



Program aktivnosti v letu 2024

Idejni program smo sprejeli na zboru članov (1.2.2024), njegove podrobnosti pa na 1.razširjeni seji UO REKREATUR (7.3.2024)



KAZALO:

- KOLESARJENJE.....1*
- POHODNIŠTVO.....3*
- IZOBRAŽEVANJE in IZLETNIŠTVO.....5*
- SPLOŠNA REKREACIJA.....6*
- PROMOCIJA 2024 in*
- NAČRTOVANJE AKTIVNOSTI 2025.....7*
- ZBIRNI KOLEDAR.....8*

KOLESARJENJE 2024

koordinatorji: Boris Radjenović, Srečo Sodnik, Andrej Zalokar

CILJ: najmanj 4 dogodki in najmanj 30% letna udeležba

<i>datum</i>	<i>ime aktivnosti</i>	<i>zahtevnost*</i>	<i>Opis</i> <i>(vse podrobnosti kolesarjenja bomo objavili ob razpisu posamezne aktivnosti)</i>
25. april	Otvoritev kolesarske sezone	lahka	Ležerno ravninsko kolesarjenje po kolesarskih povezavah pod Storžičem, obisk katakomb v Adergasu in malica pri čebelarju Strupiju. trasa: Kranj – Tatinec – Bela – Preddvor – Tupaliče - Olševke- Adergas (cerkev Marijinega oznanenja - ogled katakomb) – Vasca – Sp. Brnik (čebelarstvo Strupi) – Šenčur - Kranj
ODPADLO -dež			
6. – 9. maj (vreme)	Tura pod Golico	zelo težka	Enodnevno kolesarjenje med travniki cvetočih narcis, p.d. 'klučavnc' trasa: Jesenice (Stara Sava) – zaštreka - Slovenski Javornik - Javorniške rovte – Pristava – Jeseniške rovte – Planina pod Golico – Plavške rovte-Rogarjov rovt – Dovje – Mojstrana - Jesenice (Stara Sava)
22. maj	Po Kamničanki	srednja	ZTK Kranj ima projekt » Kranjska kolesarska roža « v pripravo katerega je bil REKREATUR zelo vpleten. Kako projekt živi v praksi bomo preizkusili s kolesarjenjem po » Kamničanki « Trasa: Kranj – Šenčur – Brnik – Cerkljanska Dobrava – Komenda – Križ – Kamnik – Loški Potok – Radomlje - Mengeš -Vodice – Voglje - Kranj
1.-8. junij	REKREATUR Adriatic	težka	7 dnevno kolesarjenje po Jadranskih otokih
19. junij	'Do Psnaka na malco'	srednja	Iz Lesce pod gorami, skozi Jesenice in mimo Psnaka (postanek) po dolini Radovne in nazaj v Lesce. Trasa: Lesce – Hraše – Rodine – Žirovnica – Jesenice – Mojstrana - Radovna (postanek Psnak) – Bled - Lesce
19.-22. avgust	REKREATUR Prekmurje	težka	Kolesarjenje po trasah Rekreaturov od prvega v 2006 do 2015, ki je zadnji izven Gorenjske. Trasa: Po Prekmurju. Točno traso določimo, če bo dovolj prijav.
18. september	Po Obali	srednja	Po Parenzani in še kje drugje okoli naše Obale Trasa: Koper – Šmarje - Nova vas (postanek v kmečkem turizmu) – Dragonja – Sečovlje – Portorož – Izola - Koper / 45km

16. oktober	Po Krasu - zaključek sezone	srednja	Po Krasu takrat, ko je tam najlepše – pogled po pokrajini obarvata ruj in teranovi vinogradi
			Trasa: Štorje – Štanjel – Komen - Brje (osmica) – Dutovlje – Križ - Štorje
celo leto	kamorkoli		Člani dajemo pobude za kolesarjenja in kdor pride, pride...

*** ZAHTEVNOST:**

- lahka / do 2- 4 ure kolesarjenja in okoli 100 - 200m višincev
- srednja / do 4 - 6 ure kolesarjenja in okoli 200 - 400m višincev
- težka / do 6 - 8 ur kolesarjenja in okoli 600 - 1000m višincev
- resna /3 - 4 dnevni kolesarski izlet in okoli 1000 - 1500m višincev

POHODNIŠTVO 2024

koordinatorji: Franci Uršič, Miran Bratkovič Zalokar

CILJ: najmanj 4 dogodki in najmanj 30% letna udeležba

datum	ime aktivnosti	zahtevnost*	Opis (vse pohodniške podrobnosti bomo objavili ob razpisu posamezne aktivnosti)
20.- 22.1.	Zimski pohod	srednja	Dvodnevna aktivnost (pohod do Blejske kočice na Lipanci, 2x spanje v koči v Kranjski dolini)
16.2.	Otvoritev sezone	srednja	Pohod na KOPO Zborna mesto: AP Tupaliče, 9.30 Trasa: Tupaliče – Možjanca – Kopa – Možjanca – Tupaliče dolžina / goridoli / hoje: 15,73 km / 944m / 5 ur
27.marec	Po Lambergovi poti	lahka	Opis: Pot je imenovana po znameniti plemiški rodbini Lambergov, ki so bili več stoletij gospodarji gradu Kamen. Trasa: AP Begunje – Krpin – grad Kamen – Draga – AP Begunje
17. april	Jezerski krog	lahka	Opis: Po poti primerni za vsakogar, v primerni pohodniški opremi seveda, bomo obkrožili vse, kar je na Jezerskem lepega. Trasa: Jezersko (AP Kočna) - Planšarsko jezero - cerkev Sv. Andreja – kmetija Šenk - Jenkova domačija – Planšarsko Jezero – Jezersko (Kočna)

15. maj	Na Možica	srednja	Opis: Možic je 1602 m visok vrh, ki se nahaja zahodno od Soriške planine. Z vrha se nam odpre lep pogled na verigo Spodnjih Bohinjskih gora, Triglavu, delu Karavank, Ratitovcu in Poreznu. Trasa: Soriška planina – Možic – Soriška planina
12. junij	Park miru Na Sabotinu	srednja	Opis: Obisk predstavlja sprostitev v naravi, hkrati pa z jarki in kavernami iz prve svetovne vojne, ki ga prepredajo, spodbuja k premisleku o nesmiselnosti vojn in nasilja.
2.-5. september	Čez Sovatno	Resna (priporočljiva čelada in komplet za samovarovanje)	Opis: Dvodnevni pohod Na Kriške pode med kozoroge in najlepši pogled na Triglavsko severno steno Trasa: Vrata – Sovatna - Kriški podi (Pogačnikov dom) – Bovški Gamsovec – Luknja – Vrata
12. september (odprta kočar?)	Ratitovec	srednja	Zadnja gora Julijskih alp! Iz Prtovča čez Razor na vrh, po njem pa v Krekovo kočar na flancate in čez Poden nazaj na Prtovč Trasa: Iz Prtovča čez Razor na vrh, po njem pa v Krekovo kočar na flancate in čez Poden nazaj na Prtovč
9. oktober	Zaključek sezone – KROŽNA POT VOJAŠKE ZGODOVINE	srednja	Opis: Pot povezuje Park vojaške zgodovine, podzemno utrdbo Alpskega zidu na Primožu, Šilentabor nad Zagorjem in vas Narin. Organiziran pohod po poteh utrdb iz prve vojne https://www.parkvojaskezgodovine.si/celovita-ureditev-parka/
celo leto	kamorkoli		Člani dajemo pobude za pohodništva in kdor pride, pride...

* **ZAHTEVNOST:**

- **lahka** / do 2 – 3 ure hoje in okoli 200 - 300m višincev
- **srednja** / do 3 - 4 ure hoje in okoli 400 - 600m višincev
- **težka** / do 4 -6 ur hoje in okoli 600 - 800m višincev
- **resna** / 2 - 3 dnevni pohod v visokogorje, spanje v planinskih kočah

IZOBRAŽEVANJE in IZLETNIŠTVO 2024

koordinatorji: Mici Kuralt, Olga Kavčič, Andrej Zalokar

CILJ: najmanj 6 dogodkov in najmanj 30% letna udeležba

<i>Datum</i>	<i>Aktivnost</i>	<i>Opis</i> <i>(vse podrobnosti kolesarjenja bomo objavili ob razpisu posamezne aktivnosti)</i>
10.1. ob 10.00	izobraževanje	Projekt: Testiranje telesne mase in predavanje o spanju Organizator: Center za krepitev zdravja Kranj Lokacija: ZD Kranj
13.3. ob 12.00	Izobraževanje + izletništvo (vlak, hoja do lokacije)	Ogled Hiše eksperimentov v Ljubljani malica v etno hiši Baščaršija
18.4. ob 10.30 ODPADLO – 4 prijavljeni!	Izobraževanje PRENOS v oktober, november 2024	Delavnica: Temeljni postopki oživljanja Organizator: Center za krepitev zdravja Kranj Lokacija: ZD Kranj
24.4. ob 11.00 ODPADLO – glej zgoraj	Izobraževanje PRENOS v oktober, november 2024	Delavnica: Nenadna obolenja Organizator: Center za krepitev zdravja Kranj Lokacija: ZD Kranj
13.maj ob 10.00	Izobraževanje + izletništvo	Ogled RTV Ljubljana / vlak, hoja do lokacije
26. september	Izobraževanje + izletništvo	ogled tovarne DROGA s proizvodnjo paštet Argeta
24. oktober	izletništvo	Vabim v moj rojstni kraj / z vlakom do Jesenic, ogled Gornjesavskega muzeja, centra mesta, ki tega sploh nima in za konec »delavska malca«
13. november	Izobraževanje	Test telesne pripravljenosti + meritev telesne mase Izvoja Center za krepitev zdravja Kranj
18. december	Decembrski izlet	Nekam v vsem znano a zato neznano Slovenijo

SPLOŠNA REKREACIJA 2024

CILJ: najmanj 20% udeležba / dogodek

<i>datum</i>	<i>Ime aktivnosti</i>	<i>Opis</i> <i>(vse podrobnosti rekreacije bomo objavili ob razpisu posamezne aktivnosti)</i>
30. maj	Prstomet	Organizator: DU BRITOF – PREDOSLJE Moška in ženska ekipa koordinator: Andrej Zalokar moški: Milan Pristavnik (vodja), 1.EKIPA / Milan Pristavnik, Ivo Žerovnik, Jure Rozman, 2.EKIPA / Dare Kavčič, Ljubo Kavčič, Polde Podlogar, Branko Košir ženske: Vanja Rupnik (vodja) 1.EKIPA / Vanja Rupnik, Slavka Kavčič, Erika Rozman 2.EKIPA / Metka Radjenovič, Milena Zalokar, Cveta Žerovnik
Maj 2024	Pohodništvo	Organizator: DU JESENICE srečanje pohodnikov PZDU Gorenjske koordinator: Andrej Zalokar Mešana ekipa
5. junij 2024	Tenis	Organizator: DU KAMNIK koordinator: Milan Pristavnik ekipa: Milan Pristavnik, Ivo Žerovnik, Jure Rozman Olga Kavčič
6.junij 2024	Kolesarjenje	Organizator: DU ŠENČUR srečanje kolesarjev PZDU Gorenjske Mešana ekipa koordinator: Andrej Zalokar
Oktober 2024 – marec 2025	Spining vadba	Organizator: DU Kranj Mega center Kranj, vadbo vodi trener Kolesarskega kluba Kranj koordinator: Franci Uršič

PROMOCIJA 2024 in NAČRTOVANJE AKTIVNOSTI 2025

koordinatorji: Andrej Zalokar, Boris Radjenovič, Cveta Žerovnik

CILJ: najmanj 6 dogodkov

<i>Datum</i>	<i>Aktivnost</i>	<i>Opis</i>
31.1. – 3.2.	Ljubljana, Sejem Alpe Adria-stojnica	Brezplačna stojnica v okviru Turistične zveze Slovenije, 31.1. prisoten Andrej, 1.-3.2. prisotni »Bike Slovenija«
29.1.-31.3.	Pridobivanje novih članov	Trenutno stanje: 38 članov, Cilj: 40-45 članic in članov Pošiljanje prijavnica + 'letak' aktivnosti 2023
25.3	Skupščina TZS	39. redna skupščina Turistične zveze Slovenije, KC Camino, Mala Pirešica, Petrovče
8.4. – 26.5.	Promocija kolesarjenja	Akcija POLNI ZAGONA Cilj: sodelovanje najmanj dveh ekip REKREATUR (npr.: RR M in RR Ž)
13. – 14.4.	Načrtovanje aktivnosti 2025 <i>IZLETNIŠTVO / Obisk Kočevja</i>	Ogledna skupina: člani UO in zunanji Naloge: - možnosti dostopa z javnim prevozom - izbor lokacij primernih za nastanitev večje skupine - izbira zanimivosti vrednih ogleda
28.4. – 1.5.	Načrtovanje aktivnosti 2025 <i>KOLESARSTVO / REKREATUR Adriatic 25</i> Umag, Hrvaška	Ogledna skupina: člani UO, NO in vodje sekcij Naloge: - možnosti dostopa z javnim prevozom - izbor lokacij primernih za nastanitev večje skupine - ogled kolesarskih povezav primernih za izvedbo dogodka
22.6.	Kranj, Pozdrav poletju,	Brezplačna stojnica, organizator Zveza kulturnih društev Kranj
21.9.	Evropski teden mobilnosti	Stojnica, Glavni trg, Kranj. Sodelovanje z AMZS – animacija zaletavček, pijani voznik..

JANUAR

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRUAR

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MAREC

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APRIL

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAJ

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIJ

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIJ

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AVGUST

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBER

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OKTOBER

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBER

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DECEMBER

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- KOLESARJENJE
- IZLETNIŠTVO in IZOBRAŽEVANJEKOLESARJENJE
- POHODNIŠTVO
- PROMOCIJA

- REKREACIJA