



ŠPORTNI KLUB 3K ŠPORT
Zagrebška 8, 1000 Ljubljana

VABILO

Vabim vas na redni letni zbor članov 3K ŠPORT za leto 2025, ki bo potekal

v petek, 27. marca 2026, s pričetkom ob 18.30 uri,
na naslovu Rožna dolina cesta VI 7 (v prostorih šole Mič Styling).

Predlagam naslednji dnevni red:

1. Izvolitev delovnega predsedstva (predsednik in dva člana)
2. Imenovanje zapisnikarja in dveh overovateljev
3. Potrditev dnevnega reda
4. Sprejem poročil (o delu, finančno poročilo)
5. Sprejem programa dela in finančnega načrta
6. Razno
7. **Predavanje/pogovor o športni prehrani z dr. Leonom Bedračem, nutricionistom in specialistom za športno prehrano.**

Poleg običajnih letnih formalnosti se bomo pod točko »razno« pogovarjali še o:

- koledarju tekem 2026 in
- pomladno poletnih 3K akcijah: priprave v Medulinu (25.4. do 29.4.); pomladni kolesarski vikend (14.- 17.5. – tokrat iz izhodišča v Kobaridu); 143K10ka (zaključek pomladnega dela tekaške sezone, druženje); kolesarske počitnice (25.7.-1.8. – Italijansko-francoske Alpe).

Naš gost bo tokrat **dr. Leon Bedrač**, doktor kemijskih znanosti, nutricionist z diplomom iz Stanford Medicine in specialist za športno prehrano (več o njem si lahko preberete na <https://leonbedrac.si/>). V predavanju in pogovoru z njim bomo spregovorili o aktualnih trendih na področju zdrave in kakovostne prehrane za vzdržljivostne športnike. Poseben poudarek bo namenjen prehranskim strategijam za nadomeščanje povečane porabe energije pri vzdržljivostnih športih, ustrezni regeneraciji ter učinkovitemu dodajanju energije med dolgotrajnimi aerobnimi napori.

Lepo vabljeni!

Ljubljana, 25. 2. 2026

PREDSEDNIK
3K ŠPORT
Igor Kogoj



POROČILO O DELU ZA LETO 2025

Nadaljevali smo z obstoječim in preizkušenim sistemom organizirane vadbe, priprav, tekmovanj in druženj. **Izvajali smo programe v javnem interesu predvsem s področja rekreacije, veteranskega športa ter kakovostnega športa v teku, plavanju, duatlonu, triatlonu in smučarskem teku.** Izvedli smo tudi obsežen program udeležbe na tekmovanjih – tekmah iz koledarja TZS, triatlonskih tekmovanj predvsem na Hrvaškem, tekmovanj serije IRONMAN in 70.3, množičnih tekaških, kolesarskih tekmovanj ter internih klubskih tekmovanjih. Vzporedno smo izvajali bogate ne-tekmovalne vsebine, namenjene članom kluba, kot tudi drugim ljubiteljem športa in rekreacije.

- Tekaške treninge smo preko leta izvajali v dveh zahtevnostnih nivojih. Zaznan je občuten upad prihoda novih članov. Tekaške treninge je preko celega leta skupno obiskovalo 10-15 tekačev. Treninge izvajamo 3x tedensko v trajanju od 1 do 2,5 ure. Vadbo je vodil en trener. Trudili smo se zagotavljati kvalitetno, individualno prilagojeno vadbo, relativno majhne vadbene skupine, optimalne pogoje za pripravo na maratone in triatlone. Treninge izvajamo tudi »on line«, individualno.
- Plavalni program je bil organiziran v štirih terminih (v ponedeljkih in sredah zvečer ter torkih in petkih zjutraj). Dvakrat tedensko je bil v eni progi izvajan začetniški program učenja proste tehnike, v ostalih terminih pa je bil trening usmerjen v vadbo rekreativcev, veteranov in pripravo triatloncev ter daljinskih plavalcev. Plavanja se je preko celega leta skupno udeleževalo približno 50 plavalcev. Plavanje traja od 1 do 1,5 ure. Vadbo vodijo trije izobraženi in usposobljeni trenerji. Zagotavljali smo kvalitetno individualno prilagojeno vadbo, primerne vadbene skupine, optimalne pogoje za pripravo na plavalne maratone in triatlone.
- Udeleževali smo se veteranskih plavalnih tekem v teku v daljinskem plavanju (Slovenija, Avstrija, Italija, Hrvaška). Obseg udeležbe je bil podoben kot pretekla leta.
- Kolesarjenje: v spomladanskem delu smo nadaljevali z načinom vadbe iz pretekle sezone. Izvajali smo kolesarske in kombinirane treninge (kolo-tek). Treningi trajajo od 1,5 do 3 ur. Petkovemu terminu je bilo bolj na podlagi iniciative in interesov posameznikov dodano tudi organizirano sobotno kolesarjenje.
- V januarju smo organizirali štiridnevne priprave v smučarskem teku (Toblach), z udeležbo 28 članov.
- V času prvomajskih praznikov smo organizirali petdnevne priprave v Medulinu, z udeležbo 28 članov.
- V maju smo organizirali štiridnevne kolesarske priprave (Most na Soči, Beneška Slovenija), z udeležbo 7 članov.
- Organizirane so bile osemdnevne aktivne kolesarske počitnice Pireneji – Andora, z 19 udeleženci.
- Vzporedno s programi vadbe smo izvedli tudi druge strokovne vsebine, vezanih na naše dejavnosti (testi plavanja, testi teka, interpretacija testov teka, kolesarski testi....).
- 10 članov je pridobilo tekmovalne licence Triatlonske zveze Slovenije, kar nam omogoča tekmovali v tekmovalnih sistemih (državna prvenstva, pokalna tekmovanja). Prisotni smo bili na uradnih tekmovanjih TZS v Sloveniji in dosegli več uvrstitev na stopničke v tekmah DP in Slovenskega pokala v triatlonu in duatlonu v kategorijah veteranov.

- Individualni program treniranja triatlona poteka v skladu z zanimanjem in osebnimi dogovori. Interesu po tem programu v celoti zadostimo.
- Izvedli smo interno klubsko tekmo ob koncu spomladanskega dela sezone - 3K 10ka, z druženjem članov.
- Naši člani so se udeleževali tudi kolesarskih maratonov (maraton Franja, maraton Alpe...), kjer posegamo tudi po zmagah v starostnih kategorijah.
- Prisotni smo na tekmah slovenskega pokala v duatlonu in triatlonu in pokalu Alpe-Adria, na tekmah v Avstriji, Italiji in na Hrvaškem.
- Ena tekmovalka 3K se je udeležila IRONMAN tekmovanja v Avstriji, dva tekmovalca pa svetovnega prvenstva IM serije 70.3 na Novi Zelandiji.
- Udeležujemo se smučarsko – tekaških prireditev (Slovenski pokal, množični maratoni).
- Vzdržujemo ažurno, urejeno, informativno spletno stran, ter smo prisotni tudi na družbenih omrežjih (FB in Instagram). Nadaljevali smo z rednim obveščanjem članov preko e-obvestil in klubske FB strani.
- Trudili smo se biti prisotni v medijih, s poudarkom na popularizaciji triatlona, teka in zdravega načina življenja.
- Pozornost smo namenjali popularizaciji triatlona med začetniki. Nekaj novih članov smo uspeli navdušiti za prvi nastop na triatlonu.
- Nadaljevali smo z zbiranjem podatkov o vseh nastopih SLO IRONMANOV, tako, da razpolagamo s popolnimi podatki 36 – letne zgodovine, od prvega slovenskega nastopa leta 1989 na Havajih.
- Nadaljevali smo z akcijo izdelave prepoznavne celostne podobe kluba (redno ažuriranje spletne strani, brisače, nahrbtniki, bidoni, rokavčki, nogavice, kape, oprema, triatlonski, tekaški in kolesarski dresi).
- Pri izvedbi programov sledimo cilju, da članom za primerno (konkurenčno) ceno nudimo kar najboljše storitve (programe treninga). Pri tem sredstev za posamezen program (vadbine, donacije, sponzorstva) porabljamo za izvedbo tega programa (najemi objekta, stroški kadra, opremo). Tako zagotavljamo transparentnost in namenskost porabe sredstev.
- Sistemskih virov za financiranje delovanja kluba (računovodstvo, strokovno tehnična opravila, administrativna opravila, materialni stroški, delovanje spletne strani, vodenje kluba, stiki z javnostmi,...) nimamo, to pokrivamo iz donacij od dohodnine in s prostovoljnimi delom.
- V letu 2025 je 3K realiziral 37.503,73 EUR prihodkov iz dejavnosti. Podrobno finančno poročilo je razvidno iz Izkaza poslovnega izida in Letnega poročila za leto 2025, ki sta bila oddana na AJ PES in sta priloga zapisnika.

Poročilo je bilo sprejeto na zboru članov 27. 3. 2026.

Ljubljana, marec 2026

PREDSEDNIK
Igor Kogoj



PROGRAM DELA IN FINANČNI PROGRAM ZA LETO 2026 – 2028

V letošnjem in naslednjih letih bomo nadaljevali z obstoječim in preizkušenim sistemom organizirane vadbe. **Izvajali bomo programe v javnem interesu na področju rekreacije, športa veteranov, kakovostnega športa v teku, plavanju, duatlonu, triatlonu in smučarskem teku.** V tekmovalnem delu bomo izvedli tudi obsežen program udeležbe na tekmovanjih. Vzporedno bomo izvajali bogate ne-tekmovalne vsebine, namenjene tako članom kluba, kot tudi drugim ljubiteljem športa in rekreacije.

1. Tekoške treninge želimo preko celega leta izvajati v dveh zahtevnostnih nivojih. V okviru interesa bomo nadaljevali s strokovnim delom s skupino začetnikov in tekačev na nižji zahtevnostni ravni. Treninge bomo izvajali 3x tedensko v trajanju do 2,5 ure. Še naprej se bomo trudili zagotavljati kvalitetno individualno prilagojeno vadbo, relativno majhne vadbene skupine, optimalne pogoje za pripravo na maratone in triatlone. Opaziti je stagnacijo števila vadečih. Ceno vadbe bomo prilagajali primerljivim programom, ob upoštevanju dejstva da nimamo zunanjih/javnih virov financiranja.
2. Plavalni program bo organiziran v predvidoma štirih terminih (ponedeljke in srede zvečer ter torke in petke zjutraj), odvisno od obiska in zasedenosti prog. Izvajali bomo program učenja kravla in seveda trening, usmerjen v pripravo različnega nivoja triatloncev in daljinskih plavalcev. Plavalni treningi bodo tudi vnaprej trajali od 1 do 1,5 ure. Vadbo bodo vodili usposobljeni in izobraženi trenerji. Še naprej se bomo trudili zagotavljati kvalitetno, individualno prilagojeno vadbo, primerne vadbene skupine ter optimalne pogoje za pripravo na plavalne maratone in triatlone. Ceno vadbe bomo prilagajali primerljivim programom, ob upoštevanju dejstva, da nimamo zunanjih/javnih virov financiranja.
3. Udeleževali se bomo veteranskih plavalnih tekem v daljinskem plavanju (Slovenija, Avstrija, Italija, Hrvaška). Poudarek bo na udeležbi na veteranskih prvenstvih Slovenije in mednarodnih tekmah.
4. Kolesarjenje: nadaljevali bomo z načinom vadbe iz preteklih sezon. Izvajali bomo kolesarske in kombinirane treninge (kolo – tek). Zavzemali se bomo za zagotavljanje strokovno vodene vadbe s skupino začetnikov (predvsem žensk). Treningi bodo trajali od 1,5 do 4 ur. Petkovemu terminu bo na podlagi iniciative in interesov posameznikov dodano tudi organizirano skupinsko sobotno kolesarjenje. Še naprej se bomo trudili zagotavljati kvalitetno, individualno prilagojeno vadbo, primerne vadbene skupine, optimalne pogoje za pripravo na triatlone in kolesarske maratone. Nadaljevati želimo z vadbo za začetnike (predvsem ženske). Vadba je brezplačna.
5. Organizirani bosta tri do štiridnevno kolesarjenje maja v Posočju in kolesarske počitnice v zadnjem tednu julija v Italiji/Franciji – Alpe.
6. Vzporedno s programi vadbe bomo izvedli tudi druge strokovne vsebine, vezane na naše dejavnosti (testi plavanja, testi teka, testi kolesarjenja, interpretacija,...).
7. Financiranje vseh aktivnosti bomo zagotavljali iz sredstev (vadin) za posamezne programe in delno iz sredstev donacij dela dohodnine.

8. Možnosti za sofinanciranje/dodelitev plavalnih prog ni. Strategija MOL je, da ne podpira klubov, ki nimajo vseh starostnih kategorij, niti ne podpira športne rekreacije, niti tekmovalnega športa veteranov v teh društvih.
9. Spodbujali bomo pridobitev tekmovalne licence Triatlonske zveze Slovenije, kar nam omogoča tekmovati v tekmovalnih sistemih (državna prvenstva, pokalna tekmovanja in mednarodnih IRONMAN tekmovanjih). Prisotni želimo bili na večini tekmovanj v Sloveniji.
10. Individualni program treniranja triatlona bo potekal tudi on line (aplikacija Training Peaks), v skladu z zanimanjem in z osebnimi dogovori.
11. Organizirali bomo pripravljalni tabor v Medulinu (v času prvomajskih praznikov). Tabor je prvenstveno namenjen pripravam triatloncev in tekačev.
12. Organizirane bodo (januar) štiridnevne smučarsko-tekaške priprave (Toblach).
13. Pomembna tekaška tekmovanja v Sloveniji in tujini, ki se jih nameravamo udeležiti so maraton Sežana, maraton Koper, tek trojk, Wings for life, maraton Radenci, poleti udeležba na krajših rekreacijskih tekih, Ljubljanski maraton, polmaraton Palmanova.
14. Prisotni bomo na večjih svetovnih maratonih WMM (London, Berlin, Tokio, Boston, Chicago, New York, Sydney, Cape Town).
15. Udeleževali se bomo kolesarskih maratonov (maraton Franja, maraton Alpe...).
16. Prisotni bomo na tekmah slovenskega pokala v duatlonu in triatlonu ter pokalu Alpe-Adria, na triatlonskih tekmah v Avstriji, Italiji in na Hrvaškem.
17. Udeleževali se bomo množičnih maratonov v smučarskem teku in tekem za Slovenski pokal.
18. Pomembne mednarodne triatlonske prireditve: tekme serije 70.3 in druga polovična Ironman tekmovanja predvsem na Hrvaškem. Poseben poudarek dajemo udeležbi na IRONMAN tekmovanjih
19. Naši člani se bodo udeležili IRONMAN triatlonov (Celovec, Frankfurt, Roth, Emiglia Romagna), od tega več članov prvič. Upamo lahko ponovno na kakšen nastop na svetovnem prvenstvu v IRONMAN triatlonu na Havajih in na svetovnem prvenstvu v seriji 70.3 v Nici.
20. Vzdrževali bomo prenovljeno spletno stran, da ostane ažurna, informativna, zanimiva.
21. Nadaljevali bomo z rednim obveščanjem članov preko elektronskih obvestil ter družbenih omrežij (FB in Instagram). Nove člane bomo pridobivali prek družbenih omrežij ter z razdeljevanjem informativnih letakov na večjih triatlonskih in tekaških prireditvah.
22. Trudili se bomo biti prisotni v različnih medijih, s poudarkom na skrbi za zdrav življenjski slog.
23. Posebno pozornost bomo namenili popularizaciji triatlona med začetniki. Spodbujali bomo udeležbo na triatlonih v Sloveniji (Ptuj, Bled, Kamnik, Koper, Velenje, Celje, Kočevje), ter spodbujali nastopanje na drugih triatlonih, primernih za začetnike. Trudili se bomo animirati nove člane za prvi nastop na triatlonu.
24. Nadaljevali bomo z zbiranjem podatkov o vseh nastopih SLO IRONMANOV, tako, da razpolagamo s kompletnimi podatki iz 37 – letne zgodovine od prvega slovenskega nastopa leta 1989 na Havajih.
25. Organizirano si bomo ogledali IRONMAN Celovec, ki je največje triatlonsko tekmovanje na svetovnem nivoju v naši bližini.
26. Nadaljevali bomo z akcijo izdelave prepoznavne celostne podobe kluba (redno ažuriranje spletne strani, FB stran, Instagram, dresi, oprema, letaki,.....).
27. Ponovno bomo organizirali tradicionalno klubske srečanje v juniju (3K 10KA), srečanja ob pomembnejših jubilejih in dosežkih naših tekmovalcev ter novoletno srečanje.
28. Pomembno bi bilo izkoristiti razpoložljive možnosti za pridobitev marketinških sponzorskih sredstev (za dejavnost, delovanje, opremo). Trudili se bomo za pridobivanje ugodnosti raznih ponudnikov pri nabavi določenih, za našo dejavnost koristnih artiklov.
29. Še naprej se bomo trudili, da članom za primerno (konkurenčno) ceno ponudimo kar najboljše storitve (programe, treninge, svetovanja). Pri tem bomo zagotavljali, da bomo sredstva, pridobljena za posamezen program (vadbine, donatorstva, sponzorstva) porabljali za izvedbo tega programa (najemi objekta, stroški kadra). Tako bomo še naprej zagotavljali transparentnost in namenskost porabe sredstev.

30. V primeru, da dodatnih sistemskih virov za financiranje dejavnosti (računovodstvo, strokovno tehnična opravila, administrativna opravila, materialne stroške, delovanje spletne strani, vodenje kluba, stiki z javnostmi, ipd.) ne bomo zagotovili in bodo edini vir za te namene članarine in donacije (namenitev dela dohodnine), bomo te storitve lahko opravljali samo v omejenem obsegu razpoložljivih sredstev.
31. Še naprej se bomo zavzemali, da bomo izvajanje teh del v največjem možnem obsegu zagotavljali s kadri znotraj kluba. Za operativno delovanje kluba bo odgovoren vodja strokovne službe, ki vodi ter organizira dela, potrebna za delovanje kluba. Sredstva za delovanje kluba bomo zagotovili iz vadnin, donacij (namenitev dela dohodnine) in članarin.
32. Druga morebitna sredstva (sponzorstva, donatorstva) trenutno še niso znana.

Program dela je bil sprejet na zboru članov 27. 3. 2026

Ljubljana, februar 2026

PRESEDNIK
Igor Kogoj