



Vse tiste, ki si želite dodatno motivacijo pri različnih športnih aktivnostih skozi celo leto, ki želite spremljati svoje dosežke v tekočem letu in doseči zastavljeno število točk, vabimo na rekreativno akcijo **SUPER GRČA 2021**.

Za doseg tega naziva je potrebno od **1. 11. 2020** do **31. 10. 2021** zbrati skupaj **100.000** točk.

Naziv SUPER GRČA je pogojen z uspešno opravljeno 27. HOTAVELJSKO GRČO (sezona 2021).

Naj vam bo SUPER GRČA v spodbudo in ne v breme. Nihče razen vaše vesti ne bo preverjal, ali ste točke resnično osvojili.

Izpolnjen DNEVNIK AKTIVNOSTI oddajte ali pošljite po e-pošti najkasneje do **31. 10. 2021** organizatorju, pri katerem so vam na voljo tudi vse dodatne informacije!

PRAVILA TOČKOVANJA

Točke si pridobivate s športnimi aktivnostmi po spodnjih pravilih in jih zapisujete v DNEVNIK AKTIVNOSTI.

- **POHODNIŠTVO/PLANINARJENJE**

Vsak osvojen hrib/gora šteje toliko točk, kot je njegova/njena nadmorska višina. Od izhodišča se morate povzpeti najmanj 350 višinskih metrov in najmanj toliko spustiti. Če ste se na eni turi povzpeli na dva ali več vrhov, se vam točke seštevajo le, če je bilo med vsakim vzponom najmanj 300 višinskih metrov spusta in najmanj toliko ponovnega vzpona.

- **GORSKI TEK/TRAIL**

Točkuje se kot planinarjenje. Vsak pretečeni/prehojeni kilometer pa šteje še dodatnih 10 točk. Najmanjša premagana višinska razlika je 300 metrov.

- **GORSKO KOLESARJENJE**

Točkuje se kot planinarjenje. Vsak prevoženi kilometer šteje še dodatnih 5 točk. Najmanjša premagana višinska razlika je 300 metrov.

- **KOLESARJENJE**

Vsak prevoženi kilometer šteje 25 točk.

- **TEK/HOJA/NORDIJSKA HOJA**

Vsak pretečeni/prehojeni kilometer šteje 100 točk.

- **SMUČARSKI TEK**

Vsakih 10 minut teka na smučeh šteje 100 točk.

- **ALPSKO SMUČANJE**

Poldnevno smučanje šteje 500 točk, celodnevno pa 1000 točk.

- **PLAVANJE**

10 minut plavanja šteje 200 točk.

- **ROLANJE**

Vsak prevoženi kilometer šteje 50 točk.

- **ORGANIZIRANE VADBE (aerobika, badminton, košarka, floorball ...)**

Vadba mora trajati vsaj min. 60 minut, se šteje 500 točk.

Informacije in prijave:

Tone Mravlja (041/623-397), Cene Polajnar (041/250-614), Marko Peternelj (041/398-188)

e-mail: info@sdmh.si, www.sdmh.si

