO kalendáři bude září, které bikery nejdříve zavede do Chřibů, na mistrovský víkend na longu a middlu. Sezonu nakonec definitivně uzavře republikový šampionát družstev, který pořadatelé ze Sportcentra Jičín uspořádají o poslední zářijovém víkendu v Dřevěnicích.

A jaká budou letošní klání na mezinárodní MTBO scéně? Ta odstartuje už začátkem května ve španělské Murcii, kde se pojede mistrovství světa veteránů. V druhé půlce května pak naši reprezentanti vyrazí do litevského Vilnius na mistrovství Evropy dospělých, juniorů i dorostu. Vrcholem sezony bude mistrovství světa dospělých a juniorů v okolí polské Varšavy, které se pojede v polovině srpna. V druhé polovině září pak naši závodníci vyrazí do bulharské Stare Zagory na závěrečné kolo světového poháru,

které bude zároveň i mistrovstvím světa kategorie U23.

Změny v soutěžních dokumentech pro novou sezonu

Novinky v organizaci závodů

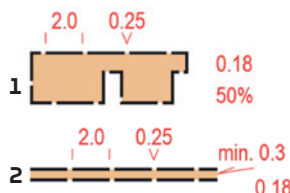
- ◆ Zrušena povinnost vypisovat kategorii OPEN-S
- ◆ Kategorie OPEN-L se mění na univerzální kategorii OPEN pro všechny začátečníky
- ◆ Zrušení oblastních mistrovství
- ◆ Změna značení veteránských kategorií u štafet – M/W 40 a M/W 50 na M/W 120 a M/W 150
- ◆ Poslední sekce (např. od divácké kontroly do cíle) posledních úseků štafet musí být u každé kategorie shodná
- ◆ Zákaz dávat na kontrolu více bezkontaktních krabiček (můžou se vzájemně rušit)

Novinky v kategoriích juniorů

- ◆ Nové směrné časy: middle 55 minut, mass start 90 minut
- ◆ Juniorské tratě shodné s tratěmi dospělých (kromě klasické tratě)

Změny v mapovém klíči

- ◆ Od 1. listopadu 2024 platí revizovaná verze ISMTBOM 2022 revision 3
- ◆ Přidána značka 501 nebezpečná plocha a 502 nebezpečná silnice



Hlavní domácí závody 2025

12/4 Lhota u Staré Boleslavi
MČR mass start | SPC
10/5 Hradec Králové
MČR sprint | XHK
7/6 Polička
MČR štafety | TSU, XPU
6/9 Chřibý
MČR long | ABR
7/9 Chřibý
MČR middle | ABR
28/9 Dřevěnice
MČR družstva | SJC

Hlavní mezinárodní závody 2025

1–4/5 Murcia (ESP)
MS veteránů
15–18/5 Vilnius (LTU)
ME dospělých, juniorů a dorostu
12–17/8 Varšava (POL)
MS dospělých a juniorů
19–21/9 Stara Zagora (BUL)
Závěrečné kolo SP + MS U23



Obrázky

- 1 Nebezpečná plocha
- 2 Nebezpečná silnice
- 3 ME 2024 | Autor: MoonLine Media

Lyžařský orientační běh

Zatímco orientačním běžcům a bikerům sezona pomalu začíná, lyžařským orientačním běžcům ta jejich před pár týdny skončila. Jaká byla? Bez nadsázky skvělá. Nejenže se letos na rozdíl od předchozích let podařilo uspořádat většinu domácích šampionátů a závodů Českého poháru, dařilo se i našim reprezentantům na mezinárodní scéně.

První událost uplynulé LOB sezony přinesl už říjen. A nebyla to událost ledajaká. V Jablonci nad Nisou se totiž uskutečnilo volební shromáždění sekce LOB a po více než 20 letech z něj vzešel její nový předsteda. Místo Přemka Škody jím byl nově zvolen Radek Svoboda. Přemek ale český LOB neopouští, spolu s Milanem Venhodou budou i nadále členy vedení sekce.

Do domácích bílých stop letos lobáci vyrazili poprvé v polovině prosince. V okolí Horních Míseček, Božího Daru a Paprsku proběhly tradiční akademie pro mládež. Reprezenační týmy ale byly na sněhu už od listopadu a v prosinci si v rámci tréninkového kempu ve Finsku zajeli i 5 závodů v rámci Kainuu Ski-O Week. Kolotoč světového poháru pak odstartoval začátkem ledna v norském Sjusjoenu, kde se zároveň jelo i MS do 23 let. Českému týmu v něm skvělé sedmé místo ze sprintu vybojoval Radek Peňáz.

Druhou mezinárodní zastávkou a jedním z highlightů sezony byla Světová univerziáda v italském Turíně. A byla to zastávka povedená – Pepa Nagy ve sprintu pro český tým vybojoval bronzovou medaili!

Současně s univerziádou odstartovalo na Benecku přes 300 závodníků i do prvních tří závodů domácí sezony. Na českém území se přitom kvůli mizerným zimám závodilo po dlouhých dvou letech. A nebyly to jediné domácí závody letošní sezony. O dva týdny později se v Pěnčíně nedaleko Jablonce nad Nisou povedlo s vypětím všech sil i zbytků sněhu uspořádat i další dva domácí šampionáty. Obrovské poděkování patří všem pořadatelům za úsilí při přípravě těchto závodů.

V únoru pak druhým kolem pokračoval světový pohár, který tentokrát zavítal do německého Ruhpoldingu. Závody, které z pozice IOF advísora kontroloval Milan Venhoda,

byly poznamenány problémy se sněhem, takže se řada věcí musela řešit operativně na poslední chvíli. Zajímavostí bylo použití nových mapových symbolů a ukázalo se, že ne všichni závodníci je chápou stejně. Českým závodníkům se dařilo lépe než v Norsku, ale do elitní desítky se jim prosadit nepovedlo. To se ale ve dvou případech podařilo našim reprezentantům do 23 let v rámci světového poháru pro kategorii U23.

Celá mezinárodní sezona nakonec vyvrcholila březnovým evropským šampionátem dospělých, světovým šampionátem juniorů a mistrovstvím Evropy dorostu ve finském Posiu. A pro český tým to byl šampionát nadmíru úspěšný, naši mladí závodníci totiž dohromady vybojovali hned osm cenných kovů! Pozadu ale nezůstali ani dospělí, kteří v náročném severském terénu hned několikrát atakovali brány elitní desítky.

Trail-O

Také naše nejmladší sportovní odvětví už má značnou část letošní sezony za sebou. Hned začátkem března proběhlo přímo na pražském Petříně dvouetapové Mrazivé TempO, které bylo zároveň i mistrovstvím České republiky v této disciplíně.

Koncem března se domácí závodníci přesunuli na Moravu. V okolí jihomoravských Ivančic proběhl už druhý republikový šampionát tohoto roku – tentokrát v disciplíně Pre-O. Domácí sezona bude koncem července pokračovat Bavarian Forest Trail-O a zakončí ji zářijový dvojzávod v podobě Memoriálu Petry Severínové v Českém ráji.

Mezinárodní trailová WRE klání startují od dubna. Hned první dubnový víkend se závodilo v Maďarsku, v květnu pak závodníci vyrazí na závody v Polsku a ve Finsku. Červen chystá WRE víkendy dokonce tři – v Litvě, Španělsku a Švédsku. V létě pak je

na programu Itálie a finské Lahti jako poslední příprava před MS.

Absolutním vrcholem letošní Trail-O sezony bude mistrovství světa, které o posledním srpnovém týdnu hostí Slovensko s Maďarskem, a česká výprava na něm bude stejně jako v minulých letech útočit na medaile. Závodit se bude v disciplínách PreO, TempO a ve štafetách. Mezinárodní sezonu pak zakončí WRE víkendy ve Finsku a Norsku.

Kromě nabitého kalendáře letos závodníky čeká i několik novinek v domácích pravidlech. Hlavní změnou je zavedení nové disciplíny sprint a oddělení námitek proti řešení úloh a proti výsledkům. Dalšími změnami pak jsou technické drobnosti a zjednodušení pro pořadatele.



GAPP Czech O-Tour

Již čtvrtým rokem je tu pro nováčky i zkušené orientáky

Seriál závodů Czech O-Tour vznikl tak trochu náhodou – první ročník se v roce 2022 vydal po stopách mistrovství světa 2021, během kterého se nemohly kvůli covidu konat doprovodné závody. Záhy bylo jasné, že tato akce může být pro Český svaz orientačních sportů přínosná v mnoha směrech, a tak Czech O-Tour dostala zelenou i do dalších let.

Další ročníky se rozletly do celého Česka – závody proběhly v tak trochu zapomenutém pohraničí (Šumava, Beskydy, Žacléř), na místech, kam se noha orientáka běžně nedostane (zábavní park Mirakulum, Valašské muzeum v přírodě nebo Zoo Praha), a nechybělo ani spojení s mezinárodními závody na českém území (světový pohár 2023 nebo juniorské mistrovství světa 2024).

Pořadatelské jádro z ČSOS celoročně naplňuje několik cílů:

- ◆ Nastartovat orienták v lokalitách, kde není tolik rozvinutý
- ◆ Pomoci klubům při organizaci velkých závodů a předat know-how, které při společném pořádání mohou získat
- ◆ Přinést na závody další zábavu a netradiční formáty (např. testování bot, O-bazárek, labyrint, zážitkové závody)
- ◆ Vytvořit doprovodnou kulisu pro významné mezinárodní závody v Česku
- ◆ Nabídnout co nejlepší podmínky pro zájemce o orienták a hobby sportovce
- ◆ Propagovat orienták v těch nejlepších konturách

A výsledky snažení jsou vidět. Klub O-RUNNARI Beskydy si po pořádání Czech O-Tour troufne i na organizaci větších závodů

žebříčku B, mezinárodní akce v Česku mají jednu z nejlepších účastí fanoušků napříč světovými závody a cestu k Czech O-Tour si nachází i orientáčti nováčci – například v Zoo Praha běželo přes 250 neregistrovaných orientáků. Stále je navíc prostor závody posouvat kupředu. Akce pořád zůstává plně pod hlavičkou ČSOS, a nedojde tak k „privatizaci“ konceptu závodů, jako se tomu stalo třeba u běžeckých závodů. I díky tomu seriál slouží jako zdroj financování dalších svazových aktivit (mládež, reprezentace a další).

Matěj Burda (manažer Czech O-Tour):

„Není to tak, že bychom chtěli konkurovat dalším závodům ČSOS nebo oblastním žebříčkům. Czech O-Tour by měla tradiční strukturu závodů doplňovat a nabízet účastníkům něco navíc – ať už doprovodný program pro děti i dospělé, servis pro orientačké začátečníky nebo závody v běžně nedostupných lokalitách. Tím, že se pořádání závodů můžeme věnovat celý rok, máme dostatek času na vyjednávání v lokalitách, kde by orientačský klub třeba nespěl, nebo na schůzky s partnery, kteří mohou český orienták dále podporovat. Věřím, že vám seriál Czech O-Tour dává smysl stejně jako nám. Pokud vás něco zajímá, napište mi na matej.burda@ceskyorientak.cz.“



GAPP Czech O-Tour má za sebou dvě kola...

Závodit v zimě? Proč ne! 26/1 jsme přivítali přes 2 000 závodníků v Zoo Praha. Spolu s KOB Tretra Praha a Terezou Rauturier v roli spolustavitelky trati jsme zahájili sezónu GAPP Czech O-Tour 2025. I když byl závod v zoo z mnoha pohledů výzvou, bezprostřední reakce účastníků byly prostě skvělé. Na první dubnový víkend se seriál přesunul do Hornického skanzenu v Žacléři, kde v rámci jednoho dne proběhly hned dva závody (WRE sprint a sprint s indoorrem). Běhání mezi těžebními stroji, po výspě i skrze budovy zamotalo hlavu nejednoho zkušeného orientáka.

...a další dvě ji ještě čekají!

Letní kolo Czech O-Tour bude opět spojené s mezinárodní akcí. V Brně a Moravském krasu totiž proběhne mistrovství Evropy dorostu, a proto seriál zavítá právě sem. Připraveny jsou tři závody v termínu 18–20/7 a vše je koncipováno tak, aby účastníci mohli kromě vlastního závodu zafandit nejlepším dorostencům a také podniknout výlety po okolí.

Pro již tradiční podzimní termín Czech O-Tour opět padla volba na hory. Tentokrát ty Krušné. Tým Czech O-Tour spojil síly s kluby z Ústeckého kraje a našel skvělou lokalitu v osadě Lesná. Nový orientačský prostor, místy hotová Skandinávie a k tomu dva závody v termínu 25–26/10.



26. LEDNA



5. DUBNA



18.–20. ČERVENCE



25.–26. ŘÍJNA

Tereza Rauturier:

Ted' mířím na „domácí“ MS, snem je medaile



Ahoj Terko, je začátek orientácké sezóny a orientáci na svých prvních závodech přebírají do ruky letošní Startovku.

Co bys jim popřála do prvních závodů a nové sezóny?

Juchů, první závody jsou zase po dlouhé zimní přípravě tady. Přejí vám do nich nejen rychlé nalezení všech kontrol, ale hlavně neutičající nadšení nejen ze závodění, ale i celkového orientáckého života. Děláme krásný sport, nezapomínejme na to a budme vděční, že jsme zdraví a můžeme dělat, co nás baví.

V čem bude tento orientácký rok důležitý pro tebe?

Vrcholů mezinárodní sezóny bude tradičně více. Lesní formu odstartuje první lehký test ve švédském Idre v rámci prvního kola světového poháru. Hned pár týdnů poté ale přijde na řadu to hlavní v podobě mistrovství světa ve

finském Kuopiu. Následně to zase bude snaha o optimální přeladění z lesní do sprintové formy a přesun do Číny na Světové hry. Pak ještě sprintové ME v Belgii a SP ve Švýcarsku. Tudiž opět klasicky nabitá mezinárodní závodní scéna. A to samozřejmě nemohu vynechat ani další vrcholy se svým finským klubem, kde jsme pro letošní sezónu opět posílily – mimo jiné i Luckou Semíkovou. Věřím, že tak můžeme i na Tiomile a Venle předvést kvalitní výkony.

Mistrovství světa ve Finsku a Světové hry v Číně, kam se těšíš víc?

Tak určitě na MS v Kuopiu, přeci jen už to je 3,5 roku, co tady ve Finsku více méně pobývám, a je to aktuálně místo, které nazývám domovem. I přesto, že sníh se tady v lese drží někdy až půl roku v kuse a tu druhou půlku, kdy by se dalo naplno běhat po tamních

lesích, zase běhám po těch zahraničních, si stále myslím, že mě to tu hodně orientácky posouvá. A to nejen když se dostanu do lesa, ale i celkově nastavením klubu nebo zkrátka a jednoduše vnímáním orientáku ve společnosti. I proto si myslím a věřím, že organizace MS bude na kvalitní úrovni a čekají nás náročné tratě, které ukáží, kdo je ten nejlepší orienták světa.

Jaké sis pro sezónu stanovila cíle? Míříš na medaile?

Na medaili/e v dlouhodobém měřítku určitě mířím, respektive pro to dělám maximum. Jestli to bude dostačující, ukáže až sezóna. Mít sen je jedna věc a být realista naopak druhá, je potřeba to mít v rovnováze. Poměřovat své výkony nejen se seveřany ve finském lese bude velmi drsné, a pokud se mi povede předvést výkon na hranici svého maxima

Aktuálně nejúspěšnější česká reprezentantka Tereza Rauturier ukrajuje tréninkové kilometry ve Finsku, kde ji letos čeká světový šampionát. Během zimy svou přípravu opět posunula kupředu, má za sebou stáž na svazu a možná ji uvidíme i na olympijských hrách v roce 2030.

Až porovnávání se soupeři ukáže, jakou formu upekla česká reprezentantka v zimě.

Foto: ABOM

a bude to stačit alespoň na TOP 10 či ještě lépe TOP 6, budu spokojená. Naopak v čínském podnebí a při absenci některých světových es věřím, že cinknutí si v cíli nejen sklenicí může být dosažitelné.

Když teď trochu odběhneme od závodění, ty studuješ na vysoké škole ve Finsku. Jaký obor sis vybrala?

Po dobrých zkušenostech z Erasmu jsem hledala magisterský obor mimo Česko. A zvítězil sportovní management na univerzitě v Jyväskylě. V rámci diplomové práce aktuálně zkoumám motivaci dobrovolníků na speciálních sportovních akcích s případovou

studii zaměřenou na Jukolu. Povedlo se mi získat odpovědi od skoro pětistovky dobrovolníků a věřím, že výsledky třeba zase pomohou dál při organizaci kvalitních akcí.

A během zimy jsi také naskočila jako pomocná síla na český orientácký svaz...

V rámci studia je také potřeba splnit praxi v oboru. Pár velmi atraktivních možností se mi naskytlo, ale orienták je stále mojí prioritou. A když se Honza Pícek v létě ozval s nabídkou, zda bych se mohla z pozice reprezentantky a studentky marketingu přidat do poroty na novou vizuální identitu, začala mi celá ta skládanka dávat smysl. V mezinárodní federaci už jsem zkušenosti získala, ty národní mi ještě chyběly. Virtuálně jsme si na to plácli, a i přesto, že veškerá práce je za počítačem na dálku, je to napojení na další „kolegy“ intenzivní a jsem ráda, že i takto na dálku si připadám součástí, a zároveň si mohu časově poskládat tréninky podle sebe. Touto dobou mám již téměř dofinišováno, ale těch kontrol, jež jsem na svazové trati orazila, bylo dost – od výběra grafiky pro vizuální identitu přes žádosti o dotace, porovnání financování sportů v ČR a orientáckých federací Evropy až ke komunikačnímu kolotoči příprav na odkrytí nové identity. Zkušenost obrovská a jsem za ni vděčná.

Kde by ses profesně viděla po ukončení orientácké kariéry?

Nechávám si dveře otevřené dokořán a uvidíme, jaké možnosti se naskytnou. Prozatím je orienták číslo jedna a tomu se další profese zkrátka musí podřídit. Nicméně až dojde na kariérní výměnu, určitě mě to táhne cestou tvorby čehokoliv, co podporuje pohybovou aktivitu dětí i dospělých nejen v outdooru. V hlavě mám obvykle mnoho různých nápadů a projektů, nicméně zatím to nechávám všechno lehce vřít pod pokličkou. Tak uvidíme, co z toho ukuchtím, až pokličku odkryju. Dále si také pohrávám

s myšlenkou zapojení se do příprav zimní olympiády pro rok 2030, která bude částečně organizována ve Francii, ať už pro potřeby Českého nebo Mezinárodního olympijského výboru.

Zatím ale věříme, že tě hezkou řádku let ještě budeme vídat v reprezentačním dresu. Jak jde příprava na aktuální sezonu?

Řekla bych, že dobře. Dle plánu se systematicky zase o stupeň posouvám oproti předchozím rokům a přidala jsem pár drobných prvků, ze kterých mám dobrý pocit. Každopádně moje zimní příprava je často založená i dost na subjektivních pocitech, bez porovnávání se s ostatními, takže uvidíme, jestli tato moje cesta vede správným směrem. Nicméně mám radost, že se mi konečně povedlo najet na dobrou linku pravidelné posilovny pro rozvoj síly, a cítím také, že mi to pomáhá s lehkými dysbalancemi, které by mohly v běžecím objemu vyústit ve zranění. Zároveň jsem na podzim přidala odbornou pomoc pro mou mentální stránku výkonu a od loňska vnímám v hodně věcech další posun. Fyzicky, až na jednotýdenní výpadek na začátku února, jde všechno podle systematického plánu a už se těším, až celou tréninkovou přípravu budu moci začít testovat na prvních závodech.

Cestování, závody, studium, to všechno stojí spoustu času, ale stejně se musíš zeptat. Na jakých českých závodech ti budeme moci letos zafandit?

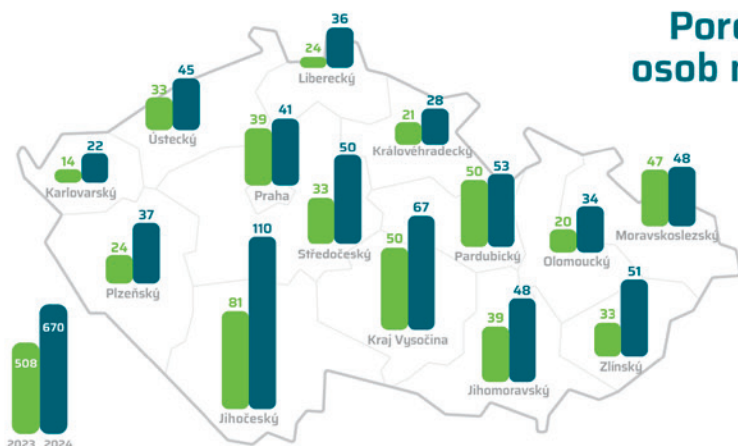
Jarní sezonu se budu snažit setrvat co nejvíce na severu a limitovat tak i další nutnost cestování. Nicméně určitě na začátku srpna před odletem do Číny, pokud to situace dovolí, bych si ráda zaběhla MČR v KO sprintu pořádané mým českým klubem SSU. A pak samozřejmě tradičně na závěr sezóny MČR štafet a družstev, ty si rozhodně nenechám ujít a těším se moc na setkání s celou českou o-komunitou.

BEZPEČNĚ NA KAŽDÉ TRASE



Víte, že...

-  klíšťová encefalitida je **virové onemocnění**, které může způsobit zánět mozkových blan a poškození centrálního nervového systému?
-  **neexistuje specifická léčba** klíšťové encefalitidy, ale pouze symptomatická (zmírňující příznaky)?
-  k přenosu viru může dojít i požitím tepelně neupravených mléčných výrobků?
-  k přenosu onemocnění může dojít i při **neopatrném vytahování nakaženého klíštěte** domácím zvířeti?
-  **nákazu přenáší i drobné nymfy**, které mohou být pouhým okem lehce přehlédnutelné?
-  často onemocní aktivní, pracující a doposud zdravé osoby?



Porovnání počtu výskytů osob nakažených klíšťovou encefalitidou

v letech 2023 a 2024 dle krajů ČR

Nakažená klíšťata se vyskytují **ve všech krajích** ve volné přírodě, ale **také v městských parcích**.

Riziko nákazy v ČR:

- ČR patří mezi **země s nejvyšším výskytem** klíšťové encefalitidy v EU
- **nízká proočkovanost** nejen v rizikových skupinách
- nakažená klíšťata se vyskytují **ve všech regionech**
- rodiče často očkují své děti, ale na sebe zapomínají
- nakažená klíšťata se vyskytují i **v městských parcích**



545 123 321

ockovacentrum.cz



AVENIER

Očkování je možné celoročně v klasickém, či zrychleném očkovacím schématu. **Naši lékaři Vám rádi poradí, objednejte se ještě dnes.**

Metodika pro každého

Poskytujeme širokou metodickou podporu nejen trenérům a jejich svěřencům, ale i pořadatelům, rozhodčím nebo klubům. Hlavní platformou pro sdílení těchto materiálů je Metodický portál. Co vše je na něm orientákům k dispozici?

Metodické materiály nebo náměty na tréninky v lese, ve městě i v tělocvičně

Mnoho tematicky roztríděných metodických příruček, pomůcek i užitečných odkazů, které se týkají trenérství, pořádání akcí, stavby tratí nebo ovládání orientáckých programů. Nejen to je k dispozici pod záložkou **Metodické materiály**. Všechny novinky navíc najdete přehledně na úvodní stránce metodického portálu.

Co konkrétně mezi metodickými materiály najdete? Třeba Metodický pokyn ke stavbě tratí pro kategorie nejmladších závodníků a žactva, příručku Šetrné a udržitelné orientácké akce nebo příručky Jak na první orienták a Proč být orientákem. Své si tady tak najdou nejen stavitelé tratí a pořadatelé, ale třeba i orientáčtí nováčci.

Pod záložkou **Tréninkový servis** se zase skrývají desítky námětů na zajímavé mapové i běžecké tréninky, které ocení trenéři všech věkových a výkonnostních kategorií. K dispozici jsou k nim navíc i PDF podklady k vytisknutí – třeba kartičky, obrázky nebo mapové

úlohy. Další tréninkové pomůcky pak jsou k zakoupení na našem e-shopu **O-bchůdek**.

Mapová teorie (nejen) na zimu

Jak trénovat mapové dovednosti v zimě? Zkuste naši **Online přípravu**, kde si můžete vybrat z více než 1 000 úloh ze čtrnácti okruhů a tří úrovní obtížnosti. Pro klubové tréninkové skupiny pak metodická rada vydává každoročně i pracovní listy PRO-cvič. Ukázkou jedné z úloh si můžete vyzkoušet na konci této stránky.

V průběhu roku pořádáme také řadu vzdělávacích akcí pro trenéry, pořadatele i orientácké nadšence. Přehledný seznam akcí najdete pod záložkou **Školení**. Z čeho můžete vybírat?

- ◆ Workshopy pro trenéry na různá zajímavá témata
- ◆ Semináře pro rozhodčí a pořadatele
- ◆ YO!Camp pro mladé orientáky se zájmem o trenérství a pořádání
- ◆ Školení trenérů a rozhodčích, které pořádají oblasti i ČSOS
- ◆ Stacionární kempy a akademie

Co dalšího na portále neminout?

Přemýšlíte, kam s oddílem na soustředění? Pak navštivte záložku **Databáze soustředění**, kde najdete odzkoušené tipy na ubytování v blízkosti map a zajímavých terénů od ostatních orientáků. Spoustu praktických informací od zajímavých hostů se dozvíte i v pravidelné sérii **Metodické středy**, kterou vysíláme živě na YouTube ČSOS. Jednou za měsíc také rozesíláme newsletter **Metodické listy**, díky kterému vám neuniknou žádné novinky nebo tipy na zajímavé akce.

Většina našich tipů pochází od ostatních orientáků. Budeme proto rádi, pokud se o náměty a rady na zajímavá místa nebo aktivity podělíte i vy. Uvitáme i nápady na témata našich příštích workshopů a školení. Dejte nám vědět na e-mail metodika@ceskyorientak.cz. Děkujeme!

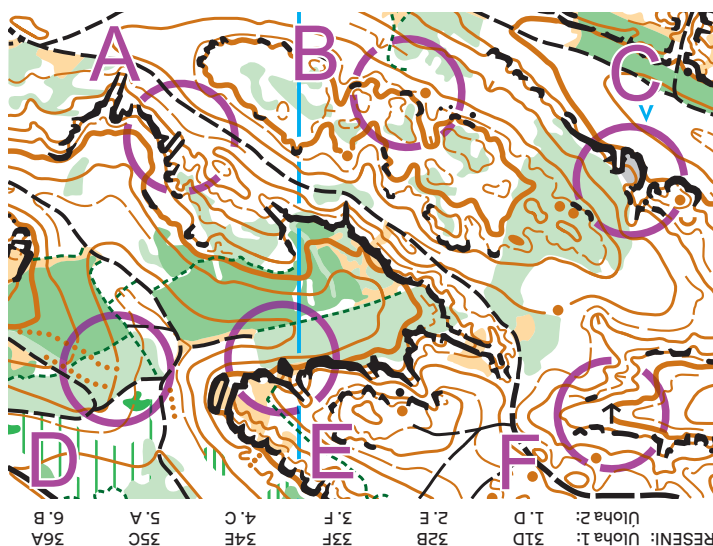


Metodický portál zde

Mapové cvičení

1. Přiřaďte kontroly zakreslené na mapě (A–F) k piktogramům popisů kontrol (31–36).
2. Seřadte kontroly (A–F) od nejnižší položené (1) po nejvýše položenou (6).

31	↑	▨		—
32	↖	▩	1,5	⌋
33	↑			○
34	▲			○
35	✱	20x8		○
36	⌈			↗



Tréninkové tipy

nejen z metodiky

Ty tam jsou sychravé dny, kdy tma přichází nepříjemně brzy, pryč je i noční běhání s čelovkou nebo společné večerní tréninky v tělocvičnách. Orientáci se zase přesouvají na svěží jarní vzduch do lesů, parků, ale i na cyklostezky nebo ovály atletických stadionů. Možností je najednou tolik, že vybrat si nemusí být vůbec lehké. Co s tím? Zkuste některý z našich prověřených tréninkových tipů!

TIP 1: Dráha nemusí být jen nudné kroužení po oválu

Jaký trénink na dráze zvolit, abyste se hned nezničili nebo neukroužili k smrti? Máme pro vás tip na univerzální a pestrý dráhový trénink, který sedne začínajícím běžcům, zkušeným veteránům, ortodoxním klasikům i rychlým sprinterům. Takzvaná „áenpěčka 200–200–1 000–200“ totiž skvěle poslouží jako rozběhávácí trénink po zimě i jako ostřejší speciálka v závodním období. Vyrostla na nich řada úspěšných orientačských reprezentantů, ale třeba i halový mistr Evropy a držitel českého rekordu na 1 500 metrů Jakub Holuša.

Jak teda na to? Začneme rozběháním, rozcvičkou a běžeckou abecedou. K ní doporučujeme přidat pár stometrových rovinek na rozhýbání rychlejších svalových vláken. Pak se už můžeme pustit do první série. Ta se skládá z úseků o délce 200, 200, 1 000 a 200 metrů, které jsou proloženy 100m meziklusem. Jaké tempo zvolit? Dvoustovky jsou rychlejší, rozhodně ale nejde o sprint. Kilometr se běhá tempově, přibližně o 10–20 vteřin pomaleji, než je vaše tempo na 3 kilometry. Není dobré ho přehnat, hned po něm následuje meziklus a ještě jedna dvoustovka. Po ní 3minutová pauza a hurá do další série. Ta se nijak neliší od té předchozí, jen kilometrový úsek je ideální o pár vteřin zrychlit.

Celý trénink má obvykle 3 série, nebojte se ale reagovat podle aktuálního pocitu. Místo zpomalování nebo zrychlování

Vzorová áenpěčka pro běžce s trojkou za 12 minut

- ◆ rozklus 10 min
- ◆ rozcvička, abeceda, 2x 100 m rovinka
- ◆ 3x(200–200–1 000–200) i:100 m meziklus / pauza 3 min; časy: 200 m 43–40" | 1 000 m 4:20 – 4:15 – 4:10
- ◆ výklus 10 min

jednotlivých úseků doporučujeme pracovat spíše s celými sériemi nebo pauzami. Pokud se cítíte dobře, můžete si sérii přidat nebo mezi nimi zkrátit pauzy. Pokud je trénink moc náročný, nebojte se dát místo meziklusu chůzi nebo zkrátit všechny úseky poslední série na polovinu. Nakonec se nezapomeňte pořádně vyklusat.

TIP 2: Orientácké kolečko nejen pro sprintery

Že dráha není všechno? Souhlasíme. Proto pro vás máme druhý tréninkový tip. V orientáku totiž není důležitá jen běžecká forma a mapové chyby, cenné vteřinky jde získat i jinak. Máte pocit, že jste postup běželi skvěle a stejně na něm byl někdo rychlejší?

Zkuste si ve svém okolí vymyslet lesní nebo sprintový okruh, který budete pravidelně běhat. Jeho délka může být různá, rozhodně se ale nevyhýbejte nepříjemným místům. Hustníky, hluboké rýhy nebo zřízlá údolí – zkrátka vše, co můžete potkat i při normálním

závodě, by na vašem kolečku nemělo chybět. Ve městě zase zařadte schody, ostré zatáčky, prudké svahy nebo nepříjemné povrchy. Klidně si okruh poprvé proběhněte s mapou v ruce. Pak na něm můžete běhat pravidelné běžecké intervaly. A nebojte se měnit jejich délku – okruh nemusí být vždy oběhnout celý naráz.

Své sprintové kolečko měl během vysoké školy v Brně i reprezentant Vojta Král. A jak sám říká, před ME v Portugalsku v roce 2014 na něm upekl skvělou formu.





Svět Outdooru

NEJLEPŠÍ OUTDOOROVÉ ČTENÍ V ČESKU I NA SLOVENSKU

- Rozhovory se zajímavými osobnostmi
- Tematické články zpracované odborníky
- Tipy k výběru vybavení a oblečení
- Trekový a lezecký speciál
- Předplatné na www.knihynahory.cz
- nebo naskenuj QR kód



CO DĚLAJÍ BĚŽCI, KDYŽ ZROVNA NEBĚHAJÍ?
ČTOU SVĚT BĚHU.

Svět běhu

**4× ROČNĚ
KVALITNÍ OBSAH
PRO MILOVNÍKY BĚHU**

- Od odborníků a zkušených běžců
- Rozhovory s osobnostmi
- Trénink, výživa, vybavení
- Tipy na závody a běžecké trasy
- Pravidelný obsah pro orientační běžce – reportáže z OB akcí, rozhovory s osobnostmi z OB světa, tréninkové tipy pro orientáky



**VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ NAJDEŠ NA
WWW.KNIHYNAHORY.CZ NEBO NASKENUJ QR KÓD**



Organizační informace pro členy

Nové memorandum s Lesy ČR

Orientáči bez lesa jsou jako kajakáři bez vody. Jsme proto moc rádi, že jsme se státním podnikem Lesy České republiky mohli uzavřít memorandum o vzájemné spolupráci, díky kterému bude vzájemná domluva mezi námi a lesníky zase o něco jednodušší. Neznamená to ale, že od teď budou automaticky povoleny všechny závody a tréninky, o které orientáči požádají. Jde ale o důležitý krok k lepší komunikaci a vzájemnému pochopení obou stran a může výrazně pomoci odstranit nedůvěru lesníků vůči pořádání orientačních akcí. Memorandum ale orientákům přináší i několik nových povinností.

Povinnosti a doporučení při organizaci akcí v lesích ve správě Lesy ČR

- ◆ Dodržovat základní právní předpisy a hlavně ustanovení § 20 zákona o lesích
- ◆ Konzultovat s LČR záměr a domluvit podmínky pořádání ještě před začátkem mapařských prací
- ◆ Nejméně 2 měsíce předem podat věcně a místně příslušné lesní správě Lesů ČR písemnou žádost o vydání souhlasu vlastníka lesa s pořádáním organizované nebo hromadné sportovní akce v orientačních sportech
- ◆ Předem oznámit plánované tréninky místně příslušnému revírníkovi
- ◆ Za bezpečnost osob a posouzení stavu lesního porostu i konkrétních povětrnostních podmínek ručí pořadatelé, kteří zároveň musí závodníky vždy upozornit na zvýšené riziko pádu stromů a větví v lese
- ◆ Nepřibližovat se na méně než 50 metrů k místu těžby stromů a na méně než 20 metrů k místu nakládání dřeva na vozidla
- ◆ Motivovat ostatní orientáky k zapojení do aktivit Čistoles a dalších lesu prospěšných činností, o které lesníci projeví zájem



Pro kluby a pořadatele

Příspěvky na rozvojové projekty pro školní mládež

I letos budeme kluby podporovat v pořádání rozvojových orientačkových akcí a dalších aktivit.

Na základě žádosti klubům zdarma pošleme metodické materiály a finančně přispějeme na tvorbu mapy nebo uspořádání dané akce. Pro schválení finančního příspěvku je ale klíčová spolupráce se školou nebo jiným školským zařízením. Rozvoj orientačku pomocí spolupráce se školami je totiž jednou z klíčových priorit ČSOS i mezinárodní federace IOF. Všechny informace k jednotlivým projektům najdete na webové stránce obrozvoj.cz



Toitoiky pro orientáky výhodně

Díky spolupráci s firmou TOI TOI, sanitární systémy, s.r.o. mají pořadatelé orientačních závodů i letos možnost objednat toalety TOI TOI za výhodných podmínek. Doporučujeme proto tuto možnost všem pořadatelům – od lokálních závodů až po ty celostátní. Pořadatelé některých celostátních závodů sekce OB v roce 2025 mají v rámci smlouvy i několik povinností – například umístění loga TOI TOI na mapách nebo vystavení transparentů v cílovém prostoru.

Pojištění majetku a odpovědnosti klubů

Věděli jste, že všechny registrované sportovní kluby a tělovýchovné jednoty se mohou připojit k hromadnému pojištění majetku a odpovědnosti, které zajišťuje Česká unie sportu ve spolupráci se společností RENOMIA? Více informací zjistíte na webu společnosti Renomia.



Smlouvy s OSA, INTERGRAM a OAZA

Shromaždiště bez atmosféry asi nikoho neláká a poplatky za autorská práva už vůbec ne. Český olympijský výbor s Českou unií sportu ale naštěstí i nadále zajišťují kolektivní smlouvy s ochrannými svazy autorskými, díky kterým tak můžou pořadatelé sportovních akcí v Česku legálně a bez dalších poplatků veřejně pouštět hudební doprovod. Přesné podmínky najdete na webu ČÚS.



Pro všechny orientáky

Úrazové pojištění pro členy ČSOS

Věděli jste, že jako registrovaní orientáci máte zajištěno úrazové pojištění na orientačkových závodech i trénincích? I pro rok 2025 je totiž prostřednictvím Českého olympijského výboru zajištěno úrazové pojištění, které platí pro celé české sportovní prostředí. Vztahuje se tak i na všechny registrované orientáky a na všechny účastníky organizovaných orientačkových akcí. Úplné znění pojistné smlouvy, pojistné podmínky, seznam



pojištěných organizací i formulář k oznámení škodní události najdete na stránce ČOV.

Pojištění odpovědnosti trenérů

Práce s dětmi a svěřenci je zodpovědná a často i stresující. I letos ale Český olympijský výbor s Českou unií sportu zajišťuje pojištění odpovědnosti všech registrovaných trenérů a cvičitelů. Všechny informace a podmínky k této smlouvě najdete na internetových stránkách ČUS.



Zvýhodněné cestovní pojištění

Česká unie sportu nabízí pro všechny své členy, tedy i pro všechny registrované orientáky, cestovní pojištění s 20% slevou. Pojištění se vztahuje na soukromé, turistické a jiné cesty a platí i pro rodinné příslušníky registrovaných sportovců. Zvýhodněné pojištění je ale nutné uzavřít individuálně pomocí odkazu na webu ČUS.



Speciální slevy jen pro členy ČSOS

Běž.cz

20 až 40% slevy na běžecké boty, oblečení a další vybavení na eshopu www.bez.cz. Slevu aktivujete přímo na eshopu kliknutím na tlačítko registrace a přihlášením se do skupiny ČSOS.



KnihyNaHory.cz

10% sleva na mapy, turistické průvodce nebo knihy na eshopu www.KnihyNaHory.cz. Slevu opět aktivujete přímo na eshopu kliknutím na tlačítko registrace a přihlášením se do skupiny ČSOS.



KnihyNaHory.cz

mapy – průvodce – cestopisy

Enervit

25% sleva na gely, iontáky a další sportovní výživu na eshopu Enervit.cz. Sleva platí na všechny nezlevněné produkty i poukázky. Slevu uplatníte pomocí kódu CSOS_789 přímo v nákupním košíku.



Očkování Avenier

10% sleva na očkování ve všech očkovacích centrech (www.ockovacentrum.cz). Speciální poukaz k uplatnění vám zašle Jana Semrádová – napište jí na jana.semradova@ceskyorientak.cz.



Online nástroje pro závodníky i trenéry

ORIS je tady pro nás už 12 let

Informační systém ORIS zná snad každý orienták. Přihlásíte se díky němu na závody, přečtete si pokyny, zkontrolujete startovku a hned po závodě už v něm najdete výsledky s mezipřehledy nebo odkazy na fotky a analýzu postupů. Co je pro řadu orientáků už úplnou samozřejmostí, ale není jen tak. Aby byl celý systém funkční, musí se stejně jako všichni sportovci udržovat v kondici. Každoročně tak pracujeme na jeho vylepšení a přidáváme do něj nové funkce. I díky tomu v ORISu najdete svou závodnickou historii a podrobné osobní statistiky, které by bez ORISu existovaly leda tak na papíře některých nadšenců.

Livelox není samozřejmost

Jsou to už dva roky, co tradiční OB postupy nahradil mezinárodní systém Livelox. Tam je doba, kdy jsme po závodě ručně zadávali svou trasu nebo složité exportovali soubory z běžeckých hodinek. Livelox to všechno zvládne automaticky dřív, než si po závodě stihnete vyzout běžecké boty. Všimli jste si ale, že na rozdíl od zahraničních závodů si u nás můžete v Liveloxu přehrát všechny

závodníky naráz a nemusíte si platit Livelox premium? ČSOS ho totiž zaplatil za vás!

Mapový portál

Chystáte se na závod a zajímá vás, jak vypadá stará mapa závodního prostoru? Nebo hledáte kam s klubem vyrazit na soustředění a který klub poprosit o mapu? Pak určitě znáte náš Mapový portál. Ani ten ale nefunguje sám do sebe. Neustále jej drobně vylepšujeme a aktualizujeme. Pořád ještě čerstvou novinkou jsou třeba embargované prostory všech hlavních domácích závodů. Už si tak třeba při výletě s rodinou nemusíte v dokumentech složitě hledat, jestli vyhlídnutá rozhledna neleží v závodním prostoru. Všechno najdete na pár kliknutí přímo na mapě ČR.

Sledujte Český orienták a zůstaňte v obraze

Spolu s novou vizuální identitou a značkou Český orienták sjednocujeme i všechny naše komunikační kanály. Nově nás všude najdete pod jednotným profilem Český orienták. Sledovat nás můžete na Facebooku, Instagramu, sítí X i YouTube. Nezapomeňte ani na náš nový web a newslettery, díky kterým obdržíte souhrn důležitých novinek přímo do vašeho e-mailu.

Sledováním našich sociálních navíc podpoříte náš sport jako takový. Počet sledujících je totiž jedním z hodnotících kritérií Národní sportovní agentury v systému prioritizace sportů v Česku. Sledujte nás a pomozte orientáku dostat se mezi elitní třicetku sportů u nás!



@ceskyorientak

Newsletter



Kam směřuje český orienták?

Nové vedení svazu na začátku svého mandátu zvolilo jasný směr a nastavilo další vize, kterými by měl český orienták dále jít. Co si pod tím můžete představit?



Foto:

Mezi dlouhodobé (5+ let) a jasně ohraničené cíle patří:

1. Orienták si v nějaké formě ročně vyzkouší 200 000 osob.
2. Počet členů ČSOS přesáhne 20 000, přičemž rozdíly mezi regiony se zmenšují.
3. Uspořádáme sprintové mistrovství světa v orientačním běhu a získáme na něm medaili.
4. Na 25 % školách po celé ČR proběhne 1x ročně orientačká akce.
5. Dostaneme se mezi TOP 30 sportů v ČR.

Pokud se chcete dozvědět více, podívejte se na nový web www.ceskyorientak.cz



- ◆ **Mít kde provozovat náš sport**
Když budeme mít problémy s vlastníky lesa nebo CHKO a nebudeme mít možnost náš sport provozovat, můžeme v konečném důsledku i zaniknout. Potřeba je proto dobrá komunikace a vysvětlování, a to i směrem k naší členské základně.
- ◆ **Vytvářet podmínky pro růst členské základny tam, kde je potřeba**
Pokud chceme, aby náš svaz rostl, musíme se zaměřit na oblasti, kde je to nejvíce potřeba (jižní a západní Čechy, Moravskoslezský kraj, Valašsko aj.), protože je to zásadní investice do budoucna.
- ◆ **Postavit orienták na 3 pilířích**
Orienták podporovat ve třech segmentech: TOP sport (reprezentace), hobby sport (kluby, oblastní žebříčky, komunita,...), ale také jako sport pro každého.
- ◆ **Financovat organizaci z různých zdrojů a udržitelně**
Důležité je předvídatelné financování v rámci všech článků ČSOS a aktivní vyhledávání dalších zdrojů financování pro náš sport.
- ◆ **Směrov do 1. skupiny prioritizovaných sportů NSA**
V rámci posledního srovnání jsme jen kousek pod nejlepší třicítkou sportů v Česku, nejvíce ztrácíme v části „Popularita sportu“.

Facebooková skupina Orientácký InfoPoint

Zajímá vás více informací a aktualit z vnitřního fungování českého orientáku? Přidejte se do naší facebookové skupiny Orientácký InfoPoint. Co v ní najdete? Důležité novinky a informace, upozornění na klíčové termíny, informace k registracím a přestupům, praktické rady pro pořadatele, kluby i závodníky nebo třeba tipy a pozvánky na semináře, školení a soustředění. Zkrátka informace organizačního charakteru, které se už nevešly na naše hlavní sociální síť.



Na vícedenní nejen v létě!

Letošní nabídka vícedenních čítá hned 14 různých závodů napříč republikou. Ty první jsou na programu během jara, zbytek pak o letních prázdninách. Na následujících řádcích se můžete podívat, co vás letos během celkových 49 etap čeká.

17–20/4 Grand Prix Silesia | Bohdanovice

Na Opavsku se poběží 4 etapy (dva lesní sprinty a dvě krátké trati) v nejhezčích břidlicových prostorech v okolí. Bude připravena řada doplňujících tréninků, proto je možné spojit závody se soustředěním. Jedním z tréninků bude i městský sprint v nedalekém Budišově. Veteráni od DH50 se mohou těšit na měřítka 1 : 7 500 a 1 : 3 000.

18–20/4 Velikonoce ve skalách | Jestřebí

Ideální lék na stesk po zimních radovánkách na začátku sezóny. Pro teplomilce naopak příslib, že bude líp. Těšte se na drsný terén pískovcových skal a malebný Máchův kraj v okolí Pruského kamene. O sportovní výzvu se postará precizní mapa, náročný terén a vymazlené tratě. O pohodový sváteční zážitek, spoustu dobrého jídla a pití, školku a všechno okolo se postará parta pořadatelů pražského oddílu OB Kotlářka.

3–4/5 Jarní trojúhelník | Drmoul

Historie západočeských závodů sahá až do roku 1985. Letošní 38. ročník opět proběhne v blízkosti Mariánských Lázní s centrem závodu v motokrosové areálu u obce Drmoul na nové mapě. Závody zahájí sobotní krátká trať na kopci s pozůstatky těžby nerostů. Netradiční zážitek se chystá na odpoledne, kdy proběhne sprint přímo na motokrosové dráze. Závody uzavře nedělní klasická trať v mírně zvlněném příjemném terénu.

8–11/5 MTBO 4 days | Hradec Králové

Největší MTBO akce, jaká kdy v Hradci Králové byla, se zázemím v již tradičním a perfektním kempu Stříbrný rybník. Bude to pestré: budete se brodit nekonečnými písčnými dunami, motat si hlavu v oblíbené čtvercové síti cest, závodit s nejlepšími bajkery světa a hlavně můžete oslavit s pořadatelí výročí 800 let města Hradce Králové!

2–6/7 MTBO 5 days | Ejovice

Existuje nějaký závod, který by měl každý MTBO závodník absolvovat alespoň jednou? Ano, populární MTBO 5 days jsou přesně takovým závodem. Pravidelně se ho účastní i výpravy z Francie, Švýcarska, Finska, Dánska, Británie a dalších zemí. Poslední ročník přivítal úctyhodnou tisícovku závodníků. Pět závodů a čtyři noci doplněné bohatým kulturním programem – nudit se tedy rozhodně nebudete. Jak řekl aktuální mistr světa v longu: „Závody mají vysokou sportovní úroveň a navíc to v Plzni není jen o závodění.“

3–6/7 Orienteering Adventure | Dobré, Šediviny

Závody vás nejprve pozvou do obce Dobré, která nabízí překvapivě zajímavý sprintový terén, navíc je to cestou do centra závodů na Šedivinách. Tam bude provizorní kemp a centrum dalších etap. Na E2 se závodníci můžou těšit na klasiku, která bude téměř celá v bílém horském lese, E3 pak nabídne krátkou skalní vycházku. E4 bude lahůdkou – klečový labyrint na hřebeni Orlických hor. Nahoru lanovkou, dolů s mapou po svých. Ideální pro hendikep, k tomu spousta možností se ztratit.

„Jedeš letos někam na vícedenní?“

„Jasně, jsem přihlášená na jednu na jaře s rodinou.“

„A o prázdninách se nikam nechystáš?“

„Že váháš, už teď mám v plánu dva víkendy, místo rodiny ale vyrazím s kamarády!“

„Tak to bych se k vám mohl přidat, vid?“

Tip

Všechny vícedenní závody včetně podrobných informací a přihlášek najdeš v ORISU



4–6/7 Cena střední Moravy | Boskovice

Tradiční prázdninové závody s příjemnou rodinnou atmosférou, to je CSM. Letos se odehraje v okolí Boskovic a připraveny budou tři etapy – sprint, klasická trať a na závěr krátká trať s hendikepovým startem. Mapy připravuje Zdeněk Rajnošek se svým týmem. Boskovice jsou krásné historické město s bohatou nabídkou kulturních aktivit. Jeho okolí je ideální pro cykloturistické výlety, během nichž najdete mnoho rybníků a koupališť.

11–13/7 H.S.H. Vysočina Cup | Žďárské vrchy

Oddíl SK Chrást letos začíná již čtvrtou dekádu pořádání závodů H.S.H Vysočina Cup, známého i jako „Botas“ dle původního názvu spjatého s obuvnickým podnikem. Tentokrát závodní etapy proběhnou v srdci CHKO Žďárské vrchy. Závodníci se mohou těšit na obvyklou kombinaci middlu, klasiky a nedělního hendikepu. Nebudou chybět ani doprovodné soutěže a k aktivnímu odpočinku mezi etapami pak láká nespočet zajímavých turistických cílů v okolí.

18–20/7 GAPP Czech O-Tour 2025 – Brno a Moravský kras

Letní kolo Czech O-Tour bude spojené s mistrovstvím Evropy dorostu, a proto seriál zavítá do moravské metropole a okolí. Čeká vás plejáda všech základních o-disciplín (klasická trať, sprint a krátká trať). Vše bude připraveno tak, abyste mohli kromě vlastního závodění zafandit nejlepším dorostencům a také podniknout výlety po okolí. Nebude chybět bohatý doprovodný program – o-bazárek, soutěže pro děti, dětská školka nebo fotokoutek.

30/7 – 3/8 Bohemia orienteering 2025 | Mimoň a Okřešice

Pětidenní závody pořádané jednou za dva roky slaví jubilejní 25.ročník a přichází s terény v okolí Sosnové a Mimoně, které budou pro každého lahůdkou. Rychle průběžný borovicový les, občas hustníky a hlavně údolíčka, kupky, prohlubně a pískovcové skály. Centrum závodu bude na koupališti v Novém Boru a do programu je kromě dvou longů a middlů zařazen také lesní sprint. Nebude chybět ani každodenní vyhlášení vítězů a doprovodný program pro všech 5 etap.

15–17/8 Rumcajsovy míle | Svatá Kateřina

Návrat do parádního přírodního kempu Svatá Kateřina a do lesů mezi Hostinným a Dvorem Králové. Záze-
mí uprostřed lesa disponuje kromě ubytování v chatkách, budově i ve stanech také rybníkem a restaurací. Ale závodníky zajímá především terén – a ten je zde také úžasný – rychlé pasáže čistým lesem, zá-
ludné svahy plné balvanů a jeskyní i údolí tvořená červenou podkrkonošskou hlínou. Těší se na vás pořadatelé ze Sportcentra Jičín!

22–24/8 Pěkné prázdniny | Hrubá skála

34. ročník závodů v Českém ráji zavítá do nové lokality na Hruboskalsku. Ale nebojte, o „kacanovské“ terény jako Stávek či Radeč nepřijdete, jen se do nich podíváte z nezvyklé strany. A k tomu se po několika letech snad poběží v Boreckých skalách. Koncept závodů se nijak nemění, opět čeka-
jte tři etapy od pátku do neděle, které budou plné kopců, pískovcových skal, průchodů a dalších kamenných a vrstevnicových detailů. A k tomu všemu nabitý doprovodný program. Přihlášky se otevírají 15/4 ve 21:00.

29–31/8 Cena východních Čech | Trutnovsko

CVČ se vrací do režie OK 99 Hradec Králové. A to znamená jediné, třídení letní závody v terénech MČR v NOB a Českého poháru. Přijďte se přesvědčit o tom, že hradecké závody nemusí nutně znamenat jen samou rovinu, a zakončete s námi léto v podkrkonošském terénu plném bunkrů u Trutnova. Protože je to ale poslední závod nabitého orientáckého léta, prostřední etapa vás zavede do nedalekého rovinatějšího, ale o to kamenitějšího, terénu kolem Výšinky.

29–31/8 West cup | Rájec

Poslední prázdninový víkend proběhne u obce Rájec v západních Čechách tradiční závod West Cup pořádaný oddílem Nejdek Orienteering. Tříetapové závody složené z middlu a dvou klasických tratí prověří fyzickou kondici i orientační schopnosti v náročném terénu Krušných hor. Krásná příroda a dechberoucí výhledy dodají bloudění v terénu jedinečnou atmosféru. West Cup je skvělou příležitostí pro zkušené běžce i začátečníky, kteří chtějí zažít kouzlo orientáku v srdci Krušných hor.

25–26/10 GAPP Czech O-Tour 2025 – Krušné hory | Lesná

Letošní sérii Czech O-Tour zakončí opět závody na horách, tentokrát v těch Krušných. Spolu s lokálními kluby pořadatelé našli skvělou lokalitu v osadě Lesná ve výšce 900 m n. m. Kromě rogainingů se zde žádné orientácké závody ještě neběžely a jedná se o doslova skvostný terén – bažinky, kameny, melioračky, jezírka a mnoho dalšího. Místy hotová Skandinávie. Tak proč si neužít podzimní prázdniny na horách?

Orientácká termínovka

Duben

OB

12/4 Lucifer Mistrovství ČR v nočním OB

Trutnov-Poříčí (PHK)

13/4 Kitl Český pohár a Inov8 žebříček A – krátká trať

Trutnov-Poříčí (PHK)

17-20/4 Grand Prix Silesia

Bohdanovice (AOP)

18-20/4 Velikonoce ve skalách

Jestřebí (DKP)

MTBO

12/4 Mistrovství ČR mass start

Lhota u Staré Boleslavi (SPC)

12/4 Český pohár – sprint

Lhota u Staré Boleslavi (SPC)

13/4 Český pohár – krátká trať

Lhota u Staré Boleslavi (SPC)

Květen

OB

3-4/5 Jarní trojúhelník

Drmoul (MLA)

10/5 Kitl Český pohár a Inov8 žebříček A – sprint

Jindřichův Hradec (SJH)

10/5 Český pohár štafet

Nový Vojiřov (SJI)

11/5 Český pohár štafet

Nový Vojiřov (SJH)

17/5 Grant Thornton Mistrovství ČR ve sprintu

Benešov (KAM)

18/5 Grant Thornton

Mistrovství ČR sprintových štafet

Buštěhrad (KAM)

17-25/5 World Orienteering Week

Celá ČR

24/5 Žebříček B Čechy – krátká trať

Vlčice (VRL)

25/5 Žebříček B Čechy – klasická trať

Vlčice (VRL)

24/5 Žebříček B Morava – krátká trať

Hoštejn (ASU)

25/5 Žebříček B Morava – klasická trať

Hoštejn (ASU)

31/5 Kitl Český pohár a Inov8

žebříček A – krátká trať

Řevničov (SLA)

MTBO

1-4/5 Mistrovství světa veteránů

Murcia, Španělsko

8-11/5 MTBO 4days / Český pohár – krátká trať,

Mistrovství ČR sprint, Český pohár – klasická trať

Hradec Králové (XHK)

15-18/5 Mistrovství Evropy

dospělých, juniorů a dorostu

Vilnius, Litva

Červen

OB

1/6 Kitl Český pohár a Inov8

žebříček A – klasická trať

Řevničov (SLA)

11/6 Celostátní finále přeboru škol

Havlíčkův Brod (CTB, JHB)

14/6 Žebříček B Čechy – klasická trať

Krásno (BSO)

15/6 Žebříček B Čechy – krátká trať

Krásno (BSO)

14/6 Žebříček B Morava – krátká trať

Čavisov (MOV)

15/6 Žebříček B Morava – sprint

Ostrava-Výškovice (MOV)

18-22/6 1. kolo Světového poháru

Idre, Švédsko

21-22/6 Grant Thornton

Mistrovství ČR na krátké trati

Rádlo – Miliře (JJN)

21-22/6 Republikový festival žactva

Liberec (VLI)

27-29/6 Veteraniáda ČR

Hradec Králové (SHK)

28/6-3/7 Mistrovství světa juniorů

Trentino, Itálie

MTBO

7/6 Mistrovství ČR štafet

Polička (TSU, XPU)

7/6 Český pohár – krátká trať

Polička (TSU, XPU)

8/6 Český pohár – klasická trať

Polička (TSU, XPU)

14/6 Český pohár – krátká trať

Kirchbach, Rakousko

15/6 Český pohár – klasická trať

Kirchbach, Rakousko

Červenec**OB****3–6/7 Orienteering Adventure**

Dobré, Šediviny (OAV)

4–6/7 Cena střední Moravy

Boskovice (KON)

8–12/7 Mistrovství světa dospělých

Kuopio, Finsko

11–13/7 H.S.H Vysočina cup

Žďárské vrchy (CHT)

18–20/7 GAPP Czech O-Tour

Brno / Moravský kras

19–21/7 Mistrovství Evropy dorostu

Brno / Moravský kras

30/7– 3/8 Bohemia orienteering 2025

Mimoň a Okřešice (BOR)

MTBO**2–6/7 MTBO5days / Český pohár –****sprint, krátká trať, klasická trať**

Ejpovice (VPM)

Srpen**OB****2/8 Grant Thornton****Mistrovství ČR v KO sprintu**

Staré Město / Branná (SSU)

7–10/8 Světové hry

Chengdu, Čína

8–15/8 Mistrovství světa**veteránů**

Girona, Španělsko

15–17/8 Rumcajsovy míle

Svatá Kateřina (SJI)

22–24/8 Pěkné prázdniny

Hrubá skála (TUR)

27–31/8 Mistrovství Evropy +**2. kolo Světového poháru**

Hasselt, Belgie

29–31/8 Cena východních Čech

Trutnovsko (PHK)

29–31/8 West cup

Rájec (NEK)

MTBO**12–17/8 Mistrovství světa dospělých a juniorů**

Varšava, Polsko

TRAIL-O**27–31/8 Mistrovství světa**

Maďarsko a Slovensko

Září**OB****6/9 Kitl Český pohár a Inov8 žebříček A,****Žebříček B Morava – krátká trať**

Hraběšice (KSU)

7/9 Kitl Český pohár a Inov8 žebříček A,**Žebříček B Morava – klasická trať**

Hraběšice (KSU)

6/9 Žebříček B Čechy – klasická trať

Přelovice (LPU)

7/9 Žebříček B Čechy – krátká trať

Přelovice (LPU)

13–14/9 Grant Thornton Mistrovství ČR na klasické trati

Horní Lhota (LCE)

20/9 Kitl Český pohár a Inov8 žebříček A – sprint

Klášter Hradiště nad Jizerou (TUR)

20/9 Český pohár štafet

Lukášov (TJN)

21/9 Český pohár štafet

Lukášov (TJN)

26–28/9 Závěrečné kolo Světového poháru

Uster, Švýcarsko

MTBO**6/9 Mistrovství ČR – long**

Chřiby (ABR)

7/9 Mistrovství ČR – middle

Chřiby (ABR)

19–21/9 Závěrečné kolo SP + MS U23

Stara Zagora, Bulharsko

28/9 Český pohár– krátká trať

Dřevěnice (SJC)

28/9 Mistrovství ČR družstev

Dřevěnice (SJC)

Říjen**OB****4–5/10 Grant Thornton Mistrovství ČR štafet a klubů**

Boudy (TAP, OPI)

25–26/10 GAPP Czech O-Tour – Krušné hory

Lesná



Grant Thornton



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



GAPP
SYSTEM



AVENIER



LUC I FER



TRIMTEX



INOV8

► Svět běhu

