

Svět běhu ^{2/2021}

speciál



JEDNA Z NEJVÝZNAMNĚJŠÍCH BĚŽECKÝCH AKCÍ TÉTO SEZONY JE TU.

Organizátorům sice do poslední chvíle bude vše komplikovat aktuální situace kolem koronaviru, ale hlavní je, že se může konat. Přípravy na akci takového formátu probíhají skoro 3 roky. V rámci této významné události jsme pro vás ve spolupráci s Českým svazem orientačních sportů přichystali celý speciál věnovaný pouze této akci. Najdete v něm:

- Představení Mistrovství světa v orientačním běhu
- Rozhovor s organizátorem Mistrovství světa, Honzou Pickem
- Rozhovor s Vojtou Králem, českým reprezentantem
- Kam kráčí/ běží orienták?
- Kdo jsou největší favorité na startu a jak se připravují?

Na fotografiích je Vojtěch Král na ME v OB 2021



MISTROVSTVÍ SVĚTA V ORIENTÁKU V ČESKU

(World Orienteering Championships Czech Republic, WOC 2021)
Doksy, 3. – 9. července 2021

Největší svátek orientačního běhu, mistrovství světa, se vrací do Česka! Reprezentanti jsou hladoví po medailích, diváci po zážitcích z domácího šampionátu a pořadatelé dělají vše pro to, aby uspořádali skvělé závody. Vítejte v Doksech!

TEXT: MATĚJ BURDA

Od 3. do 9. července se v okolí Doks, v malebné krajině Máchova jezera, představí nejlepší orientáči světa. Na území Ústeckého a Libereckého kraje se v sedmi dnech poběží celkem sedm závodů v pěti medailových disciplínách (sprint a krátká trať mají i kvalifikaci). Přihlášeno je téměř 300 závodníků z více než 30 zemí světa, mezi nimi ze zemí ne zcela typicky orientačkových například Kolumbie, Hong Kong nebo Moldavsko. Nejlepší české terény čekají na to, až se v nich ti nejlepší světoví závodníci utkají o tituly, a do celkového pořadí budou chtít promluvit i naši reprezentanti.

PROGRAM MS – OD SPRINTU AŽ PO KLASIKU

Celý šampionát začne v sobotu 3. července sprintem v Tezezině. Od ranních hodin se poběží kvalifikace, ze které postoupí 45 nejlepších mužů a žen do podvečerního finále. O den později se od 18 hodin poběží sprintové štafety v hostitelském městě Doksy s arénou přímo v zámeckém parku. Zámek Doksy, kde mimo jiné sídlí muzeum Čtyřlístku, čeká diváčky velmi atraktivní závod. Čtyřčlenné smíšené štafety rozbíhají na prvním úseku ženy, druhý a třetí úsek obstarají muži a závěrečný úsek, v jehož cíli se rozhodne o medailistech závodu, poběží opět ženy. Po

doběhnutí závodu se kromě medailových ceremoniálů za sprintové disciplíny odehraje také zahajovací ceremoniál celého Mistrovství světa. „Chtěli jsme, aby slavnostní zahájení šampionátu bylo v Doksech, a proto je na programu až po prvních dvou závodech. Navíc původně sprinty neměly vůbec na programu být a byly přidány až po zrušení ryze sprintového MS v Dánsku v roce 2020,“ uvádí ředitel závodů Jan Pícek.

Po dni volna bude závodníky čekat první lesní disciplína – krátká trať, která se poběží na okraji Smržovky v Jizerských horách. Obdobně jako u sprintu se dopoledne poběží kvalifikace, ze které postoupí do odpoledního finálového klání 60 nejlepších. S jednodenním odstupem se závody přesunou do posledního dějiště, do Heřmáněk na Kokořínsku, malebné obce ohraničené krásnými lesy s pískovcovými skalami. Zde se nejprve poběží 8. července závod tříčlenných štafet mužů a žen, o den později se Heřmánky mohou těšit na vyvrcholení šampionátu v podobě závodu na klasické trati, medailových ceremoniálů a slavnostního zakončení.

RYCHLÉ NOHY MEZI HRADBAMI (SPRINT)

Město Terezín je jednou z největších bastionových pevností světa s pohnutou historií. Terén sprintu je sice vcelku rovinatý, ovšem pevnostní zdi dosahují mnohdy výšky až 10 metrů a jsou vedeny v několika patrech. Závodníci budou kromě toho čekat i vodní příkopy

a městská zástavba. Tato kombinace znamená velmi pestré volby postupů, které budou muset závodníci řešit. Délky tratí na kvalifikaci a finále se pohybují mezi třemi až čtyřmi kilometry s 18–24 kontrolami (viz tabulka s parametry tratí). Odhadovaný čas vítězů je 14 minut a 30 vteřin, uvidíme, jak se s tratěmi závodníci vypořádají.

TÝMOVÝ DUCH NA ZÁMKU (SPRINTOVÉ ŠTAFETY)

Sprintové štafety bývají velmi zajímavě obsazené, účastníci se jich totiž i méně tradiční země, které by se v klasických lesních štafetách těžko prosadily. Terén v Doksech není příliš mapově náročný, ovšem rychlý závod ve spojení s pohybem ve skupině závodníků dokáže nejednomu závodníkovi změnit jeho orientační smysl. Kdo bude chtít vyhrát, bude muset běžet bez chyb, a navíc pořádně rychle, ženy čeká trať dlouhá 3,9 km, muži mají svůj závod ještě o 0,6 km delší.

MAPOVĚ NÁROČNÉ ŽULOVÉ BALVANY (KRÁTKÁ TRÁŤ)

Krátká trať v okolí Bukové hory bude mapově i fyzicky velmi náročná. Lesy Jizerských hor jsou typické těžkou bažinatou podložkou, kamennými poli a množstvím žulových balvanů. Také převýšení kvalifikace ani finále nebude zanedbatelné. Reprezentantka Jana Knapová má o klíči k úspěchu jasno: „Tím, co ve výsledku bude

Kitl[®]
SYROB[®]
pro domácí limonády

*Vynikající sirupy
z čerstvých BIO bylinek
nebo s vysokým podílem
ovocné složky.*



www.kitl.cz

PROGRAM MISTROVSTVÍ SVĚTA A PARAMETRY TRATÍ

Datum	Disciplína	Kategorie	Délka (km)	Převýšení (m)	Počet kontrol
3. 7. 2021	Sprint (kvalifikace)	Ženy	3,1	35	18-21
		Muži	3,6	35	19-21
	Sprint (finále)	Ženy	3,4	40	21
		Muži	3,9	40	24
4. 7. 2021	Sprintové štafety	Ženy	3,9	50	22
		Muži	4,5	60	26
6. 7. 2021	Krátká trať (kvalifikace)	Ženy	3,6-3,7	220	14
		Muži	4,3-4,4	300	18-20
	Krátká trať (finále)	Ženy	4,6	290	22
		Muži	5,4	325	25
8. 7. 2021	Štafety	Ženy	3,4--4,0	240-300	13-15
		Muži	4,6	310	17
9. 7. 2021	Klasická trať	Ženy	9,6	730	21
		Muži	13,6	1110	29

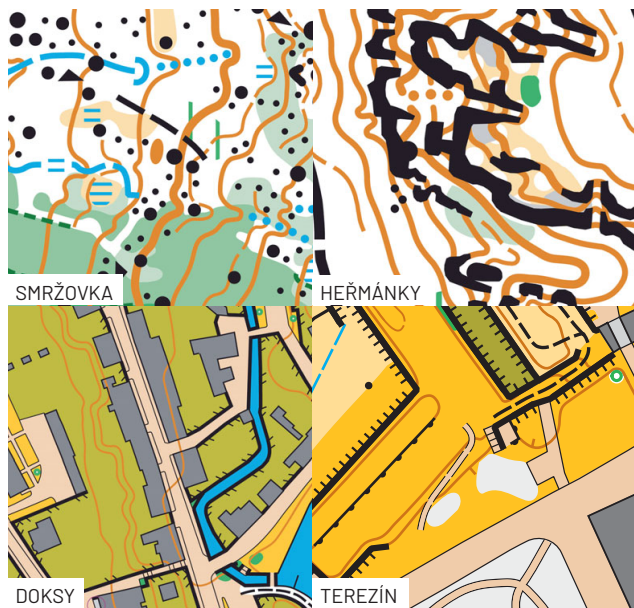
podle mě na middlu rozhodovat, bude, jako téměř ve všech middlových terénech, mapová preciznost.“ Čas vítězů finálového závodu je plánován na 36 minut, ženy čeká 4,6 km, 290 metrů převýšení a 22 kontrol, muži mají trať ještě o kousek náročnější (5,4 km, 325 m převýšení a 25 kontrol).

PÍSKOVCOVÉ DOBRODRUŽSTVÍ (ŠTAFETY A KLASICKÁ TRŤ)

Jestli existuje nějaký terén, za kterým se do ČR sjíždí orientáči z celého světa, tak jsou to právě pískovcová skalní města. Vysoké skalní věže, úzká zaříznutá údolí, kameny a další pískovcové útvary. Přesně to jsou přírodní skvosty, které jsou světovým unikátem. Štafetový závod bude technicky určitě velmi náročný, na muže čeká trať dlouhá 4,6 km s převýšením 310 metrů a 17 kontrolami. Ženy pak mají trať o něco kratší (jeden z úseků bude pravděpodobně kratší či delší, proto je v parametrech tratí uvedeno rozpětí). Královská disciplína, klasická trať, bude pro závodníky tvrdou zkouškou fyzicky. Délky vzdušnou čarou 9,6 km pro ženy a 13,6 km pro muže, to vše navíc umocněné dlouhými volbami postupů. A převýšení, které u mužů čítá dokonce 1110 metrů, za to už by se nemusely stydět i kdejaké horské běhy. „Bude potřeba mít kopce slušně naběhaný, s tím spojenou sílu v nohou, lehkost a dobrou taktiku na volby,“ komentoval náročnou klasiku český reprezentant Miloš Nykodým.

ZÁVODY S JASNOU VIZÍ A CÍLEM

Mistrovství světa, to není jen závodění nejlepších závodníků světa, ale mnohem více. Pořadatelé závodů to berou jako skvělou šanci představit orienták, propagovat region či ukázat formu udržitelného pořádání závodů.



UKÁZKY MAP ZE ZÁVODNÍCH TERÉNŮ MS, MĚŘÍTKO 1:1

Pro diváky a zájemce je připravována řada akcí a malých závodů, kde si všichni mohou orienták vyzkoušet. Vznikají orientácké mapy škol a městských areálů v zapojených obcích, které se budou moci používat i v následujících letech. Novinkou je také hra s názvem WOC Foto Tour, která probíhá v lokalitách MS a spočívá ve spojení správné fotografie s kontrolou na mapě. Mapy si stačí stáhnout na webu a vyrazit se proběhnout či projít. Velký důraz je kladen na spolupráci s lokálními partnery a propagaci skrytých přírodních skvostů regionu. ■

ŘEDITEL MS HONZA PICEK

věří v českou medaili



Uspořádat závody mistrovství světa není jen tak. Příprava na den D trvá řadu let, je nutné koordinovat stovky dobrovolníků, doladit každý detail a být připraven flexibilně reagovat na všechny překážky. O zákulisí pořadatelských příprav jsme si povídali s ředitelem MS v orientáku Honzou Píčkem. **TEXT: TEREZA VLČKOVÁ**

Co znamená domácí Mistrovství světa po 13 letech pro český orientáček? A co pro Honzu Píčka?

Mistrovství světa v orientačním běhu je nejvýznamnější akce svého druhu. Žádná větší akce na světě v orientačních sportech není, pro ČR i orientáček je to unikátní možnost se ukázat světu, vyzkoušet nové možnosti organizace, komunikace nebo představit orientáček jako sport pro celou rodinu na čerstvém vzduchu s řadou vymazlených technologií.

Pro mě je to velká výzva. Čtyři dny po konci šampionátu oslavím 30. narozeniny, co jsem zažil za poslední tři roky, troufám si říct, možná někdo nezažije ani za celý život. Vážím si toho, přistupuji k tomu s pokorou a respektem. Vstupuje to výrazně do mého pracovního a osobního života, vše tomu podřizují tak, aby v dny D věci fungovaly na jedničku.

Ty jsi zkušený pořadatel závodů všech možných úrovní. Je něco, co tě na přípravě MS zaskočilo?

Každé pořádání závodů v orientačním běhu je jiné. Zázemí závodů, tratě nebo tým je odlišný. Nemůže se nic podcenit.

Když se dostanu k MS, asi před třemi lety nikdo neočekával, co v posledním roce a půl přijde. Proto člověk musí být dostatečně flexibilní, mít nachystané varianty a v zádech tým, který přemýšlí obdobně jako ty. Bylo také dobré, že řadu věcí jsme měli podchycené před pandemií. Myslím třeba různá povolení nebo základní domluvu s partnery. Každý den je člověk zaskočen něčím novým. Vyznám ale heslo: Problémy jsou od toho, aby se řešily.

Co je hlavním point celé akce, na kterém to stojí a padá?

Jsou to terény, mapa a postavené tratě. Věřím, že pro Mistrovství světa jsme vybrali ty nejlepší terény v Česku, poběží se na Kokořínsku nebo v Jizerských horách. Obecně jsou pískovcová skalní města brána za jedny z nejsložitějších a jsou vyhledávána řadou orientačních běžců z celého světa. Z reakcí od závodníků můžeme vyčíst, že se k nám opravdu moc těší. A to nejen kvůli tomu, že řada akcí musela být zrušena, ale že nabízené terény jsou opravdovou výzvou.

Jak pořadatel hlídá dodržování embarga na terény pro běžce, kteří se závodů budou účastnit. Dá se kromě „fair play“ zajistit jinak, že si to tam někdo nechodí „naběhat“?

Orientační běh je postaven na fair play a jsem tomu opravdu rád. Embargované prostory jsou takové, které budou použity pro nominační závody, vlastní závody nebo slouží jako

rezervní. Jsou přísně zakázané, ale pochopitelně tyto části lesa nejsou v terénu označeny plotem, páskou či jinak. Každý orientační běžec ví, že je to zakázané a nijak se tu nepohybuje. Pokud by to někdo porušoval, dá se to objevit docela lehce. Orientáček v podstatě všechny aktivity sdílí na sociálních sítích, a tak kontrola je relativně rychlá...

Kolik lidí se na organizaci MS podílí?

Po četných změnách se do příprav v den závodů zapojují zhruba 350 osob.

K jakým změnám za poslední rok došlo? Jak se vám s nimi daří srovnat?

Zásadní bylo zrušení některých přípravných akcí a diváckých závodů WOC Tour, které měly být po celou dobu MS. Na jaře jsme si stanovili plán, že MS bude počátkem nové éry a vše, co jsme chtěli realizovat, budeme dělat až po MS (závody pro veřejnost Běhej s mapou, jezdit popularizovat orientáček do škol atd.).

Po definitivním zrušení několikrát přeložených přípravných závodů se během jara uskutečnily první tréninkové kempy reprezentačních týmů. Jak náročné bylo jejich průběh zajistit? A jaká byla zpětná vazba?

Náročné to bylo zejména v době tzv. lock-downu, kdy bylo zakázáno cestovat. Naštěstí spolupráce s Národní sportovní agenturou a Krajskou hygienickou stanicí Libereckého kraje byla a je výborná, proto jsme od konce března mohli kempy spustit, byť individuální. Pro jednotlivé týmy jsme zajistili testování přímo na hotelu i veškerou administrativu na území Česka. Zpětná vazba nás hodně potěšila. Cítili se tu bezpečně, tréninky byly kvalitně připraveny, a to je první úspěšný předpoklad pro zvládnutí MS.

Na co se ty osobně na MS nejvíc těšíš?

Moc věřím českým reprezentantům, takže na nějakou českou medaili!

Co bude dál po MS, připravujete nějaké další velké akce?

Mistrovstvím světa nic nekončí. Pro rok 2022 připravujeme odložené závody pro fanoušky a diváky orientačního běhu (letos bylo přihlášeno 2500 účastníků), v roce 2023 uspořádáme Světový pohár v orientačním běhu v terénech zrušeného Euromeetingu. A celý čtyřletý olympijský cyklus se snad přesune do západních Čech, kde náš svaz kandiduje na pořádání Mistrovství světa juniorů 2024. ■



VOJTA KRÁL:

Zůstávám nohama na zemi, jakékoliv umístění je bonus

I KDYŽ JE KNOCK-OUT SPRINT JEHO VÝSTAVNÍ DISCIPLÍNA, JE VOJTA KRÁL RÁD, ŽE NA PROGRAMU MS NENÍ

Rozhovor s želízkem v ohni pro domácí Mistrovství světa, Vojtou Králem. Jak probíhá jeho trénink, co všechno musí přípravě na vrcholnou akci roku obětovat a s jakým výsledkem bude na MS spokojený?

TEXT: TEREZA VLČKOVÁ

Jak se z kluka, který přijde s rodiči na první závod, stane nejúspěšnější český orientáček?

Od dob, kdy jsem jezdil na závody s rodiči, uběhlo hodně času a k současné pozici elitního orientáčka bylo nutné projít si mnoha zkušenostmi a slepými uličkami. Pokud bych to měl shrnout do jednoho slova, tak zásadním faktorem byla trpělivost. Vydržel jsem u orientačního běhu tak dlouho, že můžu těžit ze zkušeností a mnoha let souvislého tréninku. Co se ale od dětství nezměnilo, je nadšení ze samotného běhu s mapou, hledání kontrol a závodění, to mě baví neustále.

Jaké byly tvé první mezinárodní zkušenosti?

Pamatuji si závody v Polsku, to mi bylo 8 let, ale myslím, že ty první zásadní mezinárodní zkušenosti jsem začal sbírat v 15 letech, kdy jsem poprvé vyrazil na dorosteneckou

Tiomilu ve Švédsku a následně se dostal na Mistrovství Evropy dorostu v Rakousku.

Jaké jsou tvé silné stránky? V jakých terénech se cítíš jako doma?

Vyrostl jsem jako kontinentální běžec, jsou mi tedy blízké terény s dobrou viditelností, rychlou podložkou, vegetačními detaily a zásadními volbami. Jenže mezinárodně je orientační běh spíše zaměřen na skandinávské terény, a proto jsem hodně energie investoval i do zvládnutí severského pojetí OB. Myslím, že v posledních letech už jsem dokázal být konkurenceschopný i v podmáčených terénech s vrstevnicovými detaily a sníženou viditelností. Pro někoho, kdo chce uspět mezinárodně, je to nezbytná součást vývoje – získat co nejvíce zkušeností v odlišných terénech, pochopit jejich rizika a podstatu bezchybně

navigace. Když pomínu technickou stránku orientačního běhu, tak je mou silnou stránkou rychlost, kterou naplno využívám hlavně ve sprintových disciplínách, ale čas od času dojde i na finiš při lesních štafetách.

Předpokládám, že si určitě přeješ mít ten svůj „nej“ závod ještě (pár týdnů) před sebou. Jaký úspěch ve své kariéře ale zatím stavíš nejvyšš?

Ano, je pravda, že bych rád uspěl na Mistrovství světa, které se letos koná v ČR, ale zůstávám nohama na zemi a chci hlavně podat výkony, se kterými budu vnitřně spokojen, jakékoliv umístění je bonus. Zatím se mi povedlo třikrát vyhrát závod světového poháru (1x individuální sprint a 2x knock-out sprint), což hodnotím velmi vysoko, ale na stejnou úroveň bych vyzvedl i 7. místo na MS 2019 v Norsku na klasické trati a třikrát celkové 5. místo ve světovém poháru za sebou. Tahle kontinuita mě osobně velmi těší. Znamená to pro mě, že moje úspěchy nejsou jen výstřely do tmy, ale výsledek dlouhodobé práce, která se vyplácí.

To, že domácí Mistrovství světa je vrchol tvé kariéry, již už v rozhovorech uváděl. Jaký je tvůj cíl?

Všichni se rádi ptají na umístění a já s oblibou odpovídám, že chci předvést výkon na hranici svých možností a být s ním spokojený. Pokud to bude stačit na 10. místo, smeknu před těmi, kteří mě porazili. Pokud by moje výkonnost stačila na medaili, budu jediné rád, to je samozřejmost.

Co říkáš na to, že se na Mistrovství světa nepoběží jen lesní disciplíny, ale i ty sprintové, které byly v minulosti tvoji nejsilnější stránkou? Nemrzí tě trochu, že tvoje „specialita“, tedy knock-out sprint, v programu není?

Program MS se hodně zahustil přidáním sprintů, ale není to nic nezvyklého, protože takhle vypadalo MS naposledy v roce 2018 v Lotyšsku, než došlo k rozdělení na lesní a sprintové disciplíny. Ti nejlepší často zvládnou absolvovat téměř celý program MS a letos to nebude jiné – tzn. velmi náročný týden plný závodění! KO sprint je hodně specifická záležitost, kdy závodník musí závodit od rána do večera (čtyři kola) a naběhá zhruba 30 km, proto jsem rád, že v programu letošního MS není. Musel bych pravděpodobně změnit své priority na výběr disciplín, které chci absolvovat.

Ještě k nabitému programu MS: včetně kvalifikací je to sedm závodů v sedmi dnech. Prozradíš nám, na co se chystáš? Plánuješ absolvovat celý program?

Absolvovat celý program je možné, ale pravděpodobně to není moudré. Na podzim loňského roku jsem si chtěl stanovit, kterou disciplínu vynechám, ale reprezentační trenér mě přesvědčil, ať to neřeším a trénuji, jak nejlépe umím. O nominacích se rozhodne brzy, a jestli vynechám krátkou trať nebo klasiku, budu vědět po nominačních závodech. Pokud bych ale měl teoretizovat, tak vynechat krátkou trať, která je navíc dvoukolová v jeden den, by se zdálo jako rozumný krok. Rozdělil by se tím program MS

na sprintový začátek a lesní konec s třídními pauzou mezi těmito bloky.

Jak probíhá tvoje příprava na MS?

Aktuálně velmi dobře. V půlce dubna jsem ukončil objemový trénink, ladil formu na Mistrovství Evropy, které je sprintové a konalo se ve Švýcarsku v půlce května. Byl to teď takový menší oddych od měkkého terénu, prudkých svahů a pískovcových skal, ale hned po ME následoval návrat do kolotoče tréninku směrem k MS. Měl jsem přes zimu menší výpadky kvůli lehčím zraněním a nemoci, ale aktuálně to vypadá, že by se to nemuselo projevit na výsledek na kapacitě v sezóně.

Letos jsi byl na tréninkovém pobytu v Keni v rámci větší orientácké skupiny, jak příprava i pobyt samotný probíhal?

Na toto téma by se dalo psát dlouho, pokud by to čtenáře zajímalo detailněji, tak na webu reprezentace OB naleznou obsáhlý týdenní report. Nicméně takové kempy bývají vcelku jednotvárné – trénink, jídlo, spánek a pořád dokola. Přípravy byly jednoduché, měli jsme dobré kontakty přes Miloše Nykodýma, který už v Itenu byl. Nejkomplikovanější situace nastala s letenkami, které nám na cestu do Keni zrušili a pak při odletu, který se každému různě posouval kvůli opatřením v ČR, byl zase problém s přebookováním. Nakonec všechno dobře dopadlo.

Měli jste společné tréninky i s Čechy, kteří se tam jezdí připravovat na silniční běhy?

Tím, že jsme měli svůj předem připravený plán a chtěli jsme ho dodržovat, jsme pro další české vytrvalce nebyli



V PÍSKOVČÍCH VOJTA KRÁL UMÍ, UKÁZAL TO VÍTĚZSTVÍM NA LOŇSKÉM MČR NA KRÁTKÉ TRATI

moc zajímaví spoluběžci. Tréninky s nimi bychom mohli s přehledem spočítat na prstech jedné ruky. Více jsme se potkávali v restauracích nebo sportovních obchodech.

Jak přizpůsobuješ přípravě svůj „normální“ život? Co třeba tvůj jídelníček?

Od doby, kdy jsem se stal profíkem, má každodenní rytmus prioritu právě vůči tréninku a závodům. Není to ale tak, že bych nedělal nic jiného, než jen běhal – z toho bych se asi zbláznil. Pokud to čas a energie dovolí, věnuji se tvorbě map nebo rekonstrukci domu, v němž s Denisou bydlíme. Jídelníček nemám nijak sestavený, ale vzhledem k tomu, že má přítelkyně je vegetariánka, tak je skladba domácích jídel vcelku jasně zaměřena tímto směrem. Nevadí mi to, ale občas si nějaké masité jídlo seženu. Jestli se ale o něco v jídelníčku snažím, tak o kvalitní základní suroviny a přípravu vlastních pokrmů z nich.

Před rokem a půl ses přestěhoval do Turnova, v jehož okolí jsou terény relevantní pro MS. Jak tento krok hodnotíš? Je na tobě blízkost pískovcových terénů znát? Jak využíváš toho, že do okolních měst se přestěhovala také velká část reprezentačního týmu?

Turnov je ze strategického hlediska velmi dobrá adresa. Nejen, že jsou pískovcové terény „za domem“, tak i do jízerských terénů je to jen půl hodiny cesty. Navíc je to kousek do Prahy a na letiště, což je (býval před covidem) náš

častý cíl. Určitě se na mé technice podepsal takřka neustálý pohyb v okolních pískovcových terénech. To, že se do okolí přistěhovali i další reprezentanti nás posouvá o krok vpřed, můžeme se na společných trénincích často více vychovávat a trénink ve skupině je často příjemnější. Víc už pro úspěch na MS asi udělat nemůžeme...

Co ještě v přípravě plánuješ? Je to už jenom orienták? Nebo plánuješ i ryze běžeckou vložku?

Letos jsem si dal za cíl věnovat se čistě orientačnímu běhu. Závodů sice není mnoho a může se stát, že ve výsledku jich bude opravdu jen pár – ME, MS a závody SP, ale zařazovat hladké závody by mohlo zbytečně narušit přípravu, které jsem obětoval docela hodně času. Tím neříkám, že si nezaběhnu žádný hladký závod, ale ladit např. na atletiku se mi letos do plánu zkrátka moc nehodí.

Loni v létě ses v Opavě spolu s nejlepšími českými atlety účastnil výzvy „pod 14 minut“ na trati 5000 m. Bylo to spíš zpestření loňské zvláštní sezóny nebo tě na oválu budeme vidat častěji?

Tahle akce byla na jednu stranu zpestření, ale na druhou taky celkem jasný cíl, kam nasměrovat své tréninky v sezóně, kdy se žádné závody v OB nekonaly. Běhat na oválu mě baví a možná, že v příští sezóně, kdy nás čeká čistě sprintové MS v Dánsku, se do závodního plánu vlezle i nějaká trojka, pětka či desítka. ■



KAM KRÁČÍ ORIENTÁK?

Hledání ztracených kamarádů, papírové průkazky a kontroly s kleštičkami nebo podivíni s buzolami na krku. Takové jsou často vzpomínky a představy veřejnosti o orientačním běhu. Účastníci orientačkových závodů vidí v arénách závodů výpočetní centra, stále se zpřesňující mapy nebo specializované programy pro mapování a stavbu tratí. A jak se vyvíjí orientační běh pohledem našich úspěšných reprezentantů? Kam došel od doby, kdy reprezentovali na domácích mistrovstvích světa?

TEXT: TEREZA VLČKOVÁ



Zdeněk Lenhart

MS 1972 Staré Splavy: 4. místo štafety; 2x bronzová medaile z MS (štafety 1970, 1979)

Celkové pojetí lesních disciplín se výrazně proměnilo v několika letech ještě před MS 1972, od té doby do dneška už jen málo. Nemluvím teď o sprintu, ten dlouho nebyl vůbec. Co se změnilo, je technické prostředí, vybavení. Tretry místo kecek, palcovky místo kompasů, auta místo autobusů, čipy místo papírových kartiček a inkoustových razítek, jedna krabička a notebook v cíli místo armády kontrolorů a počtářů, Toiky místo provizorních latrín, světlometry místo baterek, GPS tracking v reálném čase místo kreslení postupů tužkou do mapy odpoledne z hlavy, TV přenosy, internet na všechno. Tvorba map je totálně jinde, tehdy byly podklady o třídu hrubší než výsledek, nyní se podklady musí o třídu generalizovat, aby výsledek byl čitelný za běhu. Tehdy bylo pár drahých kamenných tiskáren, dnes si každý vytiskne mapu doma v obýváku, tehdy se kreslilo vše tuší

na folie, dnes stačí i prstem na mobil. Zásadně se rozrostla konkurence. Až do roku 1991 byli všichni mistři světa Skandinávci (s jedinou maďarskou výjimkou), nyní má mistra světa na klasice už 9 států a spolu s ostatními novými disciplinami 14 států. IOF měla 16 států (1969), nyní má 80.



Tomáš Dlabaja

MS 2008 Olomouc: 4. místo štafety; (zatím) poslední český mistr světa (štafety 2012); spolkomentátor přenosů z MS 2021

Obrovskou změnu pro závodníky přinesl další technologický pokrok na poli označení průchodu kontrolou. Přešlo se na tzv. bezkontaktní oražení. Tím pádem závodník v plné rychlosti (cca 3-4 min/km) přiběhne ke kontrole, nemusí se zastavit a v plné rychlosti pokračuje dále. Například ve sprintových disciplínách tak vlastně zmizelo cca 25 opakovaných startů a již se jedná o téměř plynulý běh na 12 minut. Dále se mistrovství světa rozdělilo na lesní a sprintové disciplíny. A navíc vznikly dvě

nové sprintové disciplíny tzv. knock-out sprint a smíšené štafety žena-muž-muž-žena.

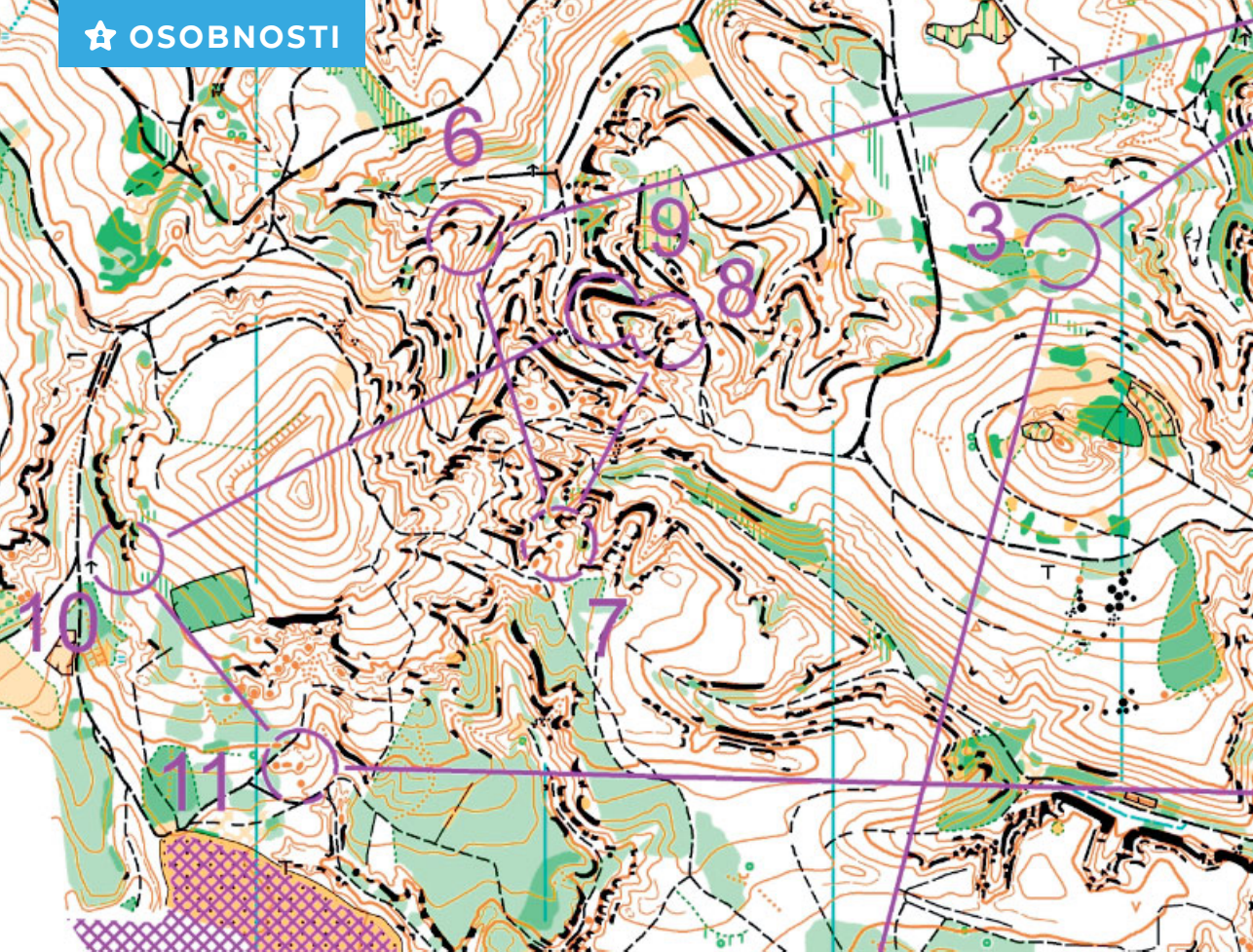
A pro diváka možná nejzajímavější věc – obrovsky vzrůstá kvalita televizních přenosů a prim v tom hraje především Česká televize, kterou si objednávají i do zahraničí. Je úžasné, že můžeme vidět závodníky uprostřed lesa, jak bojují s těžkým terénem. Antény mají lepší signál, využívají se běžci s kamerami a k tomu také oblíbené drony.



Petr Kozák

MS 1991 Mariánské Lázně: 1. místo krátká trať (první československý mistr světa)

Orienták je určitě rychlejší a hlavně přesnější. Ti nejlepší na světě moc nechybovali ani dříve, ale dnes běhá přesně daleko více závodníků. A také již neplatí, že k orientační vytrvalosti je třeba dospět s věkem. Myslím, že je to tím, že i mladí už mají odběháno spoustu těžkých závodů v nejrůznějších terénech, to bych viděl jako další obrovskou změnu.



MĚŘENÝ TRÉNINK NA KLASICKÉ TRATI NA MAPĚ SELSKÁ ROKLE

ŽELÍZKA V OHNI

pro letošní Mistrovství světa v orientačním běhu

TEXT: ALENA NERADOVÁ, TOMÁŠ DLABAJA

Přestože se poslední měsíce z důvodu covidové pandemie nesou ve znamení řady cestovních omezení, tak směrem do České republiky proudí v hojném počtu světové hvězdy orientačního běhu. Copak nemohou trénovat doma? Asi by mohly, avšak jejich šance na medaile by klesly ke dnu jako kontejnerová loď v Suezském průplavu. K úspěchu nestačí jen rychlé nohy, ale také precizní orientace. A Česko připravilo nádhernou a náročnou všehochuť terénů – skalní města v Kokořínsku, Jizerské hory či vojenská pevnost v Terezíně.

Každá země naskýtá unikátní terény a k tomu specifické podnebí. Pro Skandinávii je typická měkká bažinatá podložka a členité skalní plotny. Španělsko je specifické pobřežními dunami a vrstevnicovými kudrlinkami, pro Japonsko jsou typické prudké kopce, les

jako džungle a vysoká vlhkost. Pro každého orientačního běžce, který chce při vrcholu sezóny uspět, je extrémně důležité natrénovat co nejvíce kilometrů v podobných terénech jako při závodech. A to je nejlepší přímo v zemi a oblasti daného závodu. A tak v Česku nyní potkáváme desítky zahraničních závodníků, mezi nimi jak úřadující mistry světa, tak mladé naděje, které si přijely pro svou světovou premiéru.

Vybrali jsme čtyři želízka v ohni, která s velkou pravděpodobností budou bojovat o nejvyšší příčky a která na začátku července uvidíte v akci. A kdyby ne na vlastní oči, můžete je sledovat na obrazovkách České televize, která bude veškeré to drama vysílat. Spolukomentátorem bude mistr světa Tomáš Dlabaja, který tyto osobnosti světové scény pomohl vyzpovídat.

Tomáš Křivda

Na úvod promluvil s českou nadějí Tomášem Křivdou. Teprve 22letý reprezentant, ale již vicemistr republiky ve sprintu, který sní o svém prvním dospělém mistrovství světa.

Co se ti honí hlavou, když myslíš na MS 2021?

Při přemýšlení nad MS na domácí půdě mi naskakuje husí kůže. Strašně rád bych se tohoto monumentu zúčastnil, ale zároveň si uvědomuji, jak těžké bude se do týmu dostat. Přesto věřím, že se mi povede dobrý zimní trénink co nejlépe zúročit a v červenci se budu moci postavit na startovní čáru.

Co je pro tebe na orientáku tak lákavé, že mu věnuješ tak velkou část svého života?

Na to je dost těžké odpovědět. Je to asi nějaká vášeň k tomuto sportu, který už dělám takřka od narození. Nedovedu si představit, že bych s orientákem měl skončit. Je nádherné se pokoušet skloubit maximální fyzický výkon v těžkém terénu s naprosto bezchybným mapovým výkonem. Nikdy nikdo nemá nic jasně.

Simona Aebersold

O jediný rok starší, ale o 14 světových medailích bohatší než Tomáš je švýcarka Simona Aebersold. Již 12krát uspěla na juniorském mistrovství světa a dvakrát na tom dospělém. Je možná budoucí následovnicí historicky nejlepší závodnice Simone Nigli ze Švýcarska. Avšak na posledním MS v Česku 2008 nezískaly jindy dominující švýcarské ženy žádné zlato.

Simono, když myslíš na MS v Česku, co se ti honí hlavou?



ZIMNÍ PŘÍPRAVA SE TOMÁŠOVI KŘIVDOVI PAVEDLA, DOKÁŽE JI ZÚROČIT?

Očekávám parádní a zároveň velmi specifický terén, který přinese vskutku náročné závody. Celé mistrovství bude zřejmě ovlivněné mnoha korona restrikcemi, ale i tak to určitě bude skvělá událost.

Jak se na české terény připravuješ?

Hodně se zaměřuji na výběhy kopců a na běh po měkké podložce, což nejvíce odpovídá českému terénu.

Jak vypadá tvůj oblíbený trénink?

Rozhodně jde o trénink s mapou. Mezi mé favority patří trénink štafet s hromadným startem. A nejlépe pokud se běží v záladných skandinávských anebo právě českých terénech.

Z posledního MS v Čechách si švýcarské ženy neodvezly žádné zlato. Myslíš, že letos tomu bude jinak?

Tvrďe pracujeme na tom, abychom to letos změnili! :-)

Jana Knapová

Vyzvatelkou Simony a zároveň českou sprintovou šampionkou je Jana Knapová. Mezinárodní medaile jí několikrát těsně unikla. Na kontě má řadu čtvrtých a pátých míst z individuálních i štafetových závodů. Po mistrovství světa 2018 odešla na mateřskou dovolenou a nyní je zpět v reprezentaci.

Když řeknu MS 2021, na co pomyslíš?

Že se těším. To je to první, co mě napadne. Světový šampionát na domácí půdě, navíc v tak krásných terénech, to bude opravdový zážitek!

Jak zvládáš být maminkou a zároveň se připravovat na MS?

Nebudu lhát, není to jednoduché. Nebýt konkrétních lidí a rodiny, které kolem sebe mám a kteří mi moc pomáhají, bylo



ŠVÝCARKA SIMONA AEBERSOLD BĚHEM TRÉNINKOVÉHO KEMPU NA MS V ČESKU

by jakékoliv vrcholné závodění nemožné. Jsem vděčná, že to jde! Možná mě to i nutí být efektivnější a ještě více koncentrovaná na trénink.

Z jakých zkušeností a rad nyní nejvíce čerpáš, aby pro tebe bylo MS úspěšné?

Nejvíce věci konzultuji se svými trenéry. Se svým osobním trenérem Michalem Smolou, který je sám medailistou z domácího mistrovství světa z roku 2008 a v rámci týmu s reprezentačními trenéry Janem Šedivým a Janem Procházkou, kteří jsou mistry světa z roku 2012. Je to dobrá konstelace a jsem za ni opravdu ráda!

Lucas Basset

Lucas Basset je vicemistr světa a ve francouzském týmu převzal roli lídra po 14násobném mistrovi světa Thierry Gueorgiou, který vyhrál v Česku v 2008 krátkou trať.

Lucasi, s jakými ambicemi přijedeš do Česka?

Strašně se těším. Kvůli covidu jsem v minulém roce v zahraničí vůbec nezavděl. Mistrovství v Čechách mi tak přišlo strašně vzdálené. Stále jsem si říkal, že je čas, že se situace určitě brzy změní a my budeme mít prostor pořádně otestovat, co v nás je. Teď už ale klepe na dveře a já mám pocit, že mě zastihlo oblečeného jen v trenkách. Ale žerty stranou, trénink probíhá naplno. Ve Francii především ve Fontainebleau a Saint Etienne, které nabízejí nejrelevantnější terény směrem k mistrovství. V Česku pak strávím další čtyři týdny. Co se distance týče, připravuji se především na krátkou trať, ve které se cítím nejsilněji.



JANA KNAPOVÁ UMÍ V LESNÍCH DISCIPLÍNÁCH I VE SPRIINTECH

MOC 2021

DOKSY, CZECH REPUBLIC 3-9 JULY

Titulární partner

NOKIAN[®]
TYRES

Mediační partneři

sport **RUN** **News.cz**

Svět běhu **Čyřlístek** **deník.cz**

kudyznudy.cz
CzechTourism

Hlavní institucionální partneři



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Liberecký kraj

Czech Republic

Partneři

ORUN

O₂

1862
**Vratislavická
kyselka**

OCAD[®]
the smart software
for cartography

LUCIFER

**SPORT
OBCHOD
.CZ**

saucony

MOUNTENT
STANY MOUNTENT

JSME TUkaš
komplexní autoslužby

Podporujeme

#dostbyloplastu

#bezdopadu

**Nadace
Ivana Dejmalá
pro ochranu přírody**

Hlavní partneři

Kitl[®]
HEALTH IN A BOTTLE

**ČESKÁ
ERGONOMICKÁ
SPOLEČNOST**

ČM ČESKÁ
MINCOVNA

KONRAD

Institucionální partneři



**JABLONEC
NAD
NISOU**



**TECHNICKÁ
UNIVERZITA
V LIBERCI**
WWW.TUL.cz

Oficiální dodavatelé

**TOI
TOI**

2 A K E Y T
MAPY A TISK

Nová Vlnárna

**SUN
INVENT**

SH
SIVEK HOTELS

Hlavní organizátoři

ČSOS

IOF
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION