

## PROGRAM NALOG za pridobitev priznanj v letu 2022 - 44. leto akcij Brazde vzdržljivosti

### PRIZNANJA

- **KAVELJC, KORENINA:** za vseh pet opravljenih nalog; od starosti 70 oziroma 65 let naprej velja tudi opravljeni program za seniorje oz. seniorke (glej določila na 3. in 4. strani)
- **MALO PRIZNANJE:** za štiri opravljene naloge ali izpolnitev 80% programa za seniorje oz. seniorke.
- **VELIKA VZPODBUDA:** za tri opravljene naloge ali izpolnitev 60% programa za seniorje oz. seniorke.
- **DREVO ŽIVLJENJA:** družinsko priznanje, če sodelujejo vsaj 3 odrasli družinski člani, vsak pa mora opraviti najmanj po štiri naloge.
- **ŠPORTNA DRUŽINA:** za družine s šoloobveznimi otroki (posebne naloge, glej 4. stran

Zaključna prireditev s podelitvijo priznanj in druženjem bo predvidoma ob koncu novembra **2022**. Kraj in datum bomo pravočasno sporočili.

Pričujoči letni program je bil potrjen na sestanku IO ŠD Brazde vzdržljivosti, dne 13. 04. 2022.

### NALOGE ZA LETO 2022

V še vedno nepredvidljivih razmerah, zaradi katerih ni mogoče vedeti, kako bodo in če sploh bodo lahko potekale množične rekreativne prireditve ter kakšne omejitve gibanja bomo morali upoštevati, ni bilo mogoče pripraviti običajnega programa. Zato so samostojno opravljene naloge popolnoma enakovredne udeležbam na javnih športno-rekreativnih prireditvah. Osnovni skelet za doseganje postavljenih norm še vedno predstavljajo naloge, opravljene na vseh javnih prireditvah – doma in v tujini -, ki ustrezajo postavljenim normam. Nalogo v teku na smučeh, opravljeno samostojno na NC Bonovec, kjer je bila za vse člane ŠD Brazde vzdržljivosti omogočena brezplačna uporaba umetno zasneženega poligona, obravnavamo kot 8. Društveni maraton – 2. Memorial Marjana Klemna.

**Pri samostojno opravljenih nalogah veljajo tudi dosežki, ki so do 25 % blažji od norm, določenih za javne športno-rekreativne prireditve. Potrebno je voditi sprotno evidenco o samostojnem udejstvovanju in uspešno opravljene preizkušnje, ki ustrezajo postavljenim normam, vpisati v letno poročilo.**

Skupinske aktivnosti, ki jih organiziramo v okviru ŠD Brazde vzdržljivosti (tek na smučeh, kolesarjenje, pohodi) ali skupaj s PD Iskra Ljubljana (gornišтво), bomo izvedli skladno s pričujočim letnim programom. Mogoči so manjši odmiki od določenih datumov. Pred vsako tako prireditvijo boste pravočasno obveščeni. Obveščanje poteka po e-pošti. Tisti, ki v prijavi navedete, da ne uporabljate e-pošte, boste obveščeni po telefonu.

Predvidena sta le dva preizkusa plavanja ter morebitni rezervni termin, in sicer na Kodeljevem.

#### **1. TEK NA SMUČEH: Moški najmanj 20 km, ženske najmanj 10 km.**

Celotna zimska sezona	Vse izvedene prireditve v sklopu SLOvenSKI maraton	Smučarsko tekaški centri v RS, ki so vključeni v Pokal SLOvenSKI maraton	Pokal SLOvenSKI Maraton <a href="http://www.slovenskimaraton.com">www.slovenskimaraton.com</a>	<a href="mailto:maraton@sloski.si">maraton@sloski.si</a> 031 657 841
-----------------------	--	--	---	---

V času, ko je poligon zasnežen in odprt	NC Bonovec (Preska), Medvode	Izpolnitev naloge na tem poligonu šteje za 8. Društveni maraton – 2. Memorial Marjana Klemna, 10 in 20 km	ŠD Brazde vzdržljivosti	Saša Isakovič, 041 703 124 Saso.isakovic@gmail.com
---	------------------------------	---	-------------------------	---

V lastni režiji zadošča 15 km za moške in 7,5 km za ženske.

**2. TEK:** Moški najmanj 20 km, ženske najmanj 10 km. Norma: čas zmagovalca + 90%, (upošteva se starostne kategorije udeležencev)

V lastni režiji zadošča 15 km za moške in 7,5 km za ženske

10. 04.	Koper - Ankaran	8. Istrski maraton, 42,2 km, 21,1 km in 10 km	Društvo Istrski maraton	<a href="mailto:info@istrskimaraton.si">info@istrskimaraton.si</a> 070 720 940
07. 05.	Ljubljana	64. Pohod – Pot ob žici: Tek trojk, 29 km in 12,5 km	MOL – Pohod 2022	<a href="mailto:info@timingljubljanasi.si">info@timingljubljanasi.si</a> 01 234 80 00
21. 05.	Radenci	40. Maraton treh src, 42,2 km, 21,1 km in 10 km	Športno društvo Tri srca, Radenci	<a href="mailto:info@maratonradenci.si">info@maratonradenci.si</a> 031 698 764
10. 09.	Ljubljana	Športni vikend Ljubljana – 13. Nočni tek Ljubljana, 10 km	Športno društvo Slovinc	<a href="mailto:info@ljubljanica.net">info@ljubljanica.net</a>
23. 10.	Ljubljana	26. Ljubljanski maraton, 42,2 km, 21,1 km in 10 km	Timing Ljubljana www.pohod.si	<a href="mailto:info@timingljubljanasi.si">info@timingljubljanasi.si</a> 01 234 80 00

Za moške in ženske, starejše od 60 let, veljajo namesto teka tudi celoten Pohod ob žici (32,5 km), Pohod po Levstikovi poti od Litije do Čateža in tudi drugi enakovredni pohodi z dolžino najmanj 21 km.

07. 05.	Ljubljana	64. Pohod - Pot ob žici, 32,5 km*	MOL – Pohod 2022 www.pohod.si	<a href="mailto:info@timingljubljanasi.si">info@timingljubljanasi.si</a> 01 234 80 00
12. 11.	Litija ali Šmartno pri Litiji	36. Pohod po Levstikovi poti od Litije do Čateža, 21 ali 22km	Zavod Levstikova pot www.levstik.si	<a href="mailto:info@levstik.si">info@levstik.si</a>

\*Pohod ob žici lahko izpeljemo tudi kot samostojen pohod ŠD Brazde vzdržljivosti na dogovorjeni datum, če se prijavijo vsaj trije zainteresirani člani.

**3. KOLESARJENJE:** Pri organiziranih prireditvah po običajnih asfaltnih cestah je norma za moške in ženske 100 km z minimalno povprečno hitrostjo 20 km/h za moške in 15 km/h. za ženske. Štejejo tudi najtežji slovenski gorski vzponi oziroma primerljive ture z gorskimi/treking kolesi. Pri samostojnem kolesarjenju po običajnih cestah morajo moški in ženske s cestnimi kolesi prevoziti najmanj 75 km ali z gorskimi/treking kolesi najmanj 50 km.

**Predvidena kolesarjenja v organizaciji ŠD Brazde vzdržljivosti:**

Med 20. in 30. 08.	Solčava	3. Kolesarjenje po panoramski poti nad Logarsko dolino, (gorska ali treking kolesa)	ŠD Brazde vzdržljivosti Milivoj Kodrič	041 578 872 milivoj.kodric@siol.net
Med 10. in 20. 09.	Planina pri Postojni	6. Jamborni krog, 50 km (gorska ali treking kolesa)	ŠD Brazde vzdržljivosti Milivoj Kodrič	041 578 872 milivoj.kodric@siol.net

<b>Med 20. in 30. 09.</b>	<b>Ljubljana – ŠD Šentvid, Bokalova ulica 14</b>	<b>6. Kolesarjenje po Polhograjskih Dolomitih, ca. 60 km (vse vrste koles)</b>	<b>ŠD Brazde vzdržljivosti Janez Perko</b>	<b>031 265 986 janez_perko@t-2.net</b>
---------------------------	--	--	--	--

**Opomba:** Za kolesarske prireditve, ki jih organizira ŠD Brazde vzdržljivosti, so navedeni okvirni termini. Natančni datumi izvedbe bodo vsakič usklajeni z zainteresiranimi člani društva. Za izvedbo morajo biti prijavljeni najmanj trije kandidati (poleg vodnika)!

**Uveljavljene javne kolesarske prireditve:**

<b>28. 05.</b>	<b>Celje</b>	<b>13. Bike Festival Celje, 108 km</b>	<b>Bike Festival Slovenia</b>	<b>info@fatburn.si</b>
<b>29. 05.</b>	<b>Celje</b>	<b>13. Bike Festival Celje, 63 km in 151 km</b>	<b>Bike Festival Slovenia</b>	<b>info@fatburn.si</b>
<b>12. 06.</b>	<b>Ljubljana</b>	<b>41. Maraton Franja, 156 km in 97 km</b>	<b>KD Rog</b>	<b>051 618 158 <a href="mailto:info@kdrog.si">info@kdrog.si</a> <a href="mailto:info@franja.org">info@franja.org</a></b>
<b>18. 06.</b>	<b>Maribor</b>	<b>43. Kolesarski maraton okoli Pohorja, 147 km in 72 km</b>	<b>KD Branik Maribor</b>	<b>041 416 772 <a href="mailto:info.kdbranik@gmail.com">info.kdbranik@gmail.com</a></b>
<b>19. 06.</b>	<b>Vrhnika</b>	<b>11. Argonavtski maraton, 81 km</b>	<b>Športno društvo Agonija</b>	<b>041 464 405 <a href="mailto:leon.malovrh@gmail.com">leon.malovrh@gmail.com</a></b>
<b>18. 09.</b>	<b>Ljubljana</b>	<b>11. Bike Festival Ljubljana, 78 km</b>	<b>Športno društvo Slovenc</b>	<b><a href="mailto:info@ljubljanica.net">info@ljubljanica.net</a></b>
<b>19. 09.</b>	<b>Ljubljana</b>	<b>11. Bike Festival Ljubljana, 120 km</b>	<b>Športno društvo Slovenc</b>	<b><a href="mailto:info@ljubljanica.net">info@ljubljanica.net</a></b>

**4. PLAVANJE:** Moški in ženske do 60 let: 2.000 m, časovna norma je 70 minut. Moški med 60 in 70 let in ženske med 60 in 65 let: 2.000 m brez časovne norme. Moški nad 70 let in ženske nad 65 let: 1.000 m brez časovne norme. Cooperjev test (12 minut) za tiste, ki so prijavili le program plavanja.

<b>05. 07.</b>	<b>Ljubljana</b>	<b>Bazen Kodeljevo - ob 19. uri</b>	<b>Saša Isakovič</b>	<b>041 703 124</b>
<b>02. 08.</b>	<b>Ljubljana</b>	<b>Bazen Kodeljevo - ob 19. uri</b>	<b>Saša Isakovič</b>	<b>041 703 124</b>

Opomba: Rezervni termin je 23. 08. 2022.

**5. GORNIŠTVO:** Moški in ženske. Norma: en pohod v gore nad 2.000 m ali dva pohoda na nižje cilje.

<b>Celoletni program</b>	<b>Celotna Slovenija in sosednje države. Po dogovoru z vodnikom!</b>	<b>Pohodi letnega programa PD Iskra Ljubljana</b>	<b>PD Iskra Ljubljana</b>	<b>041 990 371 Marjan Klančar</b>
<b>30. 07.</b>	<b>Polzela</b>	<b>Gora Oljka z ogledom cerkve Sv. Križa in gradu Komenda</b>	<b>Branko in Amalija Rojc</b>	<b>040 614 512 <a href="mailto:brank.rojc@gmail.com">brank.rojc@gmail.com</a></b>
<b>10. 09.</b>	<b>Po tel. dogovoru</b>	<b>Okolica Vrhnike</b>	<b>Bogdan Grom</b>	<b>041 467 687 <a href="mailto:Bogdan.grom@gmail.com">Bogdan.grom@gmail.com</a></b>

**Opozorilo:** Obvezna je telefonska prijava vodji pohoda oziroma organizatorju vsaj dva dni pred pohodom!

**Opomba:** Debelo natisnjene in senčene prireditve so namenjene druženju članov ŠD Brazde vzdržljivosti. Zato je zaželena čim večja udeležba!

**Dodatna pojasnila glede zahtev in norm:**

- **Eno disciplino - razen plavanja - je mogoče nadomestiti z drugo.**

- Za udeležence med 60 in 70 let ter udeleženke med 60 in 65 let časovne norme niso več obvezne, dolžine pa se ne spremenijo. Zadostujejo prihodi v cilj znotraj organizatorjeve časovne omejitve!
- Za udeležence, stare 70 let ali več veljajo enake norme kot za ženske od 60 do 65 let. Izjema je plavanje, kjer zadostuje dolžina 1.000 m.
- Za udeleženke, stare 65 let ali več, veljajo polovični ženski pogoji do starosti 60 let, in sicer brez časovnih norm.
- Seniorski program lahko izberejo moški, ko dopolnijo 70 let in ženske, ko dopolnijo 65 let.

**Naloge za seniorje in seniorke (seniorski program za moške in ženske, stare do 80 let)\*:**

**Ena osnovna enota posamezne seniorske aktivnosti znaša:**

1. Hoja v trajanju 1,5 ure
2. Kolesarjenje v trajanju 1 ure
3. Plavanje v trajanju 0,5 ure brez predpisane dolžine oziroma Cooperjev test
4. Smučarski tek v trajanju 1 ure
5. Obiski manj zahtevnih vzpetin (na primer v okolici Ljubljane: Rožnik, Šmarna gora, Toško čelo, Golovec, Katarina,...)
6. Aktivno sodelovanje na organiziranih srečanjih v plesnih klubih.

**\*Opomba: Pri dopolnjenih 80 letih se trajanje seniorskih aktivnosti lahko zmanjša na polovico, po dopolnjenih 90 letih pa na četrtno osnovnih seniorskih enot!**

**Seniorski program, ki na letni ravni obsega 50 osnovnih enot oziroma dejanski starosti prilagojenih enot, je mogoče kombinirati z osnovnim programom K&K. Pri tem vsaka naloga osnovnega programa K&K odtehta deset (10) enot seniorskih aktivnosti. Mogoče so vse kombinacije, in sicer od samo ene vrste aktivnosti (npr. 50 evidentiranih sprehodov – 50 enot hoje) do vseh mogočih seštevke, ki dajo letno vsoto najmanj 50 enot aktivnosti. Zaželena je raznovrstnost. Ker je hoja osnovna oblika gibanja v naravi, ki jo lahko gojimo kjer koli in dokler nas noge držijo pokonci, je vztrajnostna hoja najbolj primerna. Zato naj bi bil poudarek seniorjev in seniork prav na hoji.**

**Za 40 opravljenih nalog (enot) seniorskega programa se podeli priznanje Velika vzpodbuda, za 30 opravljenih nalog (enot) pa Malo priznanje! Vodnega plavanja za ŠD Brazde vzdržljivosti, ki poteka v bazenih na Kodeljevem, se ne upošteva za seniorski program!**

- Veljajo tudi **druge enakovredne prireditve doma in v tujini**. Izpolnitev nalog na takih prireditvah se dokaže z uradnimi rezultati, ki jih priložite letnemu poročilu. Udeležbo na gorskih pohodih izven predstavljenega programa se dokazuje z **žigi, potrditvami soudeležencev, fotografijami z vrhov ali s podpisi vodij posameznih pohodov**.
- V posebnem primeru se lahko podeli lovorika K&K tudi osebam, ki zaradi zdravstvenih težav niso mogle opraviti celotnega programa. Priznanje se v takih primerih podeli s posebnim sklepom izvršnega odbora društva.
- **Člani/ce ŠD Brazde vzdržljivosti, ki sodelujejo le pri vodeni vadbi plavanja, morajo za ohranitev članstva v tekočem letu opraviti vsaj en Cooperjev test (12 minut plavanja), in sicer hkrati z ostalimi preizkusi ŠD Brazde vzdržljivosti, ki potekajo pod okriljem ŠD Riba v bazenu na Kodeljevem!**

**Ugodnosti:**

- **Skupni sezonski treningi teka in kolesarjenja so organizirani v Ljubljani. Zbirno mesto je parkirišče pred vhodom v živalski vrt, in sicer ob sredah ob 16.30 in ob nedeljah ob 10. uri.** (po predhodnem dogovoru!). Za skupne treninge daje informacije: **Milivoj Kodrič** (041 578 872).
- **Treningi smučarskega teka na Nordijskem centru Bonovec v Preski pri Medvodah so za starejše od 70 let ob delavnikih v dopoldanskem času brezplačni. Za ostale člane/ice ŠD Brazde vzdržljivosti v sezoni 2021/2022 pokrije stroške društvo.**

- **Vadba plavanja** poteka v zimski in poletni sezoni v bazenih Kodeljevo, in sicer izključno pod vodstvom vaditeljev PD Riba ter skladno z dodeljenimi urami MOL.
- **Družinam s šoloobveznimi otroki** so namenjene akcije **ŠPORTNA DRUŽINA - KAVELJČKI** in **KORENINICE**. Po predhodnih dogovorih s starši bo na katerikoli društveni prireditvi omogočena izpolnitev naslednjih nalog (brez časovnih norm): **TEK NA SMUČEH: min. 1,5 km, TEK: min. 1 km, KOLESARJENJE: min. 5 km, IZLET V HRIBE: min. 1000 m n. v.** (štejejo tudi družinski izleti!), **PLAVANJE: 100 m.**

**ČLANARINA\*:**

- **20,00 €** (zaposleni, upokojeanci, športne družine)
- **05,00 €** (brezposelni, dijaki, študentje in druge osebe s šibkim socialnim statusom)

**\*Opomba: Status članov društva imajo vsi, ki so za tekoče leto oddali izpolnjeno društveno prijavnico in poravnali letno članarino!**

**POMEMBNO:**

**Zadnji rok za prijavo je 30. april 2022. Za članstvo v ŠD Brazde vzdržljivosti se je potrebno vsako leto znova prijaviti z lastnoročno podpisano društveno prijavnico. Letno članarino je potrebno plačati do 31. maja 2022!**

Prijave, ki jih prejmemo prepozno ali celo hkrati z rezultati, nam povzročajo težave pri izvedbi zaključne prireditve! **Poročilo o opravljenih nalogah pošljite takoj, ko boste opravili vse naloge oziroma najkasneje do 16. novembra 2022!**

**Članarino nakažite na poslovni račun društva pri NLB št.: 0201-3005-1779-680**

**BIC banke: LJBASI2X, sklic 00 ter datum plačila v formatu ddmmllll (npr.:08042022).**

**Opomba: Pričujoči program za 44. leto akcij brazde vzdržljivosti je bil potrjen na seji IO ŠD Brazde vzdržljivosti, dne 13. 04. 2022.**

**Sledite dogajanjem v našem društvu tudi na spletni strani, ki jo ureja Marjan Klančar:**  
**<https://www.brazde-vzdrzljivosti.si/>**

## Organizacija društva\*:

### Člani izvr. odbora    Kontakt

Milivoj Kodrič    041 578 872, milivoj.kodric@siol.net  
Bojan Prijatelj    041 656 894, bojan.prijatelj@vokasnaga.si  
Janez Perko    031 265 986, janez\_perko@T-2.net  
Saša Isakovič    041 703 124, saso.isakovic@gmail.com

Marjan Klančar    041 990 371, marjan.klancar@gmail.com  
Bogdan Grom    041 467 687, bogdan.grom@gmail.com

Janez Gril    041 755 478

Božica Pivk    041 486 999, boza.pivk@gmail.com  
Marija Bole    040 255 727, bole.marija@gmail.com  
Milica Hiršman    031 540 426, milica.hirsman@t-2.net

### Nadzorni odbor:

Anton Z. Zrimšek    041 863 246, zvonko.a.zrimsek@siol.net    **predsednik**  
Branko J. Rojc    040 614 512, brank.rojc@gmail.com  
Stipe Komadina    041 528 531, maja.koma@gmail.com

### Disciplinska komisija:

Lea Klemen    040 383 015, leatehtnica@gmail.com    **predsednica**  
Jože Bevcer    041 586 533, jana.bevcer@gmail.com

Tomaz Pretnar    041 607 086, tomaz.pretnar@tomin.si

**predsednik**  
**podpredsednik**  
**tajnik**

**Skrbnik za:**  
**koordinacija, tek**  
**kolesarjenje**  
**deklica za vse**  
**plavanje, tek na**  
**smučeh**  
**gorništvu, pohodi**

**\*Pojasnilo: Sedanja sestava društvenih teles velja do letne skupščine društva, ki bo predvidoma v maju 2022!**