

Milí orientáči,
pevné zdraví a žádná zranění do roku 2025. Přejeme LOBákům, aby napadlo hodně sněhu, bajkerům málo defektů a trailistům přesnou orientaci. Orientačním běžcům málo roztrhaných dresů i vymknutých kotníků. Ať se vydaří plánovaná soustředění všech TSM a reprezentací. Oficiální sezóna orientačních běžců začíná už za 2 měsíce! ([novoroční vzkaz předsedy ČSOS](#))

Hezký rok 2025!

Hlavní novinky



Jan Picek byl zvolen novým předsedou ČSOS

Valná hromada Českého svazu orientačních sportů se konala odpoledne první sobotu v prosinci v aule strahovského stadionu. Novým předsedou svazu byl zvolen Jan Picek (byl jediným kandidátem). Mezi pět členů Výkonného výboru ČSOS byli zvoleni Jan Fiala, Radan Kamenický, Dominika Plochová, Jan Šedivý a Daniel Wolf. VV ČSOS doplňují předsedové sekcí OB, LOB a MTBO (Petr Klimpl, Radek Svoboda a Zbyněk Pospíšek).



Nové vedení a předseda sekce OB

7. prosince se v Praze konalo Shromáždění sekce OB. Staronovým předsedou sekce byl zvolen Petr Klimpl, za členy vedení sekce byla zvolena pětice Štěpán Dlabaja, Radim Hošek, Jan Netuka, Libor Slezák a Roman Zbrank.



Nové partnerství se Světem outdooru

Svět outdooru vydává časopisy a provozuje také běžeckou speciálku Běž.cz. Řadu výhod díky nové spolupráci získají všichni orientáři – až 40% slevy při nákupu běžeckých bot, oblečení a vybavení nebo turistických map.

[Další články](#)

Telegraficky z ČSOS

Stalo se v prosinci

- 4. prosince vyšel **článek** o novinkách a připomínkách v systému ORIS.
- 11. a 23. prosince proběhly další Metodické středy, tentokrát o **Middle na JWOC 2024** (Jan Strýček a Luboš Semík) a o **Cestě na vrchol Simony Aebersold**.
- 15. prosince proběhlo první jednání nově ustanoveného **Výkonného výboru ČSOS**. Místopředsedy VV ČSOS byli zvoleni Jan Fiala, Radan Kamenický a Daniel Wolf a na programu byla řada dalších zajímavých bodů.
- 16. prosince vyšly **Metodické listy** s novými tréninky i zajímavými informacemi (Young Leaders Academy, materiály ze seminářů atd.)
- 22. prosince se poprvé sešlo nové **Vedení sekce OB**, místopředsedou byl zvolen Radim Hošek a ustanoveny byly Komise reprezentace a Soutěžní komise.
- Během prosince pokračovalo vysílání podcastu **Správným směrem**, tentokrát s Ministrem dopravy Martinem Kupkou, dobrodruhem Vencou Franckem, nutriční terapeutkou Šárkou Knížkovou a bývalým reprezentantem Rudolfem Ropkem.

Zaostřeno na leden

- Na začátku ledna byl zveřejněný **rozpis** na letní STK ve Švédsku.
- 1. ledna byly spuštěny **registrace v sekci OB** pro rok 2025.
- 5. ledna jednalo **Vedení sekce OB**, kde byli jmenováni členové komisí.
- 6. ledna bylo vyhlášeno **výběrové řízení** na dodavatele IT řešení pro projekt Dobrodružing.
- 8. ledna bude odvysílána další živá Metodická středa s tématem **Hlavní rozhodčí mimo vlastní klub**.
- 10. ledna končí **1a. kolo VR** na pořadatele soutěží sekce OB v roce 2026.
- 15. ledna proběhne jednání Výkonného výboru ČSOS.
- do 15. ledna mají členové ČSOS (kluby, kroužky, ...) povinnost vyplnit "Evidenční list člena" v ORISu a současně zaplatit členský příspěvek pro rok 2025, více na **webu**.
- 19. ledna proběhne schůzka ČSOS se zástupci klubů (ti obdrží pozvánku). Na programu budou např. novinky z ČSOS a NSA, možnosti získání financí a benefitů pro kluby, nová vizuální identita nebo prioritizace sportu.
- 31. ledna ve 12:00 je termín podání dotační žádosti **Můj klub 2025**, podrobné info je sepsáno na **webu ČSOS**.

Máte doma časopisy Orientační běh?

Pro náš digitální archiv sháníme kompletní vydání roku 2010 a 4. a 5. číslo roku 2011.

Pokud máte zájem nám tato čísla darovat, dejte nám vědět na media@orientacnisporty.cz.

Tipy na zajímavé akce

- 12. ledna, Ostrava | [Školení rozhodčích 3. třídy](#)
- 17.–19. ledna, Dubňany | [Školení trenérů 3. třídy](#)
- 18.–19. ledna, Studenec | [Český pohár, ŽA, ŽB a MČR v LOB](#)
- 24.–26. ledna, střed Moravy a Slezska | [Školení trenérů 3. třídy](#)
- 25.–26. ledna, Hradec Králové | [Školení rozhodčích 2. třídy](#)
- 26. ledna, ZOO Praha | [Czech O-Tour](#)

Orientáček v médiích

Kondice

Orientační běh na vlastní kůži: Nepopsaná mapa, pustý les, bahno, tma a záplava endorfinů

Mám promočené boty, netuším, v které části Brd to vlastně jsem, ale běžím dál po temné asfaltce směrem, který hádám, že vede k cíli...



Svět běhu

Fyzická příprava orientáčků

Prosinec, to je měsíc, kdy naplno začíná tréninková příprava orientačních běžců. Zajímá tě, jak orientáči v průběhu celého roku trénují, které tréninky zařazují do přípravy a kdy jsou vrcholné závody? To vše se dozvíš v dnešním článku!



Český svaz orientačních sportů dlouhodobě podporují:



Grant Thornton



Newsletter ČSOS

Oficiální informace z Českého svazu orientačních sportů. Vychází měsíčně. Další číslo vyjde 3. února.

Český svaz orientačních sportů

Zátopkova 100/2
169 00 Praha 6 – Břevnov
Česko



Chcete změnit podmínky, za kterých jste obdrželi tento e-mail? Můžete buď [změnit své preference](#) (tedy vybrat ty newslettery ČSOS, které chcete i nadále odebírat), anebo se [úplně odhlásit](#) z odběru všech newsletterů ČSOS.

Tento newsletter Vám byl zaslán na základě Vámi uděleného [souhlasu se zpracováním Vašich osobních údajů](#) k tomuto účelu.