

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

POLONA AHČIN

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Visokošolski strokovni študijski program športno treniranje

Kondicijsko treniranje

**TEK NA SMUČEH IN BIATLON
V ŠPORTNEM CENTRU POKLJUKA**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR

prof. dr. Janez Pustovrh

RECENZENT

prof. dr. Bojan Jošt

KONZULTANT

doc. dr. Janez Vodičar

Avtorica dela

POLONA AHČIN

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

*Osebnost nas prisili, da se premaknemo,
obveznost, da nadaljujemo, disciplina pa, da vztrajamo!*

(Zig Ziglar)

Ključne besede: center Pokljuka, biatlon, tek na smučeh

TEK NA SMUČEH IN BIATLON V ŠPORTNEM CENTRU POKLJUKA

Polona Ahčin

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2016

Športno treniranje

Strani: 46

Slik: 6

Viri: 21

IZVLEČEK

V uvodnem delu je bila predstavljena Pokljuka kot turistična destinacija. Opisali smo Triglavski narodni park, ki kot zaščiten celota omogoča optimalne podnebne pogoje za šport in turizem. Hotel je današnjo podobo dobil leta 2009, ki se kar precej razlikuje od prejšnje. V diplomski nalogi smo opisali stanje biatlonskega stadiona in tekaško-biatlonskih prog pred letom 2009 ter današnje stanje zunanje infrastrukture.

Namen naloge je bila predstavitev Športnega centra Pokljuka iz treh različnih segmentov uporabnikov (šolski šport, rekreativni šport in vrhunski šport). Pokljuka je že dolgo povezana s tekom na smučeh in prvimi biatlonskimi tekmami, zato smo v diplomski nalogi analizirali statistiko gostov od odprtja hotela leta 2009 do leta 2015. Prikazali smo statistiko opravljenih nočitev v centru zadnjih šest let, in sicer glede na prej omenjene skupine. Z dodatnimi predlogi v zaključku diplomske naloge smo želeli predstaviti ideje, kako dopolniti že obstoječe programe ter ideje o nadgradnji že obstoječe infrastrukture.

Za diplomsko nalogo je bila uporabljena domača literatura. Veliko informacij smo pridobili na neformalen način, kot je osebni pogovor z zaposlenimi v hotelu. Na koncu smo diplomsko nalogo dopolnili še s kratko analizo slovenske mladinske biatlonske reprezentance in A biatlonske reprezentance. Vsi anketirani športniki so poudarili težavo, povezano s prometom na rolkarski stezi v poletnem času ter preveliko število ljudi na progah in stadionskem delu v zimski sezoni. Predstavili smo predloge za razbremenitev vsaj ravninskega dela stadiona in možnosti obveščanja ljudi o dogodkih na Pokljuki.

Key words: center Pokljuka, biathlon, cross-country skiing

CROSS COUNTRY SKIING AND BIATHLON IN POKLJUKA SPORTS CENTER

Polona Ahčin

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2016

Pages: 46

Pictures: 6

References: 21

EXTRACT

Pokljuka as tourist destination was presented in the Introduction. We have presented Triglav National Park, which as protected area enables optimal climatic conditions for Sports and Tourism. Hotel has new appearance since 2009, which quite differs from the previous one. In this thesis we have described the situation of biathlon stadium and cross-country skiing biathlon tracks before year 2009 and nowadays situation of external infrastructure.

The purpose of the thesis was presentation of Pokljuka Sport Centre from three various user segments (School sports, Recreational sports and Professional sports). Pokljuka and cross-country skiing have long history also in first biathlon matches, therefore we have analyzed the statistics of guests from the Hotel opening in 2009 up to year 2015. We have demonstrated the statistics of overnight stays in the Centre in the past six (6) years, in connection with previously mentioned groups.

With additional suggestions in the conclusion of the thesis we wanted to present ideas how to complement already existing programs, and add ideas about upgrading the existing infrastructure. For the thesis we have used domestic literature. Many information were acquired informally, as personal discussion with the Hotel employees.

In the end we have supplemented the thesis with a short analysis of Slovenian youth biathlon team and "A" biathlon team. All of the responding athletes highlighted the "traffic" issue on the asphalt track in the summertime and too many users of the tracks and stadium part in the wintertime. We have presented the proposals for relief of the planar part of the stadium and possibilities of informing the interested public of events in Pokljuka.

Kazalo

1 UVOD.....	9
1.1 PREDSTAVITEV POKLJUKE KOT TURISTIČNE DESTINACIJE	9
1.1.1 Triglavski narodni park.....	9
1.1.2 Klimatski vidik.....	10
1.1.3 Promet	10
1.1.4 Šport, turizem in gozd.....	10
1.1.5 Uporabniki Športnega centra Pokljuka	11
1.2 ZGODOVINSKI RAZVOJ ŠPORTNEGA CENTRA POKLJUKA	12
1.2.1 Biatlonski stadion in biatlonsko-tekaške proge.....	14
1.3 BIATLON IN TEK NA SMUČEH.....	14
2 METODE DELA.....	17
3 ŠPORTNI CENTER POKLJUKA.....	18
3.1 Predstavitev Športnega centra Triglav Pokljuka	18
3.1.1 Vadbene površine.....	18
3.1.2 Večnamenski centralni objekt ali hotel Center	20
3.2 PROGRAMI S PODROČJA VRHUNSKEGA ŠPORTA.....	22
3.2.1 Nastanitev	24
3.2.2 Tekoško-smučarski klubi	24
3.2.2 Tečaji, usposabljanja in seminarji.....	26
3.3 PROGRAMI S PODROČJA ŠOLSKEGA ŠPORTA	26
3.3.1 Aktualni športni programi.....	26
3.3.2 Predlogi za izboljšanje programov za vrtce.....	29
3.3.3 Šolski poključki maraton	30
3.3.4. Nordijsko smučanje Fakultete za šport.....	31
3.4 PROGRAMI S PODROČJA ŠPORTNE REKREACIJE	31
3.4.1 Aktualni programi za individualne goste	31
3.4.2 Programi za zaključene skupine	33
3.5 ANALIZA DELOVANJA ŠPORTNEGA CENTRA ZADNJIH ŠEST LET.....	34
3.6 VIZIJA NADALJNJEGA RAZVOJA ŠPORTNEGA CENTRA POKLJUKA.....	37
3.6.1 Predlogi za dopolnitev programov v sklopu teka na smučeh in biatlona	38
3.6.2 Dodatni predlogi.....	40
3.6.3 Anketa.....	41
4 SKLEP	43

1 UVOD

Pokljuka je vsem dobro poznana slovenska planota, saj prireja svetovno znana tekmovanja v biatlonu. Že sedmo leto ima tu odprta svoja vrata hotel oziroma objekt s polnim imenom Športni center Triglav Pokljuka.

Center ni namenjen samo vrhunskim športnikom, temveč tudi vsem, ki želijo svoje dni izkoristiti v neokrnjeni naravi in izkoristiti prostor za telesne aktivnosti, ki jim jih poključka planota nudi. Izgradnja hotela je velika pridobitev za razvoj turizma na Pokljuki. Rudno polje je z izgradnjo centra pridobilo urejena parkirišča, novo čistilno napravo ter boljšo gostinsko in turistično ponudbo (»Športni center«, 2016).

Namen naloge je predstaviti Športni Center Triglav Pokljuka od njegovega začetka do danes. Predstavljena je analiza stanja zadnjih šestih let in opisani so programi, ki se izvajajo v centru preko različnih segmentov obiskovalcev (vrhunski šport, šolski šport in športna rekreacija).

1.1 PREDSTAVITEV POKLJUKE KOT TURISTIČNE DESTINACIJE

1.1.1 Triglavski narodni park

Triglavski narodni park je edini narodni park v Sloveniji. Svoje ime je dobil po naši najvišji gori, Triglavu, ki se s svojimi 2864 m dviguje v osrčju parka. Od kod ime Triglav, ni povsem pojasnjeno. Krožita dve razlagi, prva pravi, da podoba z jugozahodne strani spominja na tri glave, druga pa govori o spominu na najvišje božanstvo iz časa poganstva, ki je imelo sedež na njegovem vrhu (Klavžer, Šolar, Ramovš in Skoberne, 2003).

Triglavski narodni park se razprostira na severozahodnem delu Slovenije ob meji z Italijo in blizu meje z Avstrijo ter predstavlja jugovzhodni del alpskega masiva. Skoraj v celoti se prekriva z Vzhodnimi Julijskimi Alpami. Celoten park predstavlja 4 odstotke celotne površine Slovenije. Zakon o Triglavskem narodnem parku iz leta 2010 opisuje sedem občin, ki segajo v območje Triglavskega narodnega parka. Največji delež pripada občini Bovec (30,1 %), sledijo ji Bohinj (26,3 %), Kranjska Gora (19,9 %), Gorje (12,7 %), Tolmin (8,4 %), Kobarid (3,7 %), Bled (1,8 %) in Jesenice (0,1 %) (Klavžer idr., 2003).

1.1.2 Klimatski vidik

Klimatski pogoji za rekreacijo in oddih so na Pokljuki optimalni. Velika sklenjena gozdna površina poskrbi za čisti zrak in mir, brez bližnjih tovarn in večjih mest. Medić (2005) je zapisala, da se sneg na Pokljuki, natančneje na Mrzlem studencu v povprečju zadrži okrog šest dni v maju, junija pa le še 0,1 dneva. Maksimalna snežna odeja maja je v povprečju 4 cm na Goreljku in 29 cm na Mrzlem studencu. Pokljuška planota zaradi specifičnega reliefa zadržuje težji, mrzli zrak, kar povzroča zamegljenost, slabo prevetrenost in s tem tudi nižje temperature.

1.1.3 Promet

Na Pokljuko vodita dve regionalni cesti: Bled–Gorje–Zatrnik–Mrzli Studenec–Rudno polje in Bohinjska Bistrica–Jereka–Koprivnik–Gorjuše–Mrzli Studenec. Obe sta stalno vzdrževani tudi v zimskem času. Na Koprivniku, ki je dostopen tudi po lokalni cesti iz Podjelja, se odcepi lokalna cesta proti Goreljku. Na planoto vodijo še gozdne ceste iz Srednje vasi preko Uskovnice, z Bohinjske Bele preko Planine Za jamo in z Radovne skozi Streseno dolino. Pozimi so te ceste običajno zaprte, nekateri odseki z zapornico tudi poleti. Pokljuka je nasploh zelo gosto preprejena z gozdnimi cestami, saj znaša njihova gostota 28 m po hektarju. Nekatere so zaprte z zapornicami in po njih javni promet ni možen (Šolar in Šušteršič, 2002).

1.1.4 Šport, turizem in gozd

Aktivno preživljanje prostega časa v naravi je vedno bolj priljubljeno. Da je gozd kot turistični vir vedno bolj iskan prostor za rekreacijo, občuti tudi gozdarstvo, ki se ukvarja s problematiko rekreacije in turizma na gozdnih površinah. Na gozd so v današnjem času vezane številne rekreacijske aktivnosti, ki se odvijajo na tleh, tako klasične kot alternativne. Med klasičnimi so zlasti izletništvo, nabiranje gozdnih sadežev, planinstvo, smučanje in turno smučanje ter tek na smučeh, med alternativnimi športno-rekreacijskimi aktivnostmi pa gorsko kolesarjenje (Šolar in Šušteršič, 2002).

Šolar in Šušteršič (2002) sta ugotovila, da so načini in oblike razvoja turizma v gozdnem prostoru zelo raznoliki, vsi skupaj pa enako prispevajo k temu, da gozd postaja vedno večji vir

razvoja turizma in rekreacije, prav to pa ima za posledico številne negativne vplive v gozdnem prostoru, kot je onesnaženost zraka in tal, kar se zaradi kraškega površja odraža v onesnaženosti vodnih virov. Pogosto prihaja do motenj v razvoju vegetacije, živalstva ter gozdarske in kmetijske dejavnosti. Tehnični posegi v prostor, kot je izgradnja turističnih infrastrukturnih objektov, moteče vplivajo na videz pokrajine. Predvsem pa je treba uskladiti odnose in interese med uporabniki in zaščitniki naravnega okolja.

Tako je Pokljuka izhodišče za več gorskih tur v bližnje poključsko pogorje, še več pohodnikov pa si planoto izbere za izhodišče v pogorje Triglava. Tisti obiskovalci, ki ostanejo na sami planoti, imajo številne možnosti za rekreacijo. Poleti so najbolj priljubljeni planinarjenje, nabiralništvo in izletništvo, pozimi pa največ obiskovalcev pride zaradi urejene mreže smučarsko-tekaških poti, ko planota marsikdaj zaradi zelene zime v dolini ponuja edino možnost tovrstne rekreacije.

1.1.5 Uporabniki Športnega centra Pokljuka

Zaradi dobre cestne povezave in večjih javno dostopnih brezplačnih parkirišč je območje priljubljena izhodiščna točka za celo vrsto obiskovalcev, ki širše območje Pokljuke obiskujejo zaradi različnih interesov.

Širši prostor uporabljajo (Vahtar idr., 2014/2015):

- obiskovalci prostočasnih aktivnosti,
- udeleženci in organizatorji množičnih prireditev,
- udeleženci manjših spontanah ali organiziranih skupin,
- za vojaška usposabljanja,
- za zračni in helikopterski promet,
- za cestni promet,
- za promet, povezan s turizmom (počitniški objekti),
- za planinarjenje in
- gospodarjenje z gozdovi.

1.2 ZGODOVINSKI RAZVOJ ŠPORTNEGA CENTRA POKLJUKA

Vojašnica na Pokljuki je bila zgrajena leta 1953. Že pripadniki Jugoslovanske ljudske armade (v nadaljevanju JLA) so v tistem času imeli možnost za izvedbo treningov tekačev in smučarjev. Poveljniki vojaških planinskih enot na Gorenjskem so zagotavljali pripravo tekmovališč za biatlonska tekmovanja. Na Pokljuki so vadili pripadniki Teritorialne obrambe, ki so zastopali Slovenijo na tekmovanjih za pokal Maršala Tita v biatlonu in smučarskih tekih. Začetki organiziranja tekmovanj segajo daleč nazaj, vendar so se takrat tekmovanja odvijala »pri Mari« ali na Javorniški planoti. Pokljuka je bila znana po organizaciji maratonov, vendar se ni do osemdesetih let na področju Vojašnice na Rudnem polju nič odvijalo. Eden od nosilcev spremembe je bil tudi tedanji poveljnik Niko Špirović, saj je bil velik zagovornik pomoči vojske športu, bil je tudi predsednik odbora za biatlon pri Smučarski zvezi Slovenije. Prva mednarodna tekmovanja so bili alpski pokali, ki pa so se že organizirali na improviziranih streliščih na Rudnem polju, pripravljenih za vsako tekmovanje posebej. Izjemno veliko treningov se je kasneje izvajalo na Javorniški planini, kjer je bilo postavljeno tudi začasno strelišče. Po osamosvojitvi Republike Slovenije je vojašnica postala sestavni del objektov Slovenske vojske. Namen je bil, da se celoten vojaški kompleks preuredi in postane vojaški objekt, namenjen za usposabljanje pripadnikov Slovenske vojske za gorsko bojevanje. Do realizacije ni prišlo, zato sta bila obnovljena le depandansa in glavni objekt. Namen je bil seveda, da se uredijo tudi prostori, namenjeni športu: manjša telovadnica s fitnessom, ustrezne naprave za vadbo in druga potrebna oprema za urjenje vojakov in vrhunskih športnikov (J. Vodičar, osebna komunikacija, september 2016). Vojaški programi v okviru delovanja Centra odličnosti Slovenske vojske (turno in alpsko smučanje, smučarski tek in biatlon) so programi, ki so trdno zasidrani v to območje in se bodo razvijali tudi v prihodnje (Zupan, 2012).

Želja civilnega dela športa je bila, da se uredi nordijski center (smučarski tek, skoki, nordijska kombinacija in biatlon), vendar do tega ni prišlo, saj ni bilo ustrezne volje na strani Ministrstva za obrambo in tudi ne na strani Ministrstva za šport. Kljub velikim prizadevanjem Smučarske zveze uresničiti željo in kljub temu, da je bil posek gozda za skakalnico že pripravljen, prav tako tudi manjše strelišče za pištolo, do tega ni prišlo (J. Vodičar, osebna komunikacija, september 2016).

Seveda se skupina zanesenjakov pod vodstvom Janeza Vodičarja (s skupino športnikov je bil zaposlen v Slovenski vojski kot poveljnik športne enote) ni prepustila političnim odločitvam in je nadaljevala svojo pot s prirejanjem mednarodnih tekmovanj na Pokljuki. Smučarska

zveza si je za potrebe organizacije tekmovanj pridobila licenco (leta 1992) na najvišji ravni, torej so lahko izvajali tekme za svetovni pokal in si pridobili možnost izvedbe svetovnega prvenstva.

Od prvih tekmovanj je takratni, čeprav ni bil tako imenovan, a se je vendarle uporabljalo ime Športno rekreativni center Pokljuka, za tekmovanja in treninge uporabljal gozdne poti in vlake za les v okolici in nekdanji vojaški stadion ter dele vojašnice. Leta 2000 so zgradili montažni objekt, ki je služil za potrebe organizacije tekmovanj. Objekt ni imel vode in kanalizacije, imel pa je elektriko in telefonski priključek. Mednarodna biatlonska zveza (v nadaljevanju IBU) je organizatorjem biatlonskih tekmovanj odobrila licenco »A«, in sicer kot prireditelju tekem svetovnega pokala in svetovnih prvenstev v biatlonu. Objekt se je uporabljal vse do leta 2008, ko so zgradili nov večnamenski objekt (Vahtar idr., 2014/2015).



Slika 1. Montažni objekt na Rudnem polju (foto: Jože Košnjek)

Na sliki 1 vidimo prvi montažni objekt, začasno zgrajen za potrebe tekmovanja in usposabljanj vojakov Slovenske vojske.

Športni center Pokljuka je obsegal naslednjo infrastrukturo:

- tekaške proge,
- biatlonski/tekaški stadion s streliščem,
- osvetlitev tarč na strelišču,

- začasni večnamenski objekt,
- parkirne platoje,
- sankališče,
- električno in komunikacijsko infrastrukturo,
- sistem umetnega zasneževanja ter
- mostove in podhode na tekaških progah in krajšo asfaltirano progo za rolke.

1.2.1 Biatlonski stadion in biatlonsko-tekaške proge

Za potrebe tekmovanj se je uporabljal stadion, ki je bil namenjen igranju nogometa in drugih iger za potrebe vojakov, ki so bili na služenju vojaškega roka v JLA. Strelišče se je razvijalo postopoma, prav tako tudi potrebna infrastruktura za izvajanje treningov in tekmovanja. Ko je Smučarska zveza Slovenije pridobila Svetovno prvenstvo v sezoni 2000/2001, so se začeli pripravljati prostorski načrti za izvedbo prvenstva in kasneje tudi izgradnja. Za potrebe izvedbe svetovnega prvenstva je bilo zgrajeno novo strelišče po pravilih IBU in povečano na 30 strelskih mest. Zaradi same naklonine za streliščem je bila zgrajena stena, ki je predstavljala oporo in tudi prostor za namestitev zastav držav udeleženk. Tekaške proge so se urejale že pred letom 1990. Speljane so bile po gozdnih poteh, cestah in vlakah. IBU v skladu s pravili za tekmovanja zahteva proge široke 6 m, ki so bile urejene s soglasjem upravljavcev gozdov (Vahtar idr., 2014/2015).

1.3 BIATLON IN TEK NA SMUČEH

Biatlon

Šport izvira iz Norveške, kjer so biatlon začeli uporabljati v norveški vojski kot eno od vaj za urjenje vojakov. Prvi znani biatlonski klub je bil ustanovljen na Norveškem leta 1861, da bi se poudaril pomen narodne obrambe. Prvo svetovno prvenstvo v biatlonu je potekalo leta 1958 v Avstriji, na olimpijskih igrah pa so biatlonci prvič tekmovali na olimpijadi Squaw Valleju (ZDA) leta 1960 (»Biatlon«, 2016).

Biatlon je športna panoga, ki sta ji skupna tek na smučeh in streljanje. Tekmovalci uporabljajo smuči za drsalno tehniko, široke vsaj 4 cm. Dolžina smuči je odvisna od telesne višine (minimalno = telesna višina – 4 cm). Tekaške palice pa ne smejo presegati telesne višine tekmovalca. Tekaški čevlji so na smuči pripeti le v sprednjem delu, kar omogoča prosto gibanje pete od smuči (Jošt in Pustovrh, 1995).

Strelja se na 50 m oddaljene kovinske tarče, tarčo pa sestavlja pet pik na beli podlagi. Ob vsakem uspešnem zadetku se spremeni iz bele v črno. Teža puške je omejena na težo 3,5 kg. Izhodna hitrost naboja ob strelu ne sme biti višja od 380 metrov na sekundo (Bauer, 2013). Leta 2001 je Slovenija prvič organizirala Svetovno prvenstvo v biatlonu (Vodičar, 2010).

Tek na smučeh

Posebno mesto v zgodovini slovenskega smučanja zaseda učitelj iz Vipave Edmund Čibej (1861–1954), ki je okoli leta 1888 dobil prve smuči iz Norveške. Za prvega smučarskega strokovnjaka in začetnika organiziranega smučanja pri nas velja Rudolf Badjura (1881–1963), ki je leta 1914 v Bohinjski Bistrici organiziral prvi smučarski tečaj za športnike, lovce in gorske vodnike. Zaslužen je za izobrazbo prvih učiteljev smučanja in ustanovitev prvega slovenskega smučarskega kluba leta 1920 v Ljubljani. Badjura je avtor prve slovenske knjige o smučanju z naslovom Smučar, ki je izšla leta 1924 (Jošt in Pustovrh, 1995).

V klasični tehniki se v zadnjih letih ni zgodilo nič revolucionarnega, vendar pa je zaradi drugačne opreme in drugače pripravljenih prog le prišlo do nekaterih sprememb v tekmovalnem smučarskem teku. Nekateri elementi tehnike teka so se opustili že pred desetletji, ker so bili enostavno prepočasni.

V zadnjih letih je zelo priljubljena drsalna tehnika smučarskega teka, ki se je razvijala od Olimpijskih iger leta 1984 v Sarajevu vse do danes. Veliko se spreminja tudi oprema, in sicer od smuči, čevljev, palic do maž, s tem pa tek na smučeh postaja bolj enostaven in lažje se je naučiti pravilne tehnike. Za učinkovito vadbo smučarskega teka potrebujemo kakovostne smuči, čevlje in palice, primerna oblačila ter seveda ustrezno pripravljene smuči.

Tek na smučeh je ena izmed osnovnih panog nordijskega smučanja, kamor štejemo tudi smučarske skoke in nordijsko kombinacijo. Poznamo dve tehniki teka, in sicer drsalno ter

klasično. Tehniki se v prvi vrsti razlikujeta v postavitvi smuči na snežno podlago in tudi v opreми (tekaške smuči, palice in čevlji). Pri klasični tehniki so smuči večinoma v paralelnem položaju, pri drsalni tehniki pa so smuči večinoma v položaju »V« (Jošt in Pustovrh, 1995).



Slika 2. Strelišče na Rudnem polju pred letom 2008 (foto: Jože Košnjek)



Slika 3. Tekoško-biatlonske proge pred letom 2008 (foto: arhiv Triglavski narodni park)

2 METODE DELA

Diplomska naloga je monografskega tipa. Uporabljena je bila večinoma domača literatura. Za pridobivanje informacij, ki jih nismo našli v literaturi, smo si pomagali z informacijami neformalnega značaja. Poleg tega je delo temeljilo predvsem na lastnih izkušnjah. Nekaj različnih pogledov glede Športnega centra Pokljuka smo pridobili z anketo ljudi, ki dobro poznajo stanje samega športnega objekta.

3 ŠPORTNI CENTER POKLJUKA

3.1 Predstavitev Športnega centra Triglav Pokljuka

Končni cilj Športnega centra Triglav Pokljuka (v nadaljevanju ŠCTP) je bila ureditev celotne infrastrukture, ki je predstavljal zagotovitev pogojev za izvedbo tekmovanj in vadbe v centru, tako za vrhunske kot rekreativne športnike, prav tako tudi šolsko mladino in turistične obiskovalce. Pomemben cilj sta bila tudi razvoj Pokljuke in razširitev športno-turistične ponudbe skozi celo leto, pri čemer so se vestno upoštevale naravne omejitve in omejitve znotraj TNP.

Danes Športni center Triglav Pokljuka sestavljajo (Vahtar idr., 2014/2015):

- večnamenski centralni objekt ali Hotel Center Pokljuka,
- strelišče z nadstrešnico,
- biatlonski stadion,
- plato za video zaslon in semafor,
- tribuna,
- podzemni prehodi,
- biološka čistilna naprava,
- akumulacija za zasneževanje,
- sistem za razsvetljavo tekaških prog,
- črpalna postaja,
- asfaltirani sistem rolkarskih prog ter
- transformatorska postaja in parkirišče ob cesti Mrzli Studenec–Rudno.

3.1.1 Vadbene površine

Deli centra, ki so namenjeni vadbi, so bili urejeni ali razširjeni leta 2009. Tako so razširili strelišče za šest strelnih mest, uredili so startni prostor za štafete in skupinski start ter postavili tribune za gledalce tik nad stadionom.

Biatlonski stadion

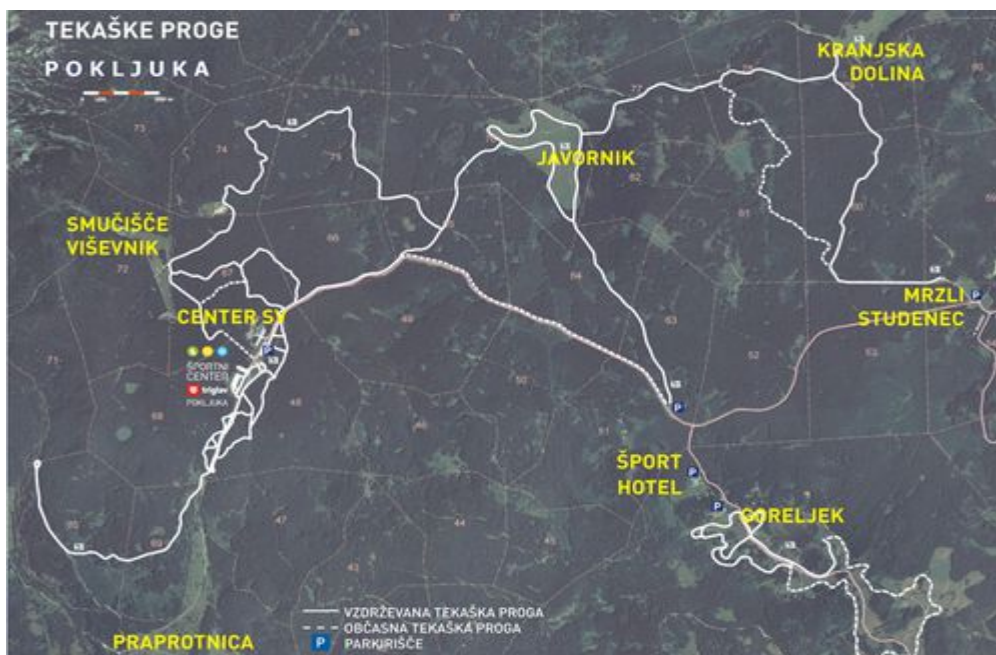
Biatlonski stadion je osrednji del zunanjih površin, namenjen izvajanju treningov biatloncev in drugih športnikov ter organiziranju tekmovanj (biatlonskih, smučarsko-tekaških, športno-rekreativnih in prireditev drugega tipa). Z izgradnjo podzemnih predorov in prehodov so zagotovili varno izpeljavo večjih tekmovanj. Tako se tekmovalci, obiskovalci, organizatorji ne križajo med seboj. Poleti se biatlonski stadion spremeni v asfaltno igrišče v izmeri 1500 kvadratnih metrov in je namenjen igranju malega nogometa in drugih skupinskih športov. Možna je tudi osvetlitev stadiona.

Na tribunah je prostora za 750 ljudi, na terasi Hotela Center pa približno za 250 ljudi. V času svetovnega pokala namestijo montažne tribune, ki zadoščajo za sprejem 2.500 do 3.000 gledalcev. Ob biatlonskem stadionu je biatlonsko strelišče s 30 elektronskimi tarčami sistema HORA za malokalibrske puške in tarčami za streljanje z zračnimi puškami. Strelišče je opremljeno s platojem za semafor in video zaslonom (Vahtar idr., 2014/2015).

Biatlonsko-tekaške in rolkarske proge

Danes so proge zaradi novih standardov široke 6 m (prej 5,5 m). Del teh prog je tudi asfaltiranih v dolžini 1,25 km, kar nudi v poletnem času možnost izvedbe treningov tudi na tekaških rolkah.

Skupna dolžina IBU in FIS homologiranih biatlonsko-tekaških prog (v zimskem času) je cca. 5 km in omogočajo organizacijo tekmovalnih prog različnih dolžin (2 km; 2,5 km; 3,3 km; 3,5 km; 4 km ali več, saj se za potrebe tekem teče več krogov). Dolžina biatlonsko-tekaških prog za rekreacijo je 30 km v povezavi z bližnjimi planinami in optimalnimi razmerami za ureditev prog (Vahtar idr., 2014/2015).



Slika 4. Zemljevid tekaških prog na Pokljuki (»Zemljevid«, 2016)

Sistem umetnega zasneževanja

Leta 2009 je Center pridobil tudi sistem umetnega zasneževanja, ki omogoča sočasno obratovanje petim snežnim topovom. Sistem je sestavljen iz akumulacijskega bazena, črpališča s črpalkami, petih snežnih topov, 10 hidrantov – stolpov za priključitev snežnih topov in vodovodnega omrežja. Akumulacijsko jezero se polni z meteornimi vodami s streh in parkirišč (Vahtar idr., 2014/2015).

3.1.2 Večnamenski centralni objekt ali hotel Center

Center je današnjo podobo dobil leta 2009. Hotel je kategoriziran s tremi zvezdicami in je v osnovi namenjen rekreaciji, športu in različnim usposabljanjem. Centralni objekt ima restavracijo z 80 sedeži, 32 sobami, v katerih je 65 postelj, dve predavalnici, fitness in savno. Center nima telovadnice, temveč je del garaže prirejen za izvajanje vadbe z utežmi. Gradnja je bila sofinancirana iz Evropskih strukturnih skladov za regionalni razvoj. Center je z izgradnjo omogočil deset novih delovnih mest (Vahtar idr., 2014/2015).

V spodnjem besedilu so opisane prireditve, ki so bile izpeljane v sezoni 2013/2014.

Januar:

- 4. 1. 2014, Geoplin smučarsko-tekaška tekma
- 11. 1. 2014, Po poteh partizanske Jelovice (Dražgoše) Patruljni tek
- 18. 1. 2014, Poključski šolski maraton
- 25. 1. 2014, 22. Smučarski tek politikov, diplomatov in gospodarstvenikov

Februar:

- 1. 2. 2014, Državno prvenstvo v biatlonu – posamično
- 15. 2. 2014, Smučarsko-tekaška tekma za pokal Slovenije – skupinski start
- 22. 2. 2014, Eurosank 2014
- 23. 2. 2014, Smučarsko-tekaška tekma za pokal Geoplin

Marec:

- 6–9. 3. 2014, Svetovni pokal v biatlonu
- 14. 3. 2014, Ekipni sprint, smučarski teki za pokal Geoplin
- 15. 3. 2014, 24. Poključski maraton Adriatic Slovenia
- 16. 3. 2014, Oviratlon
- 21–23. 3. 2014, Alpski pokal v biatlonu
- 29. 3. 2014, Nordijska kombinacija državno prvenstvo člani in mladinci do 20 let
- 30. 3. 2014, Državno prvenstvo v skupinskem startu – sprint, smučarski teki

April:

- 5. 4. 2014, Državno prvenstvo v super sprintu – biatlon

3.2 PROGRAMI S PODROČJA VRHUNSKEGA ŠPORTA

Tekmovalni sistemi v biatlonu

Državna raven (Bauer, 2013):

- Državno prvenstvo,
- Slovenski pokal in
- Šolsko državno prvenstvo.

Mednarodna raven:

- Olimpijske igre,
- Svetovno prvenstvo,
- Olimpijske igre mladih,
- Mladinsko svetovno prvenstvo,
- Odprto evropsko prvenstvo (do 26 let),
- Evropski olimpijski festival mladih,
- Svetovni pokal,
- Univerzijada in
- Kontinentalni pokali.

Tekmovalni sistemi v teku na smučeh

Državna raven (Potočnik, 2016):

- Državno prvenstvo,
- Pokalno tekmovanje Geoplin in
- Šolsko državno prvenstvo.

Mednarodna raven (absolutna kategorija):

- Olimpijske igre,
- Svetovno prvenstvo,
- Svetovni pokal,
- Celinski pokal,
- Univerzijada in
- FIS tekme.

ŠCTP je že od svojega odprtja idealen za pripravo vrhunskih športnikov, predvsem prevladujejo biatlonske reprezentance. Slovenski biatlonci preživijo na Rudnem polju v povprečju osem do deset tednov v letu. V obdobju od leta 2010 pa do danes se je mednarodna udeležba biatlonskih reprezentanc vsako leto povečevala. Čehi so stalni gosti tako v poletnem delu kot zimskem. Sledijo jim ruske, beloruske, ukrajinske, avstrijske, francoske in italijanske reprezentance.

Tabela 1

Prikaz dni/nočitev biatlonskih reprezentanc glede na narodnost od leta 2010 do leta 2015 v mesecu avgustu

mesec/leto	Slovenija	Češka	Rusija
8/2010	715	14	264
8/2011	291	160	1.221
8/2012	611	232	340
8/2013	617	368	61
8/2014	425	479	185
8/2015	644	187	206
Skupaj	3303	1440	2277

Iz tabele 1 lahko razberemo, da na Pokljuki prevladujejo tekmovalci iz Slovenije, nato jim sledijo Rusi in na koncu biatlonci iz Češke.

Ekipe trenirajo po svojih programih. Center z zunanjim delom jim omogoča nemoteno izvedbo dnevnih treningov. V mesecih, kjer je dnevno zbranih več ekip, poleg reprezentanc A tudi mladinska selekcija (ženska in moška), smučarsko-tekaški klubi, ki svoj potencial razvijajo tudi v biatlonu, je na strelišču precejšnja gneča. Center v tem primeru pripravi preglednico, kdo ima katero strelišče na voljo in kdaj. Prednost imajo reprezentance A.

Lepi dnevi na Pokljuko privabijo veliko število dnevnih gostov, kar posledično pomeni veliko gnečo na progah. Biatlonci ob hitrih treningih dosegajo precej visoke hitrosti drsenja na smučeh ob predpostavki, da je hitra zaustavitev ob možni oviri na progi zelo majhna. Zato v

takšnih primerih Center na spletni strani obvesti obiskovalce, kdaj je biatlonski del prog zaprt in kdaj ne.

3.2.1 Nastanitev

Za potrebe delovanja centra je pomembna tudi ciklizacija vadbenih procesov reprezentanc ali klubov, saj je na podlagi tega pomembna tudi ciklična zasedenost hotela. Predvsem je pomembno, kakšna trenažna sredstva izbirajo za vadbo glede na obdobja priprav in najpomembnejši del je prav gotovo trenažni proces na prvem snegu. Če bi imela Pokljuka ugodne novembrske snežne razmere, bi se število nočitev povečalo in bi bil hotel popolnoma zaseden, saj bi privabili vse reprezentance iz srednje Evrope. Center je v veliki meri odvisen od dobrih vremenskih pogojev – naravnega snega ali nizke temperature za izdelavo umetnega snega. V poletnem času pa center nima ustrezno zahtevne rolkarske proge in morajo trenerji iskati druga vadbena sredstva za vadbo. Pokljuka je tudi na primerni višini 1350 m, zato je primerna kot predaklimatizacijski center za tekme na višjih središčih (veliko treningov je bilo pred ZOI 2014, ker je bila v Sočiju višina 1500 m), sicer procese preprosto načrtujejo v sredogorju. Zahteve športnikov so odvisne od obdobja, v katerem se nahajajo na Pokljuki.

3.2.2 Tekaško-smučarski klubi

V Sloveniji je registriranih 33 smučarsko-tekaških klubov (»Tek na smučeh – klubi«, 2016), od tega se 15 klubov redno udeležuje tekmovanj na državni ravni. Ker so vremenske razmere zelo nepredvidljiv dogodek, je velikokrat Pokljuka edino izhodišče zimskega treniranja. Visoka nadmorska višina prizanese urejanju prog, kar pa pomeni velik pritisk na proge.

Starostne kategorije

Na tekmovanjih Državnih prvenstev in za Pokal Geoplin v teku na smučeh se starostne kategorije delijo na naslednje skupine:

- člani in članice (21 let in več),
- juniorji in juniorke (19–20 let),
- starejši mladinci in mladinke (17–18 let),

- mlajši mladinci in mladinke (15–16 let),
- starejši dečki in deklice (13–14 let) ter
- mlajši dečki in deklice (11–12 let).

Organizator tekmovanj za Državno prvenstvo in vseh drugih tekmovanj v teku na smučeh je Smučarska zveza Slovenije – Zbor za tek na smučeh – Komisija za tekmovalni sistem in objekte (v nadaljevanju SZS). Tehnični organizator posameznega tekmovanja je tista smučarska organizacija, ki mu SZS zaupa izvedbo tekmovanja. Veliko tekem smučarskega teka je prav zaradi ugodnih vremenskih razmer izvedenih na Pokljuki, prav tako pa center organizatorjem nudi vse potrebno za izvedbo tekmovanja.

Sama organizacija tekmovanja na državni ravni je kar velik zalogaj za organizatorja, ki so največkrat klubi. Tehnični organizator najprej koordinatorju pošlje predlog razpisa tekmovanja, nato ga koordinator pregleda, dopolni in pošlje vsem smučarskim klubom in tehničnemu delegatu. Razpis mora vsebovati kraj in program tekmovanja, naslov za prijave in informacijo o tekmovalni progi.

Dolžine tekaških prog za mladinske, članske in otroške kategorije so točno določene v Pravilniku za posamezno tekmovalno sezono posebej, ki ga določita Odbor za tek na smučeh in Komisija za tekmovalni sistem in objekte.

Center klubom pri organizaciji nudi pomoč pri pripravi proge, utrjevanju in zaznamovanju proge. Center klubom brezplačno nudi v najem kontejnerje, ki stojijo le streljaj od hotelskega kompleksa. Klubi, ki se dnevno vračajo na Rudno polje, imajo tako možnost priprave smuči v ogrevanem prostoru z elektriko, kar olajša delo trenerjem, tekmovalci pa prostor za preoblačenje.



Slika 5. Svetovni pokal v biatlonu (arhiv Organizacijskega odbora Pokljuka)

3.2.2 Tečaji, usposabljanja in seminarji

Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije pri Smučarski zvezi Slovenije je bilo ustanovljeno že leta 1936 in ima več kot 3100 aktivnih članov, ki so poleg alpskega smučanja usposobljeni tudi za učenje smučarskega teka, deskanja na snegu, biatlona, telemark smučanja in smučarskih skokov. Na Pokljuki so organizirani tečaji za pridobitev naziva Učitelj teka na smučeh 1, 2, 3 in naziv trener pod strokovnim vodstvom demonstratorjev Smučarske zveze Slovenije. Prav tako so organizirani posezonski in predsezonski seminarji, namenjeni trenerjem in kadrovsko usposobljenim delavcem v teku na smučeh (»ZUTS – predstavitev«, 2016).

3.3 PROGRAMI S PODROČJA ŠOLSKEGA ŠPORTA

3.3.1 Aktualni športni programi

Hotel Center s športno dejavnostjo in športnimi programi želi opredeliti vse oblike športnega udejstvovanja, tako športa za razvedrilo (rekreativnega športa) kot športa za dosežek (vrhunškega športa), pa tudi športa mladih in vse procese, ki delujejo vzporedno.

Na Rudnem polju se v zadnjih letih izvajajo programi treningov biatlonskih, smučarsko-tekaških, alpsko-smučarskih in kajakaških reprezentanc, klubska in državna tekmovanja v

smučarskih tekah in biatlonu ter športno-rekreativne prireditve (maratoni in teki v naravi), ki v svoji osnovni naravnosti težijo k varovanju zdravja in tudi varovanju okolja.

Šugman (1991) pravi, da nam vpogled v zgodovino športa razkriva, da je dogajanje v športu posledica nenehnega razvoja športne dejavnosti. Šport se je širil, zato se je pojavila potreba po njegovi urejenosti, sistematizaciji, informatizaciji in vodenju, skratka po organizaciji športne dejavnosti.

Aktualni programi za vrtce

Zimovanja na Pokljuki za vrtce so postala že stalnica zimske sezone. Za otroke, stare pet in šest let, hotel Center vsako leto organizira štiridnevni program »Vrtec na snegu« ali »Tek na smučeh«. Štiridnevno zimovanje vključuje prve korake na snegu s smučmi z animatorjem hotela Center.

Otrokova najljubša dejavnost je igra, zato jo kot učno metodo izkoristimo za učenje hoje in teka na smučeh. Igra naj se ne konča že po ogrevanju in prilagajanju na opremo za tek na smučeh, ampak naj bo osnovna metoda od prvih korakov na snegu pa vse do drsenja in teka na tekaških smučeh. Igro lahko vključimo v kateri koli del vadbene enote, s čimer bomo zadovoljili otrokovo potrebo po igri, ki ima v njegovem razvoju pomembno vlogo, saj preko nje potekata socializacija in iskanje vloge v skupini. Med igro otroci pozabijo na napor, mraz in druge moteče dejavnike, s tem pa je omogočeno hitrejšo in lažje napredovanje pri usvajanju gibalnih nalog. Igra mora biti izbrana skladno s cilji in vsebinami vadbe (Lešnik in Žvan, 2007).

Pokljuka je kot idealno »otroško igrišče«, primerna za spoznavanje lepot narave, razvijanje gibalnih sposobnosti in otrokove domišljije. V družbi vrstnikov se seznanijo tudi z občutkom odgovornosti, obenem pa se v okolju Triglavskega narodnega parka naužijejo svežega planinskega zraka. Otroci bivajo v Hotelu Center, v Športnem centru Pokljuka na 1350 m nadmorske višine. »Gibanje v srcu narave«, ki je slogan Športnega centra Pokljuka, izkazuje njegovo vpetost v naravno okolje in poudarja sožitje narave in aktivnega preživljanja časa (»Programi«, 2016).

Primer zimovanja:

TRIDNEVNI PROGRAMI TEMATSKIH VRTCEV V NARAVI

(skupina 48 otrok – pri športnih aktivnostih se razdeli v dve skupini, v nadaljevanju skupina A in skupina B)

ZIMSKI VRTEC V NARAVI

1. dan

- prihod v Hotel Center, namestitev v sobe,
- kosilo,
- tečaj teka na smučeh,
- izdelovanje snežakov, otroške igre na snegu,
- večerja,
- priprava na nočni počitek, umivanje, spanje.

2. dan

- bujenje, umivanje,
- pospravljanje sob,
- zajtrk,
- ocenjevanje sob,
- tečaj teka na smučeh (skupina B),
- izdelovanje snežakov, otroške igre na snegu (skupina A),
- kosilo,
- počitek,
- tečaj teka na smučeh,
- sankanje in druge vragolije na snegu,
- večerja,
- »poključki kino« (otroški film ali risanka v predavalnici),
- priprava na nočni počitek, umivanje, spanje.

3. dan

- bujenje, umivanje,
- pospravljanje sob in pakiranje osebne prtljage,

- zajtrk,
- ocenjevanje sob,
- tečaj teka na smučeh,
- sankanje in druge vragolije na snegu,
- kosilo,
- odhod domov.

Programi vključujejo:

- namestitve v večposteljnih sobah (standardna oprema sob, SAT TV, telefon, brezžični internet, sef, sušilec za lase),
- polni penzion (zajtrk, kosilo, večerja),
- dopoldanska in popoldanska malica,
- uporaba fitnes kabineta in zunanjih rekreacijskih površin, 2 seminarski sobi, brezplačni internet,
- učitelja smučarskega teka.

Izvajalec programa za predšolske otroke je vrtec, športni del programa (tek na smučeh) pa izvede športni animator Centra. Dve smučini na stadionu sta posebej označeni, zaradi varnosti. Ob lepih dnevih je na ravninskem delu velika gneča. Poleg rekreativnih tekačev, vrhunskih športnikov, klubskih otrok so tu še večje skupine ljudi, željne znanja po teku na smučeh, zato se prostor posebej označi za najmlajše. Konferenčna soba je namenjena ogledu filmov, druženju, izobraževanju, plesu itd. V poletnem delu sezone pa je center izvajalec pohodov na bližnjo planino, ogled sirarne, opis življenja na planini. Organizira predavanja o TNP, o živalih, rastlinah. Pripravi tudi vodeni ogled po samem centru (ogled strelišča, podzemnih predorov).

3.3.2 Predlogi za izboljšanje programov za vrtce

Za še bolj varno izvedbo učenja teka na smučeh predlagamo, da se za najmlajše uredi poseben prostor, kjer so otroci odmaknjeni od tekaških prog in velike množice ljudi. Poligon za vrtce bi lahko zaživel nad stadionom in progo, ki poteka iz gozda, torej ravninski del. Predlagamo ograjen prostor, ki je namenjen izključno otrokom do šestega leta starosti. Tekoči trak bi bil idealna rešitev za otroke, ki resnično prvič stojijo na smučeh, za lažjo vključitev v samo igro na poligonu, potrebnih bilo tudi več didaktičnih pripomočkov za igro na snegu.

3.3.3 Šolski poključski maraton

Vsako leto se na Pokljuki v organizaciji Zavoda za šport Republike Slovenije Planica in OŠ Gorje kot izvajalec izpelje Šolski poključski maraton za osnovne šole iz cele Slovenije. Sočasno poteka še šolsko državno prvenstvo v smučarskih tekih. Marca 2016 je šolsko poključsko pravljico doživelo skupaj 1187 otrok, za državno prvenstvo se je pomerilo 146 otrok. Šolski poključski maraton se deli na dva dela, in sicer na tekmovalni in netekmovalni del.

Netekmovalni del:

- smučarski tek na 2 km,
- smučarski tek na 5 km (2 x 2,5 km),
- smučarski tek na 10 km (4 x 2,5 km) in
- pohod s tekaškimi smučmi na planino Javornik (6 km).

Planinski pohodi:

- planinski pohod na planino Zajamniki (11 km),
- planinski pohod na planino Uskovnica (7,2 km) in
- planinski pohod na planino Javornik (6 km).

Alpsko smučanje in deskanje:

- smučanje in deskanje na smučišču Viševnik.

Krpljanje:

- pohod na planino Javornik (6 km) za osnovnošolce od 4. do 6. razreda.

Tekmovalni del:

Tek na smučeh

- Učenke in učenci, letnik 2001 in mlajši – kategorizirani (s SLO točkami), 4000 m (2 x 2000 m), skupinski start ob 9.45, prosta tehnika.
- Učenke in učenci, letnik 2001 in mlajši
- Nekategorizirani (brez SLO točk), 2000 m, skupinski start ob 10.10, prosta tehnika.

3.3.4. Nordijsko smučanje Fakultete za šport

Fakulteta za šport vsako zimsko sezono na Rudnem polju izvaja pedagoški proces pri predmetu Nordijsko smučanje. Programi se običajno izvajajo devet tednov, po štiri dni na skupino. Študenti pridobijo teoretično in praktično znanje iz klasične in drsalne tehnike teka na smučeh. Seznanijo se s pripravo smučī obeh tehnik in opravijo video analizo praktičnih demonstracij vsakega posameznika.

ŠCTP zagotovi pripravo prog na stadionskem delu, kjer se izvede večina programa. Smučina za klasično tehniko je zagotovljena vzporedno s streliščem v dolžini cca. 100 m. Za nemoteno delo se pripravi štiri do pet dolžin. Študentje se seznanijo z biatlonskim streljanjem, in sicer pod nadzorom strokovno usposobljenega učitelja oz. trenerja biatlona. V spodnjih delih Centra so garažni prostori, kjer je možnost praktičnega prikaza priprave smučī in v zelo slabih vremenskih razmerah možnost izvajanja imitacije teka na smučeh brez smučī (prostori pod nadstreškom).

Konferenčne sobe so namenjene predavanjem, učenju, video analizi (možnost uporabe video zaslona), ogledu filma, razpravam, druženju itd. Center nudi tudi možnost izposoje smučī (obeh tehnik), palic, čevljev.

3.4 PROGRAMI S PODROČJA ŠPORTNE REKREACIJE

Pokljuka poleg vrhunske infrastrukture za nemoten trening vrhunskih športnikov privablja na svoje terene tudi množico rekreativnih športnikov. Največji delež predstavljajo smučarji tekači, pohodniki in turni smučarji v zimskem času. V poletnem času pa se na Pokljuki zbirajo rekreativni ali ljubiteljski športniki, ki tečejo, kolesarijo, hodijo, rolajo in še kako drugače skrbijo za aktiven oddih.

3.4.1 Aktualni programi za individualne goste

Primer: Aktivni vikend

Petek

- 14:00–18:00 prihod in namestitev v hotel,
- 18:00 skupna večerja,

- 20:00 predavanje o teku na smučeh,
- 20.45 druženje.

Sobota

- 7:00–9:00 zajtrk,
- 9:00–12:00 izposoja opreme in tečaj teka,
- 12:00 kosilo,
- 13:00–16:00 tečaj teka,
- 16:00–17:00 preizkus biatlonskega streljanja,
- 17:00–18:00 prosto za aktivni počitek – savna, fitness,
- 18:00 večerja,
- 20:00 pohod z baklami.

Nedelja

- 7:00–9:00 zajtrk,
- 9:00–12:00 tečaj teka,
- 12:00 kosilo in odhod.

Hotel Center poleg aktualnih programov nudi tudi druge aktivnosti skozi celotno sezono. Programi so namenjeni bodisi posameznikom bodisi skupinam. Strokovno usposobljeno osebje Centra za goste izvaja različne športne, družabne in motivacijske dejavnosti.

Dodatne športne dejavnosti:

- smučarski tek in hoja na smučeh,
- biatlon/streljanje na kovinske tarče,
- vodeni pohodi,
- krpljanje,
- nordijska hoja,
- lokostrelstvo,
- planinski izleti,
- mali nogomet.

Druge športne dejavnosti

Vodeni pohodi

Pohodi po Pokljuki so možni v letnem in zimskem času sezone. Letni del izletov je namenjen obisku bližnjih planih (planina Uskovnica, Zajamniki, Javorniška planina, planina Kranjska dolina, planina Klek, planina Konjščica). Blizu hotelskega kompleksa je prvi del energijskih točk, drugi del pa približno pol ure zmerne hoje v smeri Uskovnice.

Krpljanje

Krplje so namenjene hoji po globokem snegu, kjer večja površina preprečuje vdiranje, hkrati pa kovinski zobci na spodnji strani preprečujejo zdrs na poledenelem terenu. S krpljami je najlažje hoditi po neprestrmem terenu naravnost navzgor oz. navzdol. Na strmem terenu nam krplje po navadi zdrsavajo navzdol, pa tudi hoja v ključih je naporna, saj krplje nimajo močne stranske opore.

Nordijska hoja

Nordijska hoja je rekreativna dejavnost, ki jo je možno izvajati v vseh letnih časih. Predznanje ni potrebno, je pa primerna za vse starostne skupine. Zaradi uporabe palic so ob hoji aktivne tudi mišice rok in zgornjega dela telesa. Gibanje je zelo podobno teku na smučeh v klasični tehniki. V zadnjih letih je nordijska hoja ena izmed najmnožičnejših rekreativnih dejavnosti po vsem svetu, že dolga leta pa jo tekači na smučeh in biatlonci uporabljajo kot sredstvo treninga.

3.4.2 Programi za zaključene skupine

Predlagamo različne poslovne in družabne dogodke v organizaciji Športnega centra Pokljuka. Edinstveni biatlonski center s streliščem bi lahko odlično izkoristili za zabavne programe, povezane s tekom na smučeh in biatlonskim streljanjem.

Program bi vseboval kratek tečaj teka na smučeh in predstavitev malokalibrske puške, sledilo bi zabavno tekmovanje. Na ravninskem delu stadiona se pripravi manjši poligon z ovirami, ki ga mora vsak udeleženec premagati s tekaškimi smučmi na nogah, priporočamo brez palic (vsaj prvi krog). Sledi streljanje. Vsaka pokrita tarča prinese skupini dodatne točke. Šteje se najboljši čas posamezne skupine. Igro lahko otežimo tako, da naenkrat tekmujeta dva, ali pa pripravimo tekmovanje štafet. Na koncu jim lahko ponudimo še ogled podzemnih predorov, demonstriramo menjavo tarč na strelišču in pripravimo kratko predstavitev hotela.

3.5 ANALIZA DELOVANJA ŠPORTNEGA CENTRA ZADNJIH ŠEST LET

V spodnjih tabelah je predstavljena podrobna analiza različnih segmentov gostov od leta 2010 do leta 2015. Vsaka tabela predstavlja število opravljenih nočitev v posameznem letu, in sicer glede na strukturo gosta.

Gosti so razdeljeni v tri različne skupine, in sicer:

- vrhunski športniki na pripravah, tekmah skupaj s trenerji in spremljevalnim osebjem,
- izobraževalni programi (vrtec, učenci, dijaki, študentje),
- družine na preživljanju prostega časa, upokojenci, tujci, poslovneži itd.

Tabela 2

Število gostov (nočitev) in struktura gostov po mesecih za leti 2010 in 2011

meseci	Število nočitev		Športniki*		Družine**		Drugo***	
	2010	2011	2010	2011	2010	2011	2010	2011
leto								
1	563	1.191	288	361	267	213	8	617
2	733	1.085	417	187	181	380	136	515
3	573	628	333	202	238	253	2	350
4	102	63	18	/	84	36	/	27
5	134	102	27	21	105	75	2	6
6	379	291	226	84	153	184	/	23
7	641	387	243	186	217	84	181	117
8	1.063	1.730	709	1.629	302	190	52	/

9	523	582	296	297	191	209	36	76
10	554	590	377	443	130	123	47	24
11	471	901	375	608	107	219	/	74
12	951	1.072	310	526	399	487	242	59
SKUPAJ	6.687	8.622	3.619	4.544	2.374	2.453	704	1.888

*športniki na pripravah, tekmah skupaj s trenerji in spremljevalnim osebjem

**družine na preživljanju prostega časa, upokoenci, tujci, poslovneži itd.

***izobraževalni programi (vrtec, učenci, dijaki, študentje)

Tabela 3

Število gostov (nočitev) in struktura gostov po mesecih za leti 2012 in 2013

meseci	Število nočitev		Športniki*		Družine*		Drugo*	
	2012	2013	2012	2013	2012	2013	2012	2013
1	1.510	1.635	855	620	475	65	180	957
2	1.322	1.619	507	765	436	125	379	729
3	861	1.272	53	835	339	45	469	392
4	36	89	19	46	15	4	2	39
5	136	494	21	56	31	25	84	413
6	619	1.419	208	957	358	30	53	432
7	1.164	809	372	512	783	42	9	255
8	1.574	1.287	1.113	812	454	65	7	410
9	557	850	270	250	281	25	6	575
10	506	639	376	425	97	20	33	194
11	919	847	719	625	156	12	44	210
12	1.103	1.098	390	423	532	136	181	539
SKUPAJ	1.0307	12.058	4.903	6.326	3.957	594	1.447	5.163

*športniki na pripravah, tekmah skupaj s trenerji in spremljevalnim osebjem

**družine na preživljanju prostega časa, upokoenci, tujci, poslovneži itd.

***izobraževalni programi (vrtec, učenci, dijaki, študentje)

Tabela 4

Število gostov (nočitev) in struktura gostov po mesecih za leti 2014 in 2015

meseci	Število nočitev		Športniki*		Družine*		Drugo*	
	2014	2015	2014	2015	2014	2015	2014	2015
1	1.808	1.466	546	373	943	834	319	259
2	1.315	1.467	300	380	456	390	653	697
3	1.316	1.066	281	274	915	469	135	323
4	36	/	/	/	32	/	4	/
5	699	206	9	/	182	55	508	151
6	1.329	926	742	549	362	359	225	168
7	1.193	1.256	264	477	898	783	31	/
8	1.224	1.355	747	521	467	827	10	7
9	771	293	519	85	239	200	13	8
10	647	791	477	609	164	164	6	18
11	437	301	289	115	101	142	47	44
12	1.253	910	614	453	487	426	182	31
SKUPAJ	12.028	10.037	4.788	3.836	5.246	4.649	2.133	1.706

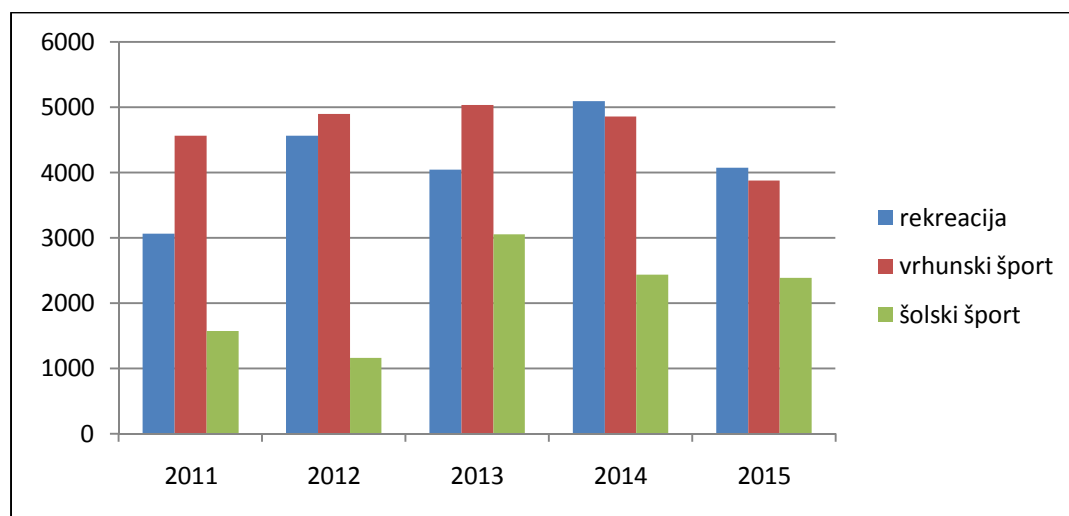
*športniki na pripravah, tekmah skupaj s trenerji in spremljevalnim osebjem

**družine na preživljanju prostega časa, upokojniki, tujci, poslovneži itd.

***izobraževalni programi (vrtec, učenci, dijaki, študentje)

Tabela 5

Primerjava zasedenosti hotela med leti 2010 in 2015 glede na strukturo gostov



Podrobna analiza nam poda jasno sliko, da je Center vsako leto sprejel več gostov. Športniki, ki so prihajali na priprave, so vsako leto opravili več nočitev, rekreacija se je prav tako povečala in je vrhunec dosegla nekje v letu 2014, izobraževalni programi pa sedaj dve leti stagnirajo.

3.6 VIZIJA NADALJNJEGA RAZVOJA ŠPORTNEGA CENTRA POKLJUKA

Športni center je znan predvsem po vsakoletni prireditvi svetovnega pokala v biatlonu in po odličnih tekaških progah. Več kot 30 kilometrov redno vzdrževanih smučarsko-tekaških prog povezuje različne predele Pokljuke (od Rudnega polja do Javorniške planine). Od prvo zapadlega snega pa vse do konca marca so proge urejene. Center Triglav Pokljuka je eden izmed najsodobnejših tovrstnih centrov v Evropi in tudi v svetu ter predstavlja pomembno športno-turistično infrastrukturno pridobitev (»Športni center Pokljuka«, 2013).

»Ohranjena narava, kot so nam jo zapustili naši dedje « bi lahko bilo vodilo Hotela Center v naslednjih letih. Vsak hotelski kompleks si konec koncev želi več gostov, ki v hotelu ostanejo kakšen dan več. Športno-rekreacijska ponudba mora biti zanimiva, atraktivna, namenjena čim širšemu krogu gostov, usmerjena v spoštovanje in spoznavanje zavarovane narave. Rekreacija pomeni dejavno preživljanje časa na način, ki osvežuje človekovo telo. Ker je življenje na

bogatih območjih sveta čedalje bolj sedeče, se je potreba po rekreaciji povečala. Zgled tega so tako imenovane aktivne počitnice (»Rekreacija«, 2016).

3.6.1 Predlogi za dopolnitev programov v sklopu teka na smučeh in biatlona

Center se mora spreminjati in zadovoljevati potrebe modernega turista, ki želi svoj čas nameniti gibanju v naravi in s tem poskrbeti za lastno zdravje. Osnovni cilj mora biti: Gibanje za zdravje. Pri vseh vadbah je treba začeti z osnovami in ljudi navaditi na napore, do katerih pride z višjimi obremenitvami kardiovaskularnega sistema.

Šola teka in biatlona

Individualne ure teka na smučeh v sklopu Centra že potekajo v zimskem delu sezone. Predlagamo tridnevno ali petdnevno učenje teka na smučeh z možnostjo biatlonskega streljanja. V sklopu izobraževanja bi se v fitnes prostoru prikazale osnovne vaje za krepitev posameznih segmentov telesa z lastno težo. Razložili bi samo gibanje v teku in kateri deli telesa so pri teku najbolj obremenjeni, obvezna je tudi preventiva pred možnostjo poškodbe. Pripravili bi tudi predstavitev razvoja biatlona, teka na smučeh in opreme.

Snežni otroški vrtec smučarskega teka

Vrtec na snegu v dneh največje gneče (sobote, nedelje, prazniki, šolske počitnice) bi bil idealna rešitev za družine z otroki. Predlagamo 2-urno varstvo otrok. Treba je zagotoviti ustrezen prostor in opremo za otroke. Ni nujno, da imajo vsi smuči z vezmi, lahko so smuči z natičnim pasom in tudi palice so lahko zelo enostavne. Starši bi brezskrbno nabirali kondicijo, medtem pa bi ustrezno usposobljen kader poskrbel za prve varne korake na snegu, prav tako tudi za tiste bolj izkušene.

Plačilo uporabe prog in parkiranja

Plačilo uporabe prog je nuja, saj bi s tem prispevali k še boljši komunikaciji med centrom in obiskovalci. S plačilom prog bi Center lahko vodil statistiko dnevnih obiskov rekreativnih tekačev.

Možnosti plačila:

- dve ali tri vstopne točke na tekaške proge;
- ob parkiranju se takoj plača uporaba prog, saj je takoj opazno, kdo ima s seboj smuči;
- ob izposoji smuči v Centru.

Parkirnina bi bila del uporabe, imeli pa bi dve parkirnini:

- za pohodnike in
- za tekače na smučeh.

Ob vhodu na proge in na mestih, kjer se proge križajo, bi se postavile večje table z dnevnimi obvestili:

- pravila gibanja po progi,
- obvestilo o zaprtju prog (zaradi dnevnih treningov, tekmovanja, priprav proge ...),
- obvestilo o urejenosti prog glede na snežne razmere,
- zemljevid o urejenosti prog za klasično in drsalno tehniko.

Za parkiranje v TNP predlagamo pavšalno ceno do 5 evrov. Z zbranim denarjem bi se urejala cesta Bled–Pokljuka, ki je najbolj prometna.

Oglaševanje

Najprej predlagamo posodobljeno spletno stran Športnega Centra Triglav Pokljuka, da bi bil format spletne strani samodejno prilagojen napravi, iz katere dostopamo na stran (mobitel, tablice). Poleg tega mora vsebovati tudi več možnosti pogleda – filmi rekreativnih tekačev, izjave obiskovalcev itd. Predlagamo letake, ki vabijo na Pokljuko na ogled edinega biatlonskega centra v Sloveniji, z možnostjo ogleda celotnega objekta in streljanja z malokalibrsko puško.

Razširitev infrastrukture

- daljša rolkarska steza z ustrežno konfiguracijo proge za vrhunske tekmovalce (za rekreativne tekače podaljšanje steze okrog akumulacijskega jezera in naprej po že obstoječi progi v zimskem delu in nazaj na stadion – podaljšanje steze v smeri Uskovnice nima smisla zaradi prometa),

- dodatna rolnarska proga ob cesti v dolžini 500 metrov na obeh straneh, pozimi bi služila kot dober prostor za parkiranje,
- telovadnica (idealna bi bila ureditev telovadnice v zapuščenem objektu poleg vojašnice),
- dopolnitev fitnes prostora – povečanje in specialna fitnes oprema,
- povečanje savne – ne zadošča v zimskem času za vse potrebe,
- izgradnja dodatnega igrišča nad stadionom, sicer v manjšem obsegu, ampak v času velike gneče bi bila idealna rešitev za odmik treningov mlajših kategorij v poletnem času.

3.6.2 Dodatni predlogi

TNP je svetovno znana ekskluzivna turistična destinacija nesezonskega značaja, usmerjena predvsem v kakovostni športni in ekološki turizem. Pokljuka pokriva velik del zaščitenega območja. Vizija Centra kot svetovno znanega biatlonskega centra mora svojo ponudbo programov razširiti na širšo raven. Ponudba naj spodbuja razvoj športnih aktivnosti in ekološko usmerjenih turističnih produktov.

Predlogi, ki bi jih Center lahko vključil za promocijo in sestavo programov v prihodnje: Poleg tečajev teka na smučeh in biatlonskega streljanja naj bo ponudba usmerjena v povezanost bližnjega Bohinja in Bleda.

- Pokljuka je območje, polno prosto živečih živali, bujnih zdravih gozdov, živih pašnih planin, s senom napolnjenih staj, območje, ki je prijazno pohodniku in kolesarjem, območje miru, sprostitev in odlične kulinarike,
- neokrnjena narava in mir daleč naokrog,
- organizirano izobraževanje in nabiranje gozdnih sadežev, rastlin, gob,
- povezanost z Bohinjem (ekološka pridelava – Bohinjska znamka, možnost ogleda sirarne), TNP in Bohinj kot znamka za kakovost in eko proizvode,
- organiziran ogled Bleda ,
- ponudba bohinjskih dobrot (prodaja izdelkov na stojnici ob lepih dnevih),
- servis smuči in priprava le-teh,

- organizirane delavnice priprave smuči za tek na smučeh in predavanja o mažah, opremi itd.,
- organizirani trekingi v bližnje in bolj oddaljene planine in gore,
- vodene strokovne ekskurzije z nadzorniki TNP-ja ali domačini,
- ogled poključskih drevesnih velikanov,
- spoznavanje manj znane soteske Ribnice s slapovoma in obisk bližnjih planin (Praprotnica, Na Šeh),
- predstavitev pozabljenih šeg in običajev (postavitev kope, izdelava sira).



Slika 6. Prodaja bohinjkega sira na Rudnem polju (foto: Jože Košnjek)

3.6.3 Anketa

Za zaključek smo opravili kratko spletno anketo z devetimi vprašanji. Cilj ankete je ugotoviti, kaj športnike najbolj moti in kaj jih spodbuja pri njihovem treningu. Anketo so opravili člani slovenske biatlonske reprezentance A in mladinske biatlonske reprezentance. Dobili smo odgovore dvanajstih športnikov.

REZULTATI

- *1. vprašanje: Koliko dni/mesecev na leto preživiš na Pokljuki (približno)?*

V povprečju večina tekmovalcev na Pokljuki preživi dva meseca.

- *2. vprašanje: Si zadovoljen s storitvami v Hotelu Center?*

10 anketirancev je zadovoljnih, druga dva pa delno.

- 3. vprašanje: *Ali pogrešaš garderobne prostore v hotelskem kompleksu?*

Večina tekmovalcev je odgovorila pritrdilno.

- 4. vprašanje: *Kakšen se ti zdi fitnes center?*

Šest jih meni, da je odličen, drugih šest pravi, da je pomanjkljiv.

- 5. vprašanje: *Bi kaj spremenil/a na tekaških progah?*

10 anketirancev ne bi nič spremenilo, dva pa bi.

- 6. vprašanje: *Kaj ti je v poletnem času na Pokljuki najbolj všeč?*

Večini so všeč klimatski pogoji in bližina hotela.

- 7. vprašanje: *Kaj te poleti najbolj moti na Pokljuki?*

Vsi so pritrdilno odgovorili, da promet.

- 8. vprašanje: *Kaj ti je pozimi najbolj všeč na Pokljuki?*

Izstopala sta dva odgovora. in sicer: bližina hotela im urejenost prog.

- 9. vprašanje: *Kaj te pozimi najbolj moti na Pokljuki?*

Vsi so se strinjali z odgovorom, da je na progah preveč ljudi.

4 SKLEP

Športni center Triglav Pokljuka je objekt, ki je v prvi vrsti namenjen vrhunskim športnikom na najvišji ravni tekmovanja. Tek na smučeh, kot rekreativni šport, pa postaja iz leta v leto bolj priljubljen. V diplomski nalogi smo v prvi vrsti poudarili Pokljuko kot turistično destinacijo. Gozd kot turistični vir predstavlja vedno bolj iskan prostor za rekreacijo. Porast rekreacijskih aktivnosti v naravi pa prispeva tudi k negativnim vplivom, kot je onesnaženost tal in zraka. Zaradi dobre cestne povezave je Pokljuka velikokrat le izhodiščna točka različnim ciljnim skupinam obiskovalcev.

V zgodovinskem delu naloge smo opisali športni razvoj Pokljuške planote. Zаметki segajo v šestdeseta leta, ko so zgradili Vojašnico na Rudnem polju, ki stoji še danes. Do osemdesetih let prejšnjega stoletja se je večinoma vse dogajalo na Javorniški planini, kjer je bilo postavljeno tudi prvo strelišče. Pred osamosvojitvijo Republike Slovenije so se na Rudnem polju že odvijala prva mednarodna tekmovanja v biatlonu. Leta 2000 so zgradili montažni objekt, ki je služil potrebam tekmovanj vse do leta 2008. Stadion in strelišče sta se razvijala postopoma. Svetovno prvenstvo v letih 2000/2001 je bila prelomnica, ki je poskrbela za razširitev strelišča na 30 strelnih mest.

Že leta 1914 je smučarski strokovnjak in začetnik organiziranega smučanja pri nas Rudolf Badjura organiziral prvi smučarski tečaj za športnike, leta 1861 pa so na Norveškem ustanovili prvi biatlonski klub, namenjen narodni obrambi.

V glavnem delu diplomske naloge smo opisali Športni center Pokljuka z vadbenimi površinami, ki kot edinstveni center v Sloveniji za vrhunske športnike nordijskih športov velikokrat predstavlja drugi dom. Poudarili smo področje programov vrhunškega in šolskega športa ter športne rekreacije, njihovo prepletenost in izpostavili problem gneče, ki nastane ob lepih zimskih dnevih.

S statistiko smo prikazali opravljene nočitve od leta 2010 do leta 2015, razdeljene na vrhunski šport, šolski šport in rekreativni šport. Informacija, ki smo jo dobili z analizo opravljenih nočitev po prej omenjenih segmentih, je dovolj zgovorna, da je Center z obnovo leta 2009 veliko prispeval razvoju Pokljuke.

Na koncu so opisane ideje, kako ublažiti pritisk obiskovalcev na Pokljuko, in vizija razširitve infrastrukture. V poletnem času je promet proti Uskovnici speljan po rolkarski stezi in ob lepih dnevih je prometa res veliko (avtomobili, kolesarji, motoristi, pešci), v zimskem času pa rekreativni tekači preplavijo že tako preozke proge. Šola teka na smučeh na Pokljuki je vedno bolj priljubljena, tako med Slovenci kot tujci. »Jasli« je ravninski del stadiona ob strelišču, ki je na tekmovanjih biatlona namenjen kazenskemu krogu, ob dnevih brez dogodkov pa učenju teka na smučeh začetnikov. Težava zopet nastane ob veliki množici ljudi, ki so željni znanja. Predlagamo postavitev otroškega zimskega poligona, za učenje pa poseben označen del stadiona, s čimer bi množico ljudi usmeril in bi bil pregled nad dogajanjem veliko lažji ter dostopnejši. Predlagamo še tablo ob hotelu, na recepciji, ki prikazuje razporeditev posameznih sektorjev na stadionu, kjer je množica ljudi največja.

5 VIRI

Arh, A., Arh, V., Cvetek, P., Korošec, J., Langus, K., Lenarčič, M., Korošec J. (2006). *Program razvoja turizma v Bohinju*. Pridobljeno iz http://www.bohinj.si/@images/lto/program2007_2013.pdf.

Arhiv Organizacijskega odbora Pokljuka, 2007.

Arhiv Triglavski narodni park, 2016.

Bauer, K. (2013). *Struktura tekmovalne uspešnosti na Svetovnem prvenstvu v biatlonu leta 2013*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22059910BauerKlemen.pdf>.

Biatlon (2016). Wikipedija prosta enciklopedija. Pridobljeno iz <https://sl.wikipedia.org/wiki/Biatlon>.

Jošt, B., Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje – teorija in metodika športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Klavžer, L., Šolar, T., Ramovš, M., Skoberne, A. (2003). *Triglavski narodni park*, vodnik. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

Lešnik, Ž., Žvan, M (2007). *Naše smučine*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Medić, Ž. (2005). *Vloga in pomen planin nad Bohinjem za ohranjanje kulturne pokrajine*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta). Pridobljeno iz http://geo.ff.uni-lj.si/pisnadela/pdfs/dipl_200510_zeljka_medic.pdf.

Potočnik, D. (2016). *Organizacija Svetovnega pokala v smučarskem teku*. (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede.

Programi. (16. 8. 2016). Športni center Triglav Pokljuka. Pridobljeno iz <http://www.center-pokljuka.si/sl/vstopna-stran/dobrodosli/programi.html>.

Rekreacija. (2016). Wikipedija prosta enciklopedija. Pridobljeno iz <https://sl.wikipedia.org/wiki/Rekreacija>.

Šolar, M., Šušteršič, F. (2002). *Načela usklajevanja rekreacijske rabe v zavarovanem območju na primeru Triglavskega narodnega parka*. (Magistrska naloga). Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Ljubljana.

Šugman, R. (1991). *Šport, njegov kratek zgodovinski oris v svetu in pri nas*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Športni center. (2016). Športni center Triglav Pokljuka. Pridobljeno iz http://www.biathlonpokljuka.com/BIATHLON_POKLJUKA_Sl_o_pokljuki_sportni_center_t_riglav_pokljuka_hotel_center.htm.

Tek na smučeh – klubi. (18. 8. 2016). Smučarska zveza Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.sloski.si/index.php?i=93>.

Vahtar, M., Vrhunc, N., Kosec, M., Gregorc, T., Nekrep, I., Berce, T., Hladnik, P., Adamič, M., idr. (2014, 2015). *Poročilo o vplivih na okolje za posege, dejavnosti in ravnanja na območju Rudnega polja na Pokljuki* (Strokovna študija). Pridobljeno iz http://obcina.bohinj.si/fileadmin/user_upload/Javne_razgrnitve/OPN_Bohinj/2.obravnavava_OPN_Bohinj/Presoja_vplivov_na_okolje_Rudno_polje/Porocilo_o_vplivih_na_okolje_za_poseg_e_dejavnosti_in_ravnanja_na_obmocju_Rudnega_polja_na_Pokljuki_-_strokovna_studija.pdf.

Vodičar, J. (2010). Oris zgodovine biatlona. *Šport*, 58(3–4), 146–150.

Zupan, P. (2012). Badjurina Pokljuka. Pridobljeno iz <http://www.zvgs.si/index.php?page=news&item=542&id=131>.

Zemljevid. (22. 8. 2016). Športni center Triglav Pokljuka. Pridobljeno iz <http://www.center-pokljuka.si/sl/sportni-center/port-in-turizem/zemljevid-prog.html>.

Zuts-predstavitev. (16. 9. 2016). Smučarska zveza Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.sloski.si/ZUTS/Predstavitev>.