

# LETNO POROČILO 2022 / 2023 : MOŠKI PROGRAMI

## MOŠKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL - tehnične discipline Vodja ekipe: Klemen Bergant

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	<b>ime in priimek</b>
Odgovorni trener	<b>Klemen Bergant</b>
Trener SL	<b>Dušan Blažič</b>
Trener/servis	<b>Matjaž Požar</b>
Trener/servis	<b>Zvonko Žirovnik</b>
Trener/servis	<b>Jan Mlakar</b>
Servis smuči	<b>Matjaž Naglič (Rossignol)</b>
Fizioterapevta	<b>Matej Dormiš, Janez Mikolič</b>
Kondicijski trener	<b>Dr. Mitja Bračič (Kranjec), Anže Maček (Marovt), Blaž Petkovšek (Hadalín)</b>
Zdravnika	<b>Dr. Matjaž Turel, Dr. Brin Štabuc</b>

### 1.2 Sestava ekipe za svetovni pokal – tehnične discipline

Ime in priimek	Leto rojstva	Smučarsko društvo	Status
<b>Žan Kranjec</b>	1992	SD Novinar	1 kriterij
<b>Štefan Hadalin</b>	1995	SK Dol Ajdovščina	1 kriterij
<b>Tijan Marovt</b>	1998	SK Branik	2 kriterij

### 2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
03.04.-11.04.- prehodno	Bansko	8	Bansko	7
16.07. 25.07.-01.08.- pripravljalno	Postojna – Ironman Saas Fee	1 7	Postojna Saas Fee	1 7
11.08.-03.09. ali 09.08.-19.08. in 25.08.-02-09.	Ushuaia Saas Fee Saas Fee	15 10 8	Ushuaia	18
19.09.-26.09.	Saas Fee	7	Saas Fee	6
28.09.-30.09.	Peer		Peer	3
04.10.-07.10.- predtekmovalno	AUT,ITA	4		
11.10.-14.10.	AUT,ITA	4	Val Senales	6
18.10.-22.10.	AUT;ITA	4	Val Senales	3
01.11.2022- 31.03.2023 tekmovalno	- tekmovalna sezona	87	Žan , Tijan , Hadalin	
<b>SKUPAJ</b>		<b>136 dni</b>		<b>dni</b>

## 2. 1 Opis realizacije

### PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

**Prehodno obdobje:** smo opravili v Banskem. Treninga sta se udeležila Žan Kranjec in prvič Tijan Marovt. Opravili smo 7 dni treninga/testiranja v dobrih pogojih.

**Pripravljalno obdobje:** Po kondicijskih pripravah smo konec julija odšli na trening v Saas Fee. V osmih dneh smo opravili vseh 7 planiranih. Po nekaj letih je bil trening dober in uspešen. Fantje so se nasmučali in se prilagodili na opremo. Po dveh letih poletnega treninga na švicarskih ledenikih smo odšli v Ushuaio. Trening je bil uspešen, vendar sem pričakoval bolj zimske pogoje.

**Predtekmovalno obdobje:** Po prihodu v Evropo so imeli tekmovalci 12 dni prosto/regeneracija/počitek/kondicijski trening. Proti koncu septembra smo odšli nazaj v Saas Fee, kjer smo imeli dobre pogoje in opravili 6 smučarskih dni. Konec septembra je sledil uspešen trening v dvorani, kjer smo opravili 3 dni, spet skupaj s Pintaraultom.

**TEKMOVALNO OBDOBJE:** Rezultati javno objavljeni na strani SZS/FIS

### 3. Realizacija rezultatskih ciljev

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
<b>Svetovni pokal - WC</b>		
WC standing		Kranjec 3. mesto
WCSL VSL	1 tekmovalec do 7. mesta	DA, Kranjec 4. mesto
WCSL SL	točke WC	DA, Hadalin 2 x
<b>Svetovno prvenstvo</b>		
GS	1 tekmovalec do 3. mesta	NE, Kranjec 6. mesto
SL	1 tekmovalec do 25. mesta	NE, Marovt 26. mesto
TEAM	Top 3	NE – tekmovali mlajši tekmovalci
Paralelna disciplina	1 tekmovalec top 8	DA, Kranjec 6. mesto

#### 3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
<b>Žan Kranjec</b>	WCSL 7 GS	4. mesto (3. mesto skupna uvrstitev v disciplini)	DA
	ob ev. štartih v SL WC, uvrstitev v finale	2 x DNF	NE
	SP GS do 3. mesta	6. mesto	NE
<b>Štefan Hadalin</b>	WCSL 25 SL	43. mesto (14. In 27. mesto na posamezni tekmi)	NE
	ob ev. štartih v GS WC, uvrstitev v finale	9. mesto, 17. mesto	DA
	Paralel WC top 16 posamezne tekme	Ni bilo tekem	
	SP GS top 15	DNS	
	SP SL top 15	DNS	
	SP paralel top 8	DNQ	NE
<b>Tijan Marovt</b>	Uvrstitev v točke WC v SL		NE
	ECSL top 15	35. mesto	NE
	EC podium na posamični tekmi v SL	11,16,20,26,32 mesto	NE
	SP SL top 25	26. mesto	NE

### 3.2 . Ocena posameznikov

**Žan Kranjec:** že šesto sezono zapored je končal med elito TOP 7 v GS. Od 11 startov na tekmah najvišjega ranga (10 x WC, 1 x WSC) je 9 krat končal med TOP 6. Končno 3. mesto v skupno WC v disciplini je nov mejnik. Ima še prostor za napredek.

**Štefan Hadalin:** na nekaterih tekmah je pokazal, da zna in zmore.

**Tijan Marovt:** je bil prvič v ekipi in programu WC. Tehnično je boljši, manjka tekmovalna zrelost in izvedba na tekmah. Večkratna viroza je bila ovira pri doseganju boljših rezultatov

### 4. Poškodbe ( bolezni in druge odsotnosti)

### 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

V vrhunski športni ekipi je prisotnost fizioterapevtov nujno potrebna. Obeh (Matej Dormiš in Janez Mikolič) ne razumem kot zunanja sodelavca, ampak kot enakovredna člana ekipe. Oba sta se izmenjevala na treningih in tekmovanjih in oba sta dodana vrednost ekipe. Prisotna sta bila na vseh treningih in tekmovanjih. Sodelovanje z zdravniško službo pod vodstvom dr. Matjaža Turela in dr. Brina Štabuca je vzorno.

### 6. Izhodišča za pripravo načrta

Žanu je potrebno organizirati dobre in predvsem mirne priprave. Potrebno bo iskati sparing ekipe, saj pri nas v veleslalomu nima adekvatne primerjave. Potrebno je pa razmišljati tudi za naprej. Napraviti SL ekipo in se potrpežljivo pripravljati za različne nivoje tekmovanj.

### 7. Zaključek

Zahvalil bi se celi ekipi (Žan, Štefan, Tijan, Matjaž, Dušan, Maj, Zvonko, Matej, Janez, Matjaž), kjer je vsak na svoj način dodal kamenčke v mozaik. Zahvala tudi Mihi Verdniku, brez katerega ne bi bilo te ekipe na takem nivoju, Janezu Slivniku za vso pomoč, ki pripomore k lažjemu izpolnjevanju ciljev tekmovalcev.

## MOŠKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL - HITRE DISCIPLINE

Odgovorni trener: Gregor Koštomaj

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	<b>Gregor Koštomaj</b>	
Trener	<b>Aleš Gorza</b>	
Kondicijski trener	<b>Gašper Kristan</b>	Kondicija Kline
Kondicijski trener	<b>Urh Toplak</b>	Kondicija Čater
Kondicijski trener	<b>Mitja Bračič</b>	Kondicija Hrobat
Kondicijski trener	<b>Robert Simonič</b>	Kondicija Naraločnik
Fizioterapevt	<b>Rok Šmejic</b>	
Serviser	<b>Rok Javor</b>	Servis smuči Kline in Čater
Serviser	<b>Primož Finžgar</b>	Servis smuči Hrobat in Naraločnik
Zunanji sodelavec	<b>dr. Brin Štabuc</b>	Zdravnik
Zunanji sodelavec	<b>dr. Matjaž Turel</b>	Zdravnik
Zunanji sodelavec	<b>Aleš Vičič</b>	Športni psiholog Kline
Zunanji sodelavec	<b>Tanja Kajtna</b>	Športna psihologinja Čater in Naraločnik

## 1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija	Opomba
<b>Martin Čater</b>	1992	SK Celje	1.kriterij	SG 25 DH 15	SG 40 DH 42	NE NE Kriterij 2 (DH, SG)
<b>Miha Hrobat</b>	1995	ASK Triglav Kranj	2.kriterij	SG 25 DH 30	SG 59 DH 29	NE DA Kriterij 1 (DH)
<b>Boštjan Kline</b>	1991	ASK Branik Maribor	1.kriterij	Rehabilitacija	Se poteka	Kriterij 1 (status poškodovanca)
<b>Nejc Naraločnik</b>	1999	SK Beli zajec	2.kriterij	EC: DH 10 SG 30 WC: TOČKE	DH 3 SG 42 -	DA NE NE Kriterij 1 EC TOP 3/DH

Realizacija programa:

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj	Načrtovano	Realiziran kraj treninga	Realizirano
<b>Pripravljalno</b>		<b>52</b>		<b>36</b>
7.8. – 17.8.2022	Saas Fee	9	Saas Fee	6
25.8. – 19.9.2022	Čile	22	Čile	20
26.9. – 5.10.2022	Zermatt ali Saas Fee	9	Saas Fee	5
15. – 20.10.2022	Pitztal	4	-	-
20.10. – 25.10.22	Schnalstal	3	Soelden, Schnalstal	3
25.10 – 30.10.22	Zermatt- Cervinia	5	Pitztal	2
<b>Predtekmovalno</b>		<b>8</b>		<b>8</b>
9. – 21.11.2022	Copper Mountain	8	Copper Moutain	8
<b>Tekmovalno</b>		<b>71</b>		<b>57</b>
23. – 27.11.2022	Lake Louise	5	Lake Louise	5
27.11. – 5.12.2022	Beaver Creek	6	Beaver Creek	4
12. – 17.12.2022	Gardena	5	Gardena	5
21. – 22.12.2022	Slovenia	2	St. Michael	2
25. -29.12.2022	Bormio	4	Bormio	4
6. – 7.1.2023	Kranjska Gora	2	Wengen (samo EC)	2
9. – 15.12023	Wengen	5	Wengen	4
15. – 21.1.203	Kitzbuhel	5	Kitzbuhel	5
25. - 28.1.2023	Garmisch	3	Sarntal, Cortina	4
1. – 2.2.2023	Kranjska Gora	2	La Thuile	2
4. – 13.2.2023	WSC Courchevel	9	Courchevel	7
20. – 23.2.2023	Kranjska Gora/ Peca	4	Peca, Črna, Kope	3
27.2. – 6.3.2023	Aspen	6	Aspen	6
9. -10.3.2023	Peca	2	-	-
12. – 17.3.2023	Soldeu	4	Soldeu, Kranjska Gora	3
23. – 30.3.2023	DP SLO	7	Rogla, Peca, Kr. Gora	8
<b>Prehodno</b>		<b>8</b>		
1.- 15.4.2023	SLO, AUT, ITA	8	???	
<b>SKUPAJ</b>		<b>139</b>		<b>101</b>

## 2. 1 Opis realizacije

### **PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:**

Letošnje pripravljalno obdobje smo namenoma začeli teden kasneje kot prejšnje sezone, saj smo se želeli kondicijskim trenerjem omogočiti dejansko 12 tedensko obdobje priprav, ki ga ne prekinjajo smučarske aktivnosti. In glede na slabe razmere na ledenikih, se je ti izkazalo kot zelo dobra odločitev.

Ponovno smo večji delež želeli nameniti tehničnim detajlom skozi več treninga veleslaloma. Opravili smo 19 enot VSL treninga (2716 vrat), 12 enot SG (1473 vrat) in 9 enot smukaškega treninga (63 kilometrov). V začetnem delu obdobja smo imeli v glavnem dobre snežne in vremenske pogoje. Predvsem v Čilu smo opravili kvaliteten trening, kjer smo imeli na treningih veliko primerjave z drugimi ekipami, predvsem Italijani. Tam smo se udeležili tudi tekmovanj južno ameriškega pokala, kjer se je Miha izkazal v smuku in Martin v SG-ju. Kar nekajkrat smo uspeli opraviti dve enoti smučarskega treninga v enem dnevu, tako, da smo hitri disciplini dodali še nekaj voženj VSL na različnih terenih. Na treningu v Čilu je bil z nami tudi član EC ekipe Rok Ažnoh.

Po vrnitvi iz Čila so bile razmere za trening v Evropi še vedno zelo slabe, kar se je odrazilo tudi z odpovedjo smuk tekmovanj za svetovni pokal v Zermattu ob koncu oktobra. Zato smo tudi nekoliko spremenili plan priprav in imeli nekaj več počitka in kondicijski vložek, preden smo ponovno odšli na sneg. Potem pa smo imeli bolj slabe snežne razmere in v oktobru nismo naredili kakšnega res dobrega treninga. Še najbolje je bilo v Saas Fee-ju, kjer pa je bil odprt le zgornji del hitre proge, a sem uspel narediti skok, da smo imeli vsaj ta element vključen v trening. V Schnalstalu je bilo mehko in deževno, v Pitztalu pa preveč novozapadlega snega, tako, da smo oba ta treninga končali predčasno.

Kljub nekoliko manj snežnih dni smo imeli za sabo raznolike priprave, ki so vključevale vse potrebne smukaške elemente in raznolike tehnične treninge na veliko različnih terenih. Dobro se je smučal Miha, Nejc je bil predvsem zelo hiter v drsalnih delih, medtem, ko je imel največ težav Martin, ki nikakor ni našel nastavitev opreme, ki bi ji zaupal.

Pretiranih zdravstvenih težav v tem obdobju nismo imeli, a nekaj težav in odsotnosti pa je le bilo.

### **PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:**

Proga za hitre discipline je bila v Copper-u ob našem prihodu že v pogonu in pričakali so nas dobri pogoji. A je bila zelo zasedena, glede na katastrofalne pogoje, ki so vladali v Evropi. Količinsko smo opravili načrtovano, a morda ne vedno v terminih, ki bi si jih najbolj želeli. A to je doletelo prav vse reprezentance z izjemo ameriške. Imeli smo tudi primerjave z drugimi ekipami – Avstrije, Francije, Italije, Nemčije in Švice. Udeležili smo se tudi dveh smukov za FIS, kjer je zelo dobro tekmoval Miha. V tekmovalno obdobje so tako tekmovalci vstopili z različnimi pričakovanji.

### **TEKMOVALNO OBDOBJE:**

Po neuspelem začetku v Zermattu, smo imeli težave z izvedbo tekmovanj tudi v Severni Ameriki, kjer pa je največ težav povzročalo sneženje in veter. Tako smo odpeljali namesto šestih samo štiri tekmovanja, kar pa je nam na koncu koncev tudi odgovarjalo.

Po tedenskem počitku doma, smo odšli na tekme v Val Gardeno, kjer pa je ponovno odpadel SG. Na le tega smo prijavi tudi Kosija, ki se je pred tem solidno odsučal na tekmah Nor-Am pokala v Ameriki. Za konec leta smo odpotovali še v Bormio, kjer pa smo imeli dobro vreme in ekstremno poledenelo progo.

Tekme je nato v Wengnu tudi krojilo vreme in Miha zaradi nemogočih razmer za zadnje številke ni štartal na SG na tem prizorišču. V prvi tekmi v Kitzbuhel-u je dobre razmere izkoristil Miha in dosegel s sedmim mestom svojo najboljšo uvrstitev, vzpodbudno pa se je odrezal tudi Martin in na obeh tekmah osvojil nekaj točk, ob zavedanju da mu je še pred tremi leti to prizorišče predstavljalo "pre"velik izziv. Omeniti je potrebno tudi Nejca, ki se je v tem obdobju odlično znašel na smukih evropskega pokala in v St. Moritzu pristal s tretjim mestom prvič na podiumu, ter nato potem isto ponovil še v Orcieres-u.

Pred svetovnim prvenstvom smo opravili dva dni super treninga v Sarntalu in La Thuilu, skupaj z ekipami Italije in Nemčije.

Svetovno prvenstvo smo odprli s slabimi nastopi v alpski kombinaciji in SG-ju. Preveč je bilo napak in nekorektnega smučanja. Nato pa je Miha odpeljal res odličen smuk in z osmim mestom dosegel drugo najboljšo slovensko uvrstitev na takšnih tekmovanjih v smuku. Pohvaliti moram še Nejca, ki je tudi pokazal povsem spodoben nastop. Za zaključek smo odšli še enkrat v ZDA, kjer pa je zopet odpadel en smuk in so izvedli le enega in SG. Najbolje je na smuku nastopil Nejc, ki je z 32. mestom za svojimi prvimi točkami svetovnega pokala zaostal le 6 stotink.

Na finale svetovnega pokala se ni uvrstil nihče, najbliže je bil Miha v smuku z 29. mestom. Je pa na finalu evropskega pokala v smuku Nejc zasedel drugo mesto in končno 3. mesto skupno v tej disciplini in si tako zagotovil mesto na tekmah za svetovni pokal za naslednjo sezono.

Sezono bomo zaključili s tekmovanji za državna prvenstva.

V tem obdobju smo opravili 7 enot (786 vrat) GS treninga, 8 enot treninga plus ogrevanje na tekmah (1265 vrat) SG-ja, ter 79 km smuka v dveh enotah treninga in na 21 tekmah in uradnih treningih. Pred alpsko kombinacijo v Courchevelu pa smo opravili še 3 enote SL treninga (338 vrat).

V celotni sezoni smo na snegu preživeli 408 ur.

### 3. Realizacija rezultatskih ciljev

Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI-; končna uvrstitev v EP;

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
<b>WC SKUPNO</b>		
DH	1 x 15, 1 x 30, vsi s točkami WC	1 x 29, 1 x 42, Hrobat, Čater s točkami - NE
SG	2 x 25	1 x 40, 1 x 59 - NE
<b>WSC Courchevel 2023</b>		
DH, SG, AC	1 x 6, 1 x 15, 2x 30	1 x 8, 2 x 30 - NE
<b>TEKME ZA WC</b>	3 x 10	1 x 10 - NE
<b>FIS TOČKE</b>	SG < 15 in DH < 15	SG – nihče - NE; DH – Hrobat - DA

#### 3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
<b>Martin Čater</b>			
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 15 DH	SG 40/DH 42	NE/NE
<b>Miha Hrobat</b>			
WCSL	TOP 25 SG/ TOP 30 DH	SG 59/DH 25	NE/DA
<b>Boštjan Kline</b>			
WCSL	Rehabilitacija po poškodbi	Rehabilitacija še ni končana	
<b>Nejc Naraločnik</b>			
WCSL/ EC	Točke v katerikoli disciplini za WC/ Top 10 EC DH, Top 30 EC SG	Brez točk/3 EC DH, 42 EC SG	NE/DA, NE

### 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Največ dni vsi tekmovalci sodelujejo s kondicijskimi trenerji, ki jih tudi individualno plačujejo. Skupaj približno 120 dni. Z zdravniško službo smo sodelovali največ zaradi Boštjana, nekajkrat pa so tudi ostali potrebovali razne preglede in diagnostiko, ob zgoraj omenjenih težavah. Skupaj približno 15 dni. Tekmovalci so imeli možnost sodelovanja z nutricionistom in psihologom.

## 6. Izhodišča za pripravo načrta

Za prihajajočo sezono želimo pogosteje menjati terene za trening – kolikor pač bodo to dopuščale snežne in finančne razmere.

Še vedno bo poudarek na treningu GS, ki pa mora biti večkrat v postavitvah s krajšimi razdaljami. Več poudarka bo v dinamiko gibanja skozi vse faze zavoja (oz. izkoreninjanje pasivnega položaja) in ohranjanju stika s snegom pri razbremenjevanju.

Točen terminski plan bomo lahko naredili, ko bo jasen koledar za svetovni in evropski pokal za naslednjo sezono. Želimo spet vključiti poletni trening v Čilu in nekajdnevni trening v Severni Ameriki v novembru.

## 7. Zaključek (komentar)

Najprej velika hvala vsem sodelavcem, trenerju Alešu Gorzi, serviserjema Roku Javorju in Primožu Finžgarju, ter fizioterapevtu Roku Šmejicu, za predano delo, ideje in soustvarjalnost. Hvala tudi Ani Potočnik, ki je v pripravljalnem obdobju poskrbela za okusne obroke. Hvala tudi SZS, z Miho Verdnikom na čelu, ki nam omogoča, da delo teče čimbolj po načrtanih smernicah in gladko.

Hvala vsem smučičšem in upravljalcem, da so nam omogočili kvalitetne priprave.

In hvala vsem, ki vas nisem omenil, a ste pomagali. SLO DH4EVER.

Pripravil: Gregor Koštomaj

# MOŠKA EKIPA ZA EVROPSKI POKAL

## Odgovorni trener EC: Rok Šalej

### 1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	vloga zunanjega sodelavca
Odgovorni trener	<b>Rok Šalej</b>	
Pomočnik servis	<b>Boštjan Delalut</b>	
Trener/servis	<b>Gorazd Ranzinger</b>	
Kondicijski trener:	<b>dr. Mitja Bračič</b>	Rok Ažnoh
Kondicijski trener:	<b>Andrej Lukežič</b>	Anže Gartner, Žiga Zupan Oreškovič
Fizioterapevt:	<b>Matej Dormiš, Janez Mikolič</b>	
Zunanji sodelavec:	<b>Dr. Matjaž Turel</b>	Zdravnik
Zunanji sodelavec:	<b>Dr. Brin Štabuc</b>	Zdravnik

### 1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

Ime in priimek	Leto rojstva	Društvo/klub	status	cilj	realizacija
<b>Rok Ažnoh</b>	2002	ASK Branik Maribor	2. kriterij	Medalja na MSP	DA
<b>Anže Gartner</b>	2001	SK Alpetour	Strokovna ocena	Izboljšat FIS točke,	DA
<b>Žiga Zupan Oreškovič</b>	2003	ASK Kranjska Gora	Strokovna ocena	Izboljšat FIS točke	NE delno samo VSL

## 2. Realizacija načrtovanega programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	Realiziran kraj treninga	Realizirano število dni
16.07.	Postojna – Ironman	1	Postojna	1
24.07.-01.08.- pripravljalno	Saas Fee	7	Saas Fee	7
08.08.-19.08. in		10	Saas Fee	8
24.08.-02-09.	Saas Fee Saas Fee	8	Saas Fee	7
18.09.-24.09.	Saas Fee	5	Saas Fee	6
28.09.-06.10.	Peer, AUT,ITA	7	Peer	3
10.10.-14.10.- predtelmovalno	AUT,ITA	4	Senales	4
18.10.-21.10.	Peer	3	Senales	2
31.10.- 4.11.	AUT, ITA	4	Senales	2
10.11. – 13.11.	AUT, ITA	3	Senales	5
20.11.2022- 15.4.2023 - tekmovalno	ITA, AUT, CH, GER, SKANDINAVIJA	87	AUT, ITA, CH, SLO, GER, FRA	79
<b>SKUPAJ</b>		<b>139 dni</b>		<b>124 dni</b>

### 2. 1 Opis realizacije

**PRIPRAVLJALNO OBDOBJE in PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:** Po kondicijskih pripravah in opravljenem ironman testu smo konec julija odšli na prvi snežni trening v Saas Fee. Kljub toplemu poletju in zelo skromnim snežnim razmeram na ledeniku so bili vsi snežni kampi v Saas Fee-ju uspešno realizirani. Rok Ažnoh je del priprav opravil v Čilu s smuk ekipo. Priključevali smo tudi tekmovalce iz mladinske ekipe (do 2 na trening). Po opravljenih treningih v Saas Fee-ju smo v začetku oktobra odšli v halo Peer, kjer so bili super pogoji. Oktobra in Novembra smo treninge opravljali v Italiji Val Senales in nazadnje Pass Thurn. Na Pass Thurnu smo se tudi udeležili dveh tekem FIS in NJR slalom. Na treningih smo sodelovali predvsem z moško WC TECH ekipo in tudi ostalimi (WC in EC ženske).

**TEKMOVALNO OBDOBJE:** Z tekmami evropskega pokala 2x GS smo pričeli 1. in 2. decembra. Kjer se zaradi zelo visokih štartnih števil nismo uvrstili v drugi tek. Po tej tekmi je sva se skupaj z Janezom Slivnikom odločila, da je potrebno za vidne uvrstitve popraviti FIS točke (boljša številka na tekmi). Po božiču smo opravili dober trening GS skupaj z WC TECH ekipo, kar nam je zelo koristilo v natrpanem urniku tekem v januarju in februarju. Januarja je prišlo obdobje tekem v hitrih disciplinah, kjer smo dosegli nekaj vidnih uvrstitev. V Januarja je bilo tudi MSP v St. Antonu, kjer je Rok Ažnoh postal prvak v smuku. Rok in Anže sta tudi nastopila na WSC v Franciji. Konec februarja in v marcu se udeležujemo FIS tekem, da izboljšamo štartno izhodišče za naslednjo sezono.



### 3. Realizacija rezultatskih ciljev: Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI-; končna uvrstitev v EP;

vrsta cilja	načrtovani cilj	realizacija cilja
<b>FIS točke, EC pokal</b>		
VSL	Izboljšat FIS točke, osvojiti EC točke	FIS točke DA, EC točke NE
SL	Izboljšat FIS točke, osvojiti EC točke	FIS točke DA, EC točke NE
SM	Izboljšat FIS točke, osvojiti EC točke	FIS točke DA, EC točke DA (Ažnoh 25 overall)
SVSL	Izboljšat FIS točke, osvojiti EC točke	FIS točke DA, EC točke DA (Ažnoh 22 overall)
AC?		Brez tekem
<b>MSP</b>		
GS	medalja	NE (Ažnoh 25. mesto)
SG	medalja	NE (Ažnoh odstop)
SM	medalja	DA (Ažnoh 1. mesto)

#### 3.1 Realizacija individualnih rezultatskih ciljev

Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI- ; končna uvrstitev v EP;

ime in priimek	načrtovani cilj	realizacija cilja	Realizacija (Da/Ne)
<b>Rok Ažnoh</b>	Medalja na MSP	DA	
	Osvojiti točke EC v (GS,SG,DH)	DA	NE v GS visoka štartna številka
	MSP 1x top 6	DA	DA
	Izboljšati točke FIS	DA	DA
<b>Anže Gartner</b>	Izboljšati točke FIS	DA	
	Osvojiti točke EC v (GS,SL,SG)	NE	Slaba kondicijska pripravljenost,
<b>Žiga Zupan Oreškovič</b>	V eni teh disciplin 35 FIS točk	NE	Psihološka zavora na tekmah
	TOP 40 GS ali SL (l.2003 in mlajši)	NE	Psihološka zavora na tekmah

#### 3.2 . Ocena posameznikov

##### **ROK AŽNOH, 2002**

V ekipo uvrščen s kriterijem 2. Individualne cilje je realiziral. Kondicijsko zelo dobro pripravljen. V pripravljalnem obdobju dobro funkcioniral. Opravi tudi dober trening hitrih disciplin v Čilu. Zelo dobro je začel na tekmovanjih funkcionirati od novega leta naprej. Ima še ogromno rezerve za napredek na vseh področjih.

##### **ANŽE GARTNER, 2001**

Uvrščen v ekipo po strokovni oceni. Individualne cilje je delno realiziral (popravljal FIS točke). Kondicijsko ni dobro pripravljen.

##### **ŽIGA ZUPAN OREŠKOVIČ, 2003**

Uvrščen v ekipo na podlagi strokovne ocene. Individualnih ciljev ni realiziral. Kondicijsko je zelo dobro pripravljen. Je motiviran, brezkompromisen, nima strahu. Ima visoke cilje.

#### 5. Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci je zgledno. Fizioterapevte smo koristili, ko smo bili skupaj na terenu z ekipami svetovnega pokala.