

9. SAVINJSKA ZIMSKA TEKAŠKA LIGA 2023/2024

A - SAVINJSKI BIATLON

B – OTROŠKO-MLADINSKA LIGA

CILJ: tekaška druženja, etapa kot trening tekma oz. preverjanje trenutne forme, tekmovalnost na zadnjem mestu!!!

PRVO PRAVILO SZTL: FAIR PLAY!!!

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

ZAČETKI:

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.

SAVINJSKI BIATLON?

TEK+PIKADO: Po vsaki končani etapi (5 tras – 10 etap) bodo udeleženci lahko metali pikado (trije meti) in si s tem izboljšali dosežen čas pri teku po pravilu; toliko točk, kot jih bo dosegel posameznik pri metu pikada, toliko sekund se mu bo odštelo od izmerjenega časa etape.

5 tras, vsaka trasa se odteče 2x, od tega 1x v nasprotno smer!



ATLETSKO TEKAŠKO DRUŠTVO SAVINJČAN

SAVINJČAN

KDAJ: Vsaka 1. in 3. nedelja v mesecu ob 10. uri (v vsakem vremenu, lahko pa v času tekaške lige pride do sprememb iz upravičenih razlogov). Odvilo se bo 10 etap.

1. Etapa: 05.11.2023
2. Etapa: 19.11.2023
3. Etapa: 03.12.2022
- 4. Etapa: 17.12.2023 (memorialna etapa »Bredina Rinka«)**
5. Etapa: 07.1.2024
6. Etapa: 21.01.2024
7. Etapa: 04.02.2024
8. Etapa: 18.02.2024
9. Etapa: 03.03.2024
10. Etapa: 17.03.2024

KJE: Štart tekov bo pri nadvozu »mavrica« v smeri Ložnica in 2x (začetek in zaključek zimske tekaške lige) v smeri Griže (Vrbensko jezero). Pred štartom se dobimo v eni od garderob v športnem centru Žalec (atletski stadion).

Po prihodu v cilj se zopet zberemo v garderobah, kjer nas čaka topel napitek ter »odmečemo« PIKADO.

OTROŠKA LIGA

Vabljeni vsi mladi (osnovna šola od 1. do 9. razreda) športniki (nogomet, rokomet, košarka, atletika, odbojka...).

Teki se bodo odvijali na atletskem štadionu Žalec ob 11.15 uri.

1. Etapa: 05.11.2023 – 400m
2. Etapa: 19.11.2023 - 600m
3. Etapa: 03.12.2023 – 1000m
4. Etapa: 17.12.2023 – 1500m
5. Etapa: 07.01.2024 – 2000m
6. Etapa: 21.01.2024 – 2000m
7. Etapa: 04.02.2024 -1500m
8. Etapa: 18.02.2024 – 1000m
9. Etapa: 03.03.2024 – 600m
10. Etapa: 17.03.2024 – 400m

ORGANIZATOR: Atletsko tekaško društvo Savinjščan

ŠTARTNINA: ŠTARTNINE NI!

Zbirali bomo prostovoljne prispevke za okrepčila pred in po teku (finančno ali materialno).

Za prostovoljne prispevke bo na voljo »zaprta škatla«, tako da se ne bomo drug drugega gledali in obremenjevali, kdo bo koliko prispeval.

PRIJAVA: Samo prideš in zraven »prineseš« veliko dobre volje. Smeh je nalezljiv.

MERITVE IN OBDELAVA PODATKOV: RFID MERITVE ročno merjenje (ker tečemo že skoraj vsi s svojimi urami, si bo vsak sam izmeril svoj čas – skupinski štart, katerega se bo potem vpisalo v tabelo ob prihodu nazaj v garderobo. Otrošla liga: vsak starš bo izmeril čas svojega otroka, katerega se bo prav tako vpisalo v določeno tabelo. Rezultati se bodo ažurirali sproti in bodo vidni na naši spletni strani www.atdsavinjcan.eu).

PRAVILA:

- **SAVINJSKI BIATLON:** doseženi časi v etapah vsakega posameznika se bodo seštevali. V primeru, da se posameznik ne udeleži določene etape, se mu prišteje čas zadnje uvrščenega + 60 sekund pribitka ter na koncu se odšteje toliko sekund, kot je bilo vseh udeležencev na tej omenjeni etapi (moški in ženske skupaj).
- Pri moški kategoriji se upošteva čas zadnje uvrščenega moškega, pri ženski kategoriji pa čas zadnje uvrščene ženske
- **MLADINA: mlade želimo spodbuditi k rednim gibanjem**, zato bo na prvem mestu redno udeleževanje etap, ne toliko »čim hitreje«. V primeru, da se posameznik ne udeleži določene etape, se mu prišteje čas zadnje uvrščenega (posebej fantje, dekleta)+ 30 sekund pribitka ter na koncu se odšteje toliko sekund, kot je bilo vseh udeležencev na tej omenjeni etapi (fantje in dekleta skupaj).
- **Zmagovalec/zmagovalka/** Savinjske zimske tekaške 2023/2024 (vse kategorije) lige bodo tisti, ki bodo imeli najmanjši seštevek vseh časov. **Za končni vrstni red se bodo rezultati upoštevali le v primeru, če se je posameznik oz. posameznica udeležil-a vsaj 6 etap!** Kategorije bomo naredili naknadno na podlagi prijavljenih (število, starost), tako, da bo vsak prejel medaljo, ta »pravo« za kategorijo ali **SPOMINSKO MEDALJO.**

POMEMBNO: VSI UDELEŽENCI TEČEJEO NA LASTNO ODGOVORNOST!

Ceste v času teka ne bodo zaprte, zato vsak udeleženec skrbi za svojo varnost. Mladina teče na štadionu!!!

NAGRADE:

- Prvi trije absolutno (moški, ženske) bodo prejeli pokale.
- Prvi trije Otroška liga – fantje, punce v določeni kategoriji (naredili naknadno na podlagi starosti) bodo prejeli pokale.
- Po 9. Etapi se naredijo kategorije, prvi trije v kategoriji dobijo medalje, ostali spominske medalje.
- Za memorialno etapo »Bredina Rinka« se podeli zmagovalcu ter zmagovalki pokal, drugemu/drugi in tretjemu/tretji pa se podelijo medalje. Podelitev se naredi na zaključku lige.

ZAKAJ SE UDELEŽITI SAVINJSKE ZIMSKE TEKAŠKE LIGE?

Priporočamo vsem tistim, ki:

- ljubijo jutranjo rekreacijo pred nedeljskim kosilom
- ne želijo teči sami, ampak v prijetni, sproščeni družbi
- se želijo pripraviti na spomladanska tekmovanja
- želijo preveriti trenutno pripravljenost
- želijo malo tekmovalnega naboja oz. trening tekmo (izkušeni tekači)
- želijo trening za nabiranje kondicije (nogometaši, rokometaši, košarkarji...)
- jih pozimi preveč zebe na kolesu (kolesarji)

Vabljeni vsi krajanji, športniki, rekreativci, upokojeanci, dijaki, študentje, skratka vsi ljubitelji gibanja in druženja!

TRASE PROG: Tek bo potekal po petih različnih trasah. Vsak od tekov bo na sporedu 2x po krožnem sistemu (1x v nasprotno smer), tako bodo udeleženci na tekočem s stanjem svoje pripravljenosti.

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 Peččnik 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**)

Zmagovalci 6. »Virtualne« Savinjske zimske tekaške lige 2020/2021:

Moški: Gradišek Aljoša (skupni čas: **02:06:40**)

Ženske: Hribernik Aleksandra (skupni čas: **02:59:54**)

Fantje: Ukmar Luka (skupni čas: **00:22:08**)

Punce: Kramaršek Neli (skupni čas: **00:24:27**)

Zmagovalci 7. »DELNO Virtualne« Savinjske zimske tekaške lige 2021/2022:

Moški: Krenker Marko (skupni čas: **04:38:21**)

Ženske: Tratnik Metka (skupni čas: **05:36:16**)

Fantje: Pesjak Nejc (skupni čas: **00:14:52**)

Punce: Kramaršek Neli (skupni čas: **00:13:30**)

Zmagovalci 8. Savinjske zimske tekaške lige 2022/2023:

Moški: Ambrož Domen (skupni čas: **04:32:12**)

Ženske: Hribernik Aleksandra (skupni čas: **06:10:28**)

Fantje: Pesjak Nejc (skupni čas: **00:47:13**)

Punce: Kramaršek Neli (skupni čas: **00:49:12**)



SAVINJČAN

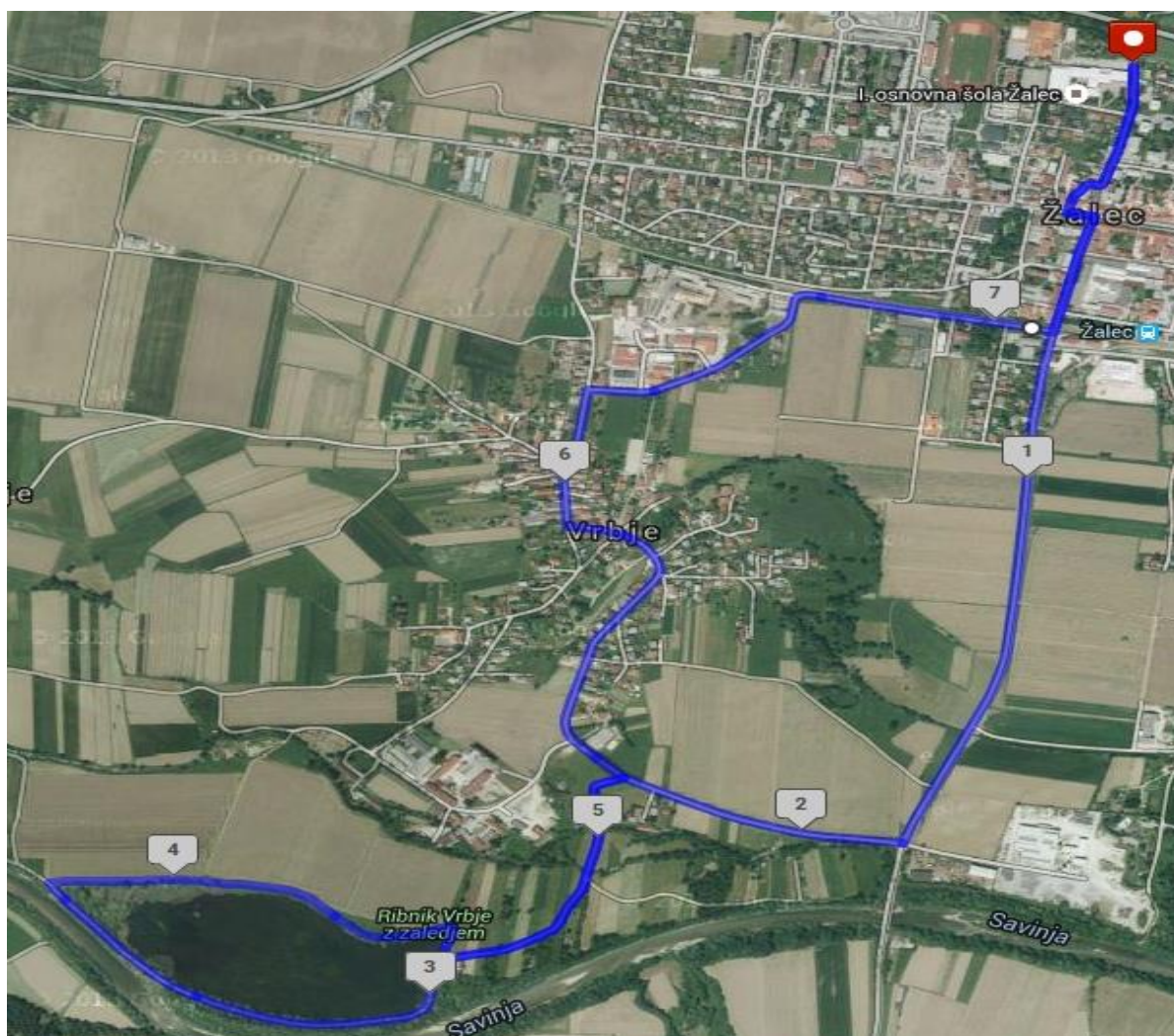
ATLETSKO TEKAŠKO DRUŠTVO SAVINJČAN

I. Vrbenško jezero: 7,5km

1. Etapa: 05.11.2023

10. Etapa: 17.03.2024 (zaključek zimske tekaške lige)

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





ATLETSKO TEKAŠKO DRUŠTVO SAVINJČAN

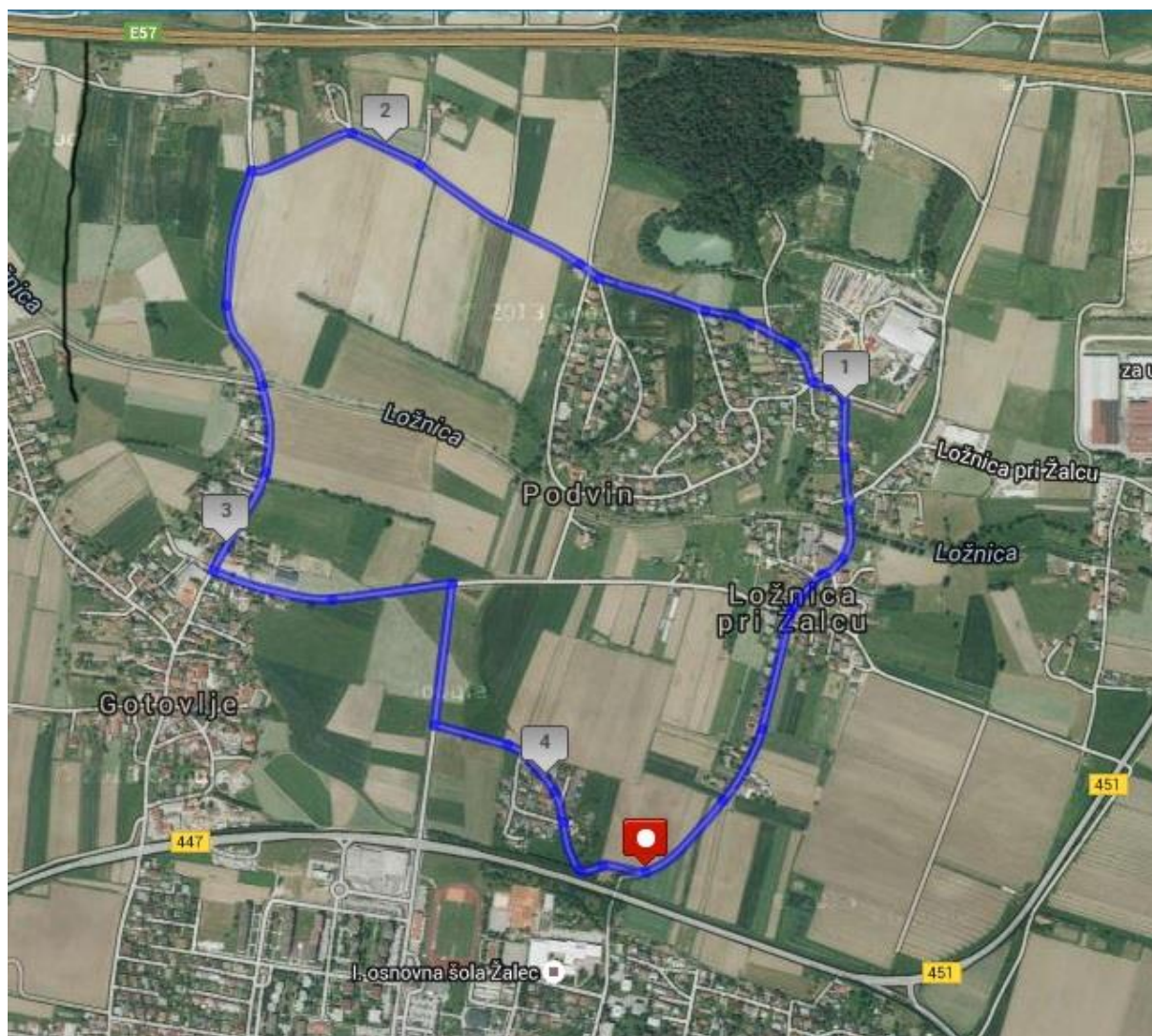
SAVINJČAN

II. Mali krog: 4.5km

2. Etapa: 19.11.2023

6. Etapa: 21.01.2024

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





ATLETSKO TEKAŠKO DRUŠTVO SAVINJČAN

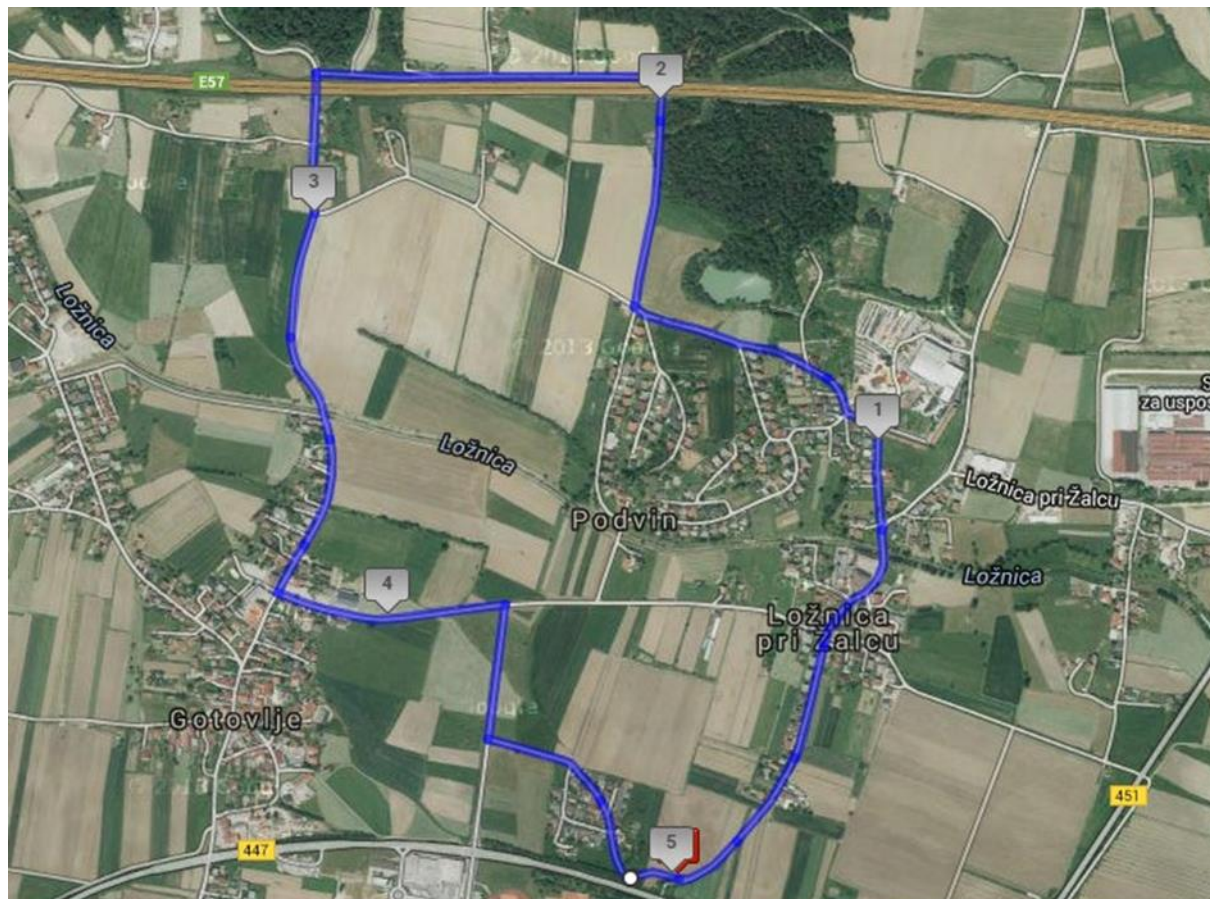
SAVINJČAN

III. Veliki krog: 5,4km

3. Etapa: 03.12.2023

7. Etapa: 04.02.2024

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





ATLETSKO TEKAŠKO DRUŠTVO SAVINJČAN

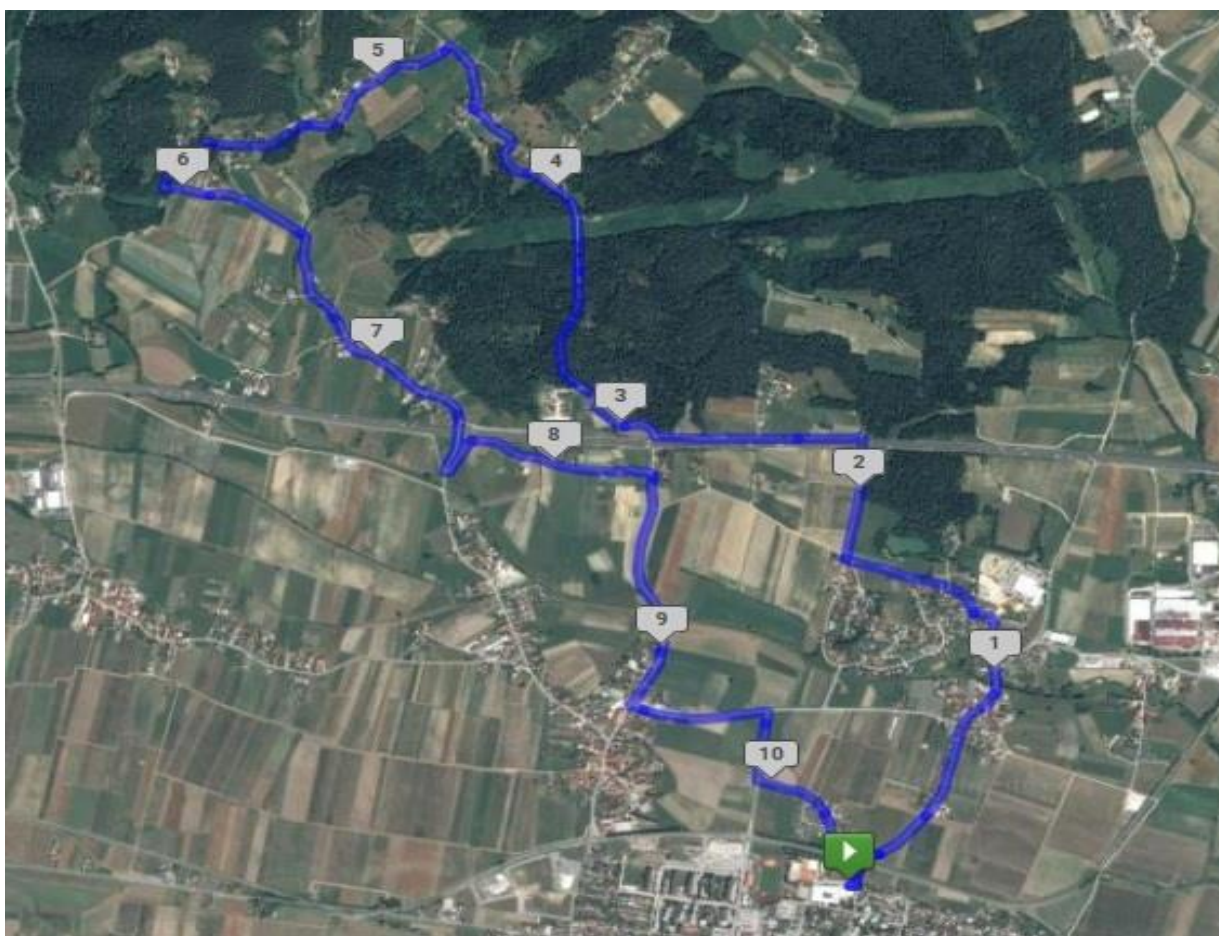
SAVINJČAN

IV. Rinka: 10,5km

4. Etapa: 17.12.2023

8. Etapa: 18.2.2024

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





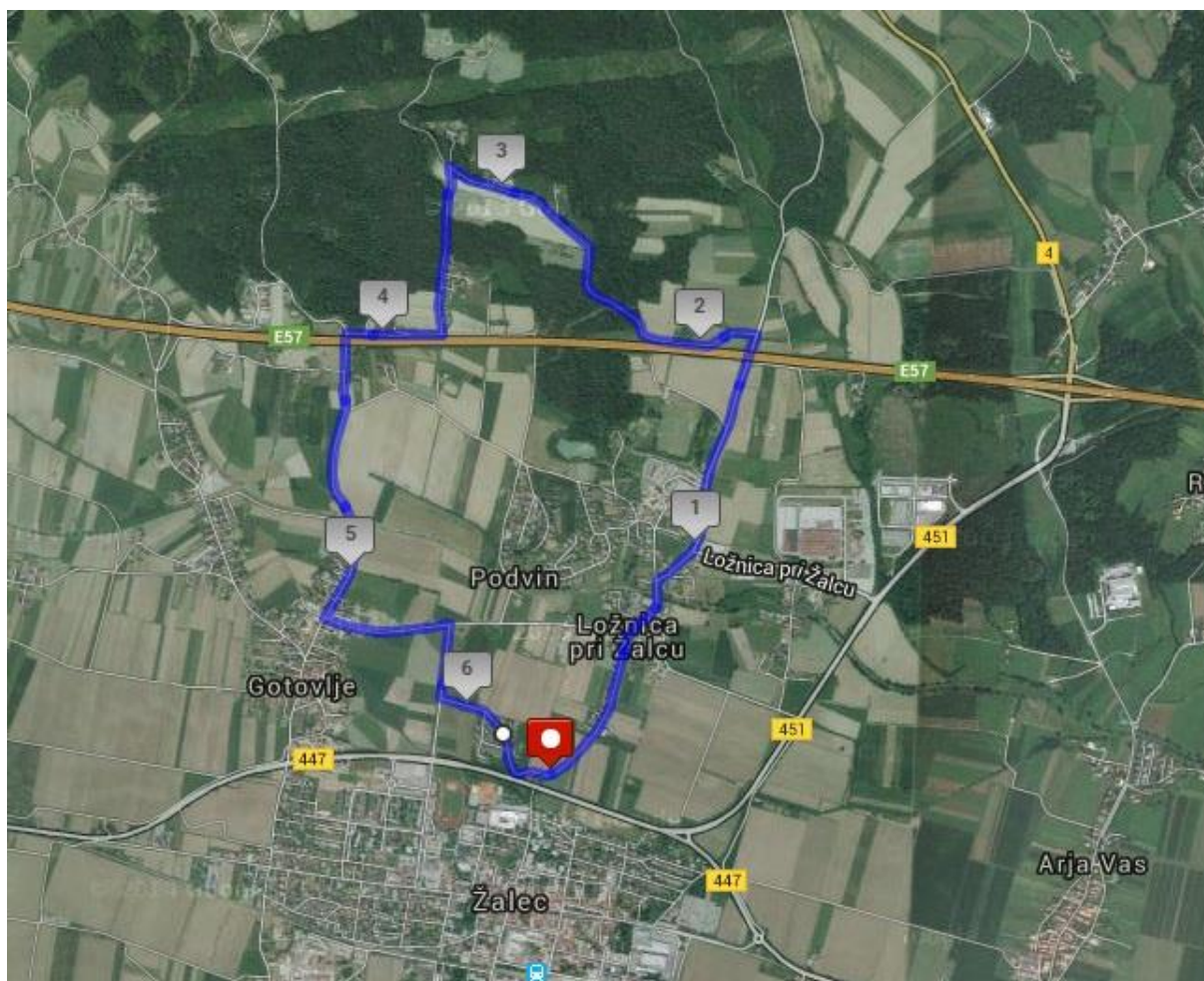
ATLETSKO TEKAŠKO DRUŠTVO SAVINJČAN
SAVINJČAN

V. Plevno: 6.5km

5. Etapa: 07.01.2024

9. Etapa: 03.03.2024

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



SE VIDIMO!