

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

**DIPLOMSKO DELO**

STANKA GRAH

LJUBLJANA, 2013



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Pedagoška smer

Specialna športna vzgoja

**DRŽAVNO PRVENSTVO V GORSKEM TEKU ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE  
V SMLEDNIKU OD 2000 DO 2012 KOT DODANA VREDNOST ŠOLSKE ŠPORTNE  
VZGOJE NA OŠ SIMONA JENKA V SMLEDNIKU**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

Prof. dr. Branko Škof

RECENZENT:

Prof. dr. Milan Čoh

KONZULTANT:

dela:

Prof. dr. Janko Strel

GRAH

Avtorica

STANKA

Ljubljana, 2013

**Zahvala:**

Zahvaljujem se svoji družini, ki mi je vsa leta študija stala ob strani.

Zahvaljujem se dolgoletnemu sodelavcu Matjažu za pomoč in svetovanje, zahvaljujem se ravnatelju Marku in vsem sodelavkam in sodelavcem na OŠ Simona Jenka v Smedniku, ki s svojo pozitivno energijo in spodbudnimi besedami in dejanji dokazujejo, da je učenje dobra izbira.

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Branku Škofu, ki mi je z nasveti pomagal k zaključku diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi kolegici Jasni Maček, ki je lektorirala diplomsko nalogo.

---

**Ključne besede:** atletika, vzdržljivost, gorski tek, športna prireditev, dodana vrednost šolski športni vzgoji.

**DRŽAVNO PRVENSTVO V GORSKEM TEKU ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE V SMLEDNIKU OD 2000 DO 2012 KOT DODANA VREDNOST ŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE NA OŠ SIMONA JENKA V SMLEDNIKU**

**Stanka Grah**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013**

**Pedagoška smer, Specialna športna vzgoja**

**Strani 42 42;      slike 8;      sheme 1;      viri 22;      priloge 2.**

**IZVLEČEK:**

Osnovni namen diplomskega dela je bil predstaviti vključenost vzdržljivostne vadbe in nacionalnega tekmovanja v gorskem teku v delo športnega pedagoga na osnovni šoli.

Kraj Smlednik ima idealne pogoje za vadbo vzdržljivostnih športov. Gozdne in travniške poti so prepredene v okolici šole, ki stoji sredi polj in travnikov. Nekoliko višje se dviga Smledniški hrib z znamenitim Starim gradom. To pa je tudi prizorišče naših vsakoletnih športnih prireditev. Od leta 2000 dalje OŠ Simona Jenka Smlednik organizira Državno prvenstvo v gorskem teku za osnovne in srednje šole, kjer se mladi športniki merijo v težji atletski disciplini – v gorskem teku. Tekmovanje poteka vsako leto zadnjo soboto v septembru. Za najmlajše pripravimo promocijski tek, kjer vsak udeleženec prejme spominsko medaljo. Za večino otrok je to prvo športno priznanje, ki se ga zelo razveselijo. Za učence od 6. do 9. razreda pa je to že prava tekmovalna izkušnja, za katero so se resno pripravljali. V izvedbo samega tekmovanja so vključeni učenci, učitelji in starši, pa tudi lokalne organizacije in krajanje Smlednika. Na tekmovanju se redno pojavljajo najboljši slovenski gorski tekači in tekačice, ki tudi v svetovnem merilu dosegajo odlične rezultate. Predsednik Združenja za gorske teke v Sloveniji nam vsako leto predstavi vtise z večjih tekmovanj in nam predstavi tisto sezono najuspešnejše tekmovalke in tekmovalce.

V diplomski nalogi je predstavljena tudi organizacijska shema tekmovanja in posamezne službe s svojimi nalogami in odgovornostmi.

Delo je monografskega tipa, uporabljena je bila deskriptivna metoda zbiranja podatkov.

---

---

**KEY WORDS:** athletics, endurance , mountain run, sports event, additions to physical education classes

**ABSTRACT:**

I am presenting the work of a sports pedagogue at primary school, which has ideal conditions for practicing endurance runs in terms of school curriculum and as an extracurricular activity. The village of Smlednik has ideal conditions for training endurance sports. Surrounding the school you can find many paths through woods and meadows which are perfect for trainings. A little above the village is the Smlednik hill with its landmark Stari grad (Old Castle). That is the sight of annual sports competition in Mountain runs. Since the year 2000 the primary school OŠ Simona Jenka Smlednik organizes State championship in Mountain runs for Primary and Secondary schools. The athletes compete in one of the toughest athletic discipline – mountain running. Championship is held every last Saturday in September, with promo runs for younger children, where all of the contestants get a medal. For majority of children that is the first sports recognition they get and one they are very proud of. For pupils from 6th to 9th grade this is a real competition experience. One for which they were training seriously. As far as organizing the event goes a lot of people are involved. Teachers, pupils, parents, local organisations and villagers of Smlednik are all involved in organizing this event while it always attracts the nation's best mountain runners, which are highly recognized internationally. President of the Mountain running association prepares a speech every year in which he presents the season's most important competitions and the most successful athletes.

This work includes the organizing scheme of the competition and its particular committees with their tasks and responsibilities.

This work is a monographic type, with using descriptive methods of gathering information.

---

---

## KAZALO VSEBINE:

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI KOT NALOGA ŠPORTNE VZGOJE</b> .....	2
2.1 KAJ JE VZDRŽLJIVOST .....	2
2.2 OD ČESA JE ODVISNA VZDRŽLJIVOST?.....	4
2.2.1 Funkcionalna sposobnost organizma.....	4
2.2.2 Ekonomičnost trošenja ustvarjene energije (učinkovitost tehnike gibanja)..	5
2.2.3 Morfološki dejavniki.....	5
2.2.4 Psihološki dejavnik.....	6
2.2.5 Dejavniki okolja .....	6
2.3 POMEN VZDRŽLJIVOSTNEGA TEKA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE .....	6
2.4 ZGODOVINSKI RAZVOJ GORSKIH TEKOV .....	8
2.5 ZGODOVINSKI RAZVOJ GORSKIH TEKOV V SLOVENIJI .....	9
2.6 ZGODOVINSKI RAZVOJ GORSKIH TEKOV V SMLEDNIKU.....	11
2.7 GORSKI TEK V SMLEDNIKU V OBDOBJU 2000 DO 2012 .....	12
2.8 KRAJ SMLEDNIK.....	13
2.9 OSNOVNA ŠOLA V SMLEDNIKU.....	15
<b>3. PROBLEM NALOGE</b> .....	17
3.1 ORGANIZACIJA TEKMOVANJA NA DRŽAVNI RAVNI. ....	17
3.1.1 SESTAVA ORGANIZACIJSKEGA ODBORA.....	17
3.1.2 PROTOKOL PRIREDITVE.....	18
3.2 ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA .....	18
3.3 VZGAJANJE K SOBIVANJU Z NARAVO .....	18
3.4 SPODBUJANJE ZDRAVE TEKMOVALNOSTI .....	18
3.5 PRIVZGAJANJE VREDNOT .....	19
<b>4. ORGANIZACIJA TEKMOVANJA</b> .....	20
4.1 PRAVILA ZA ORGANIZACIJO TEKMOVANJ V GORSKEM TEKU .....	20
4.1.1 VELJAVNOST .....	20
4.1.2 ORGANIZATOR.....	20
4.1.3 RAZPIS .....	20
4.1.4 OBJAVE V MEDIJIH .....	21
4.1.5 KATEGORIJE .....	21
4.1.6 PRIJAVE .....	22
4.1.7 ŠTART .....	22

---

---

4.1.8 PROGE .....	23
4.1.9 OZNAČITEV PROG .....	23
4.1.10 CILJ.....	24
4.1.11 OKREPČEVALNICA .....	24
4.1.12 REDARJI.....	25
4.1.13 ZDRAVNIŠKA SLUŽBA .....	25
4.1.14 PREVOZ OPREME .....	25
4.1.15 DELEGAT .....	26
4.1.16 VRHOVNA SODNIŠKA KOMISIJA .....	26
4.1.17 MERJENJE ČASOV, IZRAČUN REZULTATOV .....	27
4.1.18 ŠTARTNE ŠTEVILKE .....	27
4.1.19 RAZGLASITEV REZULTATOV .....	27
4.1.20 OBJAVA REZULTATOV .....	28
4.1.21 NEDOVOLJENA POMOČ .....	28
4.1.22 PRITOŽBE .....	28
4.1.23 PRIZNANJA .....	29
4.1.24 NAGRADE .....	29
4.1.25 DOKUMENTACIJA TEKMOVANJA .....	30
4.1.26 DOPING KONTROLA .....	30
4.1.27 OBVEZNA OPREMA .....	30
4.2 MODEL ORGANIZACIJSKEGA ODBORA PRIREDITVE: DRŽAVNO PRVENSTVO V GORSKEM TEKU ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE V SMLEDNIKU .....	30
4.2.1 ORGANIZACIJSKI ODBOR .....	33
<b>5. ZAKLJUČEK .....</b>	<b>39</b>
<b>6. KAZALO SLIK .....</b>	<b>40</b>
<b>7. LITERATURA.....</b>	<b>41</b>

---



---

## 1. UVOD

V tem diplomskem delu želim predstaviti dolgoletno delo na področju športne vzgoje v Osnovni šoli Simona Jenka v Smledniku. Vloga šole in športnih pedagogov je v kraju dobro poznana. Učenci redno sodelujejo na občinskih tekmovanjih, se uvrščajo na področna in regijska tekmovanja. Udeležujejo se tudi večjih tekmovanj kot je Ljubljanski maraton, Poključski maraton, Turnir Ljubljane v kriketu in podobno. Poleg učiteljev, ki jih vodstvo šole podpira pri njihovi dejavnosti, pa imajo tudi učenci močne zaveznike v starših, ki jih spodbujajo k telesni aktivnosti. Nadvse dragoceno je spoznanje, da je v času informacijske dobe zelo pomembno, da otroci in mladostniki osvojijo zdrav življenjski slog. Delo, kamor sodi tudi gibanje, človeka oblikuje in izpopolnjuje. Velik del sposobnosti, spretnosti, novih znanj in izkušenj lahko pridobimo samo z delom. Ob vsem tem pa je potrebno dodati tudi vedenje, kako pomembno je človekovo celovito zdravje: telesno, duševno in duhovno. Zavestno si je treba prizadevati za čim večjo telesno odpornost in duševno ravnovesje. Vse to je vodilo učitelje, učence in njihove starše, da smo se pred dobrim desetletjem odločili, da mladim ponudimo nekaj več. Sprejeli smo izziv Združenja za gorske teke pri Atletski zvezi Slovenije in leta 2000 organizirali 1. državno prvenstvo v gorskem teku za osnovne in srednje šole v Smledniku. V organizacijo tekmovanja smo zajeli učence, učitelje, starše in lokalno skupnost. Telesno najbolj pripravljene učence pa smo vključili v tekmovanje s tedaj že uveljavljenimi slovenskimi gorskimi tekači.

---

## 2. RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI KOT NALOGA ŠPORTNE VZGOJE

### 2.1 KAJ JE VZDRŽLJIVOST

Zdravje smo Slovenci uvrstili na prvo mesto na lestvici vrednot. Športni pedagogi pa se nenehno sprašujemo, ali smo dovolj ozavestili svoje učence in njihove starše, kako pomembno je gibanje vnesti v človekov vsakdan. Priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije je naslednje: Vsak otrok od 6. leta pa vse do 19. leta starosti bi se moral načrtno gibati vsak dan 60 minut, vsak odrasel človek pa vsaj 45 minut petkrat tedensko, da bi ohranjal svoje telesne sposobnosti na ravni, primerni njegovi starosti. S tem pa bi pomembno prispeval k ohranjanju zdravja.

Veliko informacij imamo o zdravi prehrani, boleznih, škodljivih življenjskih navadah in razvadah. Kljub temu se šele z nastopom bolezni začnemo drugače obnašati do svojega zdravja. »Zdravje ni vse, a brez zdravja je vse nič,« je pregovor, ki ga posameznik razume šele, ko ga zdravje začne zapuščati.

»Človek danes ne potrebuje močnih mišic, oziroma bolj kot te potrebuje zdravo in močno srce ter prožno ožilje, sprostitev in poživitev duha. To v največji meri lahko zagotavljajo dolgotrajne – vzdržljivostne oziroma aerobne športne aktivnosti, predvsem tiste v naravi.« (Škof, Tomažin, et al., 2010).

Za skladen fizični razvoj potrebuje otrok veliko naravnega gibanja, ki ga najlaže zadovolji zunaj na igrišču, travniku in v gozdu. Otroci imajo ogromno energije, zato jo morajo na primeren način porabiti. Energija, ki je otrok ne potroši sproti, ga dela notranje nemirnega, poleg tega se težje zbere, da bi se učil. Najbolj bi se umiril, če bi vsaj eno uro pred učenjem nekaj intenzivno fizično delal ali se ukvarjal s športom. Že Pitagora je trdil, da preden gre učenec na uro matematike, naj prej opravi uro gimnastike. Fizična dejavnost poskrbi za dobro prekrvavitev možganov in večjo sposobnost koncentracije. Naravne odpornosti za zdravje in kondicije za psihične in fizične napore se pač ne da pridobiti s posedanjem pred računalnikom in televizorjem.

Če se učitelji in starši zavedamo pomena gibanja za zdravje in tako tudi delujemo, bodo tudi naše zahteve glede gibanja do otroka večje. Otroci in učenci ne bodo tako občutljivi za vsak prehlad, niti za včasih potolčena kolena in komolce. Otroci bodo bolj spretni, bolj samozavestni, videli bodo več izzivov in bodo pripravljeni več tvegati. Strah, ki je kar pogost, ko se mora otrok postaviti v ospredje, se najbolje uravnava tako, da se otrok osebno krepi. V primeru porazov in neuspehov se bo otrok, ki je pripravljen vztrajati, se boriti in se odrekati v športu, veliko lažje prenesel poraze tudi na drugih življenjskih področjih. Lastna prizadevnost tudi pomeni, da si na tak način

---

otrok sam širi možnosti svojega delovanja. Bolj ko uspe, večje cilje si zastavlja in išče vedno nove izzive.

Ni dovolj samo ugotovitev, da so otroci danes čedalje občutljivejši. Treba jih je z vso ljubeznijo in odgovornostjo okrepiti in se ne ustrašiti njihovih odporov. Učitelji in starši pa bi prav tako morali vedeti, da otroci za vzor iščejo zdrave, gibčne in vesele starše in učitelje.

Šolska športna vzgoja je eden najpomembnejših vzvodov promocije telesne dejavnosti mladih, saj je v večjem ali manjšem obsegu obvezni sestavni del šolskega kurikuluma, s tem pa vsebinski in časovni skupni imenovalec vseh mladih. Zato imata šola in športna vzgoja tudi z vidika javnega zdravstva pomembno vlogo. Toda oblikovanje zdravega načina življenja mladih ni samo naloga športne vzgoje. Razvijanje odnosa do športne dejavnosti in zdravega načina življenja je skupna vzgojna naloga šole in celotnega šolskega okolja. Vzgoja za zdrav način življenja je interdisciplinarna zadeva, ki ni vezana le na telesno dejavnost in s tem na telesno vzgojo in učitelja športne vzgoje. O dejavnikih zdravega načina življenja morajo mlade vzgajati, ozaveščati in jih navduševati učitelji vseh predmetov. Vsak po svoje, a harmonično in usklajeno. Prav je, da je učitelj športne vzgoje s svojim znanjem in delom najpomembnejši koordinator ter gonilna sila te dejavnosti na šoli in širše. Skupaj s kolegi v zbornici, ob podpori ravnatelja, lahko pripravi celosten program medpredmetnega povezovanja. Teme zdravje in zdrav način življenja, in znotraj tega kondicijske dejavnosti, so za to idealne. (Škof, B., 2010)

Vzdržljivost označuje sposobnost človeka, da opravlja neko dejavnost dlje časa, ne da bi jo zaradi utrujenosti moral prekinjati ali da bi moral bistveno zmanjšati njeno intenzivnost. Najpreprosteje povedano, vzdržljivost je odpornost proti utrujenosti. (Škof, B., 2010)

Vzdržljivost je ena izmed najbolj kompleksnih motoričnih dimenzij. Le malo je športnih panog, kjer vzdržljivost ne bi bila pomembna, saj velika večina športnih panog temelji na tej sposobnosti.

Vzdržljivost je ena izmed tistih gibalnih sposobnosti človeka, ki je najbolj tesno povezana z zdravjem posameznika. Ljudje s slabo vzdržljivostjo imajo veliko težav. Človek se ob telesni in mentalni dejavnosti hitreje utruji, za obnovo po naporu potrebuje daljši odmor, težje prenaša vsakodnevne napore, ima slabšo toleranco v stresnih situacijah, stiki z ljudmi so manj kvalitetni. To pomeni, da vzdržljivost ni pomembna le v športu, temveč tudi v vsakdanjem življenju posameznika. Prav z vadbo vzdržljivosti pa bolj kot z drugimi vsebinami razvijamo za zdravje zelo pomembne splošne človekove lastnosti: vztrajnost, nepopustljivost, delavnost, doseganje oddaljenih ciljev. Kar pomeni, da ima vadba vzdržljivosti v vseh pogledih nenadomestljivo vlogo.

---

## 2.2 OD ČESA JE ODVISNA VZDRŽLJIVOST?

Vzdržljivost je odvisna od številnih bioloških in psiholoških dejavnikov. Ti so naslednji:

- funkcionalna sposobnost organizma;
- ekonomičnost trošenja ustvarjene energije (ekonomičnosti gibanja);
- morfološki dejavniki;
- psihološki dejavniki;
- dejavniki okolja.

### 2.2.1 Funkcionalna sposobnost organizma

Tu gre predvsem za dvoje:

a) Učinkovitost presnovnih procesov

Učinkovitost presnovnih procesov, v katerih nastaja energija za gibanje. Organizem za svoje delovanje in ohranjanje potrebuje energijo. Ta se sprošča iz energijsko bogatih snovi. Enostavnejše med njimi (glukoza, maščobne kisline in aminokisline) lahko celice prevzamejo neposredno iz okolja same celice, večje molekule (sestavljene sladkorji, maščobe, beljakovine) pa morajo biti pred vstopom v celico razgrajene na monomerne elemente. Energija hranilnih snovi se ne prenaša neposredno v celico za biološko delo, temveč se mora v presnovnih procesih preoblikovati v ATP (adenozin trifosfat – univerzalno energijsko gorivo v organizmu). Zaloge ATP v celici so zelo majhne. Le 80–100 g ATP ali 2,4 mmola ATP na vsak kilogram mišične mase. Če ob razgradnji 1 mola ATP nastane 7,3 kcal energije, potem ugotovimo, da celotne telesne zaloge ATP zagotavljajo le 0,05 kcal energije, ki zadostuje le za 1–2 sekundi intenzivne mišične dejavnosti. Ker je zaloga ATP v celici tako majhna, jo mora ta nenehno obnavljati v istem tempu, kot se porablja. Za življenje in dejavnost mora človek sproti ustvarjati potrebno energijo.

ATP se ustvarja s presnovo hranilnih snovi po treh različnih poteh:

- ob celičnem dihanju (oksidativni ali aerobni presnovni proces);
- ob mlečnokislinskem vrenju (glikolitični ali anaerobni presnovni proces);
- ob fosforizaciji (fosfageni ali anaerobni alaktatni sistem).

Pomen in vloga posameznega energijskega procesa je v različnih športnih disciplinah različna, vendar je tekmovalna učinkovitost v večini športov sinteza učinkovitosti vseh treh. Kapaciteta presnovnih procesov je pogojena z

---

učinkovitostjo številnih funkcionalnih sistemov. V največji meri in najbolj neposredno na presnovo vpliva učinkovitost srčno-žilnega in dihalnega sistema, odzivnost žlez z notranjim izločanjem (hormonsko stanje) in sistem termoregulacije. (Škof, 2007)

b) Hitrost odpravljanja stranskih produktov presnovnih procesov.

Uspešnost v premagovanju bolj ali manj dolgotrajnih naporov ni odvisna le od uspešnosti presnovnih poti pri ustvarjanju kemične energije za mišično delo. Ob ustvarjanju energije, ne glede na to, ali gre za aerobne ali anaerobne presnovne poti, poleg energije ATP v vsakem energijskem sistemu nastajajo stranski produkti, ki rušijo notranje ravnovesje (homeostazo) v organizmu. Ovirajo nadaljnji potek presnovnih procesov, znižujejo aktivnost centralnega živčnega sistema, vplivajo na nižjo kontaktilno funkcijo skeletnih mišic itd. Skratka, povzročajo živčno-mišično utrujenost. Potrebno jih je odstraniti iz organizma ali vsaj omiliti njihov negativni vpliv. Telo mora poskrbeti za odpravo toplote, ki jo zagotavljajo termoregulacijski mehanizmi, in odpravo H<sup>+</sup> ionov, prostih radikalov itd., kjer imajo pomembno vlogo puferski sistemi, antioksidanti itd. (Škof, 2007)

### **2.2.2 Ekonomičnost trošenja ustvarjene energije (učinkovitost tehnike gibanja)**

Posameznikove tehnično-taktične sposobnosti pripomorejo k izboljšanju vzdržljivosti. To pomeni, da znajo optimalno razporediti energijo skozi celoten čas športne dejavnosti in pri tem vključiti pravilno tehniko gibanja. Športnik z bolj ekonomičnim trošenjem energije dosega boljše rezultate kot manj ekonomičen športnik. »Optimalna usklajenost gibanja – tehnika teka, kolesarjenja, plavanja ali smučarskega teka itd. – je odvisna predvsem od delovanja mehanizmov kontrole gibanja v živčnem sistemu. Zelo pomemben vpliv na tehniko gibanja in s tem na vzdržljivost športnika pa imajo tudi mišična moč, gibljivost, ravnotežje.« (Škof, 2007)

### **2.2.3 Morfološki dejavniki**

Močan vpliv na vzdržljivost imajo morfološke značilnosti človeka. Šport je v taki ali drugačni obliki vedno povezan s kljubovanjem gravitaciji, kjer maščobna masa večinoma predstavlja nefunkcionalno kategorijo. Pri tekačih, še zlasti na daljše proge,

---

je velika telesna masa negativni dejavnik. Drugače pa lahko večja telesna dimenzioniranost pripomore k doseganju boljših rezultatov. Pri tekačih na srednje proge so longitudinalne mere in telesna višina prednost, medtem ko ta prednost izgine pri tekačih na dolge proge, kjer višina ne pripomore k doseganju boljših rezultatov.

#### **2.2.4 Psihološki dejavnik**

Motivacija, ustrezne osebnostne lastnosti in vztrajnost so najpomembnejši psihološki dejavniki. Vztrajnost je sposobnost vztrajanja in premagovanja manj prijetnih občutkov. Vzdržljivost je močno povezana s pragom bolečine in sposobnostjo premagovanja le-te. Za to so potrebni pogum, odločnost ter veliko volje in motivacije. Psihična trdnost in motiviranost tako odločilno pripomoreta k uspehu.

#### **2.2.5 Dejavniki okolja**

Na trenutno vzdržljivost človeka vplivajo številni dejavniki v okolju. To so konfiguracija terena, nadmorska višina, temperatura, vlažnost zraka, onesnaženost zraka, vreme, različni deli dneva, letni čas ipd.

### **2.3 POMEN VZDRŽLJIVOSTNEGA TEKA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE**

Vzdržljivostni tek, kot najbolj naraven način gibanja, postaja vse pomembnejši dejavnik kakovosti življenja. Vadba vzdržljivostnega teka ima številne pozitivne učinke, pri tem pa je potrebno upoštevati nekatere fiziološke zakonitosti otroškega organizma. V okviru športne vzgoje ima vadba vzdržljivostnega teka poseben položaj. Obravnavamo ga kot atletske abecedo, vendar je pomen vzdržljivosti mnogo bolj obširen in ga je tako treba tudi obravnavati. Tek je poleg hoje najbližji, najcenejši in najbolj dostopen način gibanja. Vzdržljivostni tek je zelo pomemben kot sredstvo za razvoj življenjsko vitalnih funkcij, delovanja srčno-žilnega in dihalnega sistema (aerobnih zmogljivosti).

Dandanes je zdravje postalo resnična vrednota tudi mladim. Zato je osnovna naloga športne vzgoje v šoli spodbujanje in ozaveščanje mladih o vrednosti vzdržljivostnega teka. Učenci naj bi začutili potrebo po teku, kot naravnem načinu gibanja. Učiteljeva

---

naloga pa je, da zna učence motivirati, jih prepričati in navdušiti za vadbo. Učiteljev pozitiven vzor, primerne organizacijske oblike, pedagoške izkušnje in prijemi pomagajo učencem ponotranjiti vzdržljivostno vadbo. »Pečat športni vzgoji vtisne učitelj« (Škof, 2005). V procesu vzdržljivostne vadbe se učenci srečajo z neugodnimi občutki in bolečinami, ki so posledica intenzivnih fizioloških sprememb v organizmu, v skrajnih situacijah pa celo z osebnim trpljenjem, ki se mu ni mogoče izogniti.

»S šolskimi športnimi tekmovanji nadgrajujemo redno šolsko športno vzgojo in interesne dejavnosti. Temeljni namen šolskih športnih tekmovanj je sodelovanje in medsebojno druženje ter primerjanje znanja. S primerno organizacijo šolskih športnih tekmovanj lahko dosegamo pomembne vzgojne cilje: spoštovanje nasprotnikov, razvijanje zdrave tekmovalnosti, strpnosti, prenašanje poraza, zavedanje pomena vloženega truda itd.« (Škof, 2005).

Pri organizaciji in izpeljavi šolskega športnega tekmovanja morajo učitelji upoštevati naslednja načela:

*Načelo smiselne nadgradnje:*

Šolska športna tekmovanja naj bi bila nadgradnja redne šolske športne vzgoje in interesnih dejavnosti. Tekmovanja v športu, ki niso del šolskih programov, so nesmiselna, saj so temu namenjena društvena tekmovanja. Učenci naj prikažejo to, kar so se naučili v šoli.

*Načelo primernosti tekmovanj značilnostim učencev:*

Tekmovanja morajo biti prilagojena starosti, sposobnostim, znanju in potrebam otrok na različnih ravneh šolanja. Učitelj mora upoštevati pedagoška, socialna in fiziološka načela. V ospredje naj ne postavlja le tekmovalnega dosežka.

*Načelo primerne priprave na tekmovanje:*

Športno tekmovanje v šoli je koristno, zmaga in poraz pa sta osmišljena, če so učenci telesno, socialno in pedagoško pripravljeni na tekmovanje. Naloga učitelja je, da se učenci zavedajo svojih dejanskih zmoglosti in so na tekmovanju strokovno vodeni.

*Načelo prostovoljnega sodelovanja:*

Tekmovanja, ki v ospredje postavljajo le dosežek, nimajo v sklopu šolskih športnih tekmovanj pravega smisla. Temeljni namen tekmovanja je zato prostovoljno sodelovanje in medsebojno druženje, primerjanje in ovrednotenje znanja. Nastopi v šolskih reprezentancah so avtonomna odločitev šol, športnih pedagogov in učencev samih.

---

*Načelo poštenega obnašanja:*

Željo po dosežku je treba podrediti splošnim vedenjskim pravilom. To pomeni skupno prizadevanje za doseg cilja, spoštovanje vseh sodelujočih, medsebojno pomoč in vzgojo za to, da se učenec zna veseliti uspeha, pa tudi prenesti poraz.

*Načelo povezovanja šole in okolja:*

Športne interesne dejavnosti v šoli so dobra priložnost za druženje in povezovanje šole, učencev, staršev in društev iz okolice. Šolska športna tekmovanja in prireditve so tako vez med šolskim in društvenim športom ter povezava med množičnimi in v kakovostni šport usmerjenimi programi, ki jih izvajajo nacionalne panožne zveze.« (Kovač M., Jurak G. 2012)

Šola pa ima pri organizaciji šolskih športnih tekmovanj širšo vzgojno nalogo. Pri sami organizaciji pomagajo učenci, starši, drugi sodelavci šole ter lokalna skupnost (Krajevna skupnost, Turistično društvo, Športno društvo, Prostovoljno gasilsko društvo itd.). Vse to pripomore h kakovostnejšemu življenju šole in kraja.

Vsakoletni razpis Šolskih športnih tekmovanj je z vsemi pravili objavljen v posebni številki Šport mladih – Informator. Uradni razpis vključuje predstavitev organizacije, splošna pravila in razpis posameznih tekmovanj ter prireditev z navedbo kraja, datuma, tekmovalnega sistema in pravil.

## **2.4 ZGODOVINSKI RAZVOJ GORSKIH TEKOV**

Za domovino tega športa velja Škotska. Legenda postavlja dogajanje v leto 1068, prizorišče pa je bilo 1764 čevljev (približno 560 m) visoka vzpetina »Craig Choinnich« pri Braemarju na Škotskem. Kralj Malcom III je bil poln modrih idej. Zavedal se je pomembnosti hitrih informacij, zato je sklenil vzpostaviti poštni sistem. Ker je vladal razgibani, gričevnati deželi, si je kot sprejemni izpit za delo osebnega kurirja zamislil tekmo v gorskem teku.

Gorski teki so vedno imeli poseben status na starodavnih igrah Scottish Highland Games.

Prvi zapisi o tekmovanju v gorskih tekih v Angliji segajo v 19. stoletje. Grasmere Fell Race je bilo leta 1850 prvo tovrstno tekmovanje, dolgo 2,5 km in s 300 m vzponov in spustov (Huges, 2002).

Seveda pa se je gorski tek odvijal tudi na drugi strani Atlantika. Aljaska je prizorišče tradicionalnega tekmovanja Mt. Marathon. Začetki tega maratona segajo v leto 1915, na 4. julij – ameriški praznik Dan neodvisnosti.



---

Tekmovanje je dolgo 5 km s 1000 metri vzponov in spustov. »Povod za začetek tekme je bila stava, sklenjena v vaškem pubu, ko so stavili ali je možno priteči na vrh hriba v manj kot eni uri. Optimisti so stavo izgubili, saj je bil najhitrejši tekač prepočasen za dve minuti, medtem, ko današnji rekord znaša manj kot 45 minut.« (Huges, 2002)

Prvo nacionalno prvenstvo v Evropi je bilo v Italiji leta 1949.

Pot tega športa se je od preprostih ljudi, gorskih vodnikov in pastirjev do profesionalnih tekmovalcev močno spremenila. Nastajati so začele nacionalne zveze za gorski tek. Leta 1971 se je v Veliki Britaniji izoblikovala Fell Runners Association (FRA). Leta 1978 je v Italiji nastala Comitato Nazionale Corse in Montagna (CNCM), ki je sprva le koordinirala mnoga tekmovanja, ki so se odvijala v vaseh na severu Italije. Kmalu za tem pa so se začele po vsem svetu oblikovati nove nacionalne zveze. Glavno poslanstvo nacionalnih zvez za gorske teke je vzgoja mladih gorskih tekačev, skrb za organizacijo selekcij, razvoj tekmovalnega in trenerskega kadra ter popularizacija te športne panoge. Potrebno je ustanavljanje klubov, ki vzgajajo generacije gorskih tekačev in reprezentančnih selekcij, ki kasneje tekmujejo v mednarodnem prostoru in zastopajo nacionalne zveze.

## **2.5 ZGODOVINSKI RAZVOJ GORSKIH TEKOV V SLOVENIJI**

Gorski tek je sorazmerno mlada disciplina; je del izven stadionske atletike. Tekmovanje v gorskih tekih se odvija pretežno v naravnem okolju, kjer značilnosti tekmovalne proge pogojuje narava sama (konfiguracija terena, vrsta podlage). Tekmovalne razmere so zato lahko zelo raznolike. Zelo različne so tudi tekmovalne razdalje, ki jih pogojuje teren (start ob vznožju in cilj na vrhu gore). Vendar pa so tekmovalne proge na uradnih mednarodnih tekmovanjih, kamor sodijo svetovna, evropska in tudi naša državna prvenstva, izpeljana v okviru določenih normativov.

Otroci se na tekmovanjih, ki so pod okriljem Odbora za gorske teke pri Atletski zvezi Slovenije (v nadaljevanju AZS), merijo na krajših in po zahtevnosti njim prilagojenih progah. Te v sodelovanju z lokalnim organizatorjem določi delegat AZS.

Kot ime pove, gre za tek v naravi, pri čemer je pomembno v čim krajšem času priti na cilj in doseči čim boljše uvrstitev. Gorskemu tekaču plezanja ni treba obvladati, proge so speljane po dobro označenih planinskih in gozdnih pešpoteh ter kolovozih. Danes pozna ta športna panoga dve (pod)disciplini: tek samo navzgor in tek gor/dol. Kljub včasih nevarnim progam (skale, korenine ...) in strmim spustom, so poškodbe redke. Gorski tek lahko opredelimo kot nenevarno športno disciplino, kjer mora športnik za doseganje dobrih rezultatov razviti predvsem vzdržljivost in jo vzdrževati.

---

Zgodba o gorskem teku v Sloveniji pa bi se morala začeti z mladeničem, ki se je izpred svoje domače hiše med Mojstrano in dolino Vrat napotil na Triglav. Povsem neprimerno oblečen za tak izlet (majica, hlačke, copate), je pritisnil na štoparico, se zagnal proti očaku slovenskih gora, večinoma tekel, pa tudi hitro hodil. Na cilju je štoparico ustavil. Njegov čas je bil 2uri in 20 minut. Omenjeni mladenič, Franci Teraž, danes velja za starosto in po malem že kar legendo slovenskega, pa tudi svetovnega gorskega teka.

Franci Teraž je zagotovo pionir gorskega teka pri nas. V rani mladosti se je ukvarjal s smučarskim tekom in športnim plezanjem, kasneje so ga izredne motorične sposobnosti pripeljale med gorske reševalce. S tekmovanji v gorskih tekih se je začel ukvarjati leta 1984, ko ga je italijanski prijatelj povabil v Forni di Sopra na tekmovanje. Kmalu je bil deležen tudi povabila na prvi World Trophy in do leta 1998 je bil poleg Škota Colina Donellyja edini tekmovalec, ki se je udeležil vseh tovrstnih tekmovanj. Svoje izkušnje in ideje je delil z gorskimi tekači v Sloveniji in tedanji Jugoslaviji, ki so tedaj sestavljali takratno reprezentanco Jugoslavije.

V Sloveniji so se gorski teki pojavili kot športno-rekreacijske prireditve konec sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Tek na Vršič in Tek na Šmarno goro sta bila prva teka, ki sta vsebovala vse dimenzije gorskega teka. Z rastjo ozaveščenosti ljudi, kako pomembna je redna gibalna dejavnost, se je večalo tudi število različnih tekaških prireditev. V tem času se je izoblikovala tekmovalna športna zvrst gorski teki. Slovenci smo sledili trendom in po zgledu sosednjih držav tudi mi začeli propagirati in širiti gorske teke.

V Sloveniji je bila ustanovljena Sekcija za gorske teke (kasneje se je preimenovala v Odbor za gorske teke) leta 1990. Njeni ustanovitelji so bili: Franc Mikec, Lojze Pungerčič, Edvin Kosovelj, Rado Skubic in Drago Kosmač. Čez eno leto se jim je pridružil še Tomo Šarf. Kmalu so pričeli z načrtnim delom. Svoje delo so načrtali v dve smeri: v organizacijo tekmovanj v Sloveniji in v delo s tekmovalci. Svoje aktivnosti že od vsega začetka vsako leto podrobno predstavljajo v tiskovini Informator.

Leta 1993 je bila Sekcija za gorske teke vključena v Atletsko zvezo Slovenije (AZS), štiri leta kasneje je bila vpeta v statut AZS, leto za tem pa vključena tudi v finančni plan AZS.

Leta 2004 se je v skladu s sprejetim statutom AZS Sekcija za gorske teke spremenila v Združenje za gorske teke, ki ga vodi izvršni odbor. Tako združenje kot izvršni odbor delujeta po pravilniku, ki ga potrjuje Upravni odbor AZS.

Združenje za gorske teke skrbi za:

- Razvoj gorskih tekov na področju Slovenije;
- Tekmovalni sistem v Sloveniji;

- 
- Tekme na nacionalnem nivoju (Državno prvenstvo, Pokal Slovenije, izbirne tekme za sestavo reprezentance);
  - Nastope ekipe Slovenije na pomembnejših mednarodnih tekmovanjih (SP, EP);
  - Povezavo z WMRA in ostalimi mednarodnimi organizacijami.

Septembra 1999 je bil na kongresu mednarodne zveze v Maleziji na mesto direktorja WMRA za razvoj izvoljen slovenski predstavnik Tomo Šarf. S tem Slovenci neposredno vplivamo na razvoj gorskih tekov v svetovnem merilu, istočasno pa smo ves čas na tekočem o trendih razvoja gorskega teka.

## **2.6 ZGODOVINSKI RAZVOJ GORSKIH TEKOV V SMLEDNIKU**

Sami začetki gorskega teka segajo v sedemdeseta leta prejšnjega stoletja, ko so bila v razcvetu Športna društva Partizan v tedaj še skupni državi Jugoslaviji. ŠD Partizan je v Smledniku, tako kot še v mnogih slovenskih krajih, deloval zelo aktivno. Znotraj društva so delovale razne sekcije. Med njimi je bila po spolu in starosti najbolj raznolika in najštevilčnejša sekcija za teke. V njej so vadile različne kategorije od osnovnošolcev, mladincev, žensk in moških vseh starosti. Dvakrat tedensko so se zbirali pod Starim gradom in tekli. Razdelili so se glede na starost in telesno pripravljenost, nato pa po različno težavnih progah tekli do vrha Starega gradu, najmočnejši pa do Tilna, cerkvice nad vasjo Repnje pri Vodicach. Sredi sedemdesetih let je s strani tedaj največjih navdušencev padla odločitev, da se vsako leto v času Krajevnega praznika, ki ga je krajevna skupnost Smlednik praznovala zadnji teden v avgustu, organizira Tek dvojic. Tekmovanje se je začelo s startom izpred osnovne šole v Smledniku. Proga je potekala skozi vas in se povzpela čez Stari grad v smeri Tilna, nato čez Brecljev hrib proti Hrašam. Tam je proga prečkala glavno cesto in potem po poljskih poteh potekala nazaj v Smlednik. Cilj je bil prav tako pred osnovno šolo. Seveda je bil to čas, ko so imeli tudi športni shodi politično noto. Krajevni prazniki so se tedaj obeleževali v vsakem večjem kraju in so bili vezani na neki dogodek iz obdobja NOB. Ena najbolj obiskanih prireditev, ki so se v tednu dni okoli praznika dogajale, je bil prav Tek dvojic. Sama organizacija teka je zahtevala veliko prostovoljnega dela, ki so ga v večini opravili prav člani ŠD Partizan Smlednik. Morda je za današnji čas zanimiv podatek, da so časomerilci stali v cilju in merili čas s štoparico v roki.

---

## **2.7 GORSKI TEK V SMLEDNIKU V OBDOBJU 2000 DO 2012**

Osnovna šola v Smledniku ima zaradi svoje lege sredi polj in travnikov ter ob vznožju Starega gradu idealne pogoje za vadbo različnih vzdržljivostnih športov.

Tu redno vadijo atleti, smučarji tekači, kolesarji, gorski tekači in gorski kolesarji, pa tudi rekreativci, ki vsak dan kolesarijo, tečejo ali hodijo po gozdnih poteh Starega gradu in okolice Smlednika.

Skupina učiteljev na OŠ Simona Jenka v Smledniku smo sprejeli izziv Združenja za gorske teke pri AZS, da organiziramo Državno prvenstvo (v nadaljevanju DP) v gorskem teku za osnovne in srednje šole.

Torej smo čisto na začetku januarja 2000 sklenili, da poskusimo z organizacijo tega prvenstva. Začeli smo brez obljube, da bi to postalo vsakoletna prireditev. Nismo namreč vedeli, kako bomo to tekmovanje izvedli, kje bomo našli finančne vire, koliko tekmovalcev se bo prijavilo itd. Vedeli pa smo, da nas čaka veliko dela, veliko skupnega dogovarjanja in usklajevanja.

V Letni delovni načrt šole smo vnesli datum tekmovanja. Določena je bila zadnja sobota v septembru leta 2000. In tako je bilo tudi vsako leto, vse do danes, ko je za nami že dvanajst prvenstev.



Vir: Stanka Grah, oktober 2012

**Slika 1: Razvalina starega gradu nad Smlednikom**

---

## 2.8 KRAJ SMLEDNIK

Smlednik in Valburga z okolico sta kraja med Medvodami in Vodiciami, kjer Sava naredi znamenito okljuko in kjer so jo z jezom medvoške hidroelektrarne ukrotili v Zbiljsko jezero. Naslonjeni sta na dominantni hrib Stari grad, na katerem je eden od najstarejših gradov v Sloveniji in nekoliko nižji hrib Brezovec. Tema dvema krajema so blizu tako Kranj in Ljubljana kot Kamnik in Škofja Loka, kajti ležita skoraj točno v središču območja, ki jih omejujejo ta štiri mesta v osrednji Sloveniji. Zaradi pomembne lege je bil kraj Smlednik z okolico naseljen že od pradavnine, o čemer pričajo ostanki gradišč še iz dobe pred prihodom Rimljanov v naše kraje.



Vir: [www.smlednik.si](http://www.smlednik.si)

**Slika 2: Pogled na del Smlednika s Starim gradom**

Razgibanost pokrajine, od manjših hribov, objezerske pokrajine in širnih polj, obdanih z gozdom, nudi idealne pogoje za rekreacijo, ki jo lahko združimo tudi z ogledom mnogih kulturnih spomenikov.

Glede na njegovo prevladujočo lego lahko začnemo s sprehodom kar na smledniškem Starem gradu, kjer je pod razvalinami nekdanjega mogočnega gradu prijetna, okolju in gostom prijazna okrepčevalnica. Strateški pomen hriba nad

---

prehodom čez Savo, na mestu kjer je bil brod, danes pa stoji most, so razumeli že prvi srednjeveški gospodarji tega območja, grofje Weimar Orlamunde. Zato so na njem verjetno že v enajstem stoletju zgradili utrjen stolp, ki so ga kasneje, vse do leta 1610, dozidavali. Ime Smlednik se prvič izrecno omenja že leta 1118. Grad z obsežnim zemljiškim gospostvom so si lastile mnoge plemiške rodbine, med katerimi naj omenimo vsaj grofe Andeške in Celjske, ki so imeli na gradu svoje oskrbnike, ki so skrbeli tudi za obrambo takrat izredno važne poti iz Kamnika proti Škofji Loki in dalje proti Italiji.

Pod vznožjem hriba, kjer stoji grad, je Kalvarija, križev pot s štirinajstimi kapelicami in tremi križi na vrhu. Sezidana je bila leta 1772, dokončno pa obnovljena leta 2001. Z izredno lepimi, klasičnimi freskami, jo je poslikala Marija Bersan Mašuk. Izredna lepota kapelic pa pride do izraza zlasti ponoči, saj osvetljene kapelice zažarijo kot ogrlica, čudežno vpeta v naravno okolje.

Mimogrede si lahko ogledamo še bližnjo stavbo s kar visokim stolpom, Gasilni dom, ki je bil zgrajen leta 1921. Posebej bi opozorili na secesijsko okrasno poslikavo svetega Florjana.

Če se od središča križišča cest Kamnik–Škofja Loka in Kranj–Ljubljana odpravimo na kranjsko stran, se nam na koncu vasi Valburga odpre pogled na mogočno grajsko poslopje Lazarinijevih. Po izumu smodnika, proti kateremu niso ostali imuni niti gradovi na hribih in si je plemstvo zaželelo udobnejših bivališč, so si v osemnajstem stoletju gospodarji smledniškega gospostva namesto Starega gradu v ravninskem delu na mestu grajske pristave zgradili novo graščino, dvorec v renesančnem slogu. V viteški dvorani in kapeli so predvsem znamenite baročne freske.

Baročna cerkev sv. Valburge iz druge polovice osemnajstega stoletja v neposredni soseščini dvorca Lazarini je bila zgrajena na mestu starejše cerkve. V njej sta dve izredno kvalitetni sliki Leopolda Layerja o Kristusovem trpljenju. Ogleda vredna je tudi bogato izrezljana prižnica s podobami ljudskih svetnic Barbare, Neže, Agate, Katarine, Polone in Lucije.

Na polju pod cerkvijo sv. Valburge je znamenje s sliko Marije, v spomin na deželno knežje morišče, ki je bilo na tem mestu. Zato ga domačini še danes imenujejo Krvavo znamenje.

V Smledniku pa že od daleč izstopa ena izmed največjih cerkva v Sloveniji, ki pa je hkrati ena najmlajših. Graditi so jo začeli leta 1847, končali pa leta 1851. Zgrajena je na mestu starejše gotske cerkve v takrat modernem neoromanskem slogu. V njej so slike dunajskih slikarjev Tunnerja in Kupperweiserja ter domačega Šubica.

V neposredni bližini župnijske cerkve je znamenje, ki je poleg lahkotno oblikovane zunanosti, značilno po velikem kipu svetega Urha in po freskah, ki so jih naslikali Layerjevi učenci.

---

Kaj pa v bližnji okolici? Iz Starega gradu se lahko odpravite po prijetni, nezahtevni in dobro označeni gozdni poti proti Repnjam, kjer je nad vasjo ob cerkvi sv. Tilna obrambni tabor z obzidjem. Zgradili so ga za boj proti turškim vpadam. Po dobro označenih poteh se lahko čez ravninski del gozda odpravite proti Skaručni, kjer je romarska cerkev sv. Lucije. V smeri proti Vodiciam sta v bližnjih Hrašah vredni ogleda dve močvirni jezerci, kjer se zadržujejo redke ptice. Pozimi pa so zamrznjena jezera na razpolago drsalcem in hokejistom na ledu. Seveda pa je v bližini Smlednika najbolj znano Zbiljsko jezero. Ob njegovem zgornjem delu je v Dragočajni tudi eden izmed najstarejših avtokampov v Sloveniji. Ne smemo pa pozabiti omeniti Šmarne gore in Zavrha, kjer je rojstna hiša Jakoba Aljaža.

## **2.9 OSNOVNA ŠOLA V SMLEDNIKU**

V gozd pod Starim gradom, poleti polnem izvrstnih borovnic, je prav rad zahajal Simon Jenko. To je bilo v času, ko je hodil v smledniško osnovno šolo. Poti iz Podreče in navkreber v Smlednik se spominja v svojem rokopisnem dnevniku. Stare šole, ki jo je obiskoval pevec "Sorškega polja" ni več, vendar pa na Smledniškem polju že več kot štirideset let stoji nova šola, ki nosi njegovo ime. Prav ta šola s svojimi učitelji, starši in ostalimi krajanji Smlednika že dvanajst let organizira državno prvenstvo v gorskem teku.



Vir: Stanka Grah, oktober 2012

Slika 3: Pogled na šolo s Starega gradu

---

Osnovno šolo v Smledniku obiskuje povprečno 200 učencev letno. Ob šoli stoji telovadnica, zgrajena leta 1980. Okoli šole je veliko zunanje igrišče. V bližini šole je Stari grad, kjer naši učenci veliko tečejo. Predvsem pa tudi radi tečejo. Velik poudarek pri urah športne vzgoje je na razvijanju pozitivnega odnosa mladih do narave. Z gibanjem v naravi oblikujemo pozitiven odnos do narave, občutek pripadnosti naravi in skrb zanjo. Učitelji se zavedamo, da je učenec v naravi poleg krepitve srca, dihalnega sistema in mišic, deležen še mnogo širših učinkov. Vadba v naravi z vso svojo slikovitostjo in živostjo otroku pomaga razviti notranjo moč in mir. Večinoma so učenci po uri športne vzgoje v naravi zelo umirjeni in motivirani za kasnejše delo pri pouku. Zato imamo na naši šoli zelo veliko ur športne vzgoje, ki poteka v naravi. Lahko trdim, da je odsev pozitivnega dela z učenci tudi velik nabor naših učencev športnikov, ki so uspešni tako doma kot na tujem. To so: Rok Flander, Vid Tršan, Rok Tršan, Filip Valenčič, Katja Kozjek, Tina Kozjek, Lea Einfalt, Ana Marija Lampič, Anja Žavbi Kunaver, Nina Žavbi Kunaver. Skupni imenovalec njihovemu uspehu je bil, da so radi in veliko tekli.



---

### **3. PROBLEM NALOGE**

*Ne pride daleč duh, ki ga tišči telo, ki ni za rabo...*

*(Dante Alighieri)*

V želji, da bi se tako otroci kot njihovi starši načrtno in več gibali ter se s tem zavedali pomena gibanja za zdravje, smo na naši šoli z vsakoletno organizacijo tekmovanja v gorskem teku redni šolski športni vzgoji želeli dati dodano vrednost. S poudarkom na vzdržljivostnem teku želimo razvijati temeljne človekove vrednote, kot so vztrajnost, delovne navade, neomajnost v doseganju oddaljenih ciljev in potrpežljivost. Med drugim to želimo doseči z vsakoletno organizacijo DP v Gorskem teku na Starem gradu nad Smlednikom.

#### **3.1 ORGANIZACIJA TEKMOVANJA NA DRŽAVNI RAVNI**

Stopiti je potrebno v stik z Atletsko zvezo Slovenije, ki določa datume in pravila take organizacije. Sledi razgovor z Zavodom Planica, ki v okviru Šolskih športnih tekmovanj sofinancira tekmovanja. V okviru financiranja se je treba prijaviti na občinski razpis o dodelitvi sredstev za šport; najti sponzorje in donatorje (podjetja in posameznike).

K sodelovanju je potrebno povabiti lokalno skupnost (Krajevna skupnost, Turistično društvo, Prostovoljno gasilsko društvo in Društvo upokojencev).

V proces organizacije Državnega prvenstva v gorskem teku, ki je vrh celoletnega dela, so vključeni vsi delavci šole, vsi učenci, veliko njihovih staršev in zelo veliko število krajanov, ki z veseljem dodajo svoj delež za dobro skupnosti.

##### **3.1.1 SESTAVA ORGANIZACIJSKEGA ODBORA**

Potrebno je oblikovati organizacijski odbor in opredeliti vse naloge, ki jih je potrebno opraviti do določenih datumov. Predsednik organizacijskega odbora zadolži člane, ki prevzamejo določene naloge.

---

### **3.1.2 PROTOKOL PRIREDITVE**

Natančno je treba določiti protokol poteka prireditve od otvoritve do zaključka prireditve.

### **3.2 ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

Učencem moramo ponuditi več gibanja v naravnem okolju. Fizična dejavnost poskrbi za pridobivanje naravne odpornosti in kondicije za psihofizične napore. Dobra prekrvavitev možganov pa omogoča boljšo koncentracijo.

Dobro je osmisliti športne vsebine in znanja do te mere, da posamezniku postanejo del življenja.

»Tek in druge vzdržljivostne aktivnosti so že same po sebi »interdisciplinarne« in se ponujajo kot idealne vsebine medpredmetnih povezav s številnimi vzgojno izobraževalnimi področji življenja šole« (Škof, 2010). Na naši šoli smo to izvedli v Tednu dejavnosti z naslovom »Raziskujmo svoj srčni utrip s Polarjem.«

### **3.3 VZGAJANJE K SOBIVANJU Z NARAVO**

Z gibanjem v naravnem okolju želimo oblikovati pristen, čustven, kulturnen in spoštljiv odnos do narave. Narava ima že sama po sebi privlačno moč, naloga učitelja pa je, da učenca motivira.

### **3.4 SPODBUJANJE ZDRAVE TEKMOVALNOSTI**

Pri učencih želimo spodbujati zdravo tekmovalnost in »fair-play«, ter jih naučiti, da sprejemajo tako zmage kot poraze. Kadar pride do porazov in neuspehov, bo tisti učenec, ki je pripravljen vztrajati, se boriti in odrekati v športu, veliko lažje prenašal poraze na drugih življenjskih področjih.

---

### **3.5 PRIVZGAJANJE VREDNOT**

Z gorskim tekom privzgajamo učencem vrednote, kot so vztrajnost, potrpežljivost, delovne navade in neomajnost v doseganju bolj oddaljenih ciljev. S tem si krepijo zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase.

---

## **4. ORGANIZACIJA TEKMOVANJA**

### **4.1 PRAVILA ZA ORGANIZACIJO TEKMOVANJ V GORSKEM TEKU**

Pravila so usklajena s pravili za organizacijo prvenstvenih tekmovanj Atletske zveze Slovenije.

#### **4.1.1 VELJAVNOST**

Ta pravila so obvezujoča za vsa tekmovanja v gorskih tekih, ki so organizirana pod okriljem nacionalne zveze; to so tekme Pokala Slovenije v gorskih tekih, državna prvenstva in izbirne tekme za nastope na SP in EP. Ostalim organizatorjem naj služijo kot oporna točka za lažje doseganje višjega nivoja prireditve.

#### **4.1.2 ORGANIZATOR**

Organizator tekme je lahko vsaka pravna oseba, ki je registrirana za prirejanje športnih prireditev. Organizator je dolžan prijaviti prireditev pri ustreznem organu.

#### **4.1.3 RAZPIS**

Organizator mora najkasneje 14 dni pred tekmo razpis za tekmovanje poslati na naslov AZS in delegatu. Po tem se razpis ne sme več spreminjati.

Iz razpisa mora biti razvidno:

- Kdo je organizator
- Čas tekmovanja (datum, ure startov)
- Mesto tekmovanja (kraj starta in cilja)
- Kratek opis prog z dolžinami ter višinskimi razlikami vzponov in spustov
- Kategorije z letnicami
- Čas, mesto in način sprejemanja prijav ter višina startnine

- 
- Čas in mesto razglasitve rezultatov
  - Ključ nagrajevanja (priznanja, nagrade)
  - Posebna opozorila organizatorja (prevoz opreme ali ljudi, telefonske številke kontaktnih ljudi, naslov morebitne spletne strani, obvestilo o objavi rezultatov ipd.).

Razpisu morajo biti priloženi shema in profil proge ter ime odgovorne in kontaktne osebe (naslov, telefon). Dolžina proge se podaja v kilometrih z natančnostjo 0,1 km (primer: 8,7 km); višinska razlika pa se podaja zaokrožena na 10 m.

Pri formuliranju razpisa organizator sodeluje z delegatom odbora, ki je zadolžen za posamezno tekmo.

Pojasnila Razpisa prvenstvenih tekmovanj v gorskem teku daje organizator tekmovanja, na tekmovanjih pa delegat tekmovanja.

#### **4.1.4 OBJAVE V MEDIJIH**

Glavne informacije o gorskih tekih bodo objavljene v dnevnikih. Za objave v lokalnih tiskanih medijih poskrbijo organizatorji sami. Prireditve naj bodo najavljene tudi na elektronskih medijih nacionalne in lokalne ravni. Organizator je dolžan na dan tekmovanja posredovati rezultate medijem.

#### **4.1.5 KATEGORIJE**

Na tekmah velja enotna delitev tekmovalcev na kategorije, ki so usklajene s pravilnikom AZS in WMRA. Tekmovanja potekajo v naslednjih kategorijah:

Z1 – mlajše deklice	M1 – mlajši dečki	(U12)
Z2 – deklice	M2 – dečki	(U 14)
Z3 – starejše deklice	M3 – starejši dečki	( U 16)
Z4 – mladinke	M4 – mladinci	( U 20)
Z5 – članice	M5 – člani	

---

Z6 – mlajše veteranke

M6 – mlajši veterani

Z7 – starejše veteranke

M7 – starejši veterani

Vsak tekmovalec nastopa na tekmah Pokala Slovenije v gorskih tekih v kategoriji, v katero sodi glede na letnico rojstva. Otroci mlajši od 8 let ne morejo nastopiti na Tekmah pokala Slovenije. Pravica nastopa na tekmah v gorskem teku je neomejena (nastopajo lahko tudi neregistrirani in tuji tekmovalci).

#### **4.1.6 PRIJAVE**

Prijavna služba mora biti organizirana v neposredni bližini glavnega starta, kjer mora biti zagotovljen tudi parkirni prostor. V primeru slabega vremena mora biti za prijavno službo zagotovljen primerno velik pokrit prostor. Prijave za vse kategorije naj bodo na istem mestu; v primeru, da tega ni mogoče izvesti, mora to biti jasno navedeno v razpisu in najavah v medijih. Prijavnica mora vsebovati najmanj naslednje podatke: ime, priimek, datum rojstva, državljanstvo in šolo, za katero tekmuje tekmovalec. Prijavna služba ne sme sprejeti prijave otroka, ki je mlajši od predpisane starosti. Priporočeno je, da vse informacije o tekmovanju organizator posreduje prek ozvočenja in v pisni obliki – lahko tudi kot dodatek prijavnemu listu. V primeru, da organizator pobira prijave že v dneh pred tekmovanjem, mora biti v razpisu jasno definirano, na kakšen način se je možno prijaviti v predprijavah.

Prijavnice so uradna dokumentacija tekmovanja, ki jo je organizator dolžan hraniti 60 dni po tekmovanju.

#### **4.1.7 START**

Startno mesto mora biti označeno s transparentom »START« nad startno linijo ali ob njej; po tleh mora biti vidna startna linija. Glede na pričakovano število tekmovalcev mora biti startni prostor primerno širok.

V času od začetka pobiranja prijav do starta mora organizator posredovati tekmovalcem tekoča obvestila, med katerimi je obvezen podatek o času do starta. Start mora biti točno ob času, ki je najavljen v razpisu. V primeru, da mora organizator start zaradi višje sile preložiti, ga lahko preloži za največ eno uro. Preložitev mora najaviti tekmovalcem vsaj pol ure pred prvotno predvidenim startom, odločitev o preložitvi pa sprejme vrhovna sodniška komisija. Istočasno in na istem mestu imajo lahko start samo kategorije, ki tečejo na isti progi.

---

Pot od starta, ki ni v neposredni bližini osrednjega štartnega prostora, mora biti dobro označena. V vsakem primeru mora biti start izveden tako, da onemogoča zmedo na progah in je omogočeno korektno merjenje časov. Prvih dvesto metrov mora biti proga široka in ne sme imeti ostrih zavojev.

#### **4.1.8 PROGE**

Glede na značilnost proge v principu ločujemo dve gorsko – tekaški disciplini: »tek navkreber« in »tek gor/dol«. Že samo ime pove, da gre pri teku navkreber za progo, kjer je cilj bistveno višji od starta in obratno gre pri teku gor/dol za progo, kjer sta start in cilj približno na isti nadmorski višini. Takšna proga je lahko speljana kot krožna v enem krogu ali kot krožna z več krogi.

Med gorske teke uvrščamo teke, pri katerih je povprečna višinska razlika: najmanj 50 m na 1 km pri teku navkreber in najmanj 50 m na 1 km pri teku gor/dol. Dolžina proge je lahko zelo različna, vendar načelno ne manj kot 1 km. Proga mora biti varna; na vsej dolžini, še posebej pa na spustih, mora omogočati čvrst korak, na njej naj ne bo podrtih dreves in vejevja ali majavih skal; kritična mesta morajo biti posebej označena. Proga naj ne bo speljana po izpostavljenih planinskih poteh, kjer varnost sicer zagotavljajo jeklenice. Pri izbiri proge za gorske teke se izogibamo asfaltu; načelno naj ga ne bi bilo več kot 20 % skupne dolžine proge. Seveda pa obstajajo tudi gorski teki, kjer celotna proga poteka po asfaltu (Vršič).

#### **4.1.9 OZNAČITEV PROG**

Proga mora biti označena tako, da je noben tekmovalac ne more zgrešiti. Priporočamo glavno označbo proge z zapornimi trakovi in papirnatimi puščicami (z napisom AZS – GORSKI TEK) meter od tal. Če ni dreves, so lahko oznake na skalah oziroma na tablah, ki so pritrjena na v tla zabite količke. Priporočljive so tudi talne oznake v križiščih/na razpotjih. Če je prog več in ne potekajo po isti trasi, naj bo vsaka proga označena s puščicami svoje barve; organizator mora na to opozoriti tekmovalce v razpisu in tik pred startom.

Oznake morajo biti vidne na najmanj 30 m pri spustu in 15 m pri vzponu; od ene oznake mora biti vidna tudi naslednja.

---

V primeru, da je za tekmovanje pripravljenih več prog in en del poteka po skupni trasi, morajo oznake na to opozarjati tekmovalce že od 150 do 200 m pred ločitvijo prog.

Proga mora imeti kilometrske oznake in sicer tako, da kažejo oddaljenost do cilja; na krožni progi, ki je speljana v več krogih, se tovrstne oznake ne nameščajo. Da bi tekmovalcem omogočili pravočasen ogled prog, mora organizator za označitev prog poskrbeti vsaj 10 dni (vikend) pred tekmo (velja za tekme, ki niso bile v pokalu prejšnjo sezono).

Na ključnih mestih lahko organizator dodatno označi in zavaruje progo. To lahko stori s posipavanjem apna skozi zavoj ali razpotje, s trakovi itd. To označbo opravi dan pred tekmo.

Organizator je dolžan v dneh po prireditvi pospraviti s proge vse sledove tekmovanja.

#### **4.1.10 CILJ**

Cilj tekmovanja mora biti nedvoumno označen C s ciljno črto na tleh in transparentom "CILJ" ob ali z njo. V primeru, ko so za posamezne skupine kategorij pripravljene različne proge, naj bo cilj, če je le možno, za vse skupen. 500 m, 250 m in 100 m pred ciljem morajo biti ob progi dobro vidne oznake, ki označujejo oddaljenost od cilja. Zadnjih 20–50 m pred ciljem mora biti narejen ciljni lijak.

Posebna ekipa mora skrbeti za ročno pisno spremljanje prihodov skozi cilj, ki ga lahko nadomesti snemanje cilja z videokamero. V neposredni bližini cilja mora biti zagotovljen tudi prostor za tekmovalce (prevzem garderobe, okrepčevalnica, prva pomoč ...).

#### **4.1.11 OKREPČEVALNICA**

Organizator je dolžan zagotoviti ustrezno število okrepčevalnic ob progi in na cilju. Število in lokacijo določi organizator skupaj s tehnično komisijo ob ogledu proge. Načelno velja, naj bodo okrepčevalnice na vsakih 10–15 minut teka, (velja za najboljše tekače). Glede na vremenske pogoje lahko organizator v soglasju z delegatom spremeni število in lokacije okrepčevalnic.

Na okrepčevalnicah ob progi mora biti na voljo tekmovalcem mlačna pitna voda ter v pitno vodo namočene gobe. Okrepčevalnica mora biti na voljo vsem tekmovalcem – tudi zadnjim! Ob vodi je lahko na voljo tudi energijski napitek. Okrepčevalnice naj bodo na ravnih delih proge označene 100 m prej; osebje, ki na njih dela, mora



---

poznati svoje delo tako, da ne ovira tekmovalcev. Na cilju naj bo tekmovalcem na voljo čaj ali energijski napitek; zaželena je tudi lahka hrana.

#### **4.1.12 REDARJI**

Na kritičnih mestih (nevarna mesta, razpotja, mesta, kjer je nevarnost, da tekmovalec zgreši progo ...) morajo biti redarji, ki usmerjajo tekmovalce in skrbijo za nemoten potek tekmovanja. Organizatorji tekmovanj na prometnih cestah morajo še posebej poskrbeti za varnost tekmovalcev. Na vseh večjih tekmovanjih morajo biti ceste, kjer poteka tekmovanje, v času tekmovanja zaprte za ves promet v obe smeri.

Na ključnih mestih proge morajo redarji zapisovati vrstni red tekmovalcev. Ta mesta morajo biti izbrana tako, da je omogočeno nekontrolirano krajšanje proge. Označena morajo biti na skici in na profilu proge; določi jih organizator skupaj z delegatom ob ogledu proge. Zapiski s teh kontrolnih mest so del uradne dokumentacije tekmovanja; potrebuje jih vrhovna sodniška komisija pri reševanju morebitnih pritožb.

Vsi redarji morajo nositi razpoznavni znak in morajo biti poučeni o svojem delu. Priporočamo, da že prej sodelujejo pri pripravah proge, tako da jo dobro poznajo. Zaželeno je, da so kontrolna mesta povezana med seboj in z vodstvom tekmovanja z radijsko zvezo.

#### **4.1.13 ZDRAVNIŠKA SLUŽBA**

Organizator je dolžan zagotoviti prisotnost zdravniške službe na cilju in na izpostavljenih delih proge (spusti). Ekipe prve pomoči morajo biti povezane z vodstvom tekmovanja z radijsko zvezo. Mesto, kjer je na cilju stacionarna ekipa prve pomoči, mora biti označeno, enako velja tudi za člane ekipe prve pomoči.

#### **4.1.14 PREVOZ OPREME**

Če sta start in cilj ločena (tek navkreber), je organizator dolžan zagotoviti prevoz najnujnejše opreme s starta na cilj. S sprejemanjem opreme na startu organizator lahko konča pol ure pred startom. Pogoji oddaje in vračanja opreme morajo biti definirani v razpisu ali v pisnih obvestilih, ki jih dobijo tekmovalci ob prijavi.

---

#### **4.1.15 DELEGAT**

Izvršni odbor Združenja za gorske teke določi iz svojih vrst za vsako tekmo delegata (določbe prvenstvenih tekmovanj AZS, tč. 4.3.), ki sodeluje z organizatorjem pri pripravah na tekmovanje in je prisoten na sami tekmi. Dolžnosti, odgovornosti in pravice delegata, ki je uradni predstavnik AZS na prvenstvenih tekmovanjih, so sledeče:

- da pozna pravila za organizacijo tekem v gorskih tekih in pravila Pokalnega tekmovanja,
- da pozna tekmovalno progo in razpis s tehničnimi podrobnostmi tekmovanja,
- da je v času pred prireditvijo v stikih z organizatorjem in ga po potrebi obišče (delegat je dolžan sodelovati na prireditvi; organizatorja, ki je prvo leto v Pokalu, pa je dolžan obiskati vsaj enkrat pred prireditvijo),
- da aktivno sodeluje pri sestavljanju razpisa in ga dokončno potrdi,
- da se javi organizatorju najmanj 90 min. pred pričetkom tekmovanja,
- da na prireditvi nosi razpoznavni znak (priponka z napisom DELEGAT, ime in priimek), ki ga preskrbi odbor,
- da ob koncu pobiranja prijav preveri številko prijavljenih v kategorijah in ustrezno ukrepa, kar velja še posebej za državna prvenstva,
- da skrbi, da tekmovanje poteka v skladu s temi pravili; v primeru odstopanj na to opozori organizatorja, svoja opažanja pa zapiše v poročilu,
- da sodeluje pri pomembnejših odločitvah na tekmovanju, z manj pomembnimi pa je seznanjen,
- da predseduje vrhovni sodniški komisiji,
- da pravočasno priskrbi organizatorju materiala odbora (tiskovinem material za označevanje prog ...) in medalje Pokala oz. AZS, če gre za DP,
- da sodeluje pri podelitvi priznanj,
- da o prireditvi poda odboru pisno poročilo,
- da posreduje med ev. sponzorji AZS in Združenja ter zagotovi izvajanje sponzorskih obveznosti AZS in Združenja.
- Za vsak obisk in potni stroški pri organizatorju (največ dvakrat) mu pripada delegatska taksa v višini 25 € in potni stroški (10 l bencina na 100 km + cestnina), ki se izplačajo na dan obiska. Strošek je breme organizatorja.

#### **4.1.16 VRHOVNA SODNIŠKA KOMISIJA**

---

Organizator že pred tekmovanjem imenuje vrhovno sodniško komisijo kot najvišji organ tekmovanja. Komisija na dan prireditve odloča o ključnih tehničnih vprašanjih tekmovanja (sprememba urnika ali prog, reševanje pritožb druge stopnje itd.). Komisijo sestavljajo trije člani in sicer: delegat odbora (AZS), vodja tekmovanja in vodja timing službe. Organizator je dolžan poskrbeti, da se člani seznanijo med seboj pred pričetkom tekmovanja. Delegat navede sestavo komisije v svojem poročilu.

#### **4.1.17 MERJENJE ČASOV, IZRAČUN REZULTATOV**

Organizator mora zagotoviti kvalitetno merjenje časov s hitrimi in točnimi izračunom rezultatov. Doseženi časi se v uradnih rezultatih podajajo z natančnostjo sekunde, pri čemer se časi zaokrožujejo navzdol (npr. 40:23:11 -> 40:23). V primeru enakega časa je bolje uvrščen tekmovalac, ki prej prečka ciljno črto. Ker torej ni delitve mest, je odločujoč zapis sodnikov na cilju oz. videoposnetek.

Priporočano, da organizator na tradicionalnih progah spremlja rekorde prog za pokalne kategorije. Rekordni čas se v rezultatih označi z zvezdico ob imenu (ročno vnašanje znaka ob dosežni čas je lahko tehnično problematično).

#### **4.1.18 STARTNE ŠTEVILKE**

Organizator mora preskrbeti startne številke, ki ne ovirajo tekmovalca in ustrezne sponke. Tekmovalci nosijo številke pripete na majici na prsih.

#### **4.1.19 RAZGLASITEV REZULTATOV**

Začeti se mora najkasneje uro in pol po prihodu zadnjega tekmovalca na cilj. Mesto in čas razglasitve morata biti navedena v razpisu.

Protokol razglasitve mora biti primerno pripravljen in izveden. Na prvenstvenih tekmovanjih mora organizator tekmovanja izvesti otvoritev prireditve (igranje himne, zastava ...), upoštevajoč Zakon o športnih prireditvah v Sloveniji. Pri pripravi protokola naj sodeluje delegat.

---

#### **4.1.20 OBJAVA REZULTATOV**

Organizator je dolžan objaviti najprej neuradne rezultate (lahko samo absolutni vrstni red z rubriko kategorij), šele po preteku časa za pritožbe (pol ure), pa uradne rezultate. Vsaka objava rezultatov mora imeti pripisan čas objave. Na razglasitvi mora objaviti minimalno najboljše tri po kategorijah in dobitnike nagrad.

Organizator mora zagotoviti novinarjem takoj po tekmi (razglasitvi) rezultate in osnovne podatke o tekmi (število nastopajočih, morebitne zanimivosti kot npr. izboljšani rekordi proge itd.). Zaželeno je, da organizator že v času razglasitve razdeli med prisotne rezultate (zadošča absolutni vrstni red na posameznih progah). Na razglasitvi mora biti tudi objavljeno, kdaj in kje lahko tekmovalci dobijo uradne rezultate. Organizator nato posreduje odboru (delegatu) takoj po tekmi (razglasitvi) rezultate v pisni in elektronski obliki (kot Word ali Excel dokument). Uradni rezultati morajo vsebovati naslednje podatke: doseženo mesto, startno številko, ime, leto rojstva, organizacijo ali vsaj mesto, od koder tekmovalec prihaja, kategorijo in doseženi čas. Uradni rezultati se podajajo za skupni vrstni red na posamezni progi in za posamezne kategorije.

#### **4.1.21 NEDOVOLJENA POMOČ**

Uporaba pripomočkov, ki tekmovalcem služijo za lažje premagovanje proge, na tekmovanjih ni dovoljena. Sem prištevamo smučarske palice ali pripomočke, s katerimi je možno pomagati tekmovalcu (vrvi). Oviranje sotekmovalcev in spremljanje tekmovalcev po progi ni dovoljeno.

Kršitve iz te točke so v primeru pritožbe predmet diskvalifikacije.

#### **4.1.22 PRITOŽBE**

*Prva stopnja – ustna pritožba* tekmovalca ali njegovega zastopnika/trenerja *glavnemu sodniku* ali timing službi na osnovi neuradnih rezultatov najkasneje 30 min po objavi le teh. Sodnik (ali timing služba) lahko pritožbo reši, zavrne ali pa preda vrhovni sodniški komisiji. Če je ta zavrnjena, obstaja možnost pritožbe druge stopnje. Velika večina pritožb se konča na tej stopnji – v glavnem gre tu za tipkarske napake pri vnašanju podatkov iz prijavnic itd.

---

*Druga stopnja – pisna pritožba* tekmovalca ali njegovega trenerja *delegatu* na osnovi neuradnih rezultatov najkasneje 15 min po zavrnitvi pritožbe na prvi stopnji. V pritožbi mora biti naveden vzrok pritožbe in podpis vlagatelja; priložena mora biti taksa v višini 20 €, ki se v primeru pozitivne rešitve vrne vlagatelju, v primeru zavrnitve pa ostane organizatorju. Pritožbe rešuje vrhovna sodniška komisija.

V kolikor rezultat tekmovalca, ki je v pritožbenem postopku, vpliva na razglasitev (prvi trije uvrščeni posamezniki oziroma dobitniki nagrad), se razglasitev izvede po rešitvi pritožbe.

Odločitev vrhovne sodniške komisije je načelno dokončna. Če pridejo na dan nova dejstva, se lahko odločitev komisije prekliče.

#### **4.1.23 PRIZNANJA**

Na pokalnih tekmah se podeljuje uradne medalje Atletske zveze Slovenije – Združenja za gorske teke. Način podeljevanja medalj na Državnih prvenstvih (ki pa so običajno hkrati tudi Pokalne tekme) je opisan v poglavju o državnih prvenstvih. Priznanja posreduje organizator delegat. Organizator lahko po lastni presoji podeli najboljšim pokale; priporočamo pokale samo za zmagovalce po kategorijah.

#### **4.1.24 NAGRADE**

Organizator je dolžan zagotoviti denarne ali praktične nagrade za najboljše.

Nagrade prejme:

- Prvih 10 moških (ne glede na kategorije) na "članski" progi,
- Prvih 5 žensk (ne glede na kategorije) na "članski" progi,
- Prvi trije v mladinski kategoriji in kategorijah deklic in dečkov.

Seznam teh nagrad mora biti objavljen na startu.

Glede na možnosti lahko organizator poleg tega nagradi najboljše po kategorijah oz. uporabi pri delitvi svoj ključ, ki pa mora biti objavljen na startu.

---

#### **4.1.25 DOKUMENTACIJA TEKMOVANJA**

Kot uradna dokumentacija tekmovanja se smatra:

- Razpis,
- Prijavnice,
- Zapisi kontrol na progi,
- Zapis ročnega spremljanja prihodov skozi cilj (ali videoposnetek),
- Originalni računalniški izpisi ure timing službe,
- Pritožbe druge stopnje.

To dokumentacijo je dolžan organizator hraniti 60 dni po tekmovanju.

#### **4.1.26 DOPING KONTROLA**

V okviru nacionalnega programa tekem v gorskih tekih je kontrola predvidena na vsaj eni pokalni tekmi. Kontrolo vodi antidoping komisija AZS, izvaja pa jo antidoping OKS. Podrobnosti o kontroli dopinga so ažurno objavljene na spletni strani AZS.

#### **4.1.27 OBVEZNA OPREMA**

Na tekmovanjih je obvezna običajna atletska oprema (hlačke, majica; v primeru hladnega vremena temu primerna garderoba).

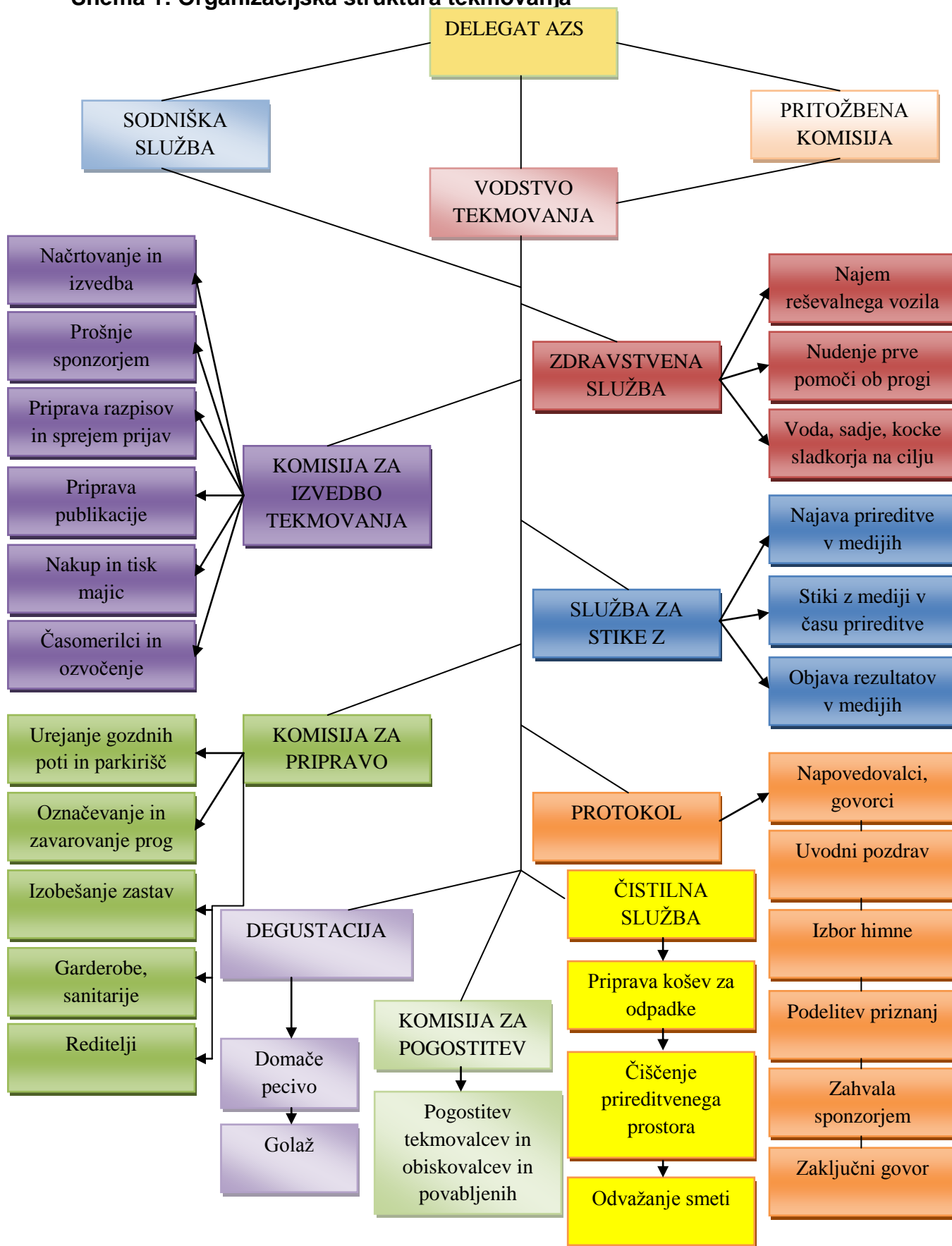
### ***4.2 MODEL ORGANIZACIJSKEGA ODBORA PRIREDITVE: DRŽAVNO PRVENSTVO V GORSKEM TEKU ZA OSNOVNE IN SREDNJE ŠOLE V SMLEDNIKU***

Iz knjig se organizacije tekmovanja ne da naučiti. V njih lahko preberemo teoretične osnove in nekatere praktične napotke, vendar je treba vse v praksi preizkusiti. Na konkretnem terenu, v konkretnem prostoru in času lahko odpove vsa teorija in treba je ravnati trenutnim razmeram primerno. Najbolje tako, da bo v korist nastopajočih in tekmi sami. Čim večji rating ima tekmovanje, več sodelavcev zahteva organizacija, bolj je organizator na očeh javnosti, dražja je organizacija. Organizacije tekmovanja se mora vsak organizator (ne glede na to, ali je tekmovanje veliko ali majhno) lotiti enako vestno, z enako odgovornostjo in »profesionalnim pristopom«. Večkrat je

---

slišati, da je za »otroke vsaka organizacija dobra«, da zanje ni treba »popolne organizacije«. Ravno nasprotno, prav za najmlajše starostne kategorije je treba uveljaviti najboljšo organizacijo. Potruditi se je treba mnogo bolj za mlajše kategorije, kajti otroci si vse podrobnosti izjemno vtisnejo v spomin, zlepa ne pozabijo svojih prvih tekem, lepote športnega boja, uspehov, neuspehov, krivic ali, kar je najtežje, malomarnega (včasih podcenjevalnega) odnosa do njih. »Vse organizacijske postavitev, vključno s protokolom, morajo biti take kot na največjih tekmovanjih« (Šugman, 1995). Prav ta Šugmanova trditev je najbolj obvezovala pri organizaciji vseh dvanajstih prvenstev do sedaj. Že v startu leta 2000 smo se odločili, da bomo organizirali tekmovanje, ki ne bo zgolj tekmovanje, razglasitev in podelitev priznanj. Prireditvi smo namenoma dodali še obisk znanih športnikov, ki vsako leto nagovorijo mlade tekmovalce, pa druženje vrstnikov med seboj, druženje učiteljev in trenerjev. Tudi spoznavanje našega kraja in gostoljubnost domačinov odlikujeta to prireditvev. Učenci šole pripravijo tekste za publikacijo. V njej ravnatelj nagovori mlade športnike in njihove spremljevalce, učenci predstavijo šolo in kraj Smlednik, naredijo pa tudi intervjuje z uspešnimi športniki, ki so nekoč obiskovali OŠ Simona Jenka v Smledniku.

**Shema 1: Organizacijska struktura tekmovanja**





---

#### **4.2.1 ORGANIZACIJSKI ODBOR**

##### *A) KOMISIJA ZA IZVEDBO TEKMOVANJA:*

Njihove zadolžitve so:

- načrtovanje in koordinacija tekmovanja;
- sodelovanje z delegatom AZS;
- izbor sodelavcev in namestnikov pri posameznih službah;
- priprava in razpošiljanje razpisov po vseh slovenskih osnovnih in srednjih šolah;
- koordinacija dela vseh služb in razpolaga za dodatna vprašanja in svetovanja ves čas;
- prijavna služba;
- razvrščanje štartnih števil po šolah;
- spominska darila za vse tekmovalce;
- služba za ozvočenje in napovedovanje;
- služba za elektronsko merjenje in preverjanje rezultatov;
- služba za izdelavo publikacije;
- pridobivanje naslovov sponzorjev in pošiljanje prošenj;
- vabila povabljenim;



Vir: Stanka Grah, september 2012

**Slika 4: Prijavna služba na tekmovanje**

**B) KOMISIJA ZA PRIPRAVO PROGE:**

Opravijo naslednje zadolžitve:

- urejanje gozdnih poti;
- urejanje in označevanje parkirišč;
- označevanje in zavarovanje prog;
- pravilno obešanje državne, občinske in evropske zastave;
- priprava in označitev proge sedem dni pred uradnim tekmovanjem;
- priprava in označitev mesta za ogrevanje pred tekmovanjem;
- zagotovitev garderob in sanitarnih prostorov;
- splošna tehnična služba ( elektrika, voda);
- rediteljska služba;



Vir: Stanka Grah, oktober 2012

**Slika 5: Del gozdne poti po kateri je speljana proga**

*C) ODBOR ZA POGOSTITEV:*

Poskrbi za:

- pogostitev tekmovalcev;
- pogostitev vseh spremljevalcev in častnega odbora;
- različne degustacije za vse obiskovalce na prireditvi;

*D) ZDRAVSTVENA SLUŽBA:*

- najem reševalne službe ZD Kranj;
- opremljenost po terenu s torbicami prve pomoči;
- ponudba vode, sadja in sladkorja v kockah takoj ob prihodu v cilj;

---

*E) SLUŽBA ZA STIKE Z JAVNOSTMI:*

- najava tekmovanja preko medijev (TV, tiskani mediji, internet);
- stiki z mediji v času prireditve;
- objava rezultatov v medijih;
- stiki z Atletsko zvezo Slovenije in Zavodom Planica;

*F) PROTOKOL:*

- sestavi protokol prireditve
- govorci v uvodu in ob zaključku prireditve
- himna
- podeljevalce priznanj;
- zahvale sponzorjem



Vir: Stanka Grah, september 2012

**Slika 6: Podelitev priznanj na DP v GT Slednik 2012**

---

### G ) ČISTILNA SLUŽBA:

- priprava košev in vrečk za smeti
- čiščenje prireditvenega prostora ob koncu tekmovanja
- odvažanje smeti

### H ) DEGUSTACIJA

- domače pecivo
- golaž



Vir: Stanka Grah, september 2012

**Slika 7: Start starejših deklic 2012**

»Ni družbene dejavnosti (in tudi druge ne), v kateri bi bila tako močno poudarjena manifestna oblika, kot je šport. Če odmislimo pripravo (vadbo, trening), ki je prav tako manifestacija, lahko ugotovimo, da se v javnosti kaže šport zlasti prek najrazličnejših javnih prireditev: shodov, športno-kulturnih prireditev, kongresov, simpozijev,

---

posvetovanj, seminarjev, tečajev in tekmovanj, ki so najbolj tipična, najpogostejša in v javnosti najbolj odmevna oblika športnih prireditev» (Šugman, 1995).



Vir: Stanka Grah, september 2012

**Slika 8: Intervju v cilju**

Po Šugmanu (1995), je ena izmed mnogih definicij športa, ki je še vedno najbolj znana in najbolj točna, naslednja: Vsaka telesna dejavnost, ki ima značaj igre in obsega možnost boja samega s seboj, z drugimi ali s prvinami narave, je šport. Če ima ta dejavnost značaj tekmovanja z drugimi, jo je treba izvajati v viteškem duhu. Ni resničnega športa brez »fair-playa«. (Športni manifest CIEPS, 1968 v Šugman, 1995).

---

## 5. ZAKLJUČEK

Ob prelomu tisočletja smo se odločili, da učencem v okviru športne vzgoje ponudimo dodatne vsebine, kjer bodo učenci intenzivneje in bolj poglobljeno spoznavali vzdržljivostno vadbo in procese, ki se dogajajo v telesu. Telesna dejavnost v naravi poleg krepitve srčno-žilnega sistema, dihal in mišic poskrbi tudi za tesnejši stik otroka z naravo. S premagovanjem navora se učenec sooča s samim seboj, lažje se sooča s stresnimi situacijami. Vse to pa mu pomaga graditi pozitivno samopodobo.

V obdobju od leta 2000 do leta 2012 je bilo organiziranih trinajst Državnih prvenstev v gorskem teku za osnovne in srednje šole, na katerih iz leta v leto sodeluje več tekmovalcev. Lahko trdimo, da pravilna organizacija, zavzeto delo vsakega posameznika, vpetega v organizacijo in izvedbo te športne prireditve, in gostoljubnost domačinov pripomorejo k prepoznavnosti Smlednika in Osnovne šole Simona Jenka v slovenskem prostoru. Sodelovanje med šolo, lokalnimi skupnostmi in posameznimi podjetji, ki sponzorirajo športno prireditev, je dodana vrednost šolski športni vzgoji, kot tudi kraju samemu. Učenci OŠ Simona Jenka so tekmovanje vsako zadnjo soboto v mesecu septembru vzeli za svojega. Promocijskega teka, kjer se rezultati ne merijo, se redno udeležujejo vsi učenci 4. in 5. razreda. Večina učencev od 6. do 9. razreda teče v tekmovalnem delu, ostali pa pomagajo pri organizaciji in izvedbi tekmovanja.

»Aerobne športne aktivnosti, tek v naravi, kolesarjenje, planinarjenje, veslanje itd., danes niso le šport, postale so ŽIVLJENJE. Postale so nepogrešljiv sestavni del življenja več milijonov ljudi po vsem svetu. Aerobna vzdržljivostna vadba pomeni standard športne kulture posameznika in narodov; je civilizacijska vrednota širokih množic ljudi sveta. Naloga športnih pedagogov je, da vzgajamo in prenašamo te vrednote skozi zavest in občutke naši odraščajoči mladini. Načinov in poti je veliko. Vsak lahko najde svojo, najboljšo.« (Škof, 1996)

Smlednik je kraj, ki ga obkrožajo polja, zeleni travniki in gozdovi; skozi Smlednik se vije reka Sava, ujeta v široko strugo; nad Smlednikom pa se dviga Smledniški hrib, na katerem stoji razvalina starega srednjeveškega gradu. Vse naštetu je na razpolago slehernemu človeku, ki želi okrepiti svoje telo, obogatiti svojo dušo in dodati svojim dnevom novo vrednost. Tako smo razmišljali tudi učitelji in vodstvo šole, ko smo se podali na to pot. Vsako leto se na novo potrudimo in iščemo načine, kako bi tekmovanje naredili še boljše. Mladim športnikom in njihovim spremljevalcem želimo pokazati in povedati, da cenimo trud vsakega posebej, da želimo, da se počutijo sprejete in v primeru, da se jim zgodi krivica, to takoj razčistimo. Do zdaj nam je to uspelo.

---

## 6. KAZALO SLIK

Slika 1: Razvalina starega gradu nad Smlednikom .....	12
Slika 3: Pogled na šolo s Starega gradu.....	15
Slika 4: Prijavna služba na tekmovanje .....	34
Slika 5: Del gozdne poti po kateri je speljana proga .....	35
Slika 8: Intervju v cilju .....	38



---

## 7. LITERATURA

AZS gorski teki. *Informator 2009*. (2009). Ljubljana: Atletska zveza Slovenije.

Balicco, R., Gazzelino, B., Hobbs, N., Hughes, D., Klappert, O., Prunelli, D., Šarf, T., in Weiss, P. (2002). *Mountain running as a branch of athletics*. Monaco: International Athletic Foundation.

Čoh, M. (1992). *Atletika: Tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: FŠ.

Dohertej, K. (1982). *Uživaj v teku*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.

Hižar, T. (2006). *Organizacijski in tekmovalni sistem gorskega teka v Sloveniji in po svetu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, diplomsko delo.

Kovač, M., Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Penca, J. (1987). *Trideset tisoč korakov, Rekreativni tek, Priprava za vrhunske dosežke v maratonu*. Ljubljana: samozaložba.

Sperryn, P.N. (1994). *Šport in medicina*. Ljubljana: DZS.

Šarf, T. (1996). *Informator 95*. Ljubljana: Odbor sekcije za gorske teke pri Atletski zvezi Slovenije.

Šarf, T. (1999). *Informator 98*. Ljubljana: Odbor sekcije za gorske teke pri Atletski zvezi Slovenije.

Šarf, T. (2005). *Informator 2004*. Ljubljana: Odbor sekcije za gorske teke pri Atletski zvezi Slovenije.

Škof, B. (1996) Vsebina in organiziranost vzdržljivostne vadbe v šoli. *Šport* 44(4): 11–15.

Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S. in Boben, D. (2005). *Pedagoško psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: FŠ, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B. ur. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: Pedagoški-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: FŠ, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P., in Čoh, M. (2010). *Atletski praktikum: Zbir vadbenih enot za učenje in izpopolnjevanje osnovnih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

---

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine*. Ljubljana: FŠ, Inštitut za šport.

Šugman, R. (1995). *Športna prirediteljev*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Turk, J. (ur.) (2000). *Lepota gibanja tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Ušaj, A. (1997). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Valenčič, M., Ovsenek, M., Borčnik, M. in Grah, S. (2000). *Raziskujmo svoj srčni utrip s Polarjem. Pedagoški priročnik za učitelje*. Smlednik: samozaložba.

Zalokar Divjak, Z. (2000). *Vzgajati z ljubeznijo*. Krško: Gora.

Zalokar Divjak, Z. (2001). *Jaz in ti: Medosebni odnosi v sodobnem času*. Krško: Gora.

---

Priloga:

- Tehnični bilten tekmovanja DP v Gorskem teku Smlednik 2012
- Zaključni bilten tekmovanja DP v Gorskem teku Smlednik 2012