

Vítejte u měsíčníku Českého svazu orientačních sportů, který by měl přinést trenérům a organizátorům metodickou podporu, informovat o novinkách a motivovat je ke sdílení zkušeností, rad a tipů pro trénink i pořádání.



## Hlavní novinky

### **Pozvánka na nominační závody na JMS 2023**

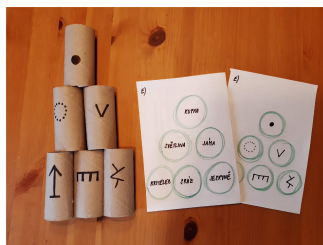
Nominační závody na letošní JMS se uskuteční o posledním květnovém a prvním červnovém víkendu. Závod na krátké trati proběhne v sobotu 27. 5. v Přemyslově v Jeseníkách a je součástí závodů ŽA. Dráhový test, sprint a klasická trať se uskuteční o víkend později na Zlínsku. Více informací naleznete na [webu reprezentace](#).

### **Republikový festival žactva**

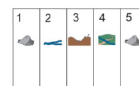
Letos se RFŽ přesouvá do Brna na ZŠ Hudcova v termínu 10.–11. června. V sobotu žáky čeká městský sprint, orientácký pětiboj a hry. Termín přihlášek je 28. května v [IS ORIS](#).

### **Licence OCAD Starter pro WOD**

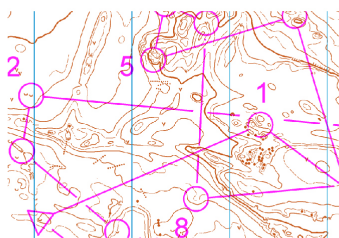
Pro nakreslení mapy a stavbu tratí na letošní World Orienteering Day můžete využít licence OCAD Starter zdarma. Stačí zaregistrovat vaši událost a [požádat o licenci](#).



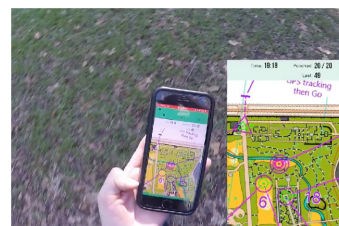
Roličková pyramida



Dětský závod



Vrstevnicovka

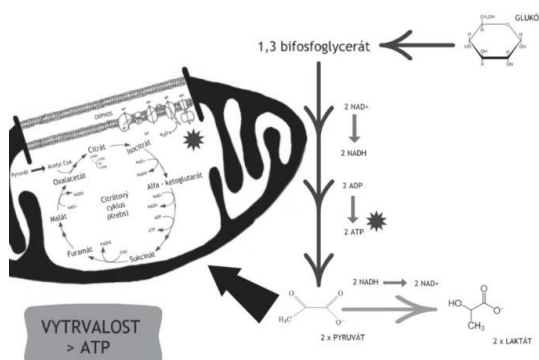


MapRun

## Zajímavé odkazy

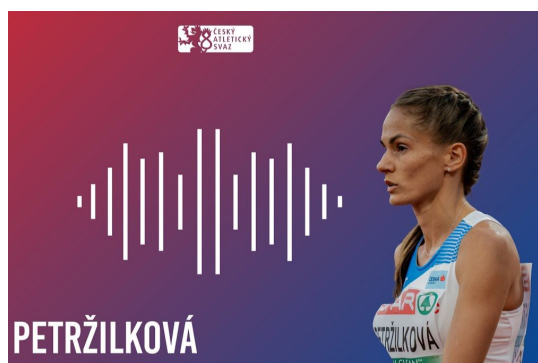
### Proč jíme? Chemie, fungování a praktické vysvětlení

Pokud vás vždycky zajímalo, co se v těle děje s cukry, tuky, bílkovinami a jak nám živiny pomáhají k pohybu, pokud se chcete dostat hlouběji pod povrch a vítáte odbornější text, článek biochemika Aleše Dvořáka vás jistě obohatí.



### ČAS na podcast

Tereza Petržilková je česká čtvrtkařka, která v letošním roce obsadila 6. místo na HME v Istanbulu. V podcastu nám prozradí co jí dostalo v pozdějším věku k atletice, jaké má podmínky na přípravu v Plzni, jak se dívá na vývoj světové čtvrtky a mnoho dalšího.



Rádi uvítáme materiály, postřehy a zkušenosti od trenérů i pořadatelů na e-mailu [metodika@orientacnisporty.cz](mailto:metodika@orientacnisporty.cz).

Metodické listy ČSOS  
Oficiální metodická podpora pro trenéry a  
organizátory, novinky i tipy. Vychází  
měsíčně. Další číslo vyjde 19. června.

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.