

LETNI NAČRT DELA ZA SEZONO 2020/2021

ŽENSKA A EKIPA TEHNIČNE DISCIPLINE

Odgovorni trener: **Sergej Poljšak**
Vodja Panoge: Miha Verdnik
Vodja reprezentanc: Janez Slivnik
Predsednik strokovnega sveta Panoge: Grega Benedik
Predsednik Panoge: Iztok Klančnik

Zbor pAS, Ljubljana, 04.06.2020

1. Uvodni del

Sezone 2019/20 je bilo prehitro konec – 12. marca 2020 nam je življenje ustavil Covid 19. V našem športu je to pomenilo veliko odpovedi tekem : WC 7 tekem, prav tako pa številnih FIS tekem, ki so za mlade tekmovalce v tem obdobju izredno pomembne. Poleg virusa je bila tudi zelo mila zima, kar je predstavljalo dodatno težavo pri organizaciji treningov. Kljub vsem težavam je naša ekipa, ki je bila na novo sestavljena, opravila dobro delo. Vse tekmovalke so pokazale napredek in si ustvarile dobro podlago za novo sezono. Sezono so končale brez poškodb, z dobrimi pozicijami za naprej. Motivacije tekmovalkam ne manjka, kondicijski treningi se že izvajajo. Rezerve vidim predvsem na psihični in taktični pripravi za nadgradnjo rezultatov. Analize s tekmovalkami in trenerji so bile opravljene in smernice so jasne vsem.

2. Glavne naloge

Ob nastali situaciji glede virusa bo največji izziv za trenerje organizacija priprav za novo sezono. Z ekipo pripravljamo več možnih scenarijev in posledično več planov treninga – potrebna bo še večja fleksibilnost in iznajdljivost. (mislim, da nam tega ne manjka). V prvi vrsti bo v planu nadgradnja treningov, odprava napak in veliko število ponovitev pravilnih izvedb, da dobre stvari avtomatiziramo! Popraviti psihično in taktično pripravo na tekme, doseči konstantnost in pripravljenost na veliko mero napadalnosti, saj le ta prinese vrhunski rezultat.

Glavni cilji sezone so : dober štart v sezono in zadržati konstantno formo skozi tekme WC. Imeti 2 tekmovalki med 15 na koncu sezone in 3 tekmovalke na finalu WC. Za SP biti v poziciji s startnimi števkami med 1-20, kjer lahko napademo najvišje možne uvrstitve.

Ustvariti povezavo med ekipami – ustvariti rdečo nit od C do A ekip in si med sabo pomagati.

3. Vodstvo in sestava ekipe

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	Opomba
Odgovorni trener	SERGEJ POLJŠAK	
Trener	MITJA KUNC	
Trener	MATIJA GRAŠIČ	
Kondicijski trener:	MITJA BRAČIČ, MATIJA REA	
Fizioterapevt:	ANA MALI	
Servis smuči:	ANDREJ ČERIN	
Servis smuči:	ROBERT KRISTAN	SALOMON
Servis smuči:	JAKA DVORNIK	Dvornik
Zdravnik:	ANŽE KRISTAN, MATJAŽ TUREL	

1.2 Tekmovalke

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status 2019/2020
META HROVAT	1998	ASK KRANJSKA GORA	1.kriterij
TINA ROBNIK	1991	SK LUČE	1.kriterij
ANA BUCIK	1993	SK GORICA	1.kriterij
NEJA DVORNIK	2001	SK Dvornik transport	2.kriterij

Strokovna ocena in obrazložitev

NEJA DVORNIK : na predlog Strokovnega sveta se tekmovalko Neja Dvornik kljub neizpolnjenemu kriteriju 1 uvrsti v ekipo za svetovni pokal. Strokovni svet kot tudi trenerji smo mnenja, da je Neja sposobna dosegati dobre rezultate v obeh tehničnih disciplinah in bi lahko ob dobri konkurenci v ekipi hitreje napredovala. Glede na to, da si tekmovalka želi imeti svojega serviserja in ga je tudi pripravljena stroškovno sama pokriti, je v načrtu tudi predviden serviser Jaka Dvornik.

4. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni
5.5.-26.7.2020	Individualna kondicijska priprava	Dnevna vadba s trenerjem
1.4. – 31.3.2021	Individualna kondicijska priprava z Niko Radjenović	Celotno sezono
23.-25.5.2020	Testiranje FŠ (test in kri)	1
5.6.- 30.6.2020	Testiranje FŠ (test in kri)	1
20.7.-25.7.2020	Testiranje Ironman	1
15.7. – 25.7.2020	Testiranje Ironman	1
14.5. – 22.5.2020	Kanin	6
27.5. – 3.6.2020	Kaunertal	7
8.6. – 14.6.2020	Kaunertal	6
16.6. – 19.6.2020	Moelltal	3
26.7.-3.8.2020	Saas – Fee	8
10.8.-20.8.2020	Saas-Fee	10
27.8.-6.9.2020	Saas – Fee	10
7.9.-15.9.2020	Testiranje FŠ (test in kri)	1
20-28.9.2020	Saas - Fee	8
4-9.10.2020	Moelltal, Hintertux, Soelden	5
12-27.10.2020	Moelltal, Hintertux, Soelden	10
28.10. – 31.12.2020	Tekmovanja + treningi	37
	Moelltal, Schnalstal, Pass Thurn,	
	Levi, Reiteral, Alta Badia,	
	Kilington, St.Moritz, Courchevel,	
	Val d Isere, Semmering...	
1.1.-22.3.2021	Tekmovanja + treningi	48
	Kr. Gora, Trbiž, Peca,	
	Reiteral, Innerkrems, Davos, Zagreb, St.Anton,	
	Flachau, Maribor, Crans Montana	
	Kronplatz, Cortina, Jasna, Yanging, Are,	
	Lenzerheide,	
24.3.-24.4.2020	Kranjska Gora, Krvavec, Sella Nevea	15
Skupaj Meta Hrovat		dni 165 /170
SKUPAJ		dni 136 / 151

4. 1 Opis načrtovanega programa

TESTIRANJA :

Plan A: FŠ (test + kri) v maju če bo možno. IM med 20-25.7.2020, FŠ /test+kri) 7-10.9.2020

Plan B: FŠ (test + kri) v maju če bo možno, IM med 20-25.7.2020, FŠ (test+ kri) 1-5.10.2020

Med sezono Ana Mali opravlja laktat test na terenu

KONDIICIJA :

April – Marec : Z individualno kondicijsko pripravo je Meta Hrovat pričela aprila, v času med smučarskimi premori dnevno trenira pod nadzorom Nike Radjenovič, ki bo prisotna tudi na nekaterih snežnih kampih. Glavnina kondicijskih priprav bo potekala junija, julija in septembra. Udeležila se bo dveh testiranj na FŠ in IM testu. Datumi bojo prilagojeni individualnemu kondicijskemu in smučarskemu programu. Cilj na kondicijskem področju je izboljšati fino motoriko, hitrost in eksplozivno moč.

MAJ – JULIJ OBDOBJE KONDIICIJSKIH PRIPRAV :

planirana individualna kondicijska priprava v domačem okolju. Nadaljevanje – nadgradnja iz pretekle sezone.

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

14.5.-24.10.2020 Meta Hrovat: planiranih cca 70- 75 dni na snegu. V maju in juniju bomo maksimalno izkoristili razmere na Kaninu in avstrijskih ledenikih. Posvetili se bomo odpravi tehničnih pomanjkljivosti in nabirali smučarske kilometre.

26.7.-24.10.2019 planiranih cca 51 dni na snegu. Glede na razmere okoli koronavirusa planiramo priprave izpeljati v Evropi – Švica, Avstrija ali Norveška. Poudarek na prvih treningih bo nadgradnja dela iz pretekle sezone, odpraviti tehnične in taktične pomanjkljivosti. Do začetka septembra planiranih 28 dni treninga na snegu. Sredi septembra čas za obnovo kondicije in sledi predtekmovalno obdobje.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE: Oktober specialna priprava na prvo tekmo. Poudarek na VSL treningu in primerjalni treningih z drugimi ekipami, simulacija tekme, vzdrževanje kondicije.

TEKMOVALNO OBDOBJE (POTREBNO RAZDELITI NA DVA DELA):

Tekmovalno obdobje, ki se začne v Soeldnu in traja do finala WC - Lenzerheide. Priprava na vsako tekmo je različna, potrebno bo poiskati tekmovalnim terenom podobne proge in jih ustrezno pripraviti, da se v veliki meri približamo tekmovalnim pogojem. Ustvariti si moramo dobre pogoje za trening doma – Kranjska Gora, Krvavec, saj bomo le tako konkurenčni ostalim ekipam. Vrhunec sezone bo svetovno prvenstvo v Cortini. Priprave za prvenstvo morajo biti odlične saj je to pogoj za vrhunski rezultat! Z ekipo Mete Hrovat bomo med tekmovalno sezono strmeli k čim boljšim pogojem in sparing partnerjem. Če pogoji ne bodo zagotovljeni v okviru domačih ekip, se bomo povezovali tudi s tujimi. Program bomo prilagodili trenutnim potrebam v dani situaciji.

PREHODNO OBDOBJE:

Po finalu svetovnega pokala tekme DP in čas za testiranja. Izkoristiti pogoje na domačih smučiščih. Pomlad in poletje izkoristiti za saniranje mikro-makro poškodb in za trening kondicije.

4.2 Načrt tekmovalke Mete Hrovat

Za tekmovalko Meto Hrovat, je na njeno željo, usklajeno s pravilnikom, dogovorjen način sodelovanja in vključevanja v reprezentančne programe. Gre za poseben načrt dela, ki tekmovalki omogoča bolj individualiziran program.

Za tekmovalko Meto Hrovat je odgovoren trener Matija Grašič, ki za pripravo in izvedbo celotnega načrta tekmovalke za sezono 2020/2021 odgovarja glavnemu trenerju tehnične ekipe ženskih alpskih reprezentanc za WC Sergeju Poljšaku.

Matija Grašič mora pripraviti celotni načrt ter finančni načrt (načrt porabe namenskih sredstev) sezone 2020/2021 za tekmovalko Meto Hrovat in ga uskladiti z glavnim trenerjem ženske reprezentance Sergejem Poljšakom. Načrt, ki ga pripravi Matija Grašič, mora jasno označeno vsebovati:

1. Treninge in tekmovanja, ki jih bo tekmovalka opravila v sklopu reprezentančnih ekip. Porabo stroškov za opravljene treninge in tekmovanja v sklopu reprezentančnih ekip za tekmovalko Meto Hrovat, trenerja Matijo Grašiča in serviserja Robija Kristana, mora voditi trener Matija Grašič in mora biti znotraj predvidenega predračuna SZS;

2. Treninge in tekmovanja, ki jih tekmovalka ne bo opravila v sklopu reprezentančnih ekip (kot dodaten individualni program tekmovalke Mete Hrovat k reprezentančnemu programu).

Vse stroške, ki nastanejo izven rednega programa reprezentance SZS, pokriva tekmovalka sama;

Kadar tekmovalka ne bo trenirala v sklopu reprezentančnih priprav, ne bo mogla koristiti reprezentančne opreme za trening (količki, ure).

Sodelovanje tekmovalke Mete Hrovat pri treningih z eno od reprezentanc SZS:

- vnaprej mora biti usklajeno in dogovorjeno, kdaj se bo Meta Hrovat priključila na trening, katerega izvedba je v izključni domeni glavnega trenerja Sergeja Poljšaka;
- ko se tekmovalka Meta Hrovat priključi na trening, pravila poteka treninga določa glavni trener reprezentance Sergej Poljšak (vsebina treninga, disciplina, časovni potek in terminski plan);
- v primeru, da tekmovalka ne upošteva pravil, jo glavni trener lahko izključi iz treninga, pri tem pa tekmovalka nosi vse sorazmerne stroške takega treninga;
- trener Matija Grašič mora aktivno sodelovati pri procesu izvedbe treninga skladno z navodili glavnega trenerja Sergeja Poljšaka. V nasprotnem primeru je lahko tekmovalka Meta Hrovat izključena iz treninga in nosi vse sorazmerne stroške takega treninga.
- V kolikor so pri jutranjih prevozih z žičnico obvezne jutranje dovolilnice in so te omejene po številu, bodo deljene v razmerju reprezentanca: trener/serviser Meta Hrovat: 1:1, 2:1, 3:1, 3:2, 4:2, 5:2, 5:3;
- uporaba frekvenc: povezava med glavnim trenerjem Sergejem Poljšakom in trenerjem Matijo Grašičem. Trener Matija Grašič je povezan lahko samo (poleg glavnega trenerja) s pomočnikom Juretom Hafnerjem in serviserjem Robijem Kristanom po drugi frekvenci ter imajo svojo radio postajo na startu, da lahko delujejo neodvisno od reprezentance.

Nastanitev in rezervacija terena:

- v kolikor tekmovalka ne trenira z reprezentanco SZS, je to v organizaciji trenerja Matije Grašiča;
- v kolikor tekmovalka trenira z reprezentanco SZS, rezervacijo terena ali proge zagotovi glavni trener reprezentance Sergej Poljšak. Za organizacijo nastanitve in prevoza (celotna logistika) je odgovoren trener Matija Grašič.

Sodelovanje - tekmovanja:

- v kolikor se tekmovalka uvrsti na tekmo WC ali EC, za prijavo poskrbi glavni trener reprezentance Sergej Poljšak;
- v kolikor ob tem nastanejo dodatni stroški (zaradi spremembe na željo tekmovalke), mora take stroške pokriti tekmovalka;
- trener Matija Grašič mora biti prisoten na uradnih sestankih trenerjev pred tekmovanji;
- sestanek pred tekmovanji trener Matija Grašič naredi s svojo tekmovalko Meto Hrovat neodvisno od reprezentance in ne v sklopu reprezentance;
- v času tekmovanja (uradni prihod/odhod) mora trener Matija Grašič pravočasno (vsaj 2 dni) obvestiti glavnega trenerja o datumu odhoda.
- trener Matija Grašič sam poskrbi za ogled proge tekmovalca v sodelovanju skladno z navodili glavnega trenerja;
- trener Matija Grašič je lahko prisoten na progi med tekmovanjem. Za ustrezno akreditacijo poskrbi glavni trener reprezentance SZS;
- glavni trener reprezentance Sergej Poljšak in odgovorni trener tekmovalke Matija Grašič sodelujeta med tekmovanjem po predhodnem dogovoru;
- za tekmovalko je na startu in cilju poskrbljeno s strani SZS oz. po dogovoru med glavnim trenerjem reprezentance Sergejem Poljšakom in trenerjem tekmovalke Matijo Grašičem;
- uporaba frekvenc: povezava med glavnim trenerjem Sergejem Poljšakom in trenerjem Matijo Grašičem. Trener Matija Grašič je lahko povezan (poleg glavnega trenerja) samo s pomočnikom Juretom Hafnerjem in serviserjem Robijem Kristanom po drugi frekvenci ter imajo svojo radio postajo na startu, da lahko delujejo neodvisno od reprezentance;
- Course access (dostop na progo): glavni trener zagotovi minimalno 1;
- Sodelovanje na žiriji: lahko je prisoten Matija Grašič, v kolikor je to odobreno s strani direktorja tekmovanja;
- na tekmah WC in EC v sklopu pokrivanja nastanitvev po pravili FIS, pripada tekmovalki (poleg nje) 1 kvota.

V kolikor se trener Matija Grašič, pomočnik Jure Hafner, serviser Robi Kristan ne držijo vseh napisanih pravil o sodelovanju na treningih in tekmovanjih z reprezentanco, lahko glavni trener reprezentance Sergej Poljšak prekine sodelovanje.

5. Opis načrtovanega cilja

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Meta Hrovat: Vsestranska tekmovalka. V pripravljalnem obdobju bo poudarek na prostem smučanju z različnimi vajami za odpravo tehničnih pomanjkljivosti. Treningi med kratkimi količki v kombinaciji z različnimi dolžinami smuči in vajami za odpravo starih napak. Glavni cilj je višje težišče od menjavi in bolj aktivni vhodi v zavoj. Strmimo k zgodnejši opori na spodnji nogi in posledično manj siloviti izpeljavi zavoja za vrati. V treninge bomo vključil več SG-ja in se ob dobrem in tehnično zanesljivem smučanju poslužili tudi štartov AC (SG + SL). Želimo nadgraditi smučanje na ravnini, tehniko štarta in izpeljavi prvih vrat v majhni hitrosti. V tekmovalnem obdobju pričakujemo konstantne vožnje v obeh tekih s čim manj kapitalnimi napakami. Ohranjati bomo poskušali željo po tekmovanju brez dodatnih pritiskov v čimbolj sproščenem okolju. Pazili bomo na primeren balans med dobrim nivojem kondicijske priprave, zadostnim počitkom in se tako poskušali izogniti nepotrebnim poškodbam.

Tina Robnik : več dela opraviti na vzdržljivosti v moči po dogovoru z kondicijskim trenerjem in tudi na snežnem treningu opraviti trening vzdržljivosti v moči (po opravljenem treningu z raznimi vajami doseči zastavljeni cilj)

Glede na to, da ima slabši levi zavoj, bo poudarek na odpravi tehničnih napak, ki se ji pojavljajo.

Preventivno poskrbeti da preko zime ostane zdrava !

Še več treninga PGS, saj je pokazala, da lahko poseže po najvišjih mestih in tako dobi 2.disciplino.

Tudi smernice FIS kažejo da bo več PGS tekem kot PSL.

Psihična in taktična priprava na tekmo mora biti boljša! Odpraviti nihanja na tekmah (en tek dober, drugi slab).

Ana Bucik : Je vsestranska smučarka, ki je letos tehnično zelo napredovala. Cilj v novi sezoni je pokazati isti napredek kot letos. V veleslalomu tehnično izpiliti desni zavoj in jo pripraviti, da bodo njene vožnje napadalne od štarta do cilja. Več narediti tudi na nastavitvah materiala za različne snežne razmere. V slalomu doseči večjo konstantnost – več SL treninga – več dobrih ponovitev SL zavojev. Vključevati trening PSL in PGS za večjo dinamiko obeh tehničnih disciplin.

Cilj je tudi tekmovali v AC (SG+SL). Glede na majhno količino opravljenega treninga hitrih disciplin v zadnjih dveh sezonah, opraviti vsaj 10 enot treninga SG in DH.

Ima veliko disciplin, ima pa tudi dobro popotnico iz pretekle sezone, saj je bilo večino dela že opravljeno v to smer, tako da potrebuje samo še nadgradnjo.

Odpraviti nihanja na tekmah in se tako psihično kot taktično bolje pripraviti na tekme.

Neja Dvornik : Je perspektivna mlada tekmovalka, ki ima že veliko tehničnega znanja. Cilj v novi sezoni je nadgradnja njenega znanja in doseči konstantnost izvedbe dobrih voženj na tekmah. Cilj je pripeljati tekmovalko v WC, kjer bi lahko nastopala v vseh 3. tehničnih disciplinah. SL, VSL, PAR.

V planu je, da Neja trenira vse discipline in dobi čim večjo širino smučarskega znanja (tehnična vadba, količinska vadba, situacijski treningi)

PREDTEKMOVALNO:

Za vse tekmovalke poudarek na vrhunski izvedbi voženj in avtomatiziranju dobrih izvedb. Simulacije tekem, psihična in taktična priprava na tekme.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Dober rezultat na prvi tekmi, ki je potreben za samozavest. Zadržati visoko formo skozi celotno sezono. Dobre priprave za SP in dober zaključek sezone brez poškodb.

5.1 Rezultatski cilji – ekipa

WCSL VSL	1 tekmovalka do 10. mesta, . 1 tekmovalka do 20. mesta	
WCSL SL	1 tekmovalka do 20. mesta	
WCSL SM		
WCSL SVSL		
WCSL AC	1 tekmovalka do 15. mesta	
MSP	Kolajna	
EC	Skupno top 6 v eni disciplini	

5.2 Individualni rezultatski cilji

ime in priimek	načrtovani cilj/ disciplina	Opomba
Meta Hrovat	WCSL-GS do 7.mesta	
	WCSL- SL do 15.mesta	
	WSC – GS ali PGS uvrstitev do 5. mesta	
	Medalja na SP, uvrstitev na stopničke na posamični tekmi	
Tina Robnik	WCSL-GS do 10.mesta	
	WCSL- PGS do 12.mesta	
	WSC – GS ali PGS uvrstitev do 7 mesta	
Ana Bucik	WCSL – GS do 20.mesta	
	WCSL-SL do 20.mesta	
	WCSL paralelni disciplini do16.mesta	
	WSC 1xdo10., 1xdo 15.mesta	
Neja Dvornik	EC top 6 skupno v eni disciplini	
	Osvojitev WC točk	
	Kolajna na MSP	
	Uspešno opraviti IR test	

5.3 Individualni cilji napredka

ime in priimek	FIS točke načrtovani cilj /disciplina	Opomba
META HROVAT	WCSL GS top 7 WCSL SL top 15 WSC – GS ali PGS do 5. mesta	Sedaj 9. Sedaj 23. Sedaj 9.
TINA ROBNIK	WCSL GS top 15 – 20%	Sedaj 15. – cilj med 7-15
ANA BUCIK	WCSL GS in SL top 20 – 20%	Sedaj 26. VSL in 30.SL – cilj med 20
NEJA DVORNIK	20 FIS točk SL in VSL	

5.4 Izhodišča za posameznega tekmovalca

Tina Robnik: je ena boljših veleslalomistk v svetovnem pokalu. Po daljši odsotnosti zaradi poškodbe kolena je bila letošnja »comeback sezona« njena najboljša v karieri. V naslednji sezoni potrebno najti večjo konstantnost izvedb voženj na tekmah in utrditi status prvokategornice. Spraviti kondicijsko in psihično pripravo na tekmah na še višji nivo!

Ana Bucik : narediti podoben napredek kot letos v obeh tehničnih disciplinah . Povečati izkoristek na tekmah. Napredek v psihološki in taktični pripravi na tekmo.

Meta Hrovat: Prenesti najboljše trening vožnje na tekme in odpeljati dva konstantna teka brez kapitalne napake. Želimo ohraniti mirno glavo in željo po tekmovalstvu, brez dodatnih pritiskov v čim bolj sproščenem okolju Najti pravo mero tekmovalnosti in ne pregoreti v preveliki želji po rezultatu. Ohraniti ravnovesje med dobrim nivojem kondicijske priprave in zadostnim počitkom in se tako izogniti nepotrebnim poškodbam. Strmeli bomo k prvi sedmerici v VSL in prvi petnajsterici v SL in poskušali ohraniti položaj do konca sezone. Na posameznih tekmovanjih v VSL je domet tekmovalke uvrstitev na stopničke

6 Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Želimo si, kot že v pretekli sezoni še naprej odlično sodelovanje z Dr. Anže Kristanom in Dr. Matjaž Turelom. Sodelovanje s psihologi individualno. Sodelovanje s FŠ enako kot v preteklosti.

7. Opremljevalci

Vodja panoge tukaj opravlja dobro delo in vsi predlogi se rešujejo v najkrajšem možnem času.

8. Servis opremljevalcev

Pri servisu se zaradi gospodarsko finančnega stanja v svetu lahko zgodi, da bodo serviserje od opremljevalcev imeli samo še najboljše tekmovalci/ke. Pomembno je, da imamo izobražene serviserje, ki imajo tudi dober kontakt z opremljevalci. Želim si, da bi bilo sodelovanje z opremljevalci na enakem ali še boljšem nivoju kot do sedaj.

9. Prehajanje med ekipami

Ekipe morajo biti in so odprte za prehode tekmovalcev, ki dosežejo določen rezultatski nivo. Za nastop na tekmah WC uvrščanje med 10 na tekmah EC – strokovna ocena trenerjev – kvalifikacije za štart na tekmi WC v kolikor je takih tekmovalcev več. Za tekmovalce, ki se uvrstijo iz FIS na EC tekme in iz EC na WC tekme je poskrbljeno s strani odgovornih trenerjev ekip za EC in WC. Prehodov trenerjev skupaj s tekmovalci ni, saj morajo vsi ostali programi potekati naprej. V kolikor so tekmovalci sposobni med sezono dobrih rezultatov na višjem nivoju se jih lahko priključi ekipi višjega ranga.

10. Ostalo pomembno za vrhunski rezultat

Za vrhunski rezultat je pomembno zdravo delovno okolje, dobro načrtno delo na vseh področjih, vrhunski material od opremljevalcev, preventiva pred poškodbami in boleznimi in seveda nekaj sreče, ki po pravilu hrabre spremlja!