

LETNI NAČRTI DELA PANOGE ZA ALPSKO SMUČANJE 2026 / 2027

Svetovni pokal – ženske, tehnične discipline

Odgovorni trener: Aleš Valenti · Ljubljana, 10. 6. 2026

Vodstvo in sestava ekipe

Vloga		Ime in priimek / opomba		
Odgovorni trener		Aleš Valenti		
Kondicijski trener		Individualno po tekmovalkah		
Servis smuči		Jaka Dvornik (Neja Dvornik), Maj Mlakar (Nika Tomšič)		
Zdravnik		Dr. Matjaž Turel, Dr. Brin Štabuc		
Ime in priimek	Letnik	Klub	Regija	Kriterij
Neja Dvornik	2001	SK Dvornik Transport	VZH	A
Nika Tomšič	2000	SK Pohorje	VZH	A1

Načrt programa

Obdobje / datum	Kraj	Dni	Vsebina	Opombe
Pripravljalno, 1. 5.–26. 10. 2026	Neuss, Nova Zelandija, Saas Fee, Schnalstal, Pitztal, Sölden	51	Trening tehnike, situacijski trening na snegu, kondicijske priprave	
Predtekmovalno, 1.–23. 11. 2026	Levi, Suomu, Gurgl, Sölden	19	Situacijski trening, priprava na tekmovanja	
Tekmovalno, 24. 11. 2026–30. 3. 2027	WC program + treningi po svetu	66	Situacijski treningi in priprava na tekmovanja	
Prehodno, 1.–30. 4. 2027	Kjer bodo najustreznejši pogoji	14	Testiranje nove opreme, dril (količina GS in SL)	
SKUPAJ		150	snežni treningi	

Opis načrtovanega programa

Prehodno obdobje (pred sezono)

Neja je prehodno obdobje izkoristila za test novega materiala (model smuči in podložne plošče) in bazično kondicijsko pripravo, Nika za kondicijsko pripravo. Izvedli smo tudi nekaj drill kampov za dvig količine in test novega materiala.

Pripravljalno obdobje

Poudarek bo na tehničnem in situacijskem treningu. Cilj je doseči količinsko zastavljene cilje in dobro pripravljeni priti na prvo tekmo v Sölden z Nejo Dvornik. Nika bo priključena ekipi za Evropski pokal, kjer bo opravila tehnične in situacijske treninge ter pripravo za tekmo v Leviju.

Predtekmovalno obdobje

Cilj je situacijska vadba in taktična priprava, predvidoma v Leviju, Gurglu in Söldnu. Skušali bomo biti prilagodljivi in iskati najboljše pogoje za delo na snegu.

Tekmovalno obdobje

Situacijski treningi bodo potekali na terenih in podlagah, podobnih tekmam WC. Poudarek bo na dvigovanju forme proti največjemu dogodku zime – svetovnemu prvenstvu (WSC). Pomembno je dosledno spremljanje in analiziranje tekmovalk, da bodo zdrave in maksimalno pripravljene za velika tekmovanja.

Prehodno obdobje (po sezoni)

V zaključnem delu sezone bomo iskali najboljše pogoje za količinski trening in morebitni test nove opreme.

Rezultatski cilji

Skupna razvrstitev WCSL v SL 1× med 15 in 1× med top 45; WCSL v GS 1× med 15.

Ime in priimek	Načrtovani cilj	Opomba
Neja Dvornik	WCSL SL top 15; WCSL GS top 15; WSC SL top 7; WSC GS top 15.	Izboljšanje FIS točk v SG.
Nika Tomšič	WCSL SL top 45; WSC SL top 30.	Izboljšanje FIS točk v SL in GS (približanje minimumu).

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Vsaka tekmovalka sodeluje s svojim kondicijskim trenerjem, strokovnjakom za prehrano in psihologom. Obe tekmovalki bosta opravili testiranja za fizično pripravljenost.

Dolgoročni razvoj

Želja je dvigovati nivo znanja in konkurenčnosti obeh tekmovalk ter dvigniti tekmovalke nižjega ranga (EC ekipa) na višji nivo, da nastane močna ekipa za Svetovni pokal. Če bo Nika Tomšič lahko priključila SL na najvišji nivo, je treba ekipi dodati še trenerja/pomočnika.

Svetovni pokal – moški, A tehnična ekipa

Odgovorni trener: Denis Šteharnek · Trener: Rok Šalej · Ljubljana, 11. 6. 2026

Vodstvo in sestava ekipe

Vloga		Ime in priimek / opomba		
Odgovorni trener		Denis Šteharnek		
Trener		Rok Šalej		
Kondicijski trener		Mitja Bračič		
Servis smuči		Marko Šumer		
Zdravnik		Zdravniška služba prek SZS		
Ime in priimek	Letnik	Klub	Regija	Kriterij
Žan Kranjec	1992	SD Novinar	CEN	A

Načrt programa

Obdobje / datum	Kraj	Dni	Vsebina	Opombe
Prehodno, 15. 4.–5. 5.	—	16	Počitek, regeneracija, sanacija manjših poškodb	
Pripravljalno (kondicija), 6. 5.–24. 7.	Ljubljana / doma	64	Samo kondicijska vadba, meritve, preventiva	
Pripravljalno (sneg), 25. 7.–20. 10.	Passo Stelvio, Ushuaia, Saas Fee, Val Senales, Sölden	34	Priprave na snegu, kondicija, meritve, testiranja	
Predtekmovalno, 21. 10.–28. 11.	Sölden, Pfelders, USA	18	Priprave na snegu, testiranja, situacijska vadba, tekmovalanje	
Tekmovalno, 29. 11.–29. 3.	USA, EU	53	Tekmovalanja, situacijska vadba, obnovitveni ciklusi, kondicija na snegu	
Prehodno, 1.–27. 4.	EU	8	Testiranja nove opreme, spomladanski trening	+ kondicijski treningi ob delu na snegu
SKUPAJ		121	snežni treningi	
SKUPAJ		80	kondicija / testiranja	

Opis načrtovanega programa

Prehodno obdobje (pred sezono)

Obdobje je namenjeno počitku, regeneraciji in sanaciji morebitnih poškodb – tekmovalec se resetira ter pridobi energijo in motivacijo. Trenerji v tem času opravimo analize ter nadgradimo in optimiziramo programe za naslednjo sezono.

Pripravljalno obdobje

Razdeljeno je na dva dela. Prvi del je namenjen izključno kondicijski pripravi brez snežnih treningov – pri Žanu ustaljena praksa: dolg, skoraj trimesečni blok za izgradnjo kondicijske baze. V drugem delu je glavni poudarek na snežni vadbi, prepleteni s kondicijo v manjšem obsegu (tehnični trening, nato količinska in situacijska vadba). Delo na snegu začnemo na Stelviu (lažji tereni s prelomnicami), glavino priprav opravimo v Ushuai (dobra baza), nadaljujemo v Saas Feeju (prilagoditev na evropski sneg) ter stopnujemo formo v Val Senalesu in Söldnu. Žanova osnovna disciplina je veleslalom, želim pa dodati več superveleslalomskega treninga kot v preteklosti, občasno tudi slalom in paralelni slalom.

Predtekmovalno obdobje

Namenjeno situacijskemu treningu in testiranju opreme – manjša količina, večja intenzivnost in veliko primerjav z drugimi ekipami (Sölden, Pfelders, ZDA). Ker Žan smuča na novem proizvajalcu smuči in čevljev, bo testiranje opreme zelo pomembno za izbiro optimalnega materiala in nastavitev.

Tekmovalno obdobje

Osrednji cilj sezone je svetovno prvenstvo v Crans Montani. Program bo logistično in finančno zahteven zaradi dveh potovanj v ZDA (uvod sezone Copper Mountain in Beaver Creek ter finale Svetovnega pokala v Sun Valleyju).

Prehodno obdobje (po sezoni)

Namenjeno regeneraciji in spomladanskemu »drilu«, na katerem skušamo vplivati na spremembe za novo sezono. Po sezoni bo lažje oceniti delo in napredek ter natančno in individualno sestaviti program.

Rezultatski cilji

Ime in priimek	Načrtovani cilj	Opomba
Žan Kranjec	Medalja na SP; WCSL top 7 na koncu sezone.	

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Kondicijsko vadbo, terapije in meritve Žan izvaja pri Mitji Bračiču; zdravniška služba je organizirana prek SZS, fizioterapijo na snegu izvaja Jakob Anderlič. Na snegu sodelujemo z ekipo za Evropski pokal (Miho Oserbana postopoma priključujemo na treningih in smiselno tudi na tekmah) ter tesno z ekipo Filipa Zupčiča in nekaterimi drugimi ekipami.

Dolgoročni razvoj

Dolgoročni individualni razvoj naj Žanu omogoči konkurenčnost na vseh snežnih podlagah, terenih in postavitvah, da se pokaže v najboljši luči na večini tekmovanj. Dolgoročni razvoj ekipe pomeni razširitev tehnične ekipe za Svetovni pokal – že zdaj tesno sodelujemo z ekipo za Evropski pokal in ji nudimo vso potrebno podporo.

Svetovni pokal – moški, hitre discipline

Odgovorni trener: Aleš Brezavšček · Trenerja: Jaka Korenčan, Boštjan Kline · Ljubljana, 11. 6. 2026

Vodstvo in sestava ekipe

Vloga	Ime in priimek / opomba			
Odgovorni trener	Aleš Brezavšček			
Trenerja	Jaka Korenčan, Boštjan Kline			
Kondicijska trenerja	Andrej Hajnšek, Mit Bračič			
Servis smuči	Boštjan Delalut, Žiga Rosina, Žiga Žirovnik			
Zdravnik	Dr. Matjaž Turel, Dr. Brin Štabuc			
Ime in priimek	Letnik	Klub	Regija	Kriterij
Miha Hrobat	1995	ASK Triglav	ZAH	—
Martin Čater	1992	SK Celje	VZH	—
Nejc Naraločnik	1999	SK Beli zajec	VZH	—
Rok Ažnoh	2002	SK Alpetour	ZAH	—
Alen Hriberšek	2005	SK Beli zajec	VZH	—

Načrt programa

Obdobje / datum	Kraj	Dni	Vsebina	Opombe
20.–25. 5.	Avstrija	4	GS, tehnika	
15.–20. 6.	Avstrija	4	GS, tehnika	
1.–5. 8.	Švica	4	GS, tehnika	
24. 8.–30. 9.	Čile	27	GS, SG, DH	
15.–20. 10.	Avstrija	4	GS, SG	
1.–5. 11.	Avstrija	4	GS, SG	
15. 11.–5. 12.	ZDA	10	SG, DH	trening + tekme
SKUPAJ		57	snežni treningi (kondicija pri lastnih kondicijskih trenerjih)	

Opis načrtovanega programa

Prehodno obdobje (pred sezono)

Pretekla sezona zaradi poškodb in smole z materialom ni bila odraz kvalitete tekmovalcev; pravo raven so pokazali šele proti koncu. V novi sezoni ponavljamo kondicijsko in smučarsko usmeritev: postavitve z metlicami za lažje koordiniranje začetka gibanja, veliko tehničnega GS treninga na različnih terenih, zahtevnejše in raznovrstne postavitve, primerjave z drugimi nacijami (ITA, FRA, GER), omilitev zakoreninjenih napak, ločevanje napak v tehniki od obnašanja materiala, izboljšanje štarta ter vrnitev zaupanja v tehniko, material, tekmovalnost in rezultatsko ambicioznost.

Pripravljalno obdobje

Glavna naloga je poudarjeno delo na VSL tehniki, s katero želimo rešiti probleme v SG in DH ter povečati aktivno, bolj tekmovalno smučanje na najtežjih progah. Z napredkom v smučanju se bodo pokazali novi oziroma izničili stari problemi z materialom – pri čemer je treba paziti, da se material ne krivi za napake v tehniki in obratno.

Predtekmovalno obdobje

Dvig hitrosti na treningih krepko čez 100 km/h, trening na različnih terenskih oblikah (predvsem skoki), proge podobnih dolžin kot na tekmah, primerjava z drugimi ekipami in situacijski treningi ter zadnje nastavitve materiala za tekme.

Tekmovalno obdobje

Izboljšanje štartnih pozicij v SG in DH (dvig kvote na 4 in 4), uvrščanje med prvih 10 v smuku in med 20 v SG, aktivni in samozavestni nastopi na vseh prizoriščih WC ter asimilacija mladih na EC tekmovanja (Hriberšek).

Prehodno obdobje (po sezoni)

Poskušali bomo vrniti samozavest na smučeh, povezano z zaupanjem v tehniko in material. Osnove v tehniki je treba obnoviti in prilagoditi posameznim tekmovalcem, da se jim vrne zaupanje in tekmovalnost na najtežjih progah – le pripeljati do cilja ni naš cilj.

Rezultatski cilji

WCSL DH: 1× 10, 2× 30, vsi s točkami WC. WCSL SG: 1× 15, 2× 30.

Ime in priimek	Načrtovani cilj	Opomba
Miha Hrobat	WCSL DH: top 10; SG: top 15.	
Martin Čater	WCSL DH: top 25; SG: top 30.	
Nejc Naraločnik	WCSL DH: top 25; SG: top 30.	
Rok Ažnoh	WC točke v DH in SG; EC top 10 DH in SG.	Odvisno od sanacije poškodbe kolena.
Alen Hriberšek	WC: 3× štart na treningu DH; EC točke v DH in SG.	

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Ustaljeno sodelovanje z zdravniško službo; povezovanje z drugimi ekipami znotraj zveze (A, B, C, ZUTS); usklajeno delo z individualnimi kondicijskimi trenerji in psihologi; sodelovanje s strokovnjaki z različnih področij (aerodinamika, biomehanika, tekstil, maže, vetrovnik) ter z izkušenimi strokovnjaki, ki niso več vpeti v delo SZS.

Dolgoročni razvoj

Ekipa ima lepo prihodnost za naslednjih 15 let: Hrobat in Čater lahko dosegata vrhunske rezultate še 5 let, Naraločnik 10 let, ob ustreznem razvoju in zdravju pa se jima lahko pridružita Ažnoh (letos

ali prihodnje leto) in Hriberšek kako leto kasneje. V polni postavi bo ekipa zmožna na WC tekmi imeti 4 tekmovalce med prvimi 30.

Evropski pokal – ženske

Odgovorni trener: Matjaž Požar · Trener: Primož Skerbinek · Ljubljana, 9. 6. 2026

Vodstvo in sestava ekipe

Vloga	Ime in priimek / opomba			
Odgovorni trener	Matjaž Požar			
Trener	Primož Skerbinek			
Kondicijska trenerja	Aleš Sever, Sašo Pistotnik			
Servis smuči	Primož Skerbinek			
Zdravnik	Dr. Matjaž Turel			
Ime in priimek	Letnik	Klub	Regija	Kriterij
Caterina Sinigoi	2003	SK Gorica	N. Primorska	B1
Anja Oplotnik	2002	SK Celje	ZAH	/

Načrt programa

Obdobje / datum	Kraj	Dni	Vsebina	Opombe
27.–30. 5.	Mölltal	4	Priprave na snegu	
4. 6.	Ljubljana	1	Testiranje DIF	
27. 7.–5. 8.	Saas Fee	8	Priprave na snegu	
10.–12. 8.	Postojna	1	Ironman	
17.–26. 8.	Saas Fee	8	Priprave na snegu	
7.–16. 9.	Saas Fee	8	Priprave na snegu	
27. 9.–6. 10.	Saas Fee	8	Priprave na snegu	
19.–28. 10.	Saas Fee	8	Priprave na snegu	
2.–6. 11.	Levi (FIN)	3	Priprave na snegu	
10.–22. 11.	Levi (FIN)	10	Priprave na snegu in tekme	1× WC, 2× EC tekma
ves čas	—	—	Kondicijske priprave	v dogovoru s kondicijskimi trenerji
SKUPAJ		45–50	snežni treningi do prve tekme	

Opis načrtovanega programa

Prehodno obdobje (pred sezono)

Prvi skupni snežni trening, pregled opreme, spoznavanje trenutne tehnike tekmovalk in pogovor o izboljšavah za prihodnje treninge (pozicija, koordinacija, hitrost, agilnost, tempo). Dogovor glede kondicijske priprave – izboljšanje vseh elementov (ravnotežje, moč, vzdržljivost, koordinacija, eksplozivnost, gibljivost).

Pripravljalno obdobje

Kondicijska priprava po usmeritvah trenerjev (dvig fizične pripravljenosti – več ponovitev, težji pogoji) in snežni kampi po programu. Slalom kot najmočnejša disciplina – delo na tehniki in hitrosti; veleslalom kot nujen pogoj tudi za izboljšave v slalomu (hitrost, agilnost); superveleslalom za dvig hitrosti s ciljem izboljšanja primarne discipline.

Predtekmovalno obdobje

Trenažni proces SL, VSL, SG glede na snežne pogoje, s poudarkom na SL.

Tekmovalno obdobje

Evropski pokal, izbrane tekme Svetovnega pokala (Levi, Kranjska Gora) ter izbrane FIS tekme za izboljšanje točk in številke.

Prehodno obdobje (po sezoni)

Analiza rezultatov in doseganja ciljev, trening in pregled opreme.

Rezultatski cilji

Redno uvrščanje med najboljših 30 v slalomu in veleslalomu Evropskega pokala; ena uvrstitev med najboljših 30 na tekmi Svetovnega pokala.

Ime in priimek	Načrtovani cilj	Opomba
Caterina Sinigoi	SL: 5–6× med 30 in 2× med 15 na EC; 1× med 30 na WC; VSL: uvrstitev med 30 na EC. Pridobivanje startnih mest (številka), kombiniranje nastopov FIS.	
Anja Oplotnik	SL: 3–4× med 30 na EC; pridobivanje startnih mest (številka), kombiniranje nastopov FIS.	

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Meritve DIF, Ironman.

Dolgoročni razvoj

Priključitev na Svetovni pokal.

Evropski pokal – moški

Odgovorni trener: Mitja Kunc · Kotlje / Ljubljana, 10. 6. 2026

Vodstvo in sestava ekipe

Vloga		Ime in priimek / opomba		
Odgovorni trener		Mitja Kunc		
Kondicijski trener		dr. Mitja Bračič		
Servis smučī		Mitja Dragšič		
Zdravnik		dr. Matjaž Turel		
Ime in priimek	Letnik	Klub	Regija	Kriterij
Miha Oserban	2006	SK Črna	VZH	B1

Načrt programa

Obdobje / datum	Kraj	Dni	Vsebina	Opombe
8. 5. 2026	Ljubljana	1	Meritve	
20. 7. 2026	Ljubljana	1	Test	
11. 5.–23. 7. 2026	Ljubljana	61	Kondicijske priprave (1. cikel)	
27. 7.–24. 8. 2026	Ushuaia	22	Priprave na snegu + štiri tekme SAC	1. kamp
28. 8.–11. 9. 2026	Ljubljana	12	Kondicijske priprave (2. cikel)	
14.–18. 9. 2026	Peer	5	Priprave na snegu	2. kamp
25. 9.–2. 10. 2026	Saas Fee	7	Priprave na snegu	3. kamp
12.–16. 10. 2026	Val Senales	5	Priprave na snegu	4. kamp
19.–21. 10. 2026	Val Senales	3	Priprave na snegu	5. kamp
22.–24. 10. 2026	Sölden	3	Priprave na snegu	6. kamp
25. 10. 2026	Sölden	1	Tekma WC	
6.–14. 11. 2026	Levi	7	Priprave na snegu	7. kamp
15. 11. 2026	Levi	1	Tekma WC	
16.–23. 11. 2026	Suomu	5	Priprave na snegu	8. kamp
24.–25. 11. 2026	Suomu	2	Tekma EC	prvi EC tekmi sezone
24. 11. 2026–24. 3. 2027	EC, FIS, WC koledar	35	Tekmovanja	
SKUPAJ		131	snežni treningi	
SKUPAJ		75	kondicija / testiranja	

Opis načrtovanega programa

Prehodno obdobje (pred sezono)

Miha je lansko sezono zaključil uspešno in zdrav, kar je omogočilo nemoten začetek kondicijskih treningov. Po 14 dneh počitka je v začetku maja po meritvah začel s kondicijskim treningom v Ljubljani pri dr. Bračiču; na podlagi meritev je bil načrtan program. Ocenil sem, da nujno potrebuje

spremembo pri kondicijskih pripravah (drugačen program in družba sotekmovalcev); tudi snežne treninge bo izvajal nekoliko drugače kot prejšnja leta.

Pripravljalno obdobje

Kondicijska priprava (10 tednov) – pričakujem napredek v vseh segmentih. Po dolgem smučarskem premoru bo Miha začel postopno, s poudarkom na prostem smučanju ter vadbi tehnike in položaja; uvodne treninge bo opravljal na kratke količke s postopnim prehodom na normalne.

Predtekmovalno obdobje

Oktober in začetek novembra sta namenjena izključno situacijskemu treningu v obeh tehničnih disciplinah – oktobra za WC VSL Sölden, novembra za WC SL Levi (ob ustrezni pripravljenosti za ta nivo).

Tekmovalno obdobje

Tekmovanja FIS in EC po koledarju (ključna), WC ob predpostavki dobrih EC rezultatov in uvrstitve ter WJC kot absolutna prioriteta in vrh sezone.

Prehodno obdobje (po sezoni)

V aprilu po potrebi izboljšanje FIS točk, testiranje opreme in spomladanski dril.

Rezultatski cilji

Tekmovanja FIS (izboljšanje točk v obeh disciplinah), EC (preboj in redno uvrščanje v finalne vožnje), WJC (top 6 VSL, top 10 SL).

Ime in priimek	Načrtovani cilj	Opomba
Miha Oserban	Top 6 VSL, top 10 SL.	WJC

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Meritve in testiranja na kliniki pri dr. Bračiču; zdravstvena oskrba pri dr. Turelu.

Dolgoročni razvoj

Glavna usmeritev sta obe tehnični disciplini. Zelo nujno je sodelovanje z A tehnično ekipo pri kondiciji in na snežnih treningih, kar bo ključno za Mihov razvoj; postopoma bo priključeval tudi superveleslalom.

C reprezentanca – ženske

Odgovorni trener: Miha Malus · Trenerka: Anja Kalan · Ljubljana, maj 2026

Vodstvo in sestava ekipe

Vloga	Ime in priimek / opomba
Odgovorni trener	Miha Malus
Trenerka	Anja Kalan
Kondicijski trener	Koordinator Andrej Lukežič, priprava individualno

Vloga		Ime in priimek / opomba		
Servis smučī		Trenerja		
Zdravnik		Dr. Matjaž Turel, Dr. Brin Štabuc		
Ime in priimek	Letnik	Klub	Regija	Kriterij
Aja Radelj	2009	POL	ZAH	B1
Taja Prešern	2008	RAD	ZAH	C1
Brina Stroj Skubic	2009	RAD	ZAH	C1
Tija Radelj	2007	POL	ZAH	C1
Lina Šoštarko	2009	APT	ZAH	C1
Neža Šparovec	2009	TRG	ZAH	C1

Načrt programa

Obdobje / datum	Kraj	Dni	Vsebina	Opombe
12.–13. 5. 2026	Mölltal	2	Priprave na snegu	prosto smučanje
16.–29. 5. 2026	Les 2 Alpes	12	Priprave na snegu	SL, GS, SG (prosto smučanje)
1.–2. 6. 2026	Ljubljana	2	Meritve na FŠ	
4. 6. 2026	Žirovnica	1	Pliometrične meritve (Paščinski)	rezultati tekmovalkam/trenerjem
6.–12. 6. 2026	Les 2 Alpes	6	Priprave na snegu	SL, GS, SG
22.–25. 8. 2026	Postojna	1	Ironman test	
28.–31. 8. 2026	Cervinia / Zermatt	3	Priprave na snegu	prosto smučanje SL, GS, SG
5.–19. 9. 2026	Saas Fee	12	Priprave na snegu	SL, GS, SG
24.–30. 9. 2026	Ljubljana, Žirovnica	2	Meritve FŠ, Paščinski	rezultati tekmovalkam/trenerjem
2.–16. 10. 2026	Saas Fee	12	Priprave na snegu	SL, GS, SG
24. 10.–4. 11. 2026	Saas Fee	10	Priprave na snegu	SL, GS, SG
11. 11.–14. 12. 2026	ITA / AUT / Skandinavija	22	Priprave na snegu	začetek tekmovanj
20.–29. 12. 2026	ITA / AUT / SLO	7	Trening / tekme	SL, GS, SG
januar 2027	SLO / AUT / ITA	18	Trening / tekme	SL, GS, SG
februar 2027	SLO / AUT / ITA	15	Trening / tekme	SL, GS, SG
marec 2027	SLO / AUT / ITA	20	Trening / tekme	SL, GS, SG
april 2027	SLO / AUT / ITA	12	Trening / tekme	SL, GS, SG
SKUPAJ		151	snežni treningi / tekmovanja	

Opis načrtovanega programa

Prehodno obdobje (maj, junij)

Načrtujemo 20 dni bazičnega snežnega treninga v enostavnih okoliščinah z veliko količino korektno izvedenih zavojev (prosto smučanje, delno in povsem omejen prostor z različnimi nalogami) na SL in GS smučeh (SG le prosto smučanje). Večina postavitev bo ritmičnih, s poudarkom na tehnično korektni izvedbi brez pretirano napadalnega smučanja in z nekoliko večjim poudarkom na veleslalomu. Izvedeta se tudi testiranja na FŠ in pri Tadeju Paščinskem; rezultati se posredujejo tekmovalkam in kondicijskim trenerjem. Kondicijo tekmovalke izvajajo individualno skozi celo leto.

Pripravljalno obdobje (konec avgusta–začetek novembra)

Od sredine junija do konca avgusta poteka individualna kondicija v domačem okolju, konec avgusta IRONMAN test. Snežni del se začne s tridnevним prostim smučanjem za ponovno privajanje na opremo, nato postopen prehod iz enostavnejših okoliščin (nižja intenzivnost, večja količina) v zahtevnejše (višja intenzivnost, manjša količina). Približno enak poudarek na slalomu in veleslalomu; načrt je povečati obseg treningov in tekem v hitrih disciplinah. Obdobje obsega 37 snežnih dni.

Predtekmovalno obdobje (november–do prvih tekem)

Treningi večinoma v tekmovalnih okoliščinah (celoten ritual, tekmovalno specifične razmere – umeten sneg, preparacija z vodo). Število dni (okvirno 10–15) je odvisno od začetka tekmovalni; možne destinacije so ITA, AUT ali Skandinavija.

Tekmovalno obdobje

Ekipa sledi koledarju slovenskih FIS tekmovalj, v tehničnih disciplinah dodajamo močnejše FIS/NC/NJC tekme v sosednjih državah, v hitrih disciplinah nastopamo na tekmah nižje ravni (FIS, NJR, CIT) na poznanih, tehnično manj zahtevnih terenih. Do ločevanja pride le, kadar nimajo vse možnosti nastopa (EC, EYOF, MSP). Za letnika 2009 in 2010 je pomemben cilj nastop na EYOF, računamo tudi na MSP. Skupno načrtujemo 40–45 štartov (pribl. 40–45 % SL, 40–45 % VSL, 10–20 % hitre discipline).

Prehodno obdobje (po zadnji tekmi)

Idealno za testiranje opreme (dobre snežne razmere, tekmovalke še v pripravljenosti) ter za regeneracijski odmor in preusmeritev na šolske obveznosti. Maj in junij je smiselno izkoristiti za obsežen bazičen snežni kamp kot temelj za novo sezono.

Rezultatski cilji

Glavni cilj je izpolnitev kriterijev za nabor reprezentantov za vse tekmovalke (B1, C1). Velika tekmovalnja: EYOF 2× top 10 in 4× top 30; MSP 1× top 15 in 2× top 30.

Ime in priimek	Načrtovani cilj	Opomba
Aja Radelj	Izpolnitev kriterija (B1).	
Taja Prešern	Izpolnitev kriterija (C1).	V prvi vrsti želi sanirati težave s hrbtom.

Ime in priimek	Načrtovani cilj	Opomba
Brina Stroj Skubic	Izpolnitev kriterija (C1).	
Tija Radelj	Izpolnitev kriterija (C1).	
Lina Šoštko	Izpolnitev kriterija (C1).	
Neža Šparovec	Izpolnitev kriterija (C1).	Želi si več tekem v smuku.

Opomba: individualni razgovori s tekmovalkami še niso bili opravljeni; natančnejši rezultatski cilji bodo oblikovani, ko bo ekipa zbrana v polni sestavi.

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

Fakulteta za šport; pliometrične meritve pri Tadeju Paščinskem.

Dolgoročni razvoj

Gre za zelo perspektivno generacijo mladih smučark; ključna naloga je ustvariti zdravo, sproščeno in zaupanja vredno okolje za razvoj potenciala vsake tekmovalke ter spodbujati pozitivno tekmovalnost. Poudarek bo na tehnično-taktičnem razvoju ob sistematičnem izboljševanju fizične pripravljenosti ter postopnem vključevanju na tekmovanja višjega ranga za pridobivanje izkušenj in uspešen prehod v člansko konkurenco.

C reprezentanca – moški

Odgovorni trener: Brane Ceferin · Trener: Klemen Cizelj · Ljubljana, 24. 5. 2026

Vodstvo in sestava ekipe

Vloga	Ime in priimek / opomba			
Odgovorni trener	Brane Ceferin			
Trener	Klemen Cizelj			
Kondicijski trener	Individualni trenerji ob koordinaciji Andreja Lukežiča			
Servis smuči	Samostojno, ob pomoči obeh trenerjev			
Zdravnik	Dr. Matjaž Turel, Dr. Brin Štabuc			
Ime in priimek	Letnik	Klub	Regija	Kriterij
Lan Ivančič	2008	KRG	ZAH	C1 (seštevek FIS točk SL+VSL = 106; kriterij 110)
Žiga Krušnik	2010	SKC	VZH	C1 (medalja U16 – 3. SL La Scara)
Janž Maksim Ulčar	2010	DOM	CEN	C1 (medalja U16 – 3. SL Alpe Cimbra)

Vloga		Ime in priimek / opomba			
Matevž Luks		2010	KRG	ZAH	Ocena Strokovnega sveta (C2 U16 – 2. SL Pokal Loka)

Načrt programa

Obdobje / datum	Kraj	Dni	Vsebina	Opombe
22.–28. 5. 2026	Mölltal	5	Prosto smučanje – delo z demonstratorjem	ocena izhodiščnega stanja
5.–11. 6. 2026	Stelvio	6	Vadba tehnike (prosto, demonstrator, omejen prostor)	korekcije osnovnega položaja
14.–15. 6. 2026	Ljubljana	2	Meritve na FŠ	usmeritve za kondicijsko vadbo
16. 6.–16. 8. 2026	Domače okolje	8 ted.	Kondicijske priprave	
17.–26. 8. 2026	Zermatt	8	Vadba tehnike, poudarek VSL (dopolnitev SL, SG)	korekten osnovni položaj, vhod v zavoj
2.–4. 9. 2026	Postojna	1	Ironman	
7.–16. 9. 2026	Zermatt	8	Nadgradnja vsebin, poudarek VSL	postavitve se postopno otežujejo
27. 9.–5. 10. 2026	Saas Fee	8	Zahtevnejša konfiguracija, več SL treninga	več natančnosti in doslednosti
10.–11. 10. 2026	Maribor	2	Kondicijski trening	akrobatika
18.–26. 10. 2026	Druskininkai	6	SL trening na zahtevnejši podlagi	razumevanje linij (taktika)
4.–11. 11. 2026	Sölden / Schnalstal	6	Trening VSL in SG	navajanje na višje hitrosti
16.–17. 11. 2026	Škofja Loka	2	Kondicijski trening	akrobatika
22.–25. 11. 2026	Pass Thurn / Skandinavija	3	Specialni SL trening (z vodo pripravljena podlaga)	odvisno od razmer
december 2026	AUT / ITA / Skandinavija	15	Treningi in prva tekmovanja	
januar 2027	SLO, AUT, CRO, ITA	18	Treningi in tekmovanja	
februar 2027	SLO, CRO, AUT, ITA	17	Treningi in tekmovanja	
marec 2027	SLO, CRO, AUT, ITA	19	Treningi in tekmovanja	
april 2027	SLO, AUT	10	Treningi in tekmovanja	

Obdobje / datum	Kraj	Dni	Vsebina	Opombe
SKUPAJ		131	snežni treningi	
SKUPAJ		7	kondicija / testiranja	

Opis načrtovanega programa

Prehodno obdobje (maj–15. 6. 2026)

Za oceno izhodiščnega stanja ekipe izvedemo 5-dnevni trening na Mölltalu (prosto smučanje VSL in SL, delo z demonstratorjem); ugotovljena izhodišča diktirajo vsebine v naslednjih kampih (Stelvio, Zermatt, Sölden). Na podlagi testiranja na FŠ tekmovalci pridobijo usmeritve za kondicijo v poletno-jesenskem obdobju.

Pripravljalno obdobje (do 20. 11. 2026)

Tekmovalci izvajajo kondicijo z individualnimi trenerji ob nadzoru Andreja Lukežiča; začetek septembra Ironman test (pozitiven rezultat je pogoj za nadaljevanje v C ekipi). Ker je ekipa zelo mlada, smo za snežne treninge izbirali lažje konfiguracije ledenikov (Stelvio, Zermatt, Sölden) za postopno povečevanje zahtevnosti. Večino časa namenjamo veleslalomu kot smučarski osnovi, ob možnostih dodajamo SG; pri vseh fantih zasledujemo širino smučarskega znanja.

Predtekmovalno obdobje (21. 11.–15. 12. 2026)

Več situacijskih treningov, predvidoma v Pass Thurnu ali Skandinaviji. Ker je ekipa majhna, se že v pripravljalnem obdobju združujemo in primerjamo z drugimi slovenskimi in tujimi tekmovalci ter iščemo optimalne terene (konfiguracija, preparacija, konkurenca).

Tekmovalno obdobje (16. 12. 2026–20. 4. 2027)

Nadaljevanje kontinuitete dobrih treningov; individualni pristop k izbiri tekem in pozornost na intenzivnost obremenitev. Tekmovalci nastopajo na FIS tekmah različnih rangov (NJR, CIT, FIS), kondicijo izvajajo individualno. V koledarju sta MSP in EYOF (slednji za letnika 2009 in 2010 in za ekipo realno bolj aktualen).

Prehodno obdobje (21. 4.–15. 5. 2027)

Glede na pogoje bi bilo smiselno izvesti treninge elementov hitrih disciplin in VSL.

Rezultatski cilji

Ekipa je izredno mlada (najmlajša v zgodovini slovenskih reprezentanc); trije tekmovalci so v ekipo prišli neposredno iz otroškega smučanja in so na FIS nivoju še nepreverjeni, zato zanje rezultatskih ciljev ni mogoče postavljati – velja splošna želja po izpolnitvi kriterija C1. Enako velja za Lana (kriterij C1 za letnik 2008), ki ima jasna izhodišča in zahtevan napredek. Osebo nama je večji cilj vsesplošen smučarski napredek fantov; rezultati in kriteriji so njegova posledica.

Ime in priimek	Načrtovani cilj	Opomba
Lan Ivančič	Izpolniti kriterij C1 (letnik 2008).	
Žiga Krušnik	Izpolniti kriterij C1 (2010); izpolniti EYOF kriterij.	V FIS konkurenci še nepreverjen.

Ime in priimek	Načrtovani cilj	Opomba
Janž Ulčar	Izpolniti kriterij C1 (2010); izpolniti EYOF kriterij.	V FIS konkurenci še nepreverjen.
Matevž Luks	Izpolniti kriterij C1 (2010); izpolniti EYOF kriterij.	V FIS konkurenci še nepreverjen.

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

V okviru finančnih zmožnosti sodelovanje s FŠ in CMŠ pri meritvah, svetovanju ter delno pri zdravstveni oskrbi po poškodbah.

Dolgoročni razvoj

Želel bi si več kontinuitete pri izvedbi programov reprezentanc – vsakoletne menjave upočasnjujejo razvoj, saj vsako navajanje na ekipo zahteva čas in energijo. Mladi športniki so pri tem bolj ranljivi; pogoste letne menjave na ravni C in delno EC reprezentanc so eden od razlogov za počasnejši razvoj in osip že tako majhnega števila perspektivnih smučarjev. V športu se »čez noč« lahko zgodi le poškodba, vse drugo je posledica večletnega kontinuiranega dela – upam, da se bo v tem pogledu kaj spremenilo.

Otroške ekipe

Odgovorni trener: Andrej Lukežič · Ljubljana, junij 2026

Vodstvo in sestava ekipe

Vloga	Ime in priimek / opomba
Odgovorni trener	Andrej Lukežič
Trener (VZH)	Goran Gumze
Trener (VZH)	Sašo Kotnik
Trener (ZAH)	Gregor Kraigher
Trener (ZAH)	Nina Katarina Mihovilovič
Trener (CEN)	Andraž Žavbi
Trener (NPR)	Matevž Rupnik

Ekipa kandidat in kandidatov za reprezentanco 2026/2027 (po kriterijih NPTS – Rdeči program).

Deklice, kategorija U16

Ime in priimek	Letnik	Smučarsko društvo	Regija
Alja Prešern	2011	SK Radovljica	ZAH
Ajda Šparovec	2011	SK Celje	VZH
Eva Bohinc	2011	ASK Alpetour	ZAH
Manca Šolar	2011	SK Radovljica	ZAH
Zala Stroj Skubic	2012	SK Radovljica	ZAH

Ime in priimek	Letnik	Smučarsko društvo	Regija
Sara Misson	2012	ASK Alpetour	ZAH
Zala Hendler	2012	SK Vuzenica	VZH
Ana Krašna	2012	ASK Alpetour	ZAH

Dečki, kategorija U16

Ime in priimek	Letnik	Smučarsko društvo	Regija
Tine Gostenčnik	2011	SK Črna na Koroškem	VZH
Andraž Kotnik	2011	ASK Fužinar	VZH
Maks Franc Doler	2011	SK Črna	VZH
Metod Grašič	2011	SK Radovljica	ZAH
Izak Rizvič	2012	ASK Fužinar	VZH
Črt Snežič	2012	SK Maribor	VZH
Rožle Kalan	2012	SK Domel Železniki	ZAH
Tomi Javornik	2012	SK Vuzenica	VZH

Načrt programa

Obdobje / datum	Kraj	Dni	Vsebina	Opombe
30. 5. 2026	Bled	1	Meritve / motorika	ZAH + NPR
31. 5. 2026	Maribor	1	Meritve / motorika	VZH + CEN
27.–30. 8. 2026	Postojna	4	Kondicijski kamp	kandidati OP
26. 9. 2026	Bled	1	Meritve / motorika	ZAH + NPR
3. 10. 2026	Maribor	1	Meritve / motorika	VZH + CEN
19.–22. 10. 2026	Kaprun (AUT)	4	Snežni kamp, SL	kandidati OP
1.–4. 12. 2026	Turracher Höhe (AUT)	4	Snežni kamp, VSL	kandidati OP
12. 12. 2026	Gerlitz / Turracher (AUT)	1	Kriterij tehnike	U14 + U16
januar 2027	Folgaria (ITA)	3	Alpe Cimbra	reprezentanti
februar 2027	Stari Vrh	2	Sneg	reprezentanti
februar 2027	Stari Vrh	2	Pokal Loka	SL, VSL
1.–6. 3. 2027	Crans Montana (SUI)	6	FESA Cup	reprezentanti
25.–27. 3. 2027	Abetone (ITA)	3	Trofeo Pinocchio	reprezentanti
31. 3.–2. 4. 2027	Val d'Isère (FRA)	5	La Scara	reprezentanti
15.–18. 3. 2027	Rogla	4	Kamp U12	SL, VSL
25.–28. 3. 2027	Rogla	4	Kamp U12	SL, VSL

Obdobje / datum	Kraj	Dni	Vsebina	Opombe
5.–8. 4. 2027	Rogla	4	Kamp U14/U16	SL, VSL
19.–22. 4. 2027	Mölltaler (AUT)	4	Kamp U14/U16	SL, VSL
SKUPAJ		46	snežni treningi / tekmovanja	
SKUPAJ		8	kondicija / testiranja	

Opis načrtovanega programa

Pripravljalno obdobje

Maja je načrtovano prvo testiranje motoričnih sposobnosti. V tej sezoni zaradi prevelikih stroškov testiranja ne bomo izvedli na FŠ, ampak v okviru SZS s pomočjo klubskih trenerjev – v dveh dneh (ZAH in NPR ter VZH in CEN); po enakem ključu tudi jesensko testiranje. Junija sledi terensko delo po klubih kot pomoč pri oblikovanju programov za pripravljalo obdobje, konec avgusta pa kondicijski kamp v Postojni za kandidate U16. Kondicija poteka večinoma v klubih in regijah pod vodstvom klubskih trenerjev v sodelovanju z odgovornim kondicijskim trenerjem SZS, z maksimalnim izkoriščanjem vadbe v naravi ter veliko vaj spretnosti, ravnotežja in stabilizacije. Prvi snežni kamp sredi oktobra nadgrajuje vsebine z majskega kampa, drugi (začetek decembra) se prvič posveti bolj specifični vadbi; sredi decembra je predviden Kriterij tehnike (ocenjevanje smučarskega znanja).

Tekmovalno obdobje

Otroci nastopajo na treh nivojih (regijska, državna in mednarodna tekmovanja) v disciplinah SL, VSL in SG. Z najboljšo ekipo po veljavnih kriterijih se udeležimo mednarodnih tekmovanj Alpe Cimbra, Pokal Loka, FESA Cup, Pinocchio in La Scara; z regijskimi selekcijami nameravamo nastopiti na Ricky, Vratna, Zagreb, Bjelašnica oziroma drugih iz razpisa FIS. Regijske ekipe sestavijo regijski trenerji.

Prehodno obdobje

Konec marca in v prvi polovici aprila izvedemo dva 4-dnevna snežna kampa za vsako kategorijo; želja je izvesti tudi kamp z elementi hitrih disciplin (po vzoru kampa, ki ga je minulo sezono organiziral ASK Alpetour na Soriški).

Rezultatski cilji – ekipni

Mednarodna otroška tekmovanja: posamezniki uvrstitve od 1. do 15. mesta, ekipno od 1. do 6. mesta. Generalni cilj vseh sodelujočih v otroškem smučanju (od U8 do U16) je dvigniti nivo in predvsem širino smučarskega znanja z ustrezno zastavljenim programom treningov, ki dosledno spoštuje priporočila Strokovnega sveta, sprejeta pred začetkom sezone.

Sodelovanje z zunanjimi sodelavci

V okviru finančnih zmožnosti sodelovanje s FŠ in CMS pri meritvah, svetovanju ter delno zdravstveni oskrbi po poškodbah. Pri izvedbi snežnih kampov se aktivno vključuje ZUTS – Demo Team.

Dolgoročni razvoj

V prihajajočem olimpijskem obdobju in dolgoročno bo implementiran Nacionalni program tekmovalnega smučanja (NPTS 2025–2035) za kategorije U10–U16. Posebna skupina strokovnjakov je izdelala učni program, ki ga bo ob sodelovanju učiteljev in trenerjev tudi izvajala. Glavni cilj je ustrezno vključevanje otrok v smučarski šport in učenje temeljnih znanj, ki se ob prehodu v starejše kategorije nadgrajujejo z vsebinami nacionalnega programa; namen je tudi izdelati strokovne smernice učenja, vadbe, treniranja in tekmovanja, ki strokovnemu kadru služijo kot vodilo pri načrtovanju (razmerja količine treniranja disciplin, vodenega smučanja s treningom tehnike in števila tekmovanj glede na skupno število dni na snegu po kategorijah).

Spremljevalni programi

1. Akcija »Šolar na smuči 2027« – nadaljevanje uspešne akcije, ki je v petih letih vključila 10.000 otrok; predstavlja aktivnosti deležnikov in temeljno poslanstvo klubov. Sporočilo akcije je, da z boljšim znanjem smučanja prispevamo k večji varnosti na smučiščih.
2. »Smučanje v vrtce in osnovne šole« (začetek propagandne akcije) – povečati število OŠ ter učenk in učencev, vključenih prek društev v alpsko smučanje; omogočiti dobro organizirano, strokovno vodeno in redno vadbo kot interesno dejavnost; izboljšati sodelovanje športnih pedagogov in klubskih trenerjev ter povezati šole in klube na lokalni ravni; oblikovati in krepiti številčno bazo za kakovostno selekcioniranje in usmerjanje otrok v smučarski šport.

Pripravila:

Janez Bijol, predsednik panoge

Aleš Rogelj, vodja panoge

Ljubljana, junij 2026