



Startovka



Odstartuj do sezony
tím správným
směrem





NEZTRAŤ SE V NABÍDCE. VÍME, CO ORIENTÁK POTŘEBUJE

Běž.cz je hrdým
partnerem ČSOS

MÁŠ MAPU?
MY MÁME BOTY A DALŠÍ VYBAVENÍ. ČLENOVÉ ČSOS
U NÁS PO REGISTRACI NAKUPUJÍ VÝHODNĚJI.



BĚŽ.CZ
BĚH A DLOUHÉ ŠTREKY

SLEVA
30 % na boty
a 20 % na vybavení

Praha 7 – u Stromovky | Politických obětí 2238, Frýdek-Místek



Vážení přátelé, milí orientáci,

rád bych vás oslovil v úvodníku druhého vydání našeho časopisu Startovka.

V prvním vydání na jaře loňského roku jsme vám představili novou vizuální identitu jako největší změnu, kterou bylo možno zaznamenat za několik posledních let. Ale nastartování nové vizuální identity bylo pouze začátkem na naší cestě k posunu Českého orientáku mezi TOP 30 sportů v Česku. Dalšími kroky byly, jsou a budou například práce na projektu Venku.app, který se v roce 2025 úspěšně rozjel a jehož prostřednictvím chceme oslovit širokou veřejnost a nabídnout možnost aktivně stráveného času na čerstvém vzduchu opravdu všem.

Letos rozjíždíme i pilotní projekt regionálních koordinátorů rozvoje orientáku v lokalitách, kde cítíme, že existuje rozvojový potenciál. Pokračujeme v nastoleném trendu a uspořádáme další mezinárodní akci – letos to bude jedno z kol světového poháru v orientačním běhu začátkem srpna v jižních Čechách.

Bohužel, ne vše v životě je jen pozitivní. Jistě jste

zaznamenali, že loni došlo jak na mezinárodní scéně, tak v Česku k tragickým událostem – na to zareaguje doporučením pro trenéry a kluby jak na preventivní zdravotní prohlídky sportovců, s doporučením zvláště pro výkonnostní a vrcholové sportovce.

Budeme revidovat funkčnost a podmínky používání Live-Loxu, budeme zavádět další úpravy ORISu, máme před sebou celou řadu úkolů a předstev, kam se dále posunout.

Když se ohlédnu zpět, změny za poslední 3 roky, jak co se týká vnitřního fungování, tak prezentace orientáku navenek, byly velké a zásadní. A věřím, že byly opravdovým posunem.

Už se nemůžu dočkat, až zase vyběhneme či vyjedeme mezi oranžovo-bílé lampiony a kromě zdravé soutěživosti se setkáme s přáteli, kteří nám určitě přes zimu chyběli. Proto vám v souladu s názvem svazového podcastu přeji, ať vyběhneme i letos *správným směrem!*

Jan Fiala
místopředseda ČSOS

Obsah

- 5 Český orienták roste. A míří jasným směrem.
- 6 Orientační běh
- 7 MTBO
- 8 LOB + Trail-O
- 9 Světový pohár se vrací do Česka
- 10 Jan Šedivý: Závodit v domácích terénech je obrovská výhoda
- 12 Orientácká termínovka
- 15 Tréninkové tipy od našich metodiků
- 16 Organizační a praktické informace
- 19 Finanční podpora klubům od Českého orientáku
- 20 Kam vyrazit letos na vícedenní?
- 22 Kde všude hrát Venku.app?

Vydavatel:

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

Autoři textů:

Jiří Kostka, Matěj Burda, Jana Kubátová, Jana Semrádová, Dominika Plochová, Kateřina Matrasová

Jazyková úprava:

Kateřina Matrasová

Grafická úprava:

Petra Sedláčková

Foto:

Tomáš Valík, Petr Kadeřávek, WMTBOC25, IOF / Klement Kelén

SUUNTO RACE 2

Designově vybroušený diamant s parádní výdrží a skvělým ovládáním

Modely hodinek Suunto dlouhodobě vnímám jako nejpohlednější ze všech známých značek. Design zkrátka u Suunta umí a v případě modelu Race 2 se alespoň v mých očích blíží k dokonalosti. Přes ocelovou lunetu a hmotnost 76 g je na ruce pocitově vnímám lehčeji, nositelnost je velice příjemná. Podtrhuje to i přesnost měření srdeční frekvence. Tu má na svědomí nový, vylepšený sensor se šesti diodami snímajícími aktivitu. K tomu Race 2 přidává offline mapy s propracovanou navigací, řadu pokročilých tréninkových funkcí nebo návykové ovládání korunkou. Třešničkou na dortu je 1,5" displej AMOLED, který Suunto jako první značka využila ve verzi LTPO.

Rychlá fakta

Popis: Chytré outdoorové hodinky s 1,5" LTPO AMOLED displejem | **Typ aktivity:** běh, běžecké lyžování, triatlon, cyklistika, veškeré outdoorové aktivity | **Hmotnost:** 76 g (v titanové verzi 65 g) | **Výdrž baterie:** režim přesné GPS až 55 hodin, režim hodinek až 18 dní | **Cena:** 12.490 Kč | **Tester:** Josef Smetana | **Více info na:** www.suunto.com



Celou recenzi si přečtete zde



ALTRA Timp 6

Svižná trailovka na střední i delší běhy. Velký posun vpřed

Nová generace oblíbeného modelu Timp je ideální volbou pro běžce, kteří hledají tlumenější boty s nulovým dropem, nabízející komfort a zároveň výkon. Oproti Timpu 5 přináší několik vylepšení, které poznáš na první dobrou. Hlavní změnou prošla podrážka a tlumení, bota má lepší trakci a přilnavost, je měkčí, příjemnější a zároveň živější. Tlumení se zvýšilo o 1 mm (na celkem 30 mm), ale bota si i přes tuto výšku zachovává cit pro terén, kontrolu a stabilitu. Přepřacovaný je i svršek, je flexibilnější a ochranné prvky odolnější. A i když Timp 6 patří v nabídce Altry k užším modelům, poskytuje teď nohám ve špičce víc prostoru.

Co mě zaujalo: ♦ Skvělý fit a celkový komfort ♦ Univerzálnost a plynulost v přechodech mezi terény ♦ Svižnost na nenáročném povrchu

Rychlá fakta

Popis: Trailová bota na vytrvalostní trénink, střední až dlouhé tratě, horský běh | **Hmotnost:** 324 g (vel. 44,5), 269 g (vel. 40) | **Drop:** 0 mm | **Dodává:** A-running.cz | **Cena:** 4390 Kč | **Tester:** Jakub Glonek, reprezentant ČR v orientačním běhu | **Více na** www.a-running.cz



Nejlepší
běžecké
boty 2026
podle výběru
testerů
Světa běhu

T-Rex Ultra 2

51 mm

Na cokoliv, co přijde



Síla, na kterou se můžete spolehnout



Pokročilé mapy a navigace



Integrovaná svítidla



Reproduktor a mikrofon



Sledování zdraví a regenerace



Podrobná data o tréninku

K dostání na [Amazfit.cz](https://www.Amazfit.cz)



Český orienták roste. A míří jasným směrem.

Když jsme před rokem vstupovali do sezony s novou značkou Český orienták, novou vizuální identitou i novým webem, byla to velká změna. Dnes už je jasné, že to nebyla jen změna vzhledu, ale hlavně krok vpřed. Český orienták je silnější, viditelnější a cílevědomější.

Rok nového vedení: stabilita i rozvoj

Více než rok je v čele svazu předseda Jan Pícek s mírně obměněným Výkonným výborem ČSOS. Prioritami vedení svazu jsou rozvoj mládeže, podpora klubů i profesionální zázemí reprezentace. Připravují se hned 2 valné hromady za rok – jedna prosincová „volební“, druhá dubnová online, která se letos koná 26. dubna s cílem upravit rozpočet na rok 2026 a schválit účetní závěrku z loňského roku.

Poprvé přes 15 000 orientáků

Poprvé v historii jsme v rámci členské základny překonali hranici 15 000 orientáků. Patříme tak mezi největší individuální sporty v Česku. Růst členské základny není náhoda – je to výsledek práce lidí, kteří ve svém volném čase staví tratě, trénují děti, tisknou mapy a věří, že orienták má smysl. Orienták tak otevírá dveře novým dětem, rodičům i dospělým.

Orienták ale stále není pevnou součástí všech koutů ČR. A proto se rozjíždí rozvojové projekty a práci v regionech začínají první regionální koordinátoři, kteří budou pomáhat rozvoji orientáku, propojování

klubů, škol i veřejnosti. Díky nim se orienták dostane i tam, kde dříve nebyl.

Silní partneři, silný sport

Pro rok 2026 má Český orienták téměř 20 partáků. I díky nim se daří zvyšovat podíl soukromého financování v rámci svazového rozpočtu, což znamená větší jistotu pro kluby i reprezentaci. S podporou ASC Dukla trénují Tereza Rauturier, Tomáš Křivda a Jakub Glonek na profesionální úrovni. Pro členy svazu se snažíme zajistit co nejlepší benefity, jako jsou slevy u našich partnerů, podpora mládežnických a rozvojových projektů nebo tato Startovka zdarma.

Nové projekty: Venku i na univerzitě

Venku.app se rozvíjí – reaguje na aktuální potřebu rozhybat děti a dostat širokou veřejnost zpět do přírody – s mapou, pohybem a radostí z objevování. V prestižní anketě Sport Alive se projekt umístil mezi TOP 10 sportovních inovací roku 2025 a našel si cestu třeba i k předsedovi Senátu. Aktuálně máme v projektu registrovaných kolem 1 500 uživatelů.

Nadále pokračuje projekt Čistoles, který najdete v novém kabátě na webu cistoles.cz nebo na sociálních sítích. Orienták je jeden ze sportů nejbližších přírodě a i díky Čistolesu orientáci mohou ukázat, jak o lesy pečují a jak snižují svůj dopad na ekosystémy.

Důležitým krokem směrem k nadějným závodníkům je spolupráce s Technickou univerzitou v Liberci. S její podporou startuje pilotní program, který od akademického roku 2026–2027 nabízí propojení školní docházky s kvalitní tréninkovou přípravou pod trenérským vedením. Více informací poskytně Robert Heczko (robert.heczko@gmail.com).



Český orienták

To nejnovější
z orientáckého světa
se dočtete na webu
a sociálních sítích
Českého orientáku.

Orientační běh

Oficiální sezona orientačního běhu odstartovala už tradičně v první polovině března. Na první hlavní závody roku 2026 si ale orientáči musí ještě měsíc počkat. Naplno se kolotoč orientačního běhu rozjíždí o druhém dubnovém víkendu v Třebíči, kde spolu s mistrovstvím v KO sprintu odstartuje i Kitl Český pohár. Ten má letos na programu hned třináct závodů – 3 sprinty, 5 středních tratí, 4 dlouhé tratě a 1 knock-out sprint. I letos je ale pestrá nabídka závodů připravena pro orientáky všech úrovní. Na výběr totiž bude přibližně 230 oficiálních závodů napříč celým Českem!

Kde se bude letos běhat?

Prvním českým šampionátem roku 2026 je letos tak trošku netradičně Grant Thornton Mistrovství ČR v knock-out sprintu, které se druhý dubnový víkend běží v Třebíči. Hned o týden později na něj na jihu Čech naváže Lucifer Mistrovství ČR v nočním orientáku spolu se závodem Kitl Českého poháru na střední trati.

Orientáky nabitý program přinese květen. Nejříve závodníci zavítají na sever Čech, kde je v okolí Zákup a Ralska čeká jarní trojkombinace sprintu a dvou závodů Českého poháru štafet. O týden později se v jihomoravských Kloboukách u Brna poběží šampionát ve sprintu, a hned následující den pak v nedalekých Hrušovanech nad Jevišovkou také mistrovská klání sprintových štafet. Poslední květnovou destinací pak bude východočeský Janov, kde bude na programu klasický lesní dvojboj Kitl Českého poháru.

V červnu závodníci vyrazí na Plzeňsko, kde se v podhůří Českého lesa uskuteční mistrovský šampionát na střední trati. Stejně jako loni pak budou nejlepší čeští orientáči závodit i v létě, navíc znovu v Jeseníkách. Pořadatelé z Opavy tam v rámci červencových vícedenních závodů uspořádají i middle a long Kitl Českého poháru. A nebude to žádná letní pohoda, realizační tým české reprezentace totiž tyto závody využije jako nominační pro domácí kolo světového poháru, které se uskuteční na počátku srpna na Šumavě.

Už tradiční program slibuje září. Nejříve závodníci čeká poctivý vysočinský middle a long Kitl Českého poháru u Svatky, o týden později prestižní Grant Thornton MČR na dlouhé trati v Krušných horách a na závěr podzimní trojkombinace Českého poháru – sprintu a dvou závodů štafet na Jičínsku. Sezónu pak uzavřou říjnové šampionáty štafet a klubů, které letos závodníci zavedou do brdských lesů.

Nabitý je i program hlavních mezinárodních závodů letošní sezóny. Ta odstartovala hned koncem března, kdy se v okolí Kroměříže běžel Středoevropský pohár dorostu s hojnou účastí orientáckých nadějí z řad domácích TSM i okolních evropských států. Reprezenční tým vyrazí na úvodní sprintové kolo světového poháru do Švýcarska. Sprinty pak budou na programu i při květnové zastávce SP ve Švédsku.

Přelom června a července bude pak patřit reprezentantům z řad dorostu a juniorů. O posledním červnovém víkendu se ve Slovinsku uskuteční ME dorostu, na které jen o pár dní později naváže světový šampionát juniorů v jižním Švédsku. A aby toho nebylo málo, hned od 7. července čeká vrchol letošní sezóny i na dospělé reprezentanty, kteří budou bojovat o vytoužené medaile ze sprintového mistrovství světa v Itálii.

V polovině léta se pak v Portugalsku poběží akademické mistrovství světa, na které hned naváže další vrchol sezóny – domácí kolo světového poháru. To závodníci konečně zavede do lesa, a rovnou na drsnou Šumavu, kde český tým očekává bouřlivou domácí atmosféru! Celou sezónu pak koncem

září zakončí evropský šampionát v Litvě, kde se tentokrát bude bojovat o lesní tituly.

Nová pravidla orientačního běhu

Do nové sezóny vstupujeme s novými pravidly. Nejvýraznější změnou je úprava názvů některých orientáckých disciplín. Middle se tak po vzoru angličtiny a dalších jazyků v češtině nově jmenuje střední trať, long zase dlouhá trať. Další novinkou pak je třeba minimální délka doběhu, povinné reflexy u nočních závodů nebo možnost nést při závodě mobilní telefon a použít ho v krizové situaci.



Všechny změny pravidel OB najdete přehledně v článku na webu Českého orientáku.



MTBO

Letošní sezona MTBO startuje v polovině dubna. Na domácí scéně v ní české bajkery čeká hned 17 závodů Českého poháru, z toho čtyři mistrovství České republiky jednotlivců. Mezinárodní bajkerská klání letos zavítají do tří evropských států. Vrcholem pak bude srpnové mistrovství světa ve Švédsku.

Kde se bude letos závodit?

Sezona odstartuje v polovině dubna závody v Senomatech a během jara bude pokračovat pořádnou porcí závodů v Česku i zahraničí. O prvním květnovém víkendu totiž Český pohár zámíří do Maďarska, kde budou na programu hned tři závody. Stejná porce startů pak na bajkery čeká i další víkend, kdy se u valašských Vizovic pojede pod taktovkou GIGANT Orienteering i první domácí šampionát – MČR v závodě s hromadným startem.

Dva závodní víkendy přinese i červen. Nejdříve se u Liberce pojedou mistrovství ve sprintu a ve štafetách, o dva týdny později pak pořadatelé z Prahy u středočeských Jabkenic připraví mistrovství ČR na middlu i longu. Září českým bajkerům přinese druhou zahraniční zastávku této sezóny. Dva závody českého poháru se totiž pojedou v Bratislavě. Pořádnou tečku za bajkerským rokem 2026 pak udělají pořadatelé ze Zlína, kteří v okolí Vacenovic připraví ve třech dnech hned čtyři závody. Tím úplně posledním nemůže být nic jiného než republikový šampionát družstev.

A jaká budou letošní klání na mezinárodní MTBO scéně? Ta odstartuje na přelomu dubna a května na březích maďarského Balatonu, kde se kromě druhé zastávky Českého poháru pojede i první kolo světového poháru, které zároveň bude i mistrovstvím světa pro závodníky do 23 let. Koncem května pak naši reprezentanti vyrazí do Portugalska na mistrovství Evropy dospělých, juniorů i dorostu. Vrcholem sezony bude mistrovství světa dospělých a juniorů v okolí švédské Mory, které se pojede v závěru srpna. Závěr mezinárodní bajkerské sezóny pak bude hostit Velká Británie. Na samotném



severu Skotska se totiž začátkem září pojede světový šampionát veteránů.

Změny v soutěžních dokumentech pro novou sezonu

Novinky v organizaci závodů

- ◆ Rozšíření kategorií jednotlivců o M45 a M55. K tomuto kroku došlo z důvodu dlouhodobě vysokého počtu závodníků v kategoriích M40 a M50, které jsou nově rozděleny do pětiletých věkových intervalů
- ◆ Upřesnění pravidel losování štafet a družstev a závodů s hromadným startem
- ◆ Určení počtu závodů započítávaných do celkového hodnocení Českého poháru – pro sezonu 2026 se započítává 12 závodů ze 17 vypsanych
- ◆ Sjednocení označování typů tratí napříč sekcemi ČSOS tak, aby odpovídalo anglickým originálům. V MTBO ale běžně používáme anglické označení.

Změna je tedy čistě informativní:

– **Dlouhá trať / Long**

(dříve klasická)

– **Střední trať / Middle**

(dříve krátká)

- ◆ Úprava maximální výše startovného: u kategorií **M/W21–W50/M55** dochází ke zvýšení maximálního startovného z 300 Kč na **350 Kč**. Tato změna reaguje na dlouhodobý nárůst nákladů na pořádání závodů. Startovné u mládežnických a nejstarších veteránských kategorií zůstává beze změny.

Podrobný přehled domácích i mezinárodních závodů najdete na stránce MTBO na webu Českého orientáku.



Lyžařský orientační běh

Zatímco orientačním běžcům a bajkerům sezona zrovna začíná, lyžařským orientákům ta jejich teprve před pár týdny skončila. Jaká byla? Snad ještě lepší než ta minulá. Po dlouhé době se totiž podařilo uspořádat všechny domácí šampionáty a až na jedinou výjimku i všechny závody Českého poháru. Dařilo se i našim reprezentantům na mezinárodní scéně.

Do bílých stop lyžařští orientáci vyrazili už v polovině prosince. V okolí Horních Míseček a Paprsku totiž proběhly oblíbené tradiční akademie pro mládež. Ve stejnou dobu se do sezony zapojili i reprezentanti, kteří si v rámci tréninkového kempu ve Finsku zajeli i několik WRE závodů Kainuu Ski-O Week.

Za měsíc lyžařského orientáku by se dal letos označit leden. O druhém lednovém víkendu odstartovala u Studece domácí sezona a v téměř ideálních podmínkách se na start sprintu a middlu Českého poháru postavilo přes 300 závodníků. O týden později se pak Český pohár přesunul do rakouského Rosenau, kde byly na programu dva middly.

O třetím lednovém víkendu šli poprvé do ostré akce i reprezentanti. V bulharském Bataku se jelo první kolo světového poháru, které bylo rovnou i mistrovstvím světa do 23 let. Současně s tím proběhlo i mistrovství světa veteránů. Mezi mladými závodníky si skvěle vedla

Terka Pecková, která byla šestá ve sprintu a sedmá na middlu. Závěrečný long pak zajel skvěle Marek Štěrba, který skončil mezi závodníky do 23 let šestý.

Na přelomu ledna a února se závody opět vrátili do Česka. Třetí zastávkou domácí sezony byl Harrachov, kde se jely první dva republikové šampionáty tohoto roku. Z vítězství v sobotním sprintu i nedělním longu se radovali Kryštof Průša a Tereza Pecková.

Druhý víkend v únoru už zase patřil reprezentantům. Ve švédském Luleå byly na programu největší LOB akce tohoto roku – 2. kolo světového poháru, mistrovství světa juniorů a mistrovství Evropy dorostu. Český tým si ze severu Švédska odvezl celkem pět medailí – bronz Pavlína Salabové z hromadného middlu dorostenek, štafetové stříbro juniorů, bronz dorostenců a stříbro s bronzem Davida Elledera a Filipa Mairicha ze závěrečného longu juniorů.

Domácí sezonu pak koncem února zakončil víkend na Božím Daru v Krušných horách. Po oblevě na štěstí pár dnů před závody připadl nový sníh, který umožnil téměř 300 závodníkům vystartovat do sobotního MČR štafet i nedělního šampionátu na krátké trati. Sobotní štafety opanovali muži USK Praha a ženy OK Jilemnice, v neděli se z individuálního titulu radovali David Elleder a Tereza Pecková.

Tečku za mezinárodní sezonou nakonec udělalo březnové mistrovství světa dospělých, které po 17 letech zavítalo do japonského Rusutsu. Kvalitně uspořádaný šampionát, který jako asistent IOF advísora kontroloval Šimon Mareček, přinesl řadu povedených českých výsledků atakujících elitní desítku – Marka Štěrby, Davida Elledera, Petra Horváta a Anežky Hlaváčové. Krásnou tečku za celou sezonou udělali David Elleder s Terkou Peckovou, kteří v závěrečných sprintových štafetách dojeli na parádním šestém místě.

Trail-O

Také nejmladší orientačský sport už má část letošní sezony za sebou. V druhé polovině března proběhla nedaleko slovenských Piešťan první dvě republiková mistrovství – v disciplínách PreO sprint a TempO.

Druhá domácí zastávka je na programu v polovině dubna, kdy se na pražském Zličíně uskuteční TempO a sprint Českého poháru. Na zářijí pořadatelé z Orienteering Adventure chystají dvojzávod PreO a TempO v podobě Memoriálu Petry Severínové. Celou sezonu pak zakončí listopadové MČR v PreO a závod Českého poháru v TempO pod taktovkou pořadatelů z Prahy.

Startují také mezinárodní WRE trailová klání. Už v březnu se závodilo na Slovensku a v Litvě, v dubnu závodníci vyrazí na závody do Španělska a Itálie a v květnu do

Finska a Norska. V červenci je na programu Švédsko, v září zase Finsko a v říjnu Polsko.

Absolutním vrcholem letošní Trail-O sezony bude letní mistrovství Evropy, které se na přelomu července a srpna uskuteční v polském Štětíně. Česká výprava na něm bude stejně jako v minulých letech útočit na medaile. Závodit se bude v disciplínách PreO, TempO a ve štafetách. Kromě tradičního programu ale šampionát přinese i jednu novinku. Vůbec poprvé se totiž bude závodit i v kategorii juniorů!

Vrcholem Trail-O sezony bude mistrovství Evropy



**WRE závody
v Trail-O v sezóně
2026**

Světový pohár

se vrací do Česka a Czech O-Tour nebude chybět!

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.

Světový pohár v orientáku se po třech letech vrací na českou půdu. V roce 2026 bude Česká republika hostit 3. kolo prestižního seriálu od 5. do 9. srpna ve Vyšším Brodě na jihu Čech. Elitní závodníci světové úrovně zde změří síly v náročných lesních terénech a čeští reprezentanti opět budou mířit na pódiová umístění.

Po dlouhé době proběhne v Česku světový pohár s čistě lesními disciplínami – poběží se kvalifikace, dlouhá trať, střední trať a na závěr štafety. To vše z jedné arény, kterou se stane Martínkov ležící nedaleko Vyššího Brodu. Aréna je ze všech stran obklopena lesy, to je ideální zázemí pro uspořádání všech závodů v různých terénech – od skalních měst přes kamenité svahy až po bažinaté pasáže.

České fanoušky a širší orientačnou komunitu čeká významná událost – světový pohár přinese zážitky nejen pro elitní sportovce, ale také pro diváky přímo v aréně i prostřednictvím moderních televizních přenosů. Bude to skvělá příležitost vidět světovou špičku na domácích tratích a pro mnoho z nás i motivace pro vlastní sportovní výkony. To vše v regionu Lipna, který doslova vybízí ke strávení letní dovolené.

A právě zde přichází na řadu zmínka o závodech seriálu Czech O-Tour, které proběhnou po boku světového poháru. Na úvod je připraven bonusový sprint v UNESCO Českém Krumlově, další 4 závody se pak uskuteční přímo v terénech světového poháru. Na programu bude 3× střední a 1× dlouhá trať, které zapadnou do harmonogramu tak, abyste stihli vlastní závod, měli možnost fandit českým reprezentantům a zbyl i čas na výlety po okolí. Středobodem závodů bude Vyšší Brod, kde budou probíhat večerní ceremoniály, doprovodný

program a zajištěno zde bude také orientačké ubytování. První termín přihlášek končí 30. června.

GAPP Czech O-Tour 2026 míří do nových terénů

Kromě 4 etap ve Vyšším Brodě a bonusového sprintu v Českém Krumlově čekají účastníky letošní Czech O-Tour ještě další 4 závody. Jako první proběhnou 11. dubna dva sprinty v židovské čtvrti města Třebíči. Vůbec poprvé se tak Czech O-Tour podívá do lokality zapsané na seznamu UNESCO a poprvé bude hostit také mistrovství ČR, když ve stejném prostoru ve stejný den proběhne MČR v knock-out sprintu. Po letní zastávce zakončí sezonu 24.–25. října dva lesní závody v Harrachově, jednom z nejznámějších krkonošských středisek, kde se do organizace závodu zapojí i čeští reprezentanti.

Světový pohár v Česku

5–9/8

Vyšší Brod

Kvalifikace, dlouhá trať, střední trať a štafety

Web: wcup.cz

Facebook: [@wcup.cz](https://www.facebook.com/wcup.cz)

Instagram: [@wcupczechia](https://www.instagram.com/wcupczechia)

GAPP Czech O-Tour

11/4

Třebíč

5/8

Český Krumlov

6–9/8

Vyšší Brod

24–25/10

Harrachov

Web: o-tour.cz

Facebook: [@czechotour](https://www.facebook.com/czechotour)

Instagram: [@czechotour](https://www.instagram.com/czechotour)





Jan Šedivý:

„Závodit v domácích terénech je obrovská výhoda“

S Honzou Šedivým jsme se potkali během předsezónní přípravy, jen pár dní před tím, než s týmem odjížděli na soustředění do Itálie – dějiště letošního mistrovství světa v OB. Probrali jsme společně nejen tento vrchol sezóny, ale také světový pohár v Česku, který bude pro některé závodníky hlavní akcí, kde se budou snažit za podpory českých fanoušků předvést maximum. Nezapomněli jsme ale ani na významné změny v organizaci reprezentačního týmu a trochu se dotkli i Šedivých osobních zkušeností z dob jeho závodní kariéry.

Honzo, s jakými cíli do letošní sezóny v čele reprezentace vstupuješ? Co budou hlavní akce?

Cílů je celá řada od krátkodobých soutěžních po řekněme strukturální v rámci koncepce celé reprezentace, které bychom chtěli naplňovat v delším časovém horizontu. V dospělých máme tři hlavní soutěžní vrcholy. Prvním je sprintové MS, kde bychom rádi zabojovali o medaili. Druhá linka, a neméně zajímavý cíl pro závodníky, bude lesní kolo SP v Česku. Doma budeme chtít ukázat, že patříme mezi nejsilnější federace. A v závěru sezóny nás čeká ještě technicky zajímavé mistrovství Evropy v Litvě. Pro mladší reprezentanty pak máme ještě další kola SP nebo akademické MS v Portugalsku, takže věřím, že všichni ambiciózní dospěli si v sezóně najdou nějaký vrchol a i my trenéři budeme moci po sezóně zhodnotit např. to, jaká šíře týmu dospělých je pro nás efektivní.

Zmínil jsi i dlouhodobé strukturální cíle, co tím máš konkrétně na mysli?

Vedení reprezentace není o jedné sezóně. Náš sport prošel na mezinárodní úrovni v posledních letech různými změnami a my to musíme propast do celého systému. Jednak to souvisí s prací s mládeží, kde máme výborné výsledky i zajímavě nastavený systém. Přesto tam vidím ještě větší potenciál pro tvorbu lepších navigačních návyků v rámci tréninku dětí, ale i díky lépe zaměřenému vzdělávání trenérů. A o kategorii výše pak i v práci s juniory, před kterými je letos mimochodem velmi náročný šampionát ve Švédsku, kde budou obhajovat skvělé výsledky z předešlých sezón. U juniorů dlouhodobě řešíme přechod do dospělých. A ještě více než samotné výsledky na juniorských akcích je pro nás důležitý potenciál závodníků a jejich osobnostní nastavení pro další rozvoj.

Pojďme na chvíli k MS v Itálii, kam se aktuálně chystáte na tréninkový kemp. Jaké myslíš, že budou terény šampionátu, na co je potřeba se připravit?

V Itálii jsme v posledních letech byli několikrát – na světovém poháru s kempem i na podzimní přípravě a teď se tam chystáme na jarní soustředění. Věřím tedy, že by nás nic zásadního nemělo překvapit. I když u sprintu člověk nikdy neví, zda se nepůjde nějakým podzemím nebo přes kancelář (smích). Na pobřeží a v jeho blízkém okolí je opravdu nepřehledné množství zmapovaných mesteček a asi by tam kdejaký sprinter mohl běžat do zblbnutí. Většina je ale typově podobná, uvidíme, co bude v úplném centru Janova. Jak jsem ale řekl, neočekávám nic zásadně překvapivého, a pokud ano, tak doufám, že to sprintový trenér Dawid včas odhalí.

Zmiňuješ sprintového trenéra Dawida Stefanského, jehož přibraní do týmu je jednou, ale ne jedinou novinkou v reprezentačním týmu. Asi největší změnou je změna koncepce české reprezentace, kdy nově zastřešuje týmy jak dospělé, tak i juniorské reprezentace a dorosteneckého výběru. Jaké jsou Tvé první poznatky?

Asi mi to hlavně ukázalo, že jakákoliv změna, byť jen dílčí, je v praxi poměrně náročný proces. Člověk přichází s představou, že se některé věci podaří posunout poměrně rychle, ale realita je spíš o postupných krocích a hledání shody napříč celým systémem. V tomto směru je to někdy asi trochu podobné politice – změny se rodí pomaleji, než by si člověk na začátku představoval, a já jsem vlastně ani netušil, že existuje něco jako sportovní politika... Na druhou stranu mám pocit, že se postupně daří některé věci nastavovat a posouvat správným směrem. Zároveň musím říct, že bez velké podpory a spolupráce s Radkem Novotným by to bylo výrazně složitější.

Jak hodnotíš první měsíce spolupráce právě s Radkem Novotným a s Dawidem Stefanským?

Perfektně. Radek mě donutil se zamyslet nad spoustou věcí, které jsem po sedmi letech dělal už trochu automaticky. V rámci týmu nově akcentuje věci, u kterých jsem třeba trochu polevil, dělal je okrajově nebo na ně vůbec neměl čas. V druhé části své práce se postupně zapracovává jako metodik reprezentace a zároveň pracuje na rozvoji napříč kategoriemi. Moc se mi líbí jeho úpravy v nominačních kritériích od dorostu po dospělé. Ty změny jsou asi pro většinu lidí skryté, přesto si myslím, že některé nové principy mohou posunout celý systém vpřed. Věřím, že jeho působení směřuje správným směrem a že se postupně dokážeme ještě více dostat k jádru věci a rozvoj mladých závodníků zkvalitnit, ale hlavně více přizpůsobit potřebám reprezentace, což je třeba vždy zdůraznit.

Dawid, tím že komunikuje v rámci týmu hlavně anglicky, má „start“ logicky trochu pomalejší. Tým si na něj musí zvyknout, a pak tato bariéra zmizí. Ale vzhledem k tomu, že mezinárodní OB je dnes vlastně celý v angličtině, pro nikoho není na škodu občas rovnou přepnout do angličtiny. Každopádně i on je plný elánu a má velkou chuť tvořit, ať už to jsou přípravné domácí sprintové úkoly online, příprava soustředění apod. Díky oběma můžeme nově „jet obě linky“, tedy lesní i sprintovou, a v březnu a květnu budeme mít nachystanou přípravu pro obě skupiny,

což by bez nich dříve vůbec nebylo myslitelné. Zároveň bych ale nerad zapomněl na Marka Cahla, který je stále nedílnou součástí realizačního týmu dospělých. I on je velkou oporou.

Jak jsme zmiňovali, dalším vrcholem sezóny – a zcela jistě vrcholem pro české fanoušky, bude druhé kolo světového poháru pořádané u nás v okolí Vyššího Brodu. Nalákáš čtenáře tohoto článku na příslib dobrých výsledků naší reprezentace?

Upřímně věřím, že by to mohlo dobře dopadnout a nějaké pódium doma uděláme. V týmu je několik lesních specialistů s vysokou výkonností, kteří se budou připravovat právě na Česko. Uvidíme, jak se srovnají s tím, že hlavní vrchol je dost pozdě, a vplují do něj bez varování. U zbytku pak budeme trnout, aby se nám vyhnula zranění ve sprintech a aby po náročné sprintové části sezóny zbyla ještě energie závodit. Toho závodního stresu, dlouhých příprav i cestování bude v součtu opravdu hodně, takže tam budeme potřebovat, aby si opory v krátké době maximálně odpočinuly.

Myslíš, že je pro závodníky výhodou, nebo nevýhodou závodit doma? Jak je to náročné na psychiku?

Je to bez debat brutální výhoda. Běžet doma je nastavením úplně jiné než stát na startu někde na severu v divočině. Když se budeme bavit o terénu, ten nám třeba na Lipně stoprocentně nesedí, nejen podložkou, ale i viditelností to není klasický „český áčkový les“. Na druhou stranu mapají jsou domácí a to samo o sobě udělá strašně moc. Co se týče psychiky, tam bude jednoznačně na naší straně. SP není MS, na které se člověk připravuje mnoho let, a na startu se mu mohou podlomit kolena, protože ví, že je to asi jediný start v kariéře. Myslím, že nálada na Lipně bude v srpnu uvolněná a všichni budou bojovat až do štafet s vidinou šance na dobrý výsledek.

Jak moc využíváš své vlastní závodní zkušenosti pro přípravu závodníků?

Osobní prožitek je pro mě stále naprosto zásadní zdroj inspirace. Teorie v OB je buď zastaralá, nebo bez větší hloubky, a za mě je těžké si

někde něco nového najít. O fyzické přípravě hodně čtu, ale nemám k tomu z tréninku instantní zpětnou vazbu jako třeba atletický trenér, který je každý den mezi atlety a třeba ještě využívá moderní systém měření odevzu.

Co závodníkům naopak nedoporučuješ, co jsi třeba dělal Ty a zpětně vnímáš jako chybu?

Moje kariéra je dávná historie, skončila před skoro deseti lety, a to je teď v OB už hodně. Když jsem začínal trénovat tým, vyžadoval jsem maximální fokus na každý (technický) trénink. V tomhle jsem totiž byl já sám dlouho opravdu špatný a bral to na lehkou váhu. I to byl důvod, proč jsem se naučil běhat bez chyb hodně pozdě. Zase ve druhé polovině kariéry jsem myslím běhal technicky opravdu dobře a dalo by se to nazvat bezpečný orienták.

Zatím jsme hovořili o cílech reprezentace. Jaké máš své vlastní sportovní cíle? Věnuješ se ještě nějak sám systematickému tréninku?

No, tady je to hodně slabé. Čekám, jestli třeba nebude bavit běhat více děti, že bych začal ještě víc s nimi. Orientáky jsou ale pro mě pořád srdcovka. Závodit mě stále hodně baví, motivací je pro mě jít bez chyby, ale přiznám se, že třeba porazit občas Beta je sladká třešnička na dortu.

A dotaz na závěr – vedle funkce šéfa reprezentace jsi už více než rok členem výkonného výboru ČSOS. Jak se z tohoto pohledu díváš na rozvoj orientáku v Česku?

Často přemýšlím, jestli to byl dobrý nápad, protože těch schůzí není úplně málo. Pokud se říká, že český sport stojí na trenérech – dobrovolnících, kteří se obětují pro své dětské skupiny, tady platí skoro to samé. Opravdu všichni ve výboru do toho dávají hodně času a oddanosti a předseda Honza Pícek až extrémně. Už jsem v životě viděl docela dost i po pracovní stránce a poznal hodně lidí, ale Honza je vážně pracovní úkaz. Můžeme být rádi, že ta jeho nezměrná energie proudí právě do orientáku a jsme vidět. Takže na závěr – nebojím se o budoucnost OB v Česku a naopak se moc těším na další skvělou sezónu, která nás letos čeká!

Orientácká termínovka

Duben

OB

3–5/4 Velikonoce ve skalách
Nedamov (DKP)

11/4 Grant Thornton Mistrovství ČR v knock-out sprintu
Třebíč (TTR)

11/4 GAPP Czech O-Tour
Třebíč (TTR)

18/4 Lucifer Mistrovství ČR a Veteraniáda ČR v nočním OB
Písek (OPI)

19/4 Kitl Český pohár a Inov8 žebříček A – střední trať
Písek (OPI)

24–26/4 1. kolo Světového poháru
Locarno/Ascona, Švýcarsko

MTBO

18/4 Český pohár – střední trať
Senomaty (JES)

19/4 Český pohár – dlouhá trať
Senomaty (JES)

Květen

OB

1–3/5 Rumcajsovy míle
Jinolice (SJC)

8/5 Kitl Český pohár a Inov8 žebříček A – sprint
Zákupy (CHA)

9/5 Český pohár štafet
Stráž pod Ralskem (BOR)

10/5 Český pohár štafet
Stráž pod Ralskem (BOR)

16–24/5 World Orienteering Week
Celá ČR

16/5 Grant Thornton Mistrovství a Veteraniáda ČR ve sprintu
Klobouky u Brna (ZBM)

17/5 Grant Thornton Mistrovství ČR sprintových štafet
Hrušovany nad Jevišovkou (ZBM)

23/5 Kitl Český pohár a Inov8 žebříček A, Veteraniáda ČR – střední trať
Janov (LPU)

24/5 Kitl Český pohár a Inov8 žebříček A – dlouhá trať
Janov (LPU)

28–31/5 2. kolo Světového poháru
Skara – Lidköping, Švédsko

30/5 Žebříček B Morava – dlouhá trať
Mosty (TRI)

31/5 Žebříček B Morava – střední trať
Mosty (TRI)

30/5 Žebříček B Čechy – sprint
Miletín (SHK)

31/5 Žebříček B Čechy – střední trať
Miletín (SHK)

MTBO

1–3/5 Světový pohár a Mistrovství světa do 23 let, Český pohár
Balatonfüred, Maďarsko

8/5 Mistrovství ČR mass start
Olomouc (GIG)

9/5 Český pohár – sprint
Olomouc (GIG)

10/5 Český pohár – střední trať
Olomouc (GIG)

25–28/5 Mistrovství Evropy dospělých, juniorů a dorostu
Ourém, Portugalsko

Červen

OB

6–7/6 Grant Thornton Mistrovství ČR na střední trati
Sedmihoří (LPM)

6/6 Republikový festival žactva
Zlín (TZL)

17/6 Celostátní finále přeboru škol
Plzeň (VPM)

20/6 Žebříček B Čechy – dlouhá trať
Vysoká Libyně (KRL)

21/6 Žebříček B Čechy – střední trať
Vysoká Libyně (KRL)

20/6 Žebříček B Morava – dlouhá trať
Provodov (LCE)

21/6 Žebříček B Morava – střední trať
Provodov (LCE)

25–27/6 Mistrovství Evropy dorostu
Nova Gorica, Slovinsko

29/6–4/7 Mistrovství světa juniorů

Karlskrona, Švédsko

MTBO**6/6 Mistrovství ČR sprint**

Liberec (VLI)

6/6 Mistrovství ČR štafet

Liberec (VLI)

7/6 Český pohár – střední trať

Liberec (VLI)

20/6 Mistrovství ČR střední trať

Jabkenice (EKP, DKP)

21/6 Mistrovství ČR dlouhá trať

Jabkenice (EKP, DKP)

Červenec**OB****7–11/7 Mistrovství světa**

Genova, Itálie

10–12/7 H.S.H Vysočina cup

Seč (CHT)

18–19/7 LokoTour

Bedřichov v Jizerských horách (LLI)

24–26/7 Kitl Český pohár a Grand Prix Silesia

Nová Ves u Rýmařova (AOP)

28/7–1/8 Akademické mistrovství světa

Vila Real, Portugalsko

31/7–2/8 Sandstones | Piskovce 2026

Korce (DOK)

Trail-O**31/7–3/8 Mistrovství Evropy**

Štětín, Polsko

Srpen**OB****5–9/8 3. kolo Světového poháru**

Vyšší Brod, Česká republika

5–9/8 GAPP Czech O-Tour

Český Krumlov a Vyšší Brod (VCB)

8–14/8 Mistrovství světa veteránů

Převorsk, Řešov, Polsko

21–23/8 Pěkné prázdniny

Skokovy (TUR)

28–30/8 Interkompas

Číměř (SJH)

28–30/8 Cena východních Čech

Zdechovice (LPU)

28–30/8 West Cup

Rájec (NEK)

MTBO**26–30/8 Mistrovství světa dospělých a juniorů**

Mora, Švédsko

Září**OB****5/9 Kitl Český pohár a Inov8 žebříček A,****Žebříček B Morava – dlouhá trať**

Svratka (PBM)

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

Svratka (PBM)

5/9 Žebříček B Čechy – dlouhá trať

Želízy (FSP)

6/9 Žebříček B Čechy – střední trať

Želízy (FSP)

12–13/9 Grant Thornton Mistrovství**a Veteraniáda ČR na dlouhé trati**

Osek – Dlouhá Louka (EKP)

19/9 Kitl Český pohár**a Inov8 žebříček A – sprint**

Pecka (SJC)

19/9 Český pohár štafet

Lázně Bělohrad (NPA)

20/9 Český pohár štafet

Lázně Bělohrad (SJC)

23–27/9 Mistrovství Evropy

Druskininkai, Litva

MTBO**9–12/9 Mistrovství světa veteránů**

Morayshire, Skotsko

19/9 Český pohár – střední trať

Bratislava, Slovensko (VBA)

20/9 Český pohár – dlouhá trať

Bratislava, Slovensko (VBA)

26/9 Český pohár – mass start

Vacenovice (TZL)

27/9 Český pohár – sprint, střední trať

Vacenovice (TZL)

28/9 Mistrovství ČR družstev

Vacenovice (TZL)

Říjen**OB****10–11/10 Grant Thornton Mistrovství****a Veteraniáda ČR štafet a klubů**

Láz (PGP)

24–25/10 GAPP Czech O-Tour

Harrachov

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**, ale pouze symptomatická (zmírňující příznaky)?
- k přenosu viru může dojít požitím tepelně neupravených mléčných výrobků, i při **neopatrném vytažování nakaženého klíštěte** domácímu zvířeti?
- nákazu přenáší i drobné nymfy**, které mohou být pouhým okem lehce přehlédnutelné?
- často onemocní aktivní, pracující a doposud zdravé osoby?

Riziko nákazy v ČR:

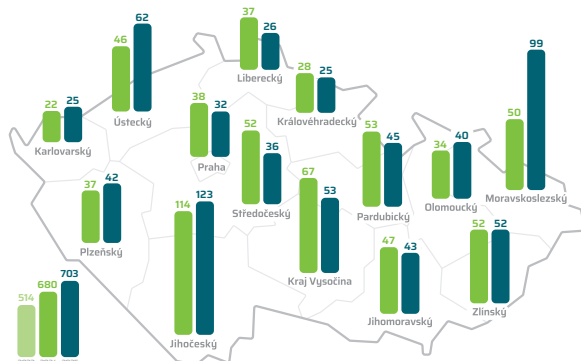
- ČR patří mezi **země s nejvyšším výskytem** klíšťové encefalidity v EU
- nízká proočkovanost** nejen v rizikových skupinách
- nakažená klíšťata se vyskytují i **v městských parcích**



AVENIER

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

Porovnání počtu výskytů osob nakažených klíšťovou encefalitidou v letech 2024 a 2025 dle krajů ČR



545 123 321

ockovacentrum.cz



ORUN
www.o-run.cz

barku



Tvoje orientácká speciálka.

Tréninkové tipy

od našich metodiků

Les voní jarem. Na skalách se smaragdově lesknou bochánky mechu, bažinky jsou po zimě mokré, hustníčky začínají nabírat na hustotě... pro každého orientáka jasný signál, že sezóna mezi lampióny je tu! Kdo přes zimu nezažáhl, tomu v nejbližším kopci nedojde dech. Ale co vaše taktika a technika, nespí ještě po zimě? Budiček! Níže přinášíme 3 tipy, jak podpořit vaše mapové dovednosti.

Tip 1: Teorie není terorie

Viděli jste přes zimu jinou mapu než tu v navigaci vašeho telefonu nebo na palubní desce auta? Pokud ano, máte velkou šanci, že váš přesun do lesa bude na jaře hladký. Pro ty, jejichž buzola i mapové dovednosti přes zimu odpočívaly, máme řešení. Online přípravu na Metodickém portálu! Díky ní jednoduše zopakujete piktogramy, obnovíte specifické mapové dovednosti nebo orientáckou angličtinu. Od procvičování cestou v MHD nebo doma na pohovce vás dělí pouze přihlášení pomocí e-mailu.



TIP 2:

Generalizaci nelze generalizovat

Podle čeho se v lese orientovat? Podle vrstevnic, porostových detailů, nebo cest? Obecně platí, že v každém terénu bychom měli volit jedinečné objekty, kterých v tom konkrétním místě není mnoho. Výborným způsobem jak dovednost výběru vhodných objektů procvičit je nakreslit si



navigační schéma a pak podle něj absolvovat trénink. Pomáhá v závodní rutině, schopnosti zjednodušit postup a snáze najít kontrolu.

Tip 3: Kdo si hraje, nezlobí

Dovednosti, které využijete v lese, lze trénovat zábavným způsobem. Níže najdete dva úkoly, se kterými můžete potrénovat právě teď.

Úkol 1

Doplňte do vět následující mapové značky tak, aby to dávalo smysl.

1 Délka tohoto závodu by pro účastníky mohl být ... úrazu.

2 ... nářků je posvátným místem všech Židů.

3 V soutěži ... roku 2025 vyhrál Oldřichův dub v obci Peruc.

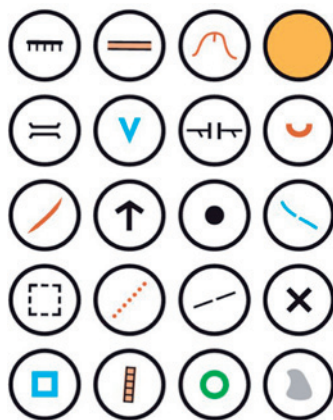
4 Paměť představuje jakýsi ... mezi minulostí a přítomností.

5 Hukvaldy jsou největší ... hradu v ČR.



Úkol 2

Start závodu je u krmelce. Kde je cíl, pokud ze sběrky poběžíte o dvě políčka na JZ?

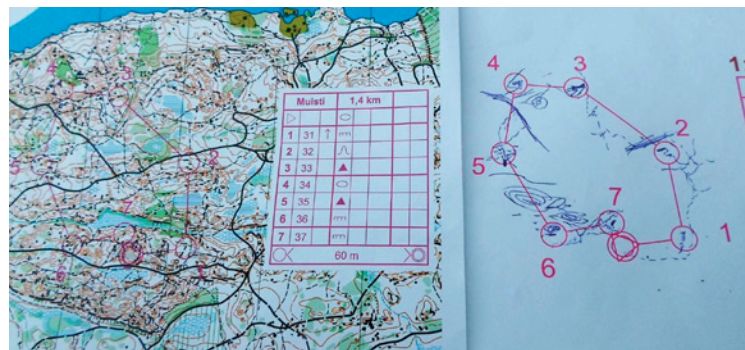


Startovka					
▷		↑			
1	31	→	→	↖	
2	32	↓	↓	←	
3	33	→	↓	←	
4	34	↖	↗	↗	↓
5	35	↑	↗	←	
OX		OX			

Co všechno je dobré zkontrolovat, než naplno vyběhnete do závodní sezóny?



Více informací se dočtete v článku na webu Českého orientáka.





Organizační a praktické informace

Stejně jako v loňském roce se i letos nabízí pro všechny registrované orientáky, pořadatele či kluby spousta výhod. Pojďme se na ně podívat podrobněji.

Pro všechny registrované orientáky

Úrazové pojištění pro členy ČSOS

I v roce 2026 jsou registrovaní orientáci a účastníci organizovaných akcí kryti úrazovým pojištěním přes ČOV. Pojištění se vztahuje na závody i tréninky. Podrobné podmínky, seznam organizací a formulář pro nahlášení škody 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 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.

Příspěvek od zdravotní pojišťovny na pohybové aktivity

I v roce 2026 je možné téměř u všech zdravotních pojišťoven využít příspěvek na úhradu nákladů na pohybové, respektive sportovní aktivity. Lze využít například na klubové členské příspěvky. K jeho čerpání stačí od klubu potvrzení o úhradě, nejlépe přímo na formuláři dané pojišťovny.

Materiály pro nováčky

Máte v klubu nováčky? Chcete kolegovi nebo kamarádovi vysvětlit orienták? Máme pro vás super materiály, jako je plakát s mapovými

značkami, letáček Jak začít s orientákem a další. Stačí napsat na csos@ceskyorientak.cz.

Speciální slevy jen pro členy ČSOS

BĚŽ.CZ

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.

Svět běhu

Pro předplatné časopisu Svět běhu naskenuj QR kód.





Pro lepší sportovní výkon

Enervit

25% slevy na gely, iontáky a další sportovní výživu na eshopu enervit.cz a sporticus.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 Avenier. Speciální poukaz k uplatnění vám zašle Jana Semrádová (jana.semradova@ceskyorientak.cz).

Online nástroje pro závodníky i trenéry

ORIS letos oslaví 13. narozeniny

Informační systém ORIS zná každý orienták. Aby zůstal v kondici, neustále ho vylepšujeme a doplňujeme o nové funkce. Díky tomu v něm najdete kompletní závodnickou historii i podrobné osobní statistiky, které by jinak existovaly jen v papírové podobě u největších nadšenců.

Livelox není samozřejmost

V posledních letech zná mezinárodní systém Livelox každý. Všimli jste si ale, že na rozdíl od zahraničních závodů si u nás můžete v Liveloxu přehrát všechny závodníky naráz, aniž byste si platili Livelox premium? ČSOS ho totiž i v tomto roce zaplatil za vás. Jeho cena se však každým rokem zvyšuje, pro letošek šlo o nárůst 80 procent; může se proto stát, že při tomto trendu nebude ČSOS schopen v rozpočtu najít do budoucna na premium verzi dostatek prostředků.

Mapový portál

Chystáte se na závod nebo plánujete soustředění? Na našem Mapovém portálu

najdete staré mapy i embargoované prostory všech hlavních závodů. Už nemusíte složitě dohledávat, zda váš rodinný výlet náhodou neleží v zakázaném území. Vše podstatné najdete na pár kliknutí přímo v mapě ČR.

Šablony

Potřebujete navrhnout diplom nebo plakát? Můžete využít šablony s jednoduchou vizuální identitou, které najdete na www.manual.ceskyorientak.cz.

Pro kluby

Memorandum o vzájemné spolupráci s Lesy České republiky

Nadále platí memorandum sjednané v minulém roce. Kromě zlepšení komunikace a pochopení mezi oběma stranami přineslo i několik povinností a doporučení pro organizaci akcí v lesích ve správě Lesů ČR. Kromě dodržování právních předpisů se jedná například o domluvení podmínek pořádání ještě před začátkem mapařských prací, oznamování tréninků místně příslušnému revírnickovi nebo podání žádosti o souhlas vlastníka lesa s pořádáním závodu nejméně 2 měsíce před akcí. Kompletní znění memoranda je dostupné na webu ceskyorientak.cz.

Toitoiky pro orientáky výhodně

Díky spolupráci s firmou TOI TOI mají pořadatelé orientáckých akcí možnost objednat na své závody mobilní toalety za výhodných podmínek. Doporučujeme proto tuto možnost všem pořadatelům – od lokálních závodů až po ty celostátní. Pořadatelé některých celostátních závodů sekce OB v roce 2026 ale mají v rámci smlouvy i několik povinností – například umístění loga TOI TOI na mapách nebo vystavení bannerů v cíli.

Pojištění majetku a odpovědnosti klubů

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

K některým závodům ko-mentátor a hudba patří. Český olympijský výbor s Českou unií sportu i nadále zajišťují kolektivní smlouvy s ochrannými svazy autorskými, díky kterým tak mohou pořadatelé sportovních akcí v Česku legálně a bez dalších poplatků veřejně pouštět hudební doprovod. Přesné podmínky najdete na webu ČÚS.

Podrobnější informace se všemi orientáckými benefity naleznete na webu ceskyorientak.cz



Sledujte Český orienták a zůstaňte v obraze

V loňském roce byla spuštěna nová vizuální identita a značka Český orienták. Pod tímto profilem nás naleznete na webu i na všech sociálních sítích. Sledovat nás můžete na Facebooku, Instagramu i YouTube, a díky tomu být neustále v obraze co se v Českém orientáku děje. Nezapomeňte ani na naše newslettery.

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 třicítku sportů u nás!



Přihlas se k odběru newsletterů Českého orientáku

Ponožky Darn Tough:

doživotní záruka na běžecké ponožky? Ano, opravdu.

Prodřené paty a díry na palcích? S tím už je konec! Hrdá rodinná firma Darn Tough vyrábí špičkové ponožky z merino vlny, které zabraňují vzniku puchýřů, skvěle odvádí vlhkost a opravdu vydrží. Pojďme se podívat, v čem tkví úspěch firmy, která se rozhodla svou produkci založit na bezkonkurenční kvalitě.



V čem jsou tak speciální?

- ◆ **Perfektně padnou:**
Nekloužou, nekrčí se a nezpůsobují puchýře.
- ◆ **Jemný úplet:**
Lehké na noze, odolné v terénu.
- ◆ **Rychleschnoucí:**
Pohlcují pot a rychle schnou.
- ◆ **Výkon za každého počasí:**
Chladí v létě, hřejí v zimě.



Zkušenosti z praxe



Ponožky Darn Tough jsou za mě ty vůbec nejlepší ponožky na dálkový trek. Nejvíce jsem si oblíbil model Midweight Hiker 1/4, což je nízká nadkotníková verze střední gramáže, která skvěle odvádí pot, neklouže z chodidla, díky merino vlně odolává zápachu klidně i pět dní a navíc se hodí jak do tepla, tak do zimy. Nosím vždy dva páry, které střídám – v jednom chodím, druhý se pak po přeprání suší na batohu. V různých modelech ponožek Darn Tough už mám odchozeno tisíce kilometrů po dálkových trecích v Evropě i Jižní Americe a už bych neměnil

Jakub Kuboj Šolc

Milovník dálkových trailů s oblibou v extrémních podmínkách



Ponožky Darn Tough jsem poprvé objevila při přechodu PCT v roce 2021 a od té doby je už z nohou nesundala. Přešly se mnou Nepálský Himálaj, jordánskou poušť nebo se vydaly na výpravu za polární kruh. Jeden by řekl, že tyhle ponožky toho nacestovaly víc než celá řada lidí za svůj život. Na čtyřměsíční výpravu mi stačí jen dva páry, protože tyhle ponožky jsou nesmrtelné. Nesmrdí, jakože vůbec a vydrží úplně všechno. A když ne, tak vám je zdarma vymění za nový pár.

Pavlína Adam

Jako první Češka prošla všech 1700 km extrémního treku Great Himalaya Trail, přes 21 pětitisícových a dvě šestitisícová sedla.



Ponožky Darn Tough Run se hodí každému běžci. Díky kombinaci merina a elastanu výborně drží a zároveň jsou v nich nohy jako... ve vlnce :-). Používám je na tréninky, když je mokro, nebo na delší běhy, při kterých oceňuju jejich pohodlí a skvělou regulaci teploty. Ideální volba do jarního proměnlivého počasí.

Jakub Glonek
reprezentant v orientačním běhu

Nejširší nabídka na www.ForHike.cz. K dostání jsou také u partnera ČSOS www.Bez.cz, kde po registraci mají orientáči slevu.



Finanční podpora klubům od Českého orientáku

Kluby, pozor! Náš svaz vám nabízí řadu možností finanční podpory, které vám pomáhají nebo mohou pomoci rozvíjet talenty, tvořit nové mapy, pořádat závody i akce pro veřejnost. Některé termíny už jsou za námi, ale minimálně stojí za to si je třeba poznamenat do kalendáře pro příští roky.

- ◆ Příprava talentů – podpora je určena klubům OB/LOB dle výsledků jejich závodníků kategorie dorostu z předchozí sezóny.
- ◆ Podpora tvorby map v menších oblastech – pro letošek uzavřeno, nicméně se jedná o finanční podporu na tvorbu map pro oblastní závody v oblastech, kde je s ohledem na menší členskou základnu složitější pořádání závodů ufinancovat.
- ◆ Účast v projektu Venku.app – finanční podpora za zapojení se do projektu v podobě fyzického zajištění a údržby lokality.
- ◆ Pořádání ligy škol, okresního, krajského či celorepublikového kola Přeboru škol – kromě menší finanční podpory je toto i příležitost jak zaučit v pořádání nové/mladé pořadatele, a navíc k orientáku do vašeho klubu přilákat i nové zájemce! Více na webu Českého orientáku, sekce Školy.
- ◆ Dotační program Rozvíjíme orienták – nový zastřešující rozvojový program nahrazující programy Výukové mapy a Dny orientace v přírodě. První kolo přihlášek uzavřeno, pro další kolo/ročník sledujte web Českého orientáku.
- ◆ Další možnosti podpory – finanční prostředky lze získávat také mimo ČSOS, například prostřednictvím projektu Česká unie sportu Sportuj s námi (cus-sportuj-snami.cz) a dalších externích programů (krajů, obcí, NSA,...). Sledujte aktuální výzvy a kombinujte dostupné zdroje podpory.

Pokud potřebujete více informací či konzultaci, neváhejte se obrátit na sekretariát Českého orientáku.



Kam vyrazit letos na vícedenní?



Vícedenní závody jsou už dlouhou dobu nedílnou součástí prázdninových plánů, kam může vyrazit celá rodina společně a všichni jsou spokojení. Děti neremcají, že musí zase někam na výlet, místo aby si kopaly do balónu nebo hrály s kamarády, dospělí nemusí neustále vymýšlet motivaci jak vylákat děti na kopec. Každý si zasportuje podle chuti, poměří se s vrstevníky a všichni tráví čas společně a přitom mezi svými kamarády. V takovém případě nakonec možná klapne odpoledne po závodě i ten rodinný výlet a dospívající aspoň budou mít lepší půdu pro vyjednávání, jestli můžou jít večer na diskotéku. Tak kam letos vyrazíte vy?

Letošní nabídka vícedenních čítá hned 11 závodů v různých částech naší republiky. Ty první se konají hned na jaře, většina pak v době letních prázdnin a na podzimní prázdniny se můžete vydat do Krkonoš.

3-5/4

Velikonoce ve skalách | Nedamov a Kozly

Pro mnohé otvírák jarní sezóny, a hned v atraktivních terénech pískovcových skal. Letos bude dějištěm obec Dubá a běhat

se bude ve skalních městech s pískovcovými skalami. Náročné terény prověří jak po fyzické, tak i po mapové stránce. O pohodový sváteční zážitek se zajištěným centrem závodu, školkou pro děti, kvalitním občerstvením a dalším zázemím se postarají pořadatelé z oddílu OB Kotlářka.

1-3/5

Rumcajsovy míle | Jinolice

Oblíbené vícedenní závody se po několika letech vrací do Jinolic, srdce Českého ráje jen kousek od Prachovských skal. Přijďte strávit sváteční prodloužený víkend do náročných skalnatých terénů

v okolí Brady a Přivýšiny a využít čas k výletům do skalního města či návštěvě dalších známých památek tohoto kraje.

10-12/7

H.S.H Vysočina Cup | Seč

Tradiční vícedenní závody se letos přesouvají ze Žďárských vrchů do Železných hor. Ale i v těchto terénech vám nabídnou zajímavé zvlněné terény s náročnou podložkou, potoky, vodotečemi a hustničky. Na své si přijdou milovníci technických tratí i ti, co chtějí potrápit svou fyziku v kopcovitém profilu. Centrum v blízkosti známé vodní nádrže Seč nabízí spoustu možností k výletům a dalšímu vyžití.

18-19/7

LokoTour | Bedřichov

Pořadatelé z oddílu LOK-o Liberec zvolili jako centrum dvouetapových závodů známou mekku běžeckého lyžování, Bedřichov. Přijďte se přesvědčit, že i v létě je okolí Bedřichova krásné a nabízí skvělé terény pro orienták, které trochu připomínají Skandinávii. Orientácký zážitek zpestří žulové balvany, bažiny nebo vysoké borůvky.

24-26/7

Grand Prix Silesia | Nová Ves u Rýmařova

Letos nás pořadatelé z oddílu Orientační běh Opava pozvou do oblasti Nizkého Jeseníku. O atraktivitě terénů svědčí i fakt, že druhá a třetí etapa jsou zároveň součástí Českého poháru a proběhne zde nominace na srpnové závody světového poháru. Přijďte si zaběhat do stejných terénů jako naši nejlepší závodníci a užít si technických terénů i malebného okolí s výhledem na Jeseníky.

31/7-2/8

Sandstones – Pískovce 2026 | okolí Doks

Pořadatelé z OK Doksy opět připravují vícedenní závody v malebných pískovcových terénech Máchova kraje. Po vyřešení problémů ohledně místa konání budou veškeré informace zveřejněné v ORISu.

5-9/8

GAPP Czech O-Tour | Český Krumlov a Vyšší Brod

Přijďte podpořit naše reprezentanty v závodech světového poháru a zároveň si zaběhat ve stejných terénech jako světová špička. Čekají vás celkem 4 etapy v okolí Vyššího Brodu a k tomu jedna bonusová hned na úvod – sprint v srdci Českého Krumlova, města, které je jednou z našich nejznámějších památek zapsaných na seznamu UNESCO. Nebude nouze ani o výlety v srdci Šumavy, Pošumaví a v okolí oblíbené nádrže Lipno, pokud vám po absolvování závodů, fandění našim reprezentantům a účasti v bohatém doprovodném programu ještě zbude energie.

21-23/8

Pěkné prázdniny | Žehrovské lesy

35. ročník tradičních závodů v Českém ráji se po čtyřech letech vrací do rozlehlých Žehrovských lesů. Letos ale pro PP z nezvyklé severní strany. Na závodníky čeká zbrusu nově zmapovaná severní část legendární mapy Kost. Koncept závodů se nijak nemění, opět čkejte 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.

28-30/8

Cena východních Čech | Zdechovice

Letos se pořádání tradičních posledních prázdninových závodů ujímá opět oddíl OK Lokomotiva Pardubice. Pořadatelé vás pozvou do pěkných terénů na Přeloučsku v okolí obce Zdechovice, kde se před lety konalo MČR na krátké trati. Těšit se můžete na průběžný les, ale i hustničky, údolíčka a pro okolí Pardubic netradičně i techničtější kamenité pasáže.

28-30/8

West cup | Rájec

Poslední prázdninový víkend ožije okolí obce Rájec tradičním

závodem West cup, pořádaným oddílem Nejdek Orienteering. Tříetapový program složený z jednoho middlu a dvou dlouhých tratí prověří nejen fyzickou připravenost, ale i orientační dovednosti v náročném terénu Krušných hor. Rozmanitá horská krajina, rychlé pasáže i technické dohledávky slibují atraktivní závodění a jedinečnou atmosféru. West Cup je ideální příležitostí jak pro zkušené orientační běžce, tak pro začátečníky, kteří chtějí zažít kouzlo orientáku v srdci Krušných hor.

28-30/8

Interkompas 52 | Čiměř

Po loňské pauze se letos opět koná také tradiční Interkompas – závod v režii orientačních běžců z Jindřichova Hradce s tradiční skvělou organizací, přátelskou atmosférou a nádhernými terény České Kanady. Kameny, skalky, borůvky, údolíčka i kopce, to vše na vás čeká v lesích u Čiměře. A v blízkém okolí se nabízí i spousta možností na výlety. Ideální zakončení letních prázdnin s celou rodinou.

24-25/10

GAPP Czech O-Tour – Harrachov | Harrachov

Jako tradičně zakončí letošní seriál Czech O-Tour závody na horách. Letos nás pořadatelé zvou do našich nejvyšších hor a centrem bude známé horské městečko Harrachov. Těšit se můžete na střední trať a dlouhou trať, která bude pro dospělé kategorie netradičně s hromadným startem. Bohatý doprovodný program je na této akci již samozřejmostí.

Tip

Všechny vícedenní závody včetně detailních informací a přihlášek najdeš v ORISu





Kde všude hrát Venku.app?

„Pokud nám nenasněží, je v okolí lokalita Venku.app, kterou můžeme vyzkoušet,“ domlouvali jsme se ve skupinovém chatu před odjezdem na společný silvestrovský pobyt. A tak to i dopadlo. Místo prohánění se na lyžích jsme vyrazili s mobily do terénu a užili si příjemné dopoledne hledáním bodů po okolí. „Pěkná aplikace, to si zkusíme i jinde,“ zněla potom pochvala od dětí i dospělých a už jsme si hledali, kde všude se dá Venku.app hrát.

Přesně o tom to je. Aplikace Venku.app je zde pro děti stejně jako pro dospělé, teď už v ostrém provozu. Troufám si tvrdit, že už jsme o ní všichni minimálně slyšeli. Zatímco děti nadchnou používání mobilů, dospělí jsou spokojení, že to děti baví a jejich ratolesti si takto nenásilným způsobem zlepšují své mapové schopnosti. A navíc díky

zapojení mobilů můžou být děti více motivované jít ven. Ale co starší ročníky, které s mobilem „po Venku“ rozhodně chodit ani běhat nechtějí? I na ty se v projektu myslí a postupně vznikají pro jednotlivé lokality pdf mapy, které budou volně ke stažení a vytištění. Pak už můžou společně vyrazit i děda (nebo babička) s vnukem nebo vnučkou, a zatímco děti budou s nadšením logovat QR kódy jednotlivých bodů, prarodiče je budou kontrolovat s papírovou mapou v ruce, nalezené kontroly si budou zapisovat do políček v mapě a spokojení budou všichni.

Lokality Venku.app

Od loňského roku vznikly v rámci celé republiky téměř dvě desítky nových lokalit a další budou brzy následovat. Pojďme si některé z nich představit.

Dobříš

první spuštěná lokalita v republice



Městská lokalita nacházející se poblíž hlavního dopravního tahu se nabízí jako vhodná možnost k zastávce během cestování autem, ale i jako příjemná aktivita na odpoledne s dětmi. Pojďte se projít

nebo proběhnout přímo v centru města, v okolí rokokového zámku Dobříš a v přilehlých zahradách, a najít některý z celkem 19 bodů.

Josefův Důl

lokalita s nejvyšším počtem bodů



Když se řekne Jizerské hory, většina z nás si představí Bedřichov jako centrum běžeckého lyžování, romantickou osadu Jizerka nebo skalnaté vrcholy nad Hejnicemi. Naopak okolí Josefova Dolu je turisticky trochu opomíjené – a přitom dost neprávem. Přijedte se přesvědčit, že i v této části Jizerek je krásná a divoká příroda a zajímavá místa k návštěvě. V lokalitě je 32 bodů, které vás zavedou třeba k nejstarší železně rozhledně v Čechách, ale také k zapomenutým pramenům, skalním převisům a poznáte i části této obce.

Vimperk

lokalita ve městě, kde to sportem žije



Na dosah města, a přitom v krásné přírodě šumavského podhůří. Areál Vodník je místem pro všechny aktivní lidi – běžce, lyžaře, biatlonisty, inline bruslaře. A nyní je zde i lokalita Venku.app. Pojďte poznat terény šumavského podhůří. Dostanete se na vrchol kopce Vodník i ke skalkám ve svahu nad řekou Volyňkou.

Luhačovice

poznejte lázně jinak



Čtvrté největší lázně v České republice (a největší na Moravě) lákají kolonádou s architekturou Dušana Jurkoviče a se známým pramenem Vincentky. Pokud chcete poznat i okolí, můžete to zkusit s Venku.app. Ze sportovního areálu Radostova vás provede ne tolik známými místy Luhačovic i okolními lesy s výhledy na město i kopce Bílých Karpat.

Letkov

lokalita se skalními útvary poblíž Plzně



První lokalita v Plzeňském kraji nacházející se kousek od dálnice D5 v obci Letkov. Udělejte si zde zastávku během cesty autem, nebo se sem vydejte v rámci návštěvy zdejšího kraje a nechte se vtáhnout do místního lesa se zajímavými terénními útvary včetně Jandovy skály.

Chrast u Chrudimi

romantika v zámeckém parku

Malé městečko uprostřed republiky, kterým se většinou jen projíždí cestou na Vysočinu nebo třeba do Toulcových Maštálí. Pokud zde zastavíte, zjistíte, že zdejší zámek



s přilehlou zahradou stojí za návštěvu. Pojďte je poznat s Venku.app. Projdete nebo proběhnete si zahradu ve francouzském stylu – vyhledávané místo konání svateb, a dojdete až ke kostelu Sv. Markéty v Podlažicích známému díky dochované Ďáblově knize.

Jak se do projektu zapojit?

V letošním roce projekt pokračuje a již teď vznikají nové lokality, které budou během jara spuštěny. Zároveň se domlouvají další místa, kde by se Venku.app mohla hrát. Některé z nich vznikají v místech areálů pevných kontrol. Pokud ve svém okolí víte o vhodném prostoru, který by se mohl využít jako další lokalita pro Venku.app, ozvěte se na e-mail jsem@venku.app. Nemusí se nutně jednat o rozlehlé území, i malý prostor s vhodně zvolenými body může dobře posloužit. Orientační kluby mohou za zapojení se do projektu a udržování lokality získat finanční podporu, jak je uvedeno v článku na straně 19.

Otevřením nové lokality zapojený klub nejen že podpoří pohybovou gramotnost u širší veřejnosti, ale přispěje tak k budování dobrého jména našeho sportu, ale členové klubu mohou tyto body využívat pro zpestření tréninku dětí i mládeže nebo třeba k náborovým akcím.



Stáhní si apku Venku.app, najdú super místo a vyrazí ven!



Grant Thornton



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



GAPP
SYSTEM



AVENIER



LUC I FER



Sporticus



ZDRAVÍ V LÁHVI



BĚH A DLOUHÉ ŠTREKY



T-MAPY



ŽAKET
MAPY A TISK

LINET

INOV8

➡ Svět běhu

TRIMTEX

