

LETNO POROČILO – DEČKI A IN B (2022–2025)

Kolesarsko društvo ROG

TRENERSKA EKIPA

- 2022: Borut Dežman, Matej Merčun
 - 2023: Matej Merčun, Martin Cunder
 - 2024: Matej Merčun, Martin Cunder
 - 2025: Matej Merčun, Martin Cunder
-

LETO 2022

TRENERJI

- Borut Dežman, Matej Merčun

TEKMOVALCI ZA LETO 2022

Dečki A:

- Matic Čebulj, Juš Povirk, Žiga Stare, Mauro Machtig, Tit Stevič, Matic Vintar, Maks Bahar, Vanja Kuntarič Žibert

Dečki B:

- David Štembal, Jure Jovanović, Maks Majnik, Matic Hrastar, Liam Štebe, Niko Lalič, Luka Ukmar, Žiga Oblak, Miha Otoničar, Rafko Snoj, Nejc Gregorič, Bor Rotovnik, Pavel Kandus, Joža Šerkezi

POTEK SEZONE

Leto 2022 je bilo leto ponovne vzpostavitve rednega trenažnega procesa po epidemiji. Kolesarji so se osredotočili na obnovitev osnovne fizične pripravljenosti, tehničnih spretnosti

in ekipnega duha. Sezona je bila kljub izzivom zelo uspešna, saj smo postavili temelje za nadaljnji razvoj kolesarjev v naslednjih letih.

Zimske priprave

- Pokljuka (27. – 30. januar 2022):
Zimske priprave so bile ključne za gradnjo splošne telesne pripravljenosti, zlasti vzdržljivosti in moči. Kolesarji so se urili v teku na smučeh in pohodništvu, osvojili vrhove, kot je Viševnik, ter na koncu izvedli maraton teka na smučeh, kjer so testirali svoje napore in napredek.

Spomladanske priprave

- Poreč (11. – 13. marec 2022):
Priprave so bile osredotočene na kolesarsko kondicijo, tehniko vožnje in varnost. Dečki so izvajali kondicijske treninge in se osredotočili na vožnjo v skupini, ravnotežje ter tehnične veščine. Izvedli smo tudi delavnico o čiščenju in vzdrževanju koles.

Poletne priprave

- Loški Potok (sredina avgusta 2022):
Poletne priprave so bile usmerjene v nadaljnje razvijanje vzdržljivosti, telesne moči in tehničnih sposobnosti. Treningi so vključili vožnje po različnih terenih in športne igre, ki so pripomogle k izboljšanju telesne pripravljenosti in ekipnega duha.

TEKMOVALNI DEL SEZONE

Po poletnih pripravah so dečki začeli nabirati dragocene izkušnje na tekmovanjih. To je bila dobra priprava za prihodnje leto, saj so izkazali napredek in pridobili veliko samozavesti. Treningi so potekali štirikrat tedensko, z veliko poudarka na tehničnem razvoju.

LETNI POVZETEK ZA LETO 2022

Leto 2022 je bilo ključno za postavitev temeljev v kolesarskem razvoju dečkov A in B. Trenerji so uspešno izpeljali zimske, pomladne in poletne priprave, katerih cilj je bil dvig telesne pripravljenosti in tehnike. Sezona je bila zelo uspešna in ustvarila odlično osnovo za nadaljevanje dela v prihodnjih letih.

LETO 2023

TRENERJI

- Matej Merčun, Martin Cunder

TEKMOVALCI

Dečki A:

- David Štembal, Jure Jovanović, Maks Majnik, Matic Hrastar, Liam Štebe, Niko Lalič, Luka Ukmar, Žiga Oblak, Miha Otoničar, Rafko Snoj, Nejc Gregorič, Bor Rotovnik, Pavel Kandus, Joža Šerkezi

Dečki B:

- Gal Klun, Žiga Gospodarič Orsag, Mark Ahačič, Nejc Čebulj, Franci Kranjc, Tadej Dogša, Urban Hvastja, Urban Prevc, Miha Kovačič, Maks Linke, Samo Škof, Matevž Erjavec, Maks Rožanec, Sebastian Bauermaister

POTEK SEZONE

Leto 2023 je bilo nadaljevanje uspešnega dela iz leta 2022, kjer smo še naprej krepili temeljne kolesarske sposobnosti, tehnične spretnosti in fizično pripravljenost kolesarjev. V tem letu smo se osredotočili na izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih veščin ter povečanje števila tekmovalj, tako domačih kot tujih.

Zimske priprave

Zimske priprave so se nadaljevale s Pokljuko (27.–30. januar 2023), kjer so kolesarji osvežili osnovno telesno pripravljenost in razvili moč na smučeh, predvsem skozi pohodništvo in tek na smučeh. V tem obdobju so se tudi natančneje pripravili na začetek sezone z vključitvijo vaj za vzdržljivost in moč, ki so temeljile na igrah in fizičnih vajah v telovadnici.

Spomladanske priprave

Poreč (11.–13. marec 2023) je bila destinacija za spomladanske priprave, kjer so dečki opravljali kolesarske treninge, osredotočene na tehniko vožnje, ravnotežje, obvladovanje kolesa v skupini in varnost na cesti. V tem obdobju so se pripravljali na prve tekme v sezoni

in obvladovali osnovne kolesarske elemente, kot so vožnja v zaveterju, kolesarska signalizacija in vožnja v parih.

Poletne priprave

Loški Potok (sredina avgusta 2023) je bila lokacija za poletne priprave, kjer smo se posvetili nadaljnjemu razvoju vzdržljivosti in moči. Kolesarji so delali na obvladovanju klancev, povečanju moči in na tehničnem delu, ki vključuje vožnjo po različnih terenih. V okviru priprav so potekale tudi vaje za izboljšanje spretnosti na kolesu, kot so vožnja v skupini, prilagoditve na hitre spremembe v tempu in obvladovanje zahtevnih spustov.

TEKMOVALNI DEL SEZONE

Tekmovalna sezona 2023 je bila izjemno uspešna, saj so se dečki redno udeleževali dirk Pokal Slovenije in drugih domačih ter mednarodnih tekmovanj. Dečki so dosegli odlične rezultate, kar je dokaz njihovega trdega dela na treningih in pripravah. Poleg tega so se osredotočali tudi na taktično vožnjo v skupini, kar jim je omogočilo doseglo boljših uvrstitev na tekmovanjih.

Dečki so skozi leto izboljšali svojo hitrost, vzdržljivost in sposobnost usklajevanja vožnje v skupini, kar je bilo ključno za uspeh na tekmovanjih. Prav tako so se naučili bolje obvladovati napetosti in stres v kritičnih situacijah, kar jim je omogočilo boljše odločanje in večjo borbenost na dirkah.

TRENINGI IN LETNI PLAN 2023

ZAČETNO STANJE

- Dečki B: V začetku sezone so dečki B obvladovali osnovne spretnosti vožnje na cesti, vendar so se morali osredotočiti na izboljšanje vožnje v skupini, pravilno obvladovanje prestav, vožnjo v zaveterju in povečanje hitrosti. Fokus je bil tudi na tehnični opreми in na usklajevanju vožnje v parih ter na varnosti na cesti.
- Dečki A: Dečki A so bili že izkušeni pri osnovnih tehnikah in so se morali osredotočiti na napredne kolesarske spretnosti, kot so vožnja v zaveterju na daljših razdaljah, šprintanje in obvladovanje težjih terenov. Obenem so se učili naprednih tehnik za boljše obvladovanje kolesa na zahtevnejših spustih in v skupinskih dirkah.

PLAN TRENINGOV

- Pozimi (november–februar):
 - Zimski treningi na Pokljuki: 2x na teden smučanje in pohodništvo.

- 1x na teden v telovadnici, kjer so se osredotočali na razvoj moči, koordinacije in gibljivosti.
- 1x na teden spinning v KK Rog, kjer so dečki delali na obvladovanju kadence in pravilnem vrtenju pedal.
- Pomlad (marec–maj):
 - Poreč (spomladanske priprave): Poudarek na tehniki vožnje, ravnotežju in varnosti na cesti, predvsem pri vožnji v skupini. Treningi so vključevali tudi delavnice o vzdrževanju koles.
 - Treningi na cesti: Povečanje števila kilometrov, vožnja v zaveterju, v parih in v skupini ter obvladovanje tehničnih elementov, kot so prestave in zavore.
 - Osredotočeni na začetne tekme in pripravo na prvi del tekmovalne sezone.
- Poletje (junij–avgust):
 - Loški Potok (poletne priprave): Povečanje telesne vzdržljivosti in moči z delom na klancih in različnih terenih. Osredotočili smo se na tehniko vožnje v zahtevnih razmerah, vključno z obvladovanjem spustov in klancev.
 - Tekmovalni del: Udeležba na tekmovanjih Pokal Slovenije in mednarodnih dirkah. Dečki so se pripravili na dolge dirke in na izboljšanje rezultatov v ekipnih dirkah.
- Jeseni (september–oktober):
 - Treningi pred tekmovanji: Nadaljevali so z intenzivnimi treningi, ki so vključili intervalne vaje za povečanje hitrosti, delali na šprintih in izboljšali taktiko vožnje v skupini.
 - Priprave na zadnji del tekmovalne sezone: Dečki so izboljšali svojo sposobnost regeneracije po napornih dirkah, se posvetili pravilni tehniki zavijanja ter vožnji v zaveterju na daljših distancah.

REZULTATI V LETU 2023

Dečki B:

Dirka: POKAL POLI 2023 (8.04.2023)

2. Urban Hvastja

3. Franci Krajnc

Dirka: 2. pokal Mateja Mohoriča - Trstenik 2023 DP (29.04.2023)

2. Franci Krajnc

Dirka: Idrija 1. etapa (12.05.2023)

2. Gal Klun

Dirka: Idrija 2. etapa (13.05.2023)

2. Urban Hvastja

3. Franci Krajnc

Dirka: Idrija 3. etapa (14.05.2023)

1. Urban Hvastja

3. Franci Krajnc

Dirka: VN OBČINE KOMENDA (21.05.2023)

2. Franci Krajnc

3. Gal Klun

Dirka: VN RTC Gač (28.05.2023)

3. Gal Klun

4. Franci Krajnc

Dirka: 2. KRITERIJ MESTA MURSKA SOBOTA (4.06.2023)

1. Urban Hvastja

2. Franci Krajnc

Dirka: POKAL SANDIJA PAPEŽA (11.06.2023)

1. Andrew Jackson MCCURRY

2. Gal Klun

Dirka: 18° MEMORIAL FEDERICO CARLET (ITA) (18.06.2023)

2. Franci Krajnc

Dirka: 5. POKAL TADEJA POGAČARJA (23.06.2023)

1. Urban Hvastja

3. Andrew Jackson MCCURRY

Dirka: 3° TROFEO LA CIVIDINA (ITA) (25.06.2023)

5. Urban Hvastja

Dirka: Kids tour of Slovenia - 1. etapa (30.06.2023)

3. Urban Hvastja

5. Franci Krajnc

Dirka: Kids tour of Slovenia - 2. etapa (1.07.2023)

1. Franci Krajnc

4. Gal Klun

5. Urban Hvastja

Dirka: Kids tour of Slovenia - 3. etapa (1.07.2023)

1. Franci Krajnc

2. Urban Hvastja

Dirka: Kids tour of Slovenia - 4. etapa (2.07.2023)

1. Franci Krajnc

2. Urban Hvastja

3. Gal Klun

Dirka: VN Občine Gorje (15.07.2023)

1. Franci Krajnc

Dirka: Kriterij in nočni kriterij - Kranj (22.07.2023)

1. Franci Krajnc

2. Urban Hvastja

Dirka: VN Šenčurja (26.08.2023)

1. Franci Krajnc

2. Urban Hvastja

Dirka: DRŽAVNO PRVENSTVO SLOVENIJE V VOŽNJI NA ČAS 2023 - POKAL SANDIJA PAPEŽA
(9.09.2023)

1. Franci Krajnc

Dirka: Knobleharjev pokal Škocjan (10.09.2023)

2. Urban Hvastja

3. Franci Krajnc

Dirka: 12. VN Občine Vodice (16.09.2023)

1. Franci Krajnc

Dirka: Vrtojba (24.09.2023)

1. Franci Krajnc

Dirka: 9. Pokal občine Straža (7.10.2023)

1. Franci Krajnc

2. Urban Hvastja

Dirka: VN Avtomojstra (8.10.2023)

1. Urban Hvastja

2. Gal Klun

3. Franci Krajnc

Dečki A:

Dirka: POKAL POLI 2023 (8.04.2023)

3. Jure Jovanovič

Dirka: 2. pokal Mateja Mohoriča - Trstenik 2023 DP (29.04.2023)

3. Jure Jovanovič

Dirka: Idrija 2. etapa (13.05.2023)

3. Miha Otoničar

Dirka: Idrija 3. etapa (14.05.2023)

3. Jure Jovanovič

Dirka: VN OBČINE KOMENDA (21.05.2023)

3. Miha Otoničar

Dirka: VN RTC Gač (28.05.2023)

Miha Otoničar

Dirka: 2. KRITERIJ MESTA MURSKA SOBOTA (4.06.2023)

2. Miha Otoničar

Dirka: POKAL SANDIJA PAPEŽA (11.06.2023)

2. Miha Otoničar

Dirka: 3° TROFEO LA CIVIDINA (ITA) (25.06.2023)

Miha Otoničar

Dirka: Kids tour of Slovenia - 1. etapa (30.06.2023)

Miha Otoničar

Dirka: Kids tour of Slovenia - 2. etapa (1.07.2023)

3. Miha Otoničar

Dirka: VN Občine Gorje (15.07.2023)

Miha Otoničar

Dirka: VN Šenčurja (26.08.2023)

2. Miha Otoničar

Dirka: DRŽAVNO PRVENSTVO SLOVENIJE V VOŽNJI NA ČAS 2023 - POKAL SANDIJA PAPEŽA (9.09.2023)

3. Miha Otoničar

Dirka: Knobleharjev pokal Škocjan (10.09.2023)

3. Jure Jovanovič

Dirka: Trofeo Forc-Eat (Ita) (24.09.2023)

3. Jure Jovanovič

Dirka: 9. Pokal občine Straža (7.10.2023)

LETNI POVZETEK ZA LETO 2023

Leto 2023 je bilo še eno zelo uspešno leto za dečke A in B. Z raznolikimi treningi so se dečki osredotočili na tehnične veščine, hitrosti, vzdržljivost in varnost na cesti. Treningi so omogočili napredek pri kolesarskih spretnostih, predvsem v vožnji v skupini, šprintanju in usklajevanju med posamezniki v ekipi. Poseben poudarek je bil na usklajevanju tempa in učinkovitosti v ekipnih dirkah, kjer so dečki dosegli odlične rezultate.

Sezona 2023 je bila pomemben korak v razvoju dečkov, ki so si pridobili dragocene izkušnje na tekmovanjih, razvili samozavest ter pokazali velik napredek v tehničnih in taktičnih elementih kolesarjenja. Vse to je ustvarilo zelo trdne temelje za prihodnje leto, ko bodo dečki še naprej krepili svojo pripravljenost in še bolj izpopolnili svoje kolesarske spretnosti.

Leto 2023 je bilo polno izzivov, napredka in uspehov, ki so pomembno prispevali k pripravi dečkov na naslednje leto. Z usklajeno ekipo trenerjev in motiviranimi kolesarji smo uspeli doseči vse postavljene cilje in se pripraviti na prihajajoče izzive v kolesarski karieri.

LETO 2024

TRENERJI

- Matej Merčun, Martin Cunder

TEKMOVALCI ZA LETO 2024

DEČKI A:

Gal Klun, Žiga Gospodarič Orsag, Mark Ahačič, Nejc Čebulj, Franci Kranjc, Tadej Dogša, Urban Hvastja, Urban Prevc, Miha Kovačič, Maks Linke, Jan Bohar, Matevž Erjavec, Maks Rožanec, Sebastian Bauermaister, Lovro Škerget, Žan Volf, Leon Komac

DEČKI B:

Zupanc Luka, Gregorčič Andrej, Albreht Vanč, Golob Martin, Roškar Oskar, Juvan Blaž, Weber Matic, Weber Aljaž, Šlibar Aljaž, Mesec Gašper, Glavan Črt, Hvastija Ažbe, Jelič Svit, Polajnar Pirnat Oskar, Robar Jernej, Potočnik Jure

POTEK SEZONE

Sezona 2024 je bila osredotočena na nadaljnje izboljšanje tehničnih spretnosti, fizične pripravljenosti in povečanje vzdržljivosti kolesarjev. Treningi so potekali po ustaljenem letnem načrtu, ki je vključeval različne vrste pripravljalnih treningov, tehničnih vaj in fizičnih aktivnosti.

Zimske priprave

Zimski treningi so se začeli s Pokljuko (24.–26. januar 2025), kjer so dečki razvijali telesno moč, gibljivost in vzdržljivost. Kolesarji so v okviru priprav opravili tudi tek na smučeh in pohodništvo. Ob koncu priprav so se osredotočili na tehnične elemente na smučeh, kar je bilo koristno za izboljšanje splošne telesne pripravljenosti.

Spomladanske priprave

Od Poreča (16.–19. marec 2025) so pričakovali že specifične kolesarske treninge. Dečki so se osredotočili na razvijanje tehnike vožnje, ravnotežje in varnost v skupinski vožnji, z večjim poudarkom na pravilnem obvladovanju kolesa na cestišču. Vključeni so bili tudi daljši treningi na cesti, kjer so razvijali sposobnosti vožnje v zaveterju, vožnje v skupini, kar so kasneje uporabili na dirkah.

Poletne priprave

Poletne priprave so bile načrtovane v Loškem Potoku (25.–28. avgust 2025). To obdobje je bilo namenjeno predvsem razvijanju vzdržljivosti in moči na zahtevnih terenskih trasah. Treningi so vključevali vožnje po klancih, kar je bilo ključnega pomena za pridobivanje specifičnih sposobnosti za vzpone. Priprave so obsegale tudi tehnične vaje za obvladovanje kolesa in izboljšanje tehnike vožnje v različnih razmerah.

TEKMOVALNI DEL SEZONE

Tekmovalna sezona 2024 je bila osredotočena na doseg čim boljše forme za nastope v pokalnih dirkah, saj so dečki sodelovali na dirkah Pokal Slovenije in drugih domačih tekmovanjih. Poletne priprave so jih pripravile na zahtevnejše tekme, kjer so se dečki udeležili tudi dirk v tujini, kar je pripomoglo k njihovemu razvoju na mednarodni ravni.

Poleg tega so se dečki v 2024 osredotočili na usklajevanje tempa v ekipnih dirkah, kjer so morali pokazati visok nivo koordinacije in sinhronizacije pri vožnji v skupini.

TRENINGI IN LETNI PLAN 2024

Začetno stanje

- Dečki B: V začetnem stanju so dečki poznali osnovne veščine vožnje na cesti, vendar so se morali osredotočiti na varno vožnjo v skupini, spretnosti v zaveterju, vožnjo v parih in izpopolnjevanje tehnične opreme. Prav tako so se morali naučiti ustreznega postopka uporabe prestav in kadence.
- Dečki A: Pri dečkih A so bili že izkušeni v osnovni vožnji in tehničnih veščinah, vendar so se morali osredotočiti na nadaljnje usklajevanje z ekipo in taktične elemente dirk.

Plan treningov

- Pozimi (november–februar):
 - Zimski treningi na Pokljuki (2x na teden), vključujoč tek na smučeh in pohodništvo.
 - Dodatni treningi v telovadnici (1x na teden) za razvoj moči, koordinacije in gibljivosti.
 - Na spinnerjih v KK Rog (1x na teden) za delo na kadenci in izboljšanje ritma.
- Pomlad (marec–maj):
 - Spomladanske priprave v Poreču: Kolesarske priprave, osredotočene na tehnično vožnjo, ravnotežje, varnost na cesti in osnovne taktike.
 - Treningi na cesti: Od marca so treningi vključevali vožnjo v zaveterju, vožnjo v parih in krožno menjavo v skupini. Cilj je bil razviti sposobnosti za dolge vožnje in večje hitrosti na cesti.
- Poletje (junij–avgust):
 - Poletne priprave v Loškem Potoku: Usmerjeni so bili v vzdržljivostne treninge in obvladovanje težjih terenskih poti, vključno z vzponi.
 - Kolesarske tekme: Dečki so se udeležili lokalnih in mednarodnih tekmovanj, kjer so pokazali napredek v tehničnih in taktičnih veščinah.
- Jeseni (september–oktober):

- Treningi pred tekmovanji: Pred zadnjimi dirkami se je osredotočeno na hitrost, šprintanje in taktične elemente za dirke v skupini.
- Priprave na višje hitrosti: Po pripravah v Loškem Potoku so se treningi posvetili povečanju hitrosti in regeneraciji, kar je bilo ključnega pomena za pripravo na zadnje tekme sezone.

REZULTATI V LETU 2024:

Dečki A:

POKAL POLI 2024 (20.04.2024)

1. Gal Klun
2. Franci Krajnc
3. Urban Hvastja
4. Nejc Čebulj

VN IDRIJE 2024 (1. et. 10.05.2024)

1. Gal Klun

VN IDRIJE 2024 (2. et. 11.05.2024)

2. Urban Hvastja

VN IDRIJE 2024 (3. et. 12.05.2024)

1. Gal Klun

3. Pokal Mateja Mohoriča (18.05.2024)

1. Urban Hvastja
2. Franci Krajnc

17. VN Občine Komenda (19.05.2024)

1. Franci Krajnc
2. Gal Klun

POKAL SANDIJA PAPEŽA (2.06.2024)

1. Gal Klun

3. Pokal Mesta Murska Sobota (9.06.2024)

2. Urban Hvastja

6. Pokal Tadeja Pogačarja (21.06.2024)

3. Urban Hvastja

KIDS TOUR OF SLOVENIA (1. etapa, 5.07.2024)

1. Franci Krajnc
2. Urban Hvastja

KIDS TOUR OF SLOVENIA (3. etapa, 6.07.2024)

1. Urban Hvastja

KIDS TOUR OF SLOVENIA (4. etapa, 7.07.2024)

1. Franci Krajnc
2. Urban Hvastja

11. VN Občine Gorje 2024 (20.07.2024)

1. Urban Hvastja
2. Gal Klun
3. Franci Krajnc

24. VN Šenčurja 2024 (24.08.2024)

1. Urban Hvastja
2. Franci Krajnc
- 3.

Kriterij in Nočni Kriterij – Kranj 2024 (31.08.2024)

1. Urban Hvastja
4. Gal Klun

Knobleharjev Pokal Škocjan 2024 (8.09.2024)

1. Urban Hvastja
2. Tadej Dogša

13. VN Občine Vodice 2024 (14.09.2024)

1. Franci Krajnc
3. Urban Hvastja

Dirka dečkov in deklic Vrtojba 2024 (21.09.2024)

1. Urban Hvastja
2. Gal Klun

POKAL OBČINE STRAŽA 2024 (28.09.2024)

1. Gal Klun
3. Urban Hvastja

Zaključna Dirka VN Avtomojster 2024 (6.10.2024)

1. Urban Hvastja
3. Tadej Dogša

BBC TROPHY Venezia Giulia (14.04.2024)

3. Franci Krajnc

19° Memorial Frederico Carlet (16.06.2024)

2. Franci Krajnc

5. Internationale Alpe Adria Tour (2. et., 16.08.2024)

2. Gal Klun
3. Tadej Dogša

Dečki B:

POKAL POLI 2024

- 3. Gašper Mesec
- 4. Jernej Robar

VN IDRIJE 2024 (3. Etapa)

- 3. Oskar Roškar

24. VN ŠENČURJA 2024

1. 3. Oskar Roškar

LETNI POVZETEK ZA LETO 2024

Sezona 2024 je bila zelo uspešna, saj so dečki skozi redne in raznolike treninge pokazali pomemben napredek tako v tehničnih kot fizičnih veščinah. Občuten je bil napredek pri vožnji v skupini, obvladovanju tehnične opreme in varnosti na cesti. Trenerji so se osredotočili na razvijanje sposobnosti, ki so potrebne za sodelovanje v dirkah višjega ranga, tako doma kot v tujini. Sezona je bila tudi pomembna v smislu duhovnega napredka, saj so dečki skozi treninge krepili ekipni duh, spoštovanje pravil in fair play načel. Na koncu leta so dečki naredili korak naprej v svojem kolesarskem razvoju, kar bo temelj za naslednje leto.

Za 2025 so se dečki še naprej osredotočali na tehnično obvladovanje vožnje, povečanje vzdržljivosti in še boljše usklajevanje ekipne dinamike. Dečki so nadaljevali s treningi, ki so jih pripravili na mednarodna tekmovanja, kjer so morali pokazati vrhunsko pripravljenost in obvladanje taktike vožnje v skupini.

LETO 2025

TRENERJI

- Matej Merčun, Martin Cunder

DEČKI A:

Zupanc Luka, Gregorčič Andrej, Albreht Vanč, Golob Martin, Roškar Oskar, Juvan Blaž, Weber Matic, Weber Aljaž, Šlibar Aljaž, Mesec Gašper, Glavan Črt, Hvastija Ažbe, Jelič Svit, Polajnar Pirnat Oskar, Robar Jernej, Potočnik Jure, Hunjak Marko

DEČKI B:

Mori Nik, Grčar Sebastjan, Kastelic Milovanovič Lan, Plut Nik, Jovič Tadej, Funkl Gruden Frane Jakob, Arnuš Gaber, Mlinarič Tim, Harnold Švajger Mark, Šmerc Andi, Kovačič Jakob, Skok Lovro, Čampa Andrej, Pečnik Nik, Pečnik Luka, Prešeren Rok, Judnič Ožbej, Zupančič Nace, Petelin Tim, Kotnik Matjaž, Vajda Rok, Šeme Žan Mark.

POTEK SEZONE

Leto 2025 je bilo zaključek uspešnega štiriletnega obdobja za dečke A in B, ki so v tem obdobju dosegli izjemen napredek na vseh področjih – fizični, tehnični in psihološki. Sezona 2025 je bila osredotočena na nadaljnje izpopolnjevanje tehničnih spretnosti, izboljšanje vzdržljivosti in močnejšo usmerjenost k tekmovalnemu delu sezone. Dečki so nadaljevali z delom na varnosti, kulturi vožnje in spoštovanju cestnoprometnih pravil, ki so ključna za razvoj odgovornega in varnega kolesarja.

Zimske priprave

Zimske priprave so bile izvedene na Pokljuki (24.–26. januar 2025), kjer so se kolesarji še naprej osredotočali na razvoj splošne telesne pripravljenosti in moči. Zimski treningi so vključevali pohodništvo, tek na smučeh, igro s poudarkom na koordinaciji, ravnotežju in osnovnih gibalnih sposobnostih. Prav tako so se kolesarji pripravljali na naslednje izzive, predvsem skozi kondicijske treninge in treninge za vzdržljivost.

Spomladanske priprave

Poreč (16.–19. marec 2025) je bila destinacija za spomladanske priprave, kjer so dečki osvežili svoje kolesarske spretnosti in tehnične veščine. Treningi so se osredotočili na vožnjo v skupini, ravnotežje, varnost in učinkovito obvladovanje kolesa v različnih razmerah. Poreč je bil tudi priložnost za obnovitev tehničnih znanj, kot so vožnja v zaveterju, signalizacija nevarnosti na cesti in še naprej delali na temeljnih kolesarskih elementih.

Poletne priprave

Poletne priprave so potekale v Loškem Potoku (25.–28. avgust 2025), kjer so kolesarji delali na povečanju moči, vzdržljivosti in naprednih tehničnih veščinah, predvsem v zahtevnejših pogojih, kot so klanci, spusti in vožnja po različnih terenih. Poletne priprave so bile ključnega pomena za krepitev fizične pripravljenosti pred začetkom tekmovalnega dela sezone.

TEKMOVALNI DEL SEZONE

Sezona 2025 je bila intenzivna, saj so dečki A in B sodelovali na številnih tekmovanjih, vključno s tistimi za Pokal Slovenije, kjer so se borili za vrhunske uvrstitve. Tekmovalna sezona je potekala od aprila do oktobra, pri čemer so dečki osvajali pomembne izkušnje in izboljševali svoje sposobnosti na dirkah. Poseben poudarek je bil na ekipnem delu, vožnji v skupini in usklajevanju taktičnih elementov, kot so šprinti, vodenje in zamenjava pozicij v skupini.

V tekmovalnem delu sezone so dečki izkazali izjemno borbenost, se naučili delovati kot ekipa in razvijali svoje sposobnosti za učinkovito in varno tekmovanje v različnih razmerah. Usmerili smo se tudi na izboljšanje tehnične izvedbe v daljših dirkah in vožnjah na čas.

TRENINGI IN LETNI PLAN 2025

Začetno stanje

- Dečki B: Na začetku sezone so dečki B že imeli izkušnje iz preteklih let, vendar so se morali osredotočiti na izpopolnjevanje tehničnih veščin, kot so vožnja v skupini, vožnja v zaveterju, ter pravilno obvladovanje opreme. Prav tako je bilo pomembno, da so se spoznali z zahtevami kolesarskih tekmovanj, ki so jih čakali v letu 2025.
- Dečki A: Dečki A so že imeli veliko izkušenj z vožnjo na cesti, vendar so se morali osredotočiti na napredne tehnike vožnje v zahtevnih pogojih, kot so klanci, spusti in vožnja v večjih skupinah, s posebnim poudarkom na moči in vzdržljivosti. Taktika, pravilna pozicija v skupini in hitri šprinti so bili ključni za njihov napredek.

Plan treningov

- Pozimi (november–februar):
 - Pokljuka: Treningi na smučeh, pohodništvo in razvoj splošne telesne pripravljenosti. Treningi za moč, ravnotežje, fleksibilnost in koordinacijo.
 - 1x tedensko v telovadnici za razvoj moči, koordinacije in gibljivosti, 1x tedensko spinning za obvladovanje kadence in vzdržljivosti.
- Pomlad (marec–maj):
 - Poreč: Kolesarske priprave na cesti s poudarkom na ravnotežju, vožnji v skupini, obvladovanju kolesa v zahtevnih razmerah. Treningi za varnost in tehnične veščine (prestavno orodje, signalizacija).
 - Treningi na cesti: Vožnja v skupini, šprinti, izboljšanje hitrosti in vzdržljivosti, uporaba tehnične opreme, pravilna vožnja v zaveterju, obvladovanje tehničnih elementov.
- Poletje (junij–avgust):
 - Loški Potok: Treningi za izboljšanje moči, vzdržljivosti in hitrosti, s poudarkom na klancih in zahtevnih terenih. Treningi za izboljšanje tehnike spustov, prilagoditev na hitrejšo skupinske vožnje.
 - Tekmovalni del: Priprave na tekmovanja, kjer so dečki izboljševali svojo tekmovalno strategijo, vključno z analizo vožnje v skupinah in posameznimi šprinti.
- Jeseni (september–oktober):

- Treningi pred tekmovanji: Povečanje intenzivnosti treningov, vključitev več daljših intervalov, treningi za izboljšanje regeneracije in taktične vožnje na dirkah.
- Priprave na zadnji del tekmovalne sezone: Fizični treningi za končne dirke, kjer so dečki trenirali višje hitrosti in obvladovanje napetosti v kritičnih trenutkih.

Rezultati v letu 2025

VN Šenčurja

3. Oskar Roškar

Državno prvenstvo v kronometru Škofljica

3. Svit Jelič

Kids tour of Slovenia 4. Etapa

2. Andi Šmerc

Letni povzetek za leto 2025

Leto 2025 je bilo ključnega pomena za zaključek štiriletnega obdobja, kjer so dečki A in B dosegli izjemen napredek na vseh področjih kolesarjenja. Treningi so bili še bolj intenzivni, s poudarkom na izboljšanju tehničnih veščin, usklajevanju v skupini in hitrih reakcijah v težkih situacijah. Poseben poudarek je bil na varnosti na cesti in spoštovanju cestnoprometnih pravil, kar je pomagalo dečkom, da so postali odgovorni in varni kolesarji.

Sezona 2025 je bila uspešna tudi zaradi odličnih rezultatov na tekmovanjih, kjer so dečki prikazali ne le fizično pripravljenost, ampak tudi odlične taktične sposobnosti. Skupinsko delo, usklajeni šprinti in taktika so bili ključni za njihov uspeh. Sezona 2025 je zaključila to obdobje z izjemnimi dosežki, ki so dobro pripravljeni za nadaljevanje razvoja in prehod na višje tekmovalne ravni.