



## Šola turnega kolesarstva - Maribor 2019 (Razpis)

V Šolo za turne kolesarje ste vabljeni vsi, ki si želite pridobiti in izboljšati znanje osnov turnega gorskega kolesarstva. Tako boste s svojim gorskim kolesom še varneje in z večjim veseljem premagovali klance tako navzgor kot tudi navzdol.

Šola je primerna tako za začetnike, kot za tiste, ki želite izpopolniti že pridobljeno znanje. Predavatelji in vodniki se bomo pri predajanju znanja prilagajali skupini in posamezniku, obenem pa pazili, da boste deležni vseh potrebnih znanj in prvin tehnike vožnje za varno vožnjo. Poudarek bo na vsebini, ki je uporabna v praksi. Dovolj časa pa bo namenjenega tudi za debate po zaključenih predavanjih.

Predavanja bodo potekala enkrat tedensko ob torkih med 19. in 21. uro v prostorih APD Kozjak ([Koroška cesta 18, Maribor](#)), skupne ture pa ob razpisanih datumih na okoliških gričih in hribih.

### Vsebina Šole turnega kolesarstva:

#### Teoretični del s praktičnimi vajami:

- Uvodno predavanje: **26. marec 2019**
- Oprema turnega kolesarja: **2. april 2019**
- Osnove tehnike vožnje: **9. april 2019**
- Orientacija in načrtovanje ture: **16. april 2019**
- Osnove servisiranja kolesa in popravila na terenu: **23. april 2019**
- Prehrana in trening kolesarjev: **7. maj 2019**
- Prva pomoč s poudarkom na kolesarskih poškodbah: **14. maj 2019**

#### Skupne kolesarske ture:

- Spoznavna tura: **6. april 2019**  
trasa: Piramidin krog
- Vaje tehnike vožnje: **13. april 2019**  
trasa: različni spretnostni poligoni, pumptrack ŠP Ruše, bajkpark ŠP Ruše, okoliške potke (Kalvarija)
- Celodnevna tura: **11. maj 2019**  
trasa: Ruše – Areh – pohorski traili – Ruše
- Zaključna tura z zahtevnejšim spustom: **18. maj 2019**  
trasa: Maribor – Belvi – Maribor

**Cena na udeleženca: 50 EUR (Kotizacija se poravna na prvem predavanju)**

**Prijave: [PRIJAVNICA](#)**

Za morebitna vprašanja in dodatne informacije se obrnite na: [maac1975@gmail.com](mailto:maac1975@gmail.com) ali [tadej.kosmacin@gmail.com](mailto:tadej.kosmacin@gmail.com)

**Tečaj se izvede v primeru najmanj 5 prijavljenih udeležencev. Največje število udeležencev je 15.**

#### Pogoji za udeležbo:

- starost 15 dopoljenih let ali več. Mladolletne osebe se lahko udeležijo šole samo v spremstvu staršev ali druge polnoletne osebe



### **Pogoji za udeležbo na praktičnem delu šole (skupnih turah):**

- brezhibno gorsko kolo s širokimi in profiliranimi gumami za vožnjo po terenu in vsaj prednjim vzmetenjem
- zaščitna oprema: obvezna uporaba čelade in kolesarskih rokavic, priporočena uporaba kolenčnikov in komolčnikov
- ustrezna oprema za celodnevne ture (tekočina, hrana, rezervna zračnica...)

**Zaželeno je članstvo v PZS zaradi zavarovanja. V nasprotnem primeru mora vsak udeleženec individualno poskrbeti za ustrezno zavarovanje v primeru nezgode. Udeležba v Šoli turnega kolesarstva je na lastno odgovornost!**

**Izvajalec: PD Jakoba Aljaža Maribor, APD Kozjak, PD Ruše in Komisija za turno kolesarstvo PZS**

## **ŠOLA TURNEGA KOLESARSTVA 26. marec 2019**

**VSEBINA:**  
7 TEORETIČNIH IN PRAKTIČNIH DELAVNIC  
4 SKUPNE TURE  
STROKOVNO USPOSABLJENI VODNIKI

**CENA: 50 EUR**

**VEČ INFO:**  
[maac1975@gmail.com](mailto:maac1975@gmail.com)  
[tadej.kosmacin@gmail.com](mailto:tadej.kosmacin@gmail.com)