

6. »VIRTUALNA« SAVINJSKA ZIMSKA TEKAŠKA LIGA

2020/2021

CILJ: »virtualna etapa« kot trening tekma oz. preverjanje trenutne forme – tečeš individualno, tvoj nasprotnik je le ura!

Kakšna je torej tu vloga virtualnih etap?

Predvsem motivacijska. Tek je popularna telesna dejavnost ravno zaradi svoje enostavnosti in tekaških tekmovalj, kjer lahko preprosto preveriš svoje delo na treningu. Zdaj, ko tekme odpadajo druga za drugo, pa ključni košček v mozaiku manjka. Mi smo ga nadomestili z virtualnimi izzivi, ki dajejo občutek nekakšne tekme, predvsem pa imajo tekači priložnost, da na ta način ohranjajo stike s sotekači in se družijo na družbenih omrežjih.

ZAČETKI SZTL:

Piše se leto 2008, ko je na pobudo veteranov takrat zbranih v atletskem klubu Žalec prišla ideja o izvedbi rekreativnih tekov, ki bi potekali v zimskih mesecih. Ideja je takrat zaživela v polni meri, saj se je tekov udeleževalo vse več rekreativnih tekačev. Žal je zadeva po nekaj letih zamrla.

Z ustanovitvijo ATLETSKEGA TEKAŠKEGA DRUŠTVA SAVINJČAN je stvar zopet postala aktualna v letu 2015/2016. V društvu, kjer se združujemo predvsem ljubitelji teka, ki se tekom leta udeležujemo organizirane tekaške vadbe, smo odločeni, da tudi v hladnih zimskih mesecih ne opustimo tekaške vadbe in tako ohranjamo stalno telesno pripravljenost.

Žal bo letos zaradi znanih epidemioloških razmer malo drugače, vendar v društvu smo se odločili, da **GREMO NAPREJ S TEKAŠKIM KORAKOM V LETO 2021!**

Kot je zapel legendarni Freddie Mercury v zasedbi QUEEN; SHOW MUST GO ON!

KDAJ:

Do sedaj so se etape SZTL vedno odvijale vsako 1. in 3. nedeljo v mesecu, od meseca novembra do konca marca (10. etap). Pričetek etap bo seveda ostal po ustaljenih datumih, novost bo le, da boste imeli možnost odteči »virtualno« etapo tudi ob drugih dnevih, vendar v predpisanih časovnih okvirjih.

5 tras – 10 etap: vsaka trasa se odteče 2x.

1. Etapa: od 1.11. – 14.11 2020
2. Etapa: od 15.11. – 5.12.2020
3. Etapa: od 6.12. – 19.12.2020
4. Etapa: od 20.12. – 2.1.2021 – »BREDINA RINKA« (etapa v spomin na Bredo Vizovišek)
5. Etapa: od 3.1. – 16.1.2021
6. Etapa: od 17.1. – 6.2.2021
7. Etapa: od 7.2. – 20.2.2021
8. Etapa: od 21.2. – 6.3.2021
9. Etapa: od 7.3. – 20.3.2021
10. Etapa: od 21.3. – 31.3.2021

NOVOST: »Virtualni teki« tudi za MLADINO (osnovnošolci)! Vsak udeleženec dobi spominsko medaljo!

Ti se lahko odvijajo na atletskem štadionu v Žalcu ali na atletskih stezah ob osnovnih šolah, lahko pa tudi na drugih podlagah in poljubnih terenih. **PREPOVEDANO JE ZAVETRJE ZA TEKAČEM ALI KOLESARJEM.** Razdalje virtualnih tekov: 400m, 600m, 1000m, 1500m, 2000m.

MLADINA:

1. Etapa: od 1.11. – 14.11 2020; **400m**
2. Etapa: od 15.11. – 5.12.2020; **600m**
3. Etapa: od 6.12. – 19.12.2020; **1000m**
4. Etapa: od 20.12. – 2.1.2021; **1500m**
5. Etapa: od 3.1. – 16.1.2021; **2000m**
6. Etapa: od 17.1. – 6.2.2021; **2000m**
7. Etapa: od 7.2. – 20.2.2021; **1500m**
8. Etapa: od 21.2. – 6.3.2021; **1000m**
9. Etapa: od 7.3. – 20.3.2021; **600m**
10. Etapa: od 21.3. – 31.3.2021; **400m**

PRVO PRAVILO SZTL: FAIR PLAY!!!

Lepo je zmagati, še lepše je sodelovati, najlepše pa je tek-gibanje **vzljubiti!**

Udeleženci virtualne etape morajo izmeriti z aplikacijo za sledenje ali s tekaško uro, dolžino in čas pretečene trase in podatke nato vnesti v posebno aplikacijo skupaj z dokazili (iz STRAVA ali sorodne aplikacije).

Link (vnos podatkov):

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfx1VzO9Mi9rOuUgaeio4E_aylh34tcmTZIk7BDbNk0OrgPA/viewform

KJE: Štart tekov je **VEDNO** pri nadvozu »Mavrica« v smeri Ložnica in 2x (1. in zadnja etapa Savinjske zimske tekaške lige) v smeri Griže (Vrbensko jezero).

ORGANIZATOR: Atletsko tekaško društvo Savinjčan

ŠTARTNINA: ŠTARTNINE NI!

MERITVE IN OBDELAVA PODATKOV: Lastno merjenje.

Na spletni strani ATD SAVINJČAN se bodo beležili in objavljali rezultati vsakega posameznika na povezavi <https://www.atdsavinjcan.eu/zimska-tekaska-liga-2020-21/> . Vsak udeleženec si sam vpiše svoj rezultat preko zgornje povezave.

Vsak udeleženec lahko na e-naslov atdsavinjcan@gmail.com pošlje kakšno fotografijo iz posamezne trase za objavo na spletni strani.

PRAVILA:

- Za končni vrstni red se bo upoštevalo samo tiste tekmovalce in tekmovalke, ki bodo imeli oz. imele rezultate od vseh 5 tras. V končni seštevek se bo upošteval dosežen boljši čas etape.
- Za končni vrstni red (MLADINA) se bo upoštevalo samo tiste tekmovalce in tekmovalke, ki bodo imeli oz. imele rezultate od vseh 5 tras (dolžin). V končni seštevek se bo upošteval dosežen boljši čas etape (400m, 600m, 1000m, 1500m, 2000m).
- Določeno etapo/razdaljo- MLADINA, seveda v zgoraj določenem časovnem razmiku, lahko pretečete večkrat, vendar javite samo najboljši čas.
- Doseženi časi 5 tras/razdaljah vsakega posameznika se bodo seštevali.
- **Zmagovalec/zmagovalka/** Savinjske (mladinske) zimske tekaške 2020/2021 lige bodo tisti, ki bodo imeli najmanjši seštevek vseh časov.
- Pri vsakem posamezniku bomo tudi vodili evidenco število udeležb na zimski tekaški ligi.

POMEMBNO: VSI UDELEŽENCI TEČEJO NA LASTNO ODGOVORNOST!

Ceste v času teka ne bodo zaprte, zato vsak udeleženec skrbi za svojo varnost!!!

NAGRADE:

- Zmagovalec/zmagovalka bosta prejela pokal 6. »Virtualne« Savinjske zimske tekaške lige 2020/2021.
- Zmagovalec/zmagovalka - MLADINA bosta prejela pokal 1. »Virtualne« Savinjske mladinske zimske tekaške lige 2020/2021 ».
- Drugemu/drugi in tretjemu/tretji v obeh kategorijah se prav tako podelijo pokali.
- VSI UDELEŽENCI PREJMEJO SPOMINSKE MEDALJE.

V primeru, da se ukrepi po 31.3.2021 sprostijo, bomo izvedli javno podelitev in sicer 3. aprila ob 11. uri na atletskem štadionu v Žalcu.

Vabljeni vsi krajani, športniki, rekreativci, upokojenci, osnovnošolci, dijaki, študentje, skratka vsi ljubitelji gibanja in druženja!

Zmagovalca 1. Savinjske zimske tekaške lige 2015/2016:

Moški: Roškar Milan (skupni čas: 04:05:49,81)

Ženske: Pristovnik Natalija (skupni čas: 04:47:52,86)

Zmagovalca 2. Savinjske zimske tekaške lige 2016/2017:

Moški: Roškar Milan (skupni čas: 04:07:38,44)

Ženske: Ukmar Eva (skupni čas: 04:51:22,53)

Zmagovalca 3. Savinjske zimske tekaške lige 2017/2018:

Moški: Petrinjak Dalibor (skupni čas: 04:47:00,97)

Ženske: Ukmar Eva (skupni čas: 05:42:31,75)

Opombe: etapa Rinka iz 4,8km na 10,5km ter upoštevanje »pikado« – bonus sekunde!

Zmagovalca »Najhitrejša Žalska 10ka« 2017/2018:

Moški: Jančič Janko (skupni čas – 4 najhitrejše 10ke: **02:47:22,37**)

Ženske: Šuper Brigita (skupni čas – 4 najhitrejše 10ke: **03:26:53,99**)

Zmagovalca 4. Savinjske zimske tekaške lige 2018/2019:

Moški: Petrinjak Dalibor (skupni čas: **04:11:30,63**)

Ženske: Kogovšek Pečečnik Mihaela (skupni čas: **05:50:26,86**)

Zmagovalca »Najhitrejša Žalska 10ka« 2018/2019:

Moški: Stropnik Klemen (skupni čas – 4 najhitrejše 10ke: **02:58:12,49**)

Ženske: Ukmar Eva (skupni čas – 4 najhitrejše 10ke: **03:22:29,49**)

Zmagovalca »Najhitrejši PAR« 2018/2019:

Kveder Miha – Nemeč Klara (skupni čas: **10:44:53,51**)

Zmagovalca 5. Savinjske zimske tekaške lige 2019/2020:

Moški: Fijavž Anže (skupni čas: **03:44:52,92; brez 10. etape**)

Ženske: Lavrič Sabina (skupni čas: **05:05:44,49; brez 10. etape**)

Zmagovalca »Najhitrejša Žalska 10ka« 2019/2020:

Moški: Stropnik Klemen (skupni čas – 4 najhitrejše 10ke: **03:05:28,04**)

Ženske: Brigita Šuper (skupni čas – 3 najhitrejše 10ke: **02:42:46,95**)

Zmagovalca »Najhitrejši PAR« 2019/2020:

Fijavž Anže – Lavrič Sabina (skupni čas: **08:59:14,41; brez 10. etape**)

Udeležba od leta 2015 naprej:

ŽENSKE			
1.	Pristovnik	Natalija	40
2.	Ukmar	Eva	33
3.	Holcer	Barbara	27
4.	Juvan	Maca	25



ATLETSKO TEKAŠKO DRUŠTVO SAVINJČAN

SAVINJČAN

5.	Nemec	Klara	18
6.	Bukovec	Martina	17
7.	Hribernik	Sandra	17
8.	Šekoranja	Daja	16
9.	Kotnik	Nataša	13
10.	Kogovšek Pečečnik	Mihaela	12
11.	Ramšak Markon	Tina	12
12.	Šuper	Brigita	12
13.	Godec	Andreja	11
14.	Hlupič	Jasna	10
15.	Krajnc	Doroteja	9
16.	Voršnik	Sabina	9
17.	Vrabl	Mojca	9
18.	Jurjevčič	Silva	8
19.	Lavrič	Sabina	8
20.	Matko	Marta	8
21.	Podveržen	Anja	7
22.	Vetrih	Renata	7
23.	Krajnc	Manca	4
24.	Žekar	Katja	4
25.	Jančič	Nika	3
26.	Kralj	Suzana	3
27.	Ovčjak	Barbara	3
28.	Pesjak	Taja	3
29.	Pudgar	Erna	3
30.	Čuvan	Katja	2
31.	Florjančič	Nina	2
32.	Ivanovič	Saša	2
33.	Pirnat	Špela	2
34.	Pungartnik	Jasmina Nina	2
35.	Smrkolj	Polona	2
36.	Urbanc	Anita	2
37.	Žagar	Karmen	2
38.	Audič	Tamara	1
39.	Bandel	Katarina	1
40.	Dobrotinšek	Anita	1
41.	Gleđa	Helena	1
42.	Gojzdnik	Mateja	1
43.	Hriberšek	Kristina	1
44.	Kavčič	Manja	1
45.	Kavčič	Ksenija	1
46.	Kramberger	Tanja	1
47.	Matko	Urška	1
48.	Novak	Ana	1



ATLETSKO TEKAŠKO DRUŠTVO SAVINJČAN

SAVINJČAN

49.	Osrajnik	Natalija	1
50.	Tržič	Dubravka	1
51.	Vučina	Irena	1

Moški:

MOŠKI			
1.	Kramaršek	Aleš	38
2.	Videc	Žan	38
3.	Babič	Dejan	37
4.	Stropnik	Klemen	35
5.	Petrinjak	Dalibor	34
6.	Ukmar	Ivan	32
7.	Potočnik	Alojz	30
8.	Kovač	Jure	29
9.	Pečečnik	Miha	29
10.	Kralj	Darko	27
11.	Krajnc	Blaž	26
12.	Kramaršek	Žan	26
13.	Kveder	Miha	26
14.	Roškar	Milan	26
15.	Podpečan	Boris	24
16.	Studnička	Mitja	24
17.	Hribernik	Klemen	19
18.	Markon	Gregor	19
19.	Pikl	Marko	19
20.	Šekoranja	Matej	18
21.	Horvat	Boštjan	17
22.	Borštnar	Borut	15
23.	Savič	Aleksandar	15
24.	Žnidar	Jože	15
25.	Klovar	Aleš	13
26.	Kotnik	Matej	13
27.	Merkač	Jani	12
28.	Fijavž	Anže	11
29.	Golob	Marjan	11
30.	Kuserbanj	Rok	11
31.	Merkač	Aleš	11
32.	Sovič	Matej	11
33.	Dolžan	Aleš	10
34.	Jevnišek	Rok	10
35.	Kukolj	Rok	10
36.	Vučina	Edvard	10
37.	Gradišek	Aljoša	9



ATLETSKO TEKAŠKO DRUŠTVO SAVINJČAN

SAVINJČAN

38.	Hrustl	Goran	9
39.	Krajnc	Matjaž	9
40.	Kramaršek	Zvonko	9
41.	Pogačar	Nejc	9
42.	Jegovnik	Darko	8
43.	Jegrišnik Yego	Uroš	8
44.	Maglica	Ivo	8
45.	Repas	Rok	8
46.	Sinkovič	Bruno	8
47.	Srebre	Matej	8
48.	Zalokar	Borut	8
49.	Kotar	Gregor	7
50.	Čretnik	Luka	6
51.	Ključarič	Alen	6
52.	Tajnšek	Aljaž	6
53.	Javornik	Beno	5
54.	Krajnc	Vid	5
55.	Krajnc	Jaša	5
56.	Krumpak	Aleš	5
57.	Mraz	Zdenko	5
58.	Pesjak	Denis	5
59.	Tominšek	Lucijan	5
60.	Balažič	Rok	4
61.	Bezljaj	Rok	4
62.	Jančič	Janko	4
63.	Jurkovšek	Tadej	4
64.	Kuder	Žan	4
65.	Matek	Miha	4
66.	Vivod	Milan	4
67.	Žontar	Aleš	4
68.	Audič	Gregor	3
69.	Čater	Dejan	3
70.	Dolanc	Nejc	3
71.	Kočar	Sašo	3
72.	Krajnc	Mitja	3
73.	Škorja	Jernej	3
74.	Aristovnik	Uroš	2
75.	Dobrič	Stanko	2
76.	Gobelnik	Tomaž	2
77.	Jurkovnik	Mitja	2
78.	Klenovšek	Martin	2
79.	Letojne	Matej	2
80.	Majhen	Zlatko	2
81.	Mraz	Sebastjan	2

82.	Pfeifer	Peter	2
83.	Repas	Joži	2
84.	Uršnik	Viki	2
85.	Žagar	Rok	2
86.	Banovič	Željko	1
87.	Blatnik	Nejc	1
88.	Cukjati	Robert	1
89.	Čermelj	Aleš	1
90.	Dobnik	Lan	1
91.	Hlupič	Darko	1
92.	Jakeljč	Dejan	1
93.	Jamnikar	Marko	1
94.	Jezernik	Peter	1
95.	Krajnc	Brin	1
96.	Krušnik	Sebastjan	1
97.	Mali	Simon	1
98.	Oblak	Igor	1
99.	Pesjak	Tomi	1
100.	Pikl Lipar	Matic	1
101.	Pinter	Žiga	1
102.	Polenek	Srečko	1
103.	Raca	Aleksandar	1
104.	Rogan	Franc	1
105.	Simonič	Albin	1
106.	Šprajc	Maksi	1
107.	Ukmar	Luka	1
108.	Urbanc	Rok	1
109.	Vizovišek	Aljoša	1
110.	Živkovič	Ante	1
111.	Ravnjak	Jože	1

TRASA PROGE: Tek bo potekal na petih različnih trasah. Vsak od tekov bo na sporedu 2x po krožnem sistemu, tako bodo udeleženci na tekočem s stanjem svoje pripravljenosti.

I. Vrbensko jezero: 7,5km

1. Etapa: od 1.11. – 14.11 2020

10. Etapa: od 21.3. – 31.3.2021

Rekord proge:

32:58,44 (Jančič Nika-2017)

27:44,55 (Petrinjak Dalibor-2017)

Video ogled proge: <https://www.youtube.com/watch?v=0NuwO4VR8KU>



II. Mali krog: 4.5km

2. Etapa: od 15.11. – 5.12.2020

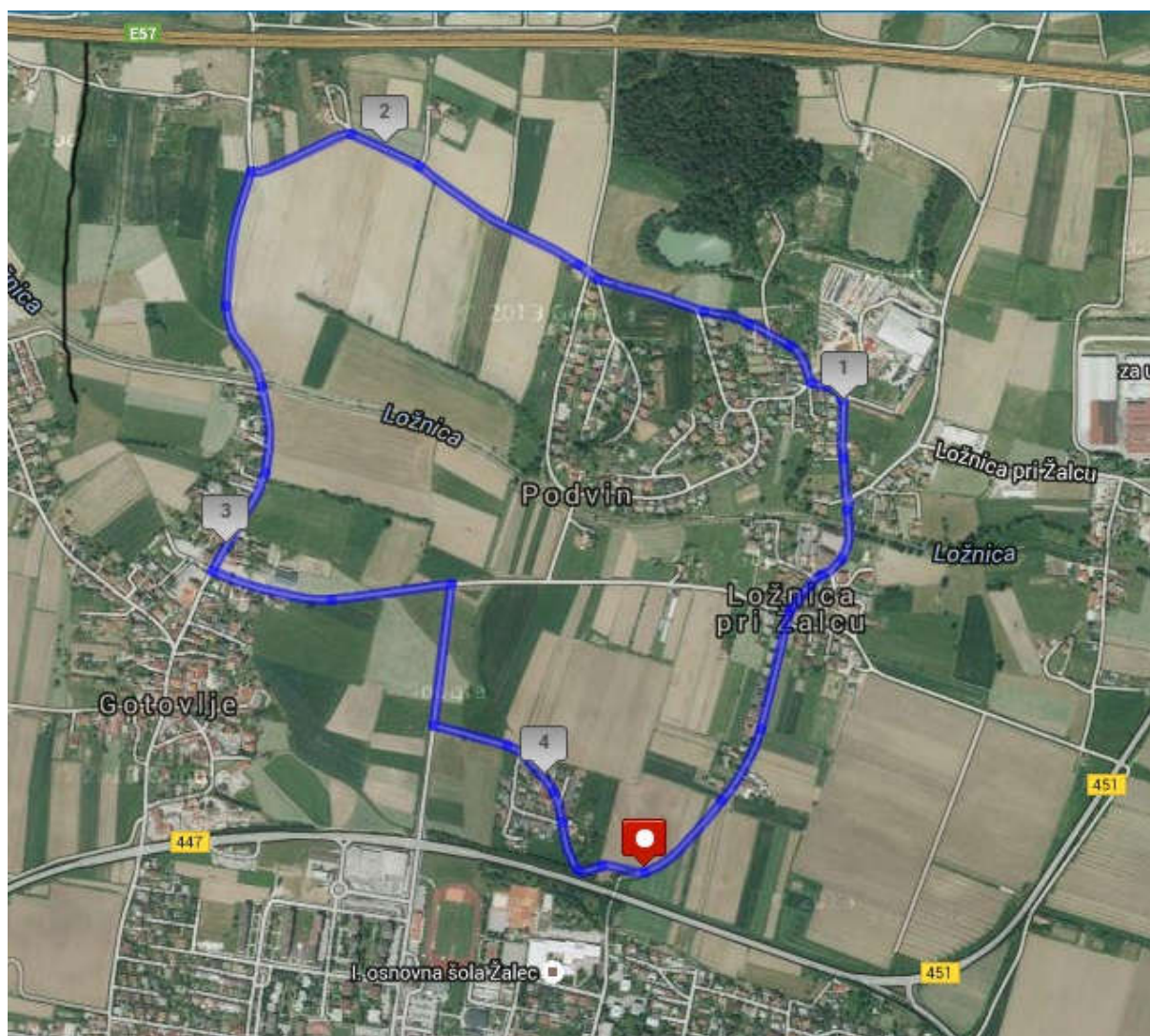
6. Etapa: od 17.1. – 6.2.2021

Rekord proge:

18:42,56 (Godec Andreja-2018)

15:14,67 (Žontar Aleš-2020)

Video ogled proge: <https://www.youtube.com/watch?v=ovxykmjzoCs>



III. Veliki krog: 5,2km

3. Etapa: od 6.12. – 19.12.2020

7. Etapa: od 7.2. – 20.2.2021

Rekord proge:

20:53,74 (Jančič Nika-2017)

18:20,40 (Žontar Aleš-2019)

Video ogled proge: <https://www.youtube.com/watch?v=gtjOMgiibA4>



IV. Rinka: 10,5km

4. Etapa: od 20.12. – 2.1.2021

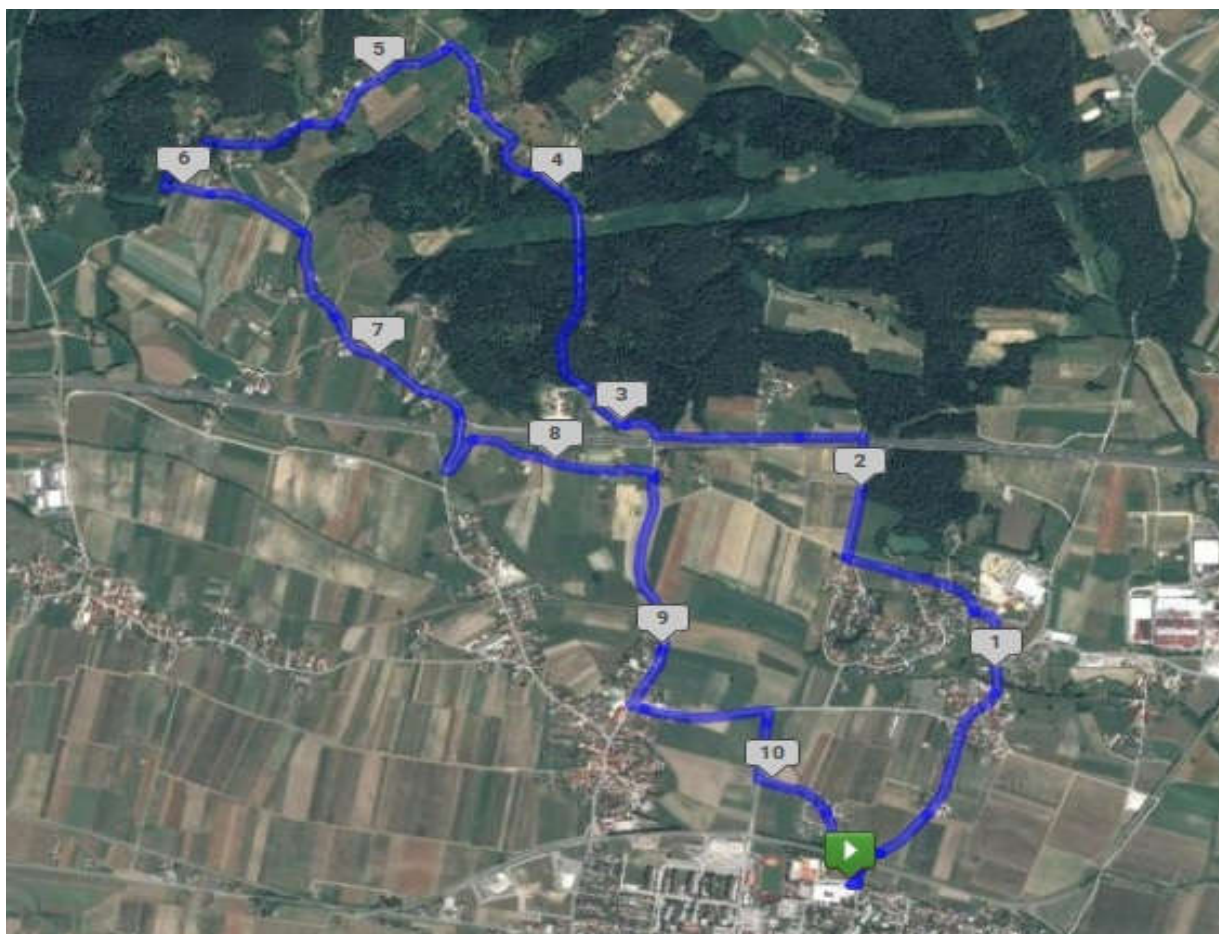
8. Etapa: od 21.2. – 6.3.2021

Rekord proge:

47:49,09 (Gleđa Helena-2018)

38:11,63 (Živkovič Ante-2018)

Video ogled proge: <https://www.youtube.com/watch?v=-DJL0Lcv4mQ&t=486s>

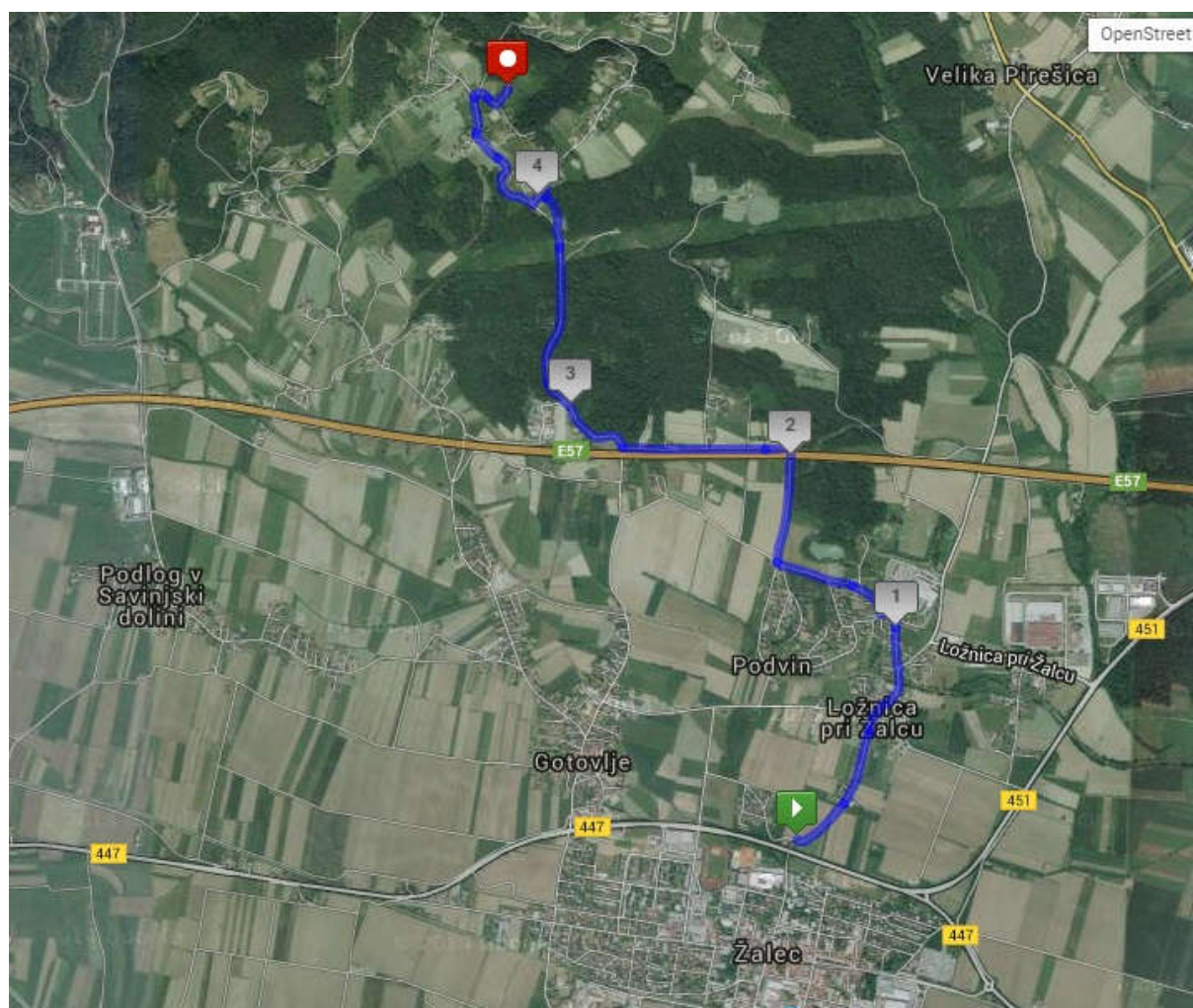


Rekord proge (stara proga »RINKA 4,8km« – gorski cilj):

24:57,64 (Ukmar Eva-2017)

18:47,72 (Petrinjak Dalibor-2017)

Video ogled proge: <https://www.youtube.com/watch?v=5wCkOUKRYkk>



V. Plevno: 6.5km

5. Etapa: od 3.1. – 16.1.2021

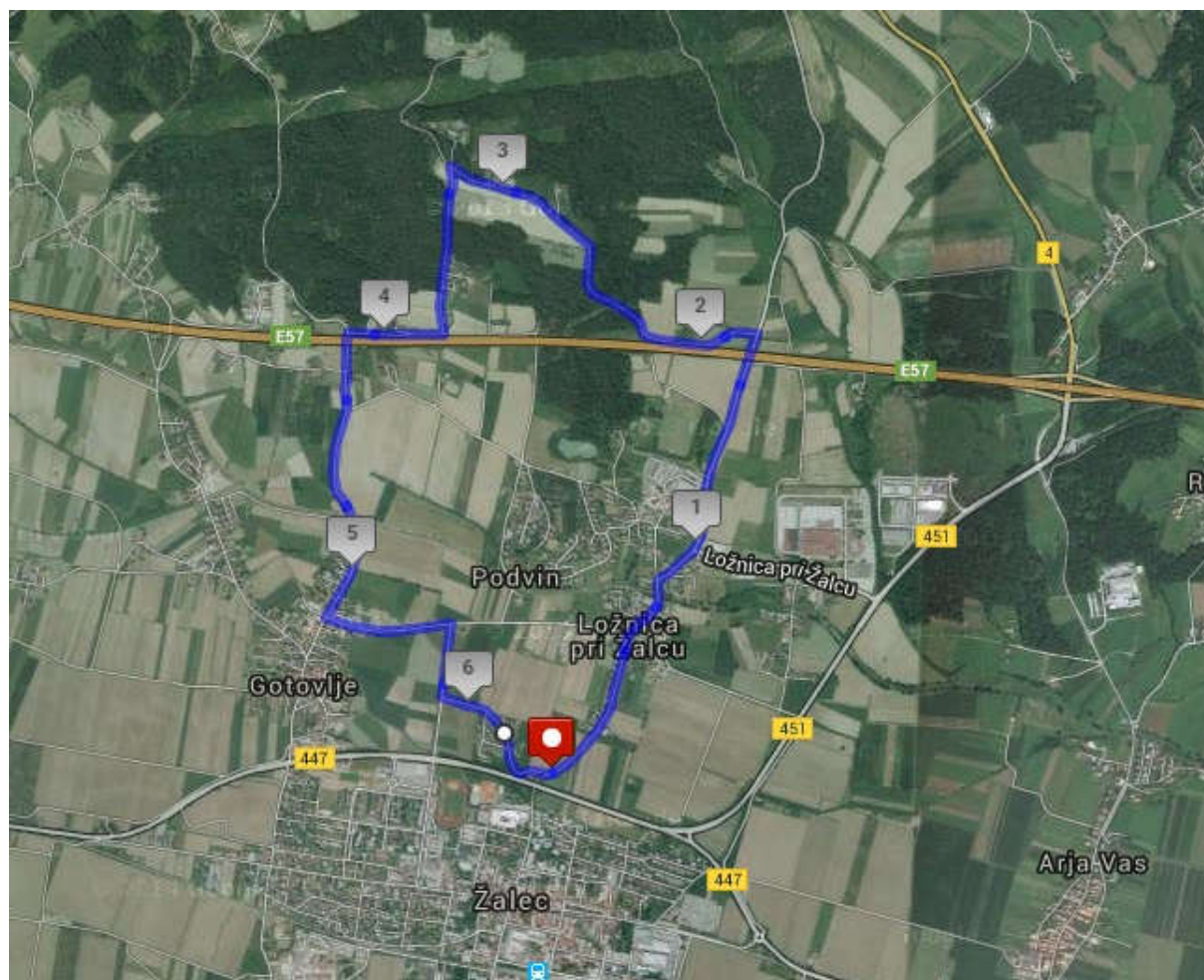
9. Etapa: od 7.3. – 20.3.2021

Rekord proge:

29:53,09 (Vetrih Renata-2019)

24:49,62 (Petrinjak Dalibor-2017)

Video ogled proge: <https://www.youtube.com/watch?v=kT4f03QcUF4>



Upamo, da drugo leto spet v normalni izvedbi!!!