



**PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE** | ALPINE
ASSOCIATION
OF SLOVENIA

Ob železnici 30 a
SI-1000 Ljubljana
Slovenija
p. p. 214

T +386 (0)1 43 45 680
F +386 (0)1 43 45 691
E info@pzs.si
W www.pzs.si

ID DDV SI62316133
TRR 05100-8010489572

Turnosmučarski tabor za mlade - Golte

Lokacija: Golte (Slovenija)

Termin: 3.-5. 12. 2021

Prijave: do 19. 11. 2021 na mail: robertpritrznik@yahoo.com

Tabor je namenjen kandidatom za vstop v tekmovalno turno smučanje. Vsi udeleženci imajo možnost izposoje tekmovalne turne opreme. Tabor bodo vodili izkušeni vaditelji turnega smučanja.

Udeleženci morajo izpolnjevati naslednje pogoje:

- Starost 12-20 let,
- dobro znanje alpskega smučanja (smuča s paralelnimi zavoji in suvereno presmuča rdečo označeno progo na smučišču),
- dobra kondicijska pripravljenost (v prvi vrsti je tabor namenjen športnikom iz drugih panog, ki bi želeli spoznati tekmovalno turno smučanje),
- članstvo v društvu PZS.

Znanja, ki bodo pridobljena na taboru:

- Spoznavanje z opremo v turnem smučanju,
- taktika in tehnika vzpenjanja in smučanja s turnimi smučmi,
- spoznavanje z vsemi tekmovalnimi zvrstmi,
- osnove trenajnega procesa v turnem smučanju,
- nevarnosti v gorah, snežne razmere in lavinska delavnica.

Program tabora:

Petek:

- zbor ob 15.uri pred hotelom na Golteh
- nastanitev v apartmaju Montis zraven hotela
- razdelitev in prilagajanje opreme ter krajša tura na Mozirsko planino, Stare stane, Tri plote
- večerja v hotelu
- po večerji kratko predavanje o opremi za turno smuko, kratka lavinska delavnica

Sobota:

- po zajtrku odhod na trening, ki bo potekal v dveh homogenih skupinah
- cilj prvega dne je osvojitve osnovne tehnike hoje in smučanja tekom ture, ter spoznavanje z opremo
- kosilo v apartmaju
- po kosilu in počitku priprava proge za šprinte in vadba menjav ter kratko tekmovanje v šprintih

- po večerji druženje, izmenjava izkušenj, ob debati predstavitev tekmovanj in zgodovine turnega smučanja

Nedelja:

- po zajtrku daljši trening na turnih smučeh, nabiranje kilometrov in višinskih metrov
- med vadbo natančnejše spoznavanje s tehniko vzpenjanja in smučanja
- po kosilu odhod proti domu

Potrebna oprema za udeležence:

- Turnosmučarska oprema (smuči z vezmi, kože, pancerji, palice – tekmovalna varianta, turna čelada), ki si jo lahko **brez doplačila** izposodite,
- tehnična oprema (nahrbtnik z možnostjo hitrega pripenjanja smuči, alu folija, prva pomoč, sončna in smučarska očala, krema za sonce),
- primerna oblačila (turno smučarski dres, vetrne hlače in jakna, puhovka, dvojne rokavice, kapa, trak, aktivno spodnje perilo – dolgo, športne nogavice),
- oprema za osebno higieno,
- nekaj energijskih gelov in ploščic za na turo.

Stroški udeležencev:

- predvideni strošek ob 8 udeležencih: **166 eur/osebo** (nastanitev s polnim penzionom, učenje v dveh homogenih skupinah, izposoja turne opreme)

V Dobrni, 28. 10. 2021

Vodja tabora:

Robert Pritržnik

