



Zimski pohod s tekaškimi smučmi po Kočevskem Rogu

Kdaj: vikend 5. 2. ob 10h – 14h

Kje: okolica Skavtskega okoljskega centra v Kočevskem Rogu

Namenjen je vsem vodičem SOC in ostalim, ki si želite družiti ter opazovati zimsko-snežno pravljico v Rogu. Zahtevnost ture bomo prilagodili začetnikom, zato pot ne bo vsebovala vratolomnih spustov in vzponov, zanimivo pa bo tudi za tiste, ki gibanje na tekaških smučeh obvladate.

Na srečanju se boste seznanili z osnovno opremo in zakonitostmi zdravega gibanja v naravi, ogrevalnimi vajami tekačev na smučeh, ter osnovami tehnik elementov teka na smučeh (klasična tehnika). S pomočjo vaj se boste v sproščenem vzdušju privadili na opremo ter vzpostavili ravnotežje, osvojili drsanje, spust, ... in vse, kar je potrebno, da se boste lahko premagovali pot na tekaških smučeh. Trajanje ture cca 3 ure.

S seboj imejte tekaško opremo (oz. si jo predhodno rezervirajte – glej spodaj), malico in primerna oblačila.

POTEK ZIMSKEGA POHODA PO ROGU:

- zbiranje pri SOC-u ob 10 uri
- predstavitev teka na smučeh (proge, pravila obnašanja)
- prilagajanje na opremo
- klasična tehnika: soročni odziv, dvotaktni diagonalni korak, elementi teka pri vožnji naravnost v spustih
- pohod na tekaških smučeh
- opazovanje narave med pohodom (stezeslestvo)
- ogled jelke Kraljice Roga in Črmošniške jelke, pragozda
- vračanje proti SOC-u
- zaključek z malico v SOC-u okoli 14 ure



PRIJAVE preko spletne prijavnice:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfNWhtCTy7pgyxPnINpzanPFxPESD4LDalyGj-aDt4DqHR_6w/viewform

OPREMA

Za izposajo tekaške opreme se lahko dogovorite, da pokličete na telefon 068 166 244 ali pavel.menic@gmail.com, cena kompleta opreme 15 evr. Število opreme je omejeno.

Bi – Pi!
Vodiči Skavtskega okoljskega centra