



POKROVITELJI



GENERALNI POKROVITELJ

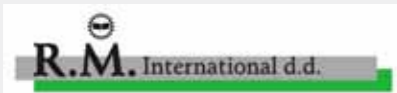


Občina Ribnica

ZLATI POKROVITELJI

INOTHERM

VHODNA VRATA VRHUNSKÉ KVALITETE
Prigorica 98, 1331 Dolenja Vas, Slovenija



VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.



SREBRNI POKROVITELJI



T: +386 1 8372 410
E: info@motoman.si
www.motoman.si

BRONASTI POKROVITELJI



TEMPOTEAM

MEDIJSKI POKROVITELJI



- www.tekac.si
- tekaški forum, www.migajznami.si

IN KJE NAS NAJDETE?

Lahko rečemo, da vse poti vodijo v Dolenjo vas. Iz Ljubljane se peljemo čez Škofljico in zavijemo proti Kočevju. V Ribnici (42 km) nadaljujemo še 4 km in prispemo v Dolenjo vas. Iz Novega mesta je najbližja pot mimo Dvora do Kočevja (42 km), kjer zavijemo proti Ljubljani in prispemo v Dolenjo vas (12 km). Iz Primorske smeri izstopimo iz avtoceste proti Ljubljani na izvozu Unec, kjer zavijemo proti Cerknici. Peljemo se proti Ribnici (30 km), čez Sodražico in v križišču v Žlebiču zavijemo desno na cesto Ljubljana - Kočevje, od tod pa proti Dolenji vasi (7 km).

Dolenja vas leži vzporedno ob cesti Ljubljana - Kočevje, iz katere vodijo trije označeni odcepi do starta prireditve. Od tod se držite navodil varnostnikov, ki vas bodo usmerili do parkirnega mesta.



Naslov

Športno društvo Lončar

Lončarska ulica 64, 1331 Dolenja vas

Ustanovitev društva

16. marec 1990

E-mail

info@sportno-drustvo-loncar.si

Spletna stran

www.sportno-drustvo-loncar.si

Dodatne informacije

gsm: 031 523 333

Občina

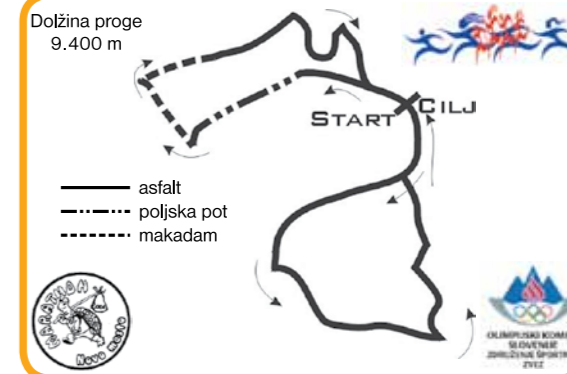
Ribnica



Športno društvo Lončar
in Občina Ribnica
prirejata

12. TEK PO LONČARIJI

Dolenja vas
sobota, 6. julija 2013,
s pričetkom ob 18.30 uri



TEKI DOLENJSKE 2013
ZA POKAL DOLENJSKEGA LISTA

Spoštovane, spoštovani!

Športno društvo Lončar se lahko pohvali s številnimi dogodki, ki jih organiziramo čez leto: v zimskem času imamo tek na smučeh, pomlad pričnemo s prvomajskim turnirjem v malem nogometu in tradicionalnim pohodom na Bele stene, letos smo na svoj sezam prireditev uvrstili tudi »tekaško ligo« kar pomeni, da organiziramo 7 tekov, ki so v prvi vrsti namenjeni rekreativcem. Najpomembnejši dogodek pa je prvo soboto v juliju - Tek po Lončariji, ki šteje za Dolenjski pokal, uvrščen pa je tudi v koledar Olimpijskega komiteja Slovenije - Slovenija teče. Letos bo to že 12. tek, kar si štejem v veliko čast. Vsem udeležencem teka in obiskovalcem želimo obilo užitkov in dobrodošli pri nas - v »Lončariji«.

Samo Pogorelc,
predsednik športnega društva Lončar

PROGRAM

- 17:00 Start mladih - 300 m
- 17:15 Start mladih - 600 m
- 17:30 Start mladih in rekreativcev - 2000 m
- 17:30 Pričetek tečaja NORDIJSKE HOJE
- 18:00 Razglasitev zmagovalcev šolska mladina
- 18:30 Start 12. TEKA PO LONČARIJI
- 19:30 Topel obrok
- 20:00 Razglasitev zmagovalcev TEKA PO LONČARIJI
Prijetno druženje

PRIJAVA NA TEKE

Prijava je možna na startnem prostoru med 16.00 in 18.15 uro, kjer se prejme startna številka.

V vseh kategorijah je zadnji rok za prijavo 15 minut pred startom.

STARTNINA

Članice, člani, rekreativci	10,00 EUR
Mladi do 15 let na članski tekmi, nordijska hoja	5,00 EUR
Mladi	3,00 EUR

TEKI PO KATEGORIJAH:

MLADI

Fantje (letnik)	Kategorija	Deklice (letnik)
2005 in mlajši	300m	2005 in mlajše
2004	600m	2004
2003	600m	2003
2002	600m	2002
2001	600m	2001
2000	2000m	2000
1999	2000m	1999
1998	2000m	1998

REKREATIVCI

MOŠKI		ŽENSKE
nad 15 let	2000m	nad 15 let

ČLANICE - ČLANI

12. tek po Lončariji – 9.400 m

MOŠKI	KATEGORIJA	ŽENSKE
do 19 let	A	do 24 let
20 - 29 let	B	25 - 34 let
30 - 34 let	C	35 - 44 let
35 - 39 let	D	45 - 54 let
40 - 44 let	E	55 let in več
45 - 49 let	F	
50 - 54 let	G	
55 - 59 let	H	
60 - 64 let	I	
65 - 69 let	J	
70 let in več	K	

EKIPNI TEK

Ekipo sestavljajo trije tekmovalci, ki morajo teči za isti klub. Rezultati se beležijo na Teku po Lončariji, v kolikor nastopijo vsaj tri ekipe. Čas ekipe je seštevek vseh treh posameznih časov. Pred startom se izpolni prijavi list z navedbo imena ekipe in imen tekmovalcev.

PRIZNANJA IN NAGRADE

Medaljo prejmejo prvi trije v vseh kategorijah, kakor vsi iz najboljših treh ekip. Medaljo prejmejo tudi najboljši trije med članicami in člani na Teku po Lončariji, ki prihajajo iz Krajevne skupnosti Dolenja vas.

Pokal prejme najboljša posameznica in posameznik na Teku po Lončariji in najboljša posameznica in posameznik na istem teku, ki prihajata iz Krajevne skupnosti Dolenja vas.

Darilo organizatorja prejmejo vsi tekmovalci.

Pripada pa jim tudi topel obrok in sadje.

Tekmovalci tečejo na lastno odgovornost. Odgovornost za nastop mladih tekmovalcev pod 15 let prevzamejo starši oziroma prijavitelji.



TEK BO V VSAKEM VREMENU!

V SLUČAJU SLABEGA VREMENA BO ZAKLJUČNA

SLOVESNOST V ŠPORTNI DVORANI DC - 16, V DOLENJI VASI.

TEČAJ - DEMONSTRACIJA NORDIJSKE HOJE

OSNOVE NORDIJSKE HOJE Z OSVAJANJEM PRAVILNE TEHNIKE. ZA KVALITETNE PALICE POSKRBLJENO!

Prehodili bomo približno 7 km.

Zakaj nordijska hoja?

- je ena najbolj učinkovitih, celovitih in varnih oblik telesne aktivnosti
- je oblika hoje s palicami, ki dodatno obremeni zgornji del telesa
- večja je poraba energije in kisika, srčni utrip se poveča za 20-25%
- idealna vadba za zmanjšanje telesne teže
- primerna tudi za starejše ljudi in ljudi z zdravstvenimi težavami



ORGANIZACIJSKI ODBOR:

Častni predsednik:	Jože Levstek, župan občine Ribnica
Direktor tekmovalstva:	Samo Pogorelc, predsednik ŠD »Lončar«
Tehnični vodja tekmovalstva:	Srečko Vrbinc, Tone Prus
Vodja proge:	Danilo Hočvar, Simon Pogorelc
Vodja redarske službe:	Oliver Oražem, sektorski poveljnik
Vodja prijavnih služb:	Mateja Šilc
Časomerilci:	Miha Oražem, Vinko Kromar
Obdelava podatkov:	Peter Kočevar, Društvo Marathon NM
Moderator:	Marko Modrej
Zdravstvena oskrba:	ZD Ribnica
Oblikovanje in tisk:	Hegras, grafične storitve