

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

Dárky na poslední chvíli

- dárkový poukaz na kurz první pomoci od [Českého červeného kříže](#)
- [Obchůdek ČSOS](#) přijímá objednávky do 16. 12. do 20:00. V případě zakoupení PDF verze Procvič je možné soubor zaslat až do 20. 12.
- vánoční na startovné na [Czech O-Tour 2025](#) možné objednat až do 22. 12.

Plánovaná školení a workshopy

- 12. 1. 2025 Ostrava: [Školení R3](#)
- 18. - 19. 1. 2025 Dubňany: [Školení T3](#) (při Krátkém dni)
- 24. 1. 2025 střed Moravy a Slezska: [Školení T3](#)
- 24. 1. 2025 Hradec Králové: [Školení T3](#)
- 25. 1. 2025 Hradec Králové: [Školení R2](#)

Metodické středky

Proběhlé

- 27. 11. [IT podpora klubů: co lze získat zdarma nebo slevou?](#) - Pavel Štáfek
- 11. 12. [Krátká trať na JMS 2024 z pohledu mistra světa a stavitele tratí](#) - Luboš Semík a Jan Strýček
- 23. 12. [Simona Aebersold - Cesta na vrchol](#)

Dotační výzva Můj klub 2025

NSA zveřejnila [Výzvu MŮJ KLUB 2025](#), která je zaměřena na podporu sportovních klubů a tělovýchovných jednot věnujících se sportování mládeže. Žádosti se budou podávat od 20. prosince 2024 do 31. ledna 2025. Pro koho je výzva určena, jaké jsou pro rok 2025 novinky a jak se výše dotace počítá, shrmla Dominika Plochová na [webu ČSOS](#).

Materiály ze semináře trenérů a rozhodčích

Na Metodický portál byly umístěny přednášky ze semináře [trenérů i rozhodčích](#) v Prostějově. Kromě českého semináře proběhl ve stejném víkendu podobný seminář pro advisery v rámci IOF online. Na videa z tohoto semináře se můžete podívat na [YouTube IOF](#).

IOF Young Leaders Academy 2025

V italské Madonně di Campiglio se od 5. do 13. července v rámci závodu "5 days Italy" koná Young Leaders Academy. Akademie je určena pro mladé běžce ve věku od 16 do 25 let s cílem rozvíjet svůj talent a schopnosti v oblasti rozvoje orientačního běhu. Všechny podrobnosti o akademii a požadavky najdete na stránkách [YLA](#). Příspěvek pro účastníky od ČSOS činí 5 000 Kč + individuální možnost navýšení částky podle zapojení do dalších činností svazu. O své účasti v roce 2023 napsal Dan Hrdinka na webu [O-News.cz](#).

Konec synchronizace Liveloxu se Stravou

Po zhruba dvou letech intenzivního používání Liveloxu na českém území přichází zpráva, že od 11. 12. 2024 již nebude možné pro nahrávání závodnických dat do Liveloxu používat sociální síť Strava. "Na vině" je zpřísnění licenčních podmínek používání API rozhraní Stravy. Více se k tématu roze-psal Radim Hošek na [Metodickém portálu ČSOS](#).

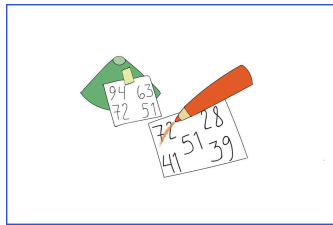
Digitalizace klubu zdarma? Jde to!

Jak využít granty a bezplatné nástroje pro digitalizaci vaší sportovní neziskovky se můžete dočíst v článku od Pavla Štáfka na [Metodickém portálu ČSOS](#).

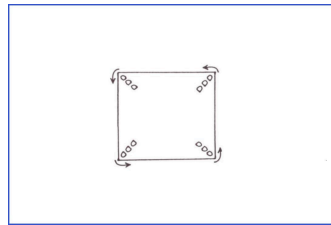
Trať roku na World of O

Bylo spuštěno hlasování o nejhezčí trať roku 2024. Mezi kandidáty je i několik tratí z Česka, například Indoor sprint Zimní hradubická liga 2024, Kwak Czech O-Tour 2024 - E2 Sprint Mirakulum M21E, Czech Cup Long Rýmařov 2024 - M21 a další. Hlasovat můžete [zde](#).

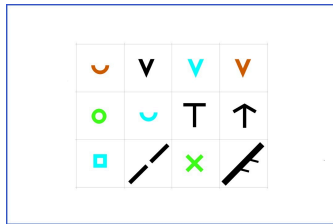
Teorie



Běhací bingo



Běžecké štafety do čtverce



Pexeso



Mrkvičky

Zajímavé odkazy

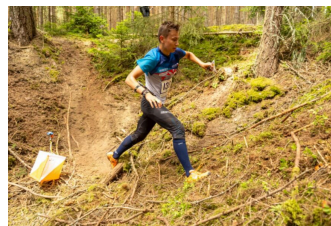
Les a zvěř

Stavy zvěře dosahují v některých lokalitách Česka neúnosných počtů. Dochází k devastaci teprve vznikajících porostů. Lesní hospodáři vyčíslují škody v astronomických sumách. Dokumentární pořad, v němž se lesníci, myslivci a odborníci snaží přijít na řešení.



Svět Běhu: Daniel Bolehový

Juniorský reprezentant, který má v 19 letech na kontě několik titulů mistra ČR v dorostu a juniorech. Na letošním mistrovství světa juniorů na domácí půdě navíc získal bronz. Jak Daniel trénuje a co na své přípravě změnil, že měl letos zatím nejlepší sezonu?



Rádi uvítáme materiály, postřehy a zkušenosti od trenérů i pořadatelů na e-mailu metodika@orientacnisporty.cz.

Metodické listy ČSOS

Oficiální metodická podpora pro trenéry a organizátory, novinky i tipy. Vychází měsíčně. Další číslo vyjde 20. ledna.

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.