**DAN TEKA NA SMUČEH ZA LJUBLJANČANE**

**Stanežiče, 21. 12. 2019**

Smučarsko društvo Krplje organizira Dan teka na smučeh za Ljubljančane. Enodnevni tečaj, namenjen tako popolnim začetnikom, ki bi radi spoznali ta lep šport, kot tudi tistim, ki želijo svoje znanje izpopolniti. Na tečaju se bomo seznanili z opremo ter osnovami klasične in drsalne tehnike teka na smučeh.
**Tečaj je brezplačen.**

PREDVIDEN PROGRAM:

**8:45** Zbor na parkirišču pred gostilno Ponca v Ratečah

**9:00 – 9:30** Seznanjanje z opremo za klasično in drsalno tehniko

 Privajanje na smuči in seznanjanje z osnovami teka na smučeh

**9:30 – 10:30** Skupni elementi klasične in drsalne tehnike

**10:30 – 11:00** Odmor

**11:00 – 12:30** Osnove klasične tehnike (soročni odriv, dvotaktni diagonalni korak, tek v vzpon)

**12:30 – 13:00** Odmor

**13:00 – 14:30** Osnove drsalne tehnike (dvojni drsalni korak, enojni drsalni korak, tek v vzpon)

\*Program in kraj izvedbe se lahko glede na vremenske razmere spremeni. Udeleženci si morajo smučarsko tekaško opremo priskrbeti sami.

Prijave: najkasneje do srede, 30. 1. 2019 na e-mail: kordis.katja@gmail.com ali telefon: 041/827 123