

TELESNA KULTURA ● ŠPORT ● REKREACIJA ● TELESNA KULTURA ● ŠPORT ● REKREACIJA ● TELESNA KULTURA

● KAJ MENIJO NAŠI OBČANI O PRILOGI NSK ŠPORTNO — REKREACIJSKI PROGRAM 1982 V NAŠI OBČINI

ZA VSAKOGAR — VEČ KOT NEKAJ

Predstavljamo vam
Ivana
Zaletela

Ivana Zaletela med kegljači prav gotovo ne bi bilo potrebno posebej predstavljati. Vsi ga poznajo kot odličnega organizatorja kegljaških tekmovanj. Pravzaprav Ivan prebije večino dneva na kegljiščih.

Če že ni vodja tekmovanj, je sodnik ali pa tudi sam vrže kroglo za veterane kegljaškega kluba Lokomotiva. V klub se je vključil leta 1969, prej pa je bil aktiven med streliči. Letos poteka že deset let, odkar je prevzel vodenje vsakoletnih občinskih tekmovanj v kegljanju, ki jih organizira občinska ZTKO, Ivan pa brezhibno izvaja. Od en-



Mateja Derganc, 34-letna komercialistka, stanuje: Pot na Fužine 11. »V mladem naselju, ki je bilo željno rekreacijske ponudbe, so prilogo zelo dobro sprejeli. Tudi zase sem iskala možnosti za rekreacijo in jo v



programu tudi našla. Sedaj sem aktivna članica rekreativnega društva Slovan, s sabo pa se pripeljala še dva sorodnika, ki sta z navdušenjem sprejela moje odkritje s pomočjo programa. Sedaj vsi trije redno obiskujemo vadbo. Reči pa moram, da mi je rezanje priloge in zlaganje delalo preglavice.«

Končno pa je bilo mojemu interesu vendarle zadoščeno, saj smo Matejo srečali na kegljišču, kjer je na občinskem prvenstvu zastopala barve rekreativnega društva Slovan.

Milan Hočevar, 33-letni zasebnik, stanuje: Cesta v Kostanj



17. Že dalj časa je premišljeval, kam bi se vključil v redno rekreacijsko dejavnost. Ogleдал si

je prilogo, ki se mu je zdela dovolj pregledna in oblikovno primerna. Sodi pa, da so posamezna območja po krajevnih skupnostih kljub posredovanim podatkom premalo aktivna. Do sedaj ni še zasledil podobnih, kompleksnih podatkov o športni rekreaciji, zato je bil s prilogo bolj zadovoljen in si želi še več takšnih izdaj.

Andrej Žehelj, 23-letni študent, stanuje na Menardovi ulici 1. Program si je ogledal med intervjujem. Najbrž je bila njegova odsotnost kriva, da priloge ni zasledil ob izidu, saj sicer bere ča-



sopis. Glede svoje rekreacijske dejavnosti je bil že predhodno odločen in se je udeleževal splošne vadbe v športnem parku na Kodeljevem. Zaradi bližine vadbe v domačem okolju se ne udeležuje rekreacije, ki jo imajo študentje. Želi si, da bi se v redno vadbo vključevalo več mladih in misli, da je na ponujene možnosti še vse premalo odziva.

Albin Rome, 40-letni direktor v Petrolu — tozđ za notranjo trgovino, stanuje na Povšetovi ulici 74/a, meni, da je bila priloga izredno dobra. Vsakdo si je lahko doma ali v sosesčini izbral, kje in kako bo lahko rekreacijsko sodeloval. Prilogo je skrbno shranil, saj je dajal prednost splošni vabi na Kodeljevem in še ni bil prepričan, če bo le-ta stekla letos tako, kot si je želel. Vsekakor mu je bila priloga dragocen podatek in prav gotovo ponuja toliko možnosti, da je glede vključevanja v rekreativne dejavnosti za občane to pravi vodnik. O tehnični izdelavi pa misli, da bi bila priloga uspešnejša, če



bi bila vezana posebej, saj bi jo bilo za vse leto lažje shranjevati. Predvsem pa si želi, da bi izhajala redno vsako leto, tako kot letos, ko si je že januarja lahko ogleda vse, kar mu omogoča rekreacija v občini za vse leto naprej.

Milena Markoja, 25-letna uslužbenka, stanuje na Pškopa-



liški ulici 43. Priloge ni zasledila, vendar jo jenano opozorila sodelavka. Redno je aktivna v TVD Partizan Zelena jama, kjer se poleg splošne vadbe rekreira tudi v odbojki. Po opozorilu na rekreativne možnosti se je vključila tudi v redno vadbo v športnem parku na Kodeljevem. Zaenkrat pridobljenimi informacijami se ni pritegnila k sodelovanju v rekreaciji prijateljev in znancev, se pa bo za to vsekakor zavzemala. Prilogo si je zavzeto ogledala med anketo in nanjo ni imela pripomb.

Tekst
BREDA FERINCEK
Fotografije:
ZORAN POTOČAN

VADBA NA TRIMSKIH STEZAH

Čeprav je še vedno hladno, nas je vreme že obdarovalo s pomladanskimi dnevi. Zato bo prav, če se pri rekreaciji odločimo za panoge, ki jih je možno vaditi zunaj. Poleg športnih iger, kolesarjenja, hoje in sprehodov se že sedaj lahko odločimo za vadbo na trimskih stezah, kjer gre za kombinacijo prvin planinstva, atletike in gimnastike. Steze so navadno dolge 2.000 do 3.000 metrov, njihova višinska razlika pa znaša okrog 50 m. Če so dobro

vzdrževane, imajo tudi markacije, ki označujejo smer hoje in teka, na posameznih postajah, kjer izvajamo različne gimnastične vaje, pa so navodila in priporočila, koliko vaj naj bi opravili.

Ker mnogi v zimskem času niste bili tako dejavni kot jeseni, je dobro upoštevati pravilo postopnosti, da ne bi prišlo do neprijetnih posledic, ko se kažejo predvsem v mišični vročici in nerazporejenju nasploh.

Pred vadbo se je potrebno dobro ogreti, zato bo najbolje, če se napolnite do trimske steze peš. Škoda je, da naše steze nimajo na začetku tekašič, kjer bi se z lahkotnim tekom lahko ogreli. Če pot do steze opravimo peš, imamo dvojno korist: ogrejemo organizem in prihranimo gorivo.

V glavnem delu vadbe običajno krepimo vse mišične skupine. Poleg tega izvajamo na posameznih postajah gibalne naloge, ki nam pridejo prav v vsakdanjem življenju. Med vadbo moramo doseči, če si merimo frekvenco srčnega utripa, vsaj 150 udarcev na minuto. To nam pove, da je trening primerno intenziven. Nato moramo misliti na umirjevalni del vadbe, v katerem delamo manj zahtevne sprostilne vaje. Tudi dihalnim vajam moramo posvetiti nekoliko več pozornosti, saj so trimske steze v glavnem speljane skozi gozd in se lahko resnično naužijemo svežega zraka. Od vas je odvisno, ali se boste odločili za samostojno vadbo, za vadbo z družino ali s prijatelji. Vsaka izmed možnosti ima svoje prijetne strani, zato je najbolje, da se ravnate po svojih občutkih.

Za vadbo se lahko odločite na trimski stezi v Zadvoru, ki je izredno vzdrževana in opremljena tudi z vsemi potrebnimi sanitarijami (tuši). Za spremembo se tja lahko napolnite s kolesom.

BREDA FERINCEK

● NA OSNOVI ZADOLŽITVE IO ZTKO LJUBLJANA MOSTE-POLJE IN SKLEPA IO ORZ

ORGANIZIRA

od. ed Rdeči Zalag občinski mnogoboj v kategorijah:

1. Murni in
 2. Medvedki in čebelice.
- Mnogoboj bo v soboto 15. maja s pričetkom ob 9. uri v Zalogu in bližnji okolici.
- Zborna mesto je na drsališču v Zalogu. Če bo tedaj deževalo, tekmovanje odpade in ga bomo verjetno organizirali jeseni, predvidoma septembra.
- Tekmovanje bo potekalo po pravilih, natisnjenih v brošuri Taborniški mnogoboji 1980, in sicer ekipno (ekipa ima 5 članov) po skupinah:
- a) murni,
 - b) medvedki in čebelice (ločeno) starost 7, 8 in 9 let,
 - c) medvedki in čebelice (ločeno) starost 10 in 11 let.
- Vsi tekmovalci morajo imeti s seboj veljavno taborniško knjižico s plačano letošnjo članarino.
- Pisne prijave sprejema odred na svoj naslov ob 8. maja. Žrebanje ekip bo v petek 14. maja ob 17. uri v prostorih KS Zalag.
- Vsa dodatna pojasnila dobite lahko v pisni obliki ali ustno vsak drugi četrtek od 15. aprila naprej, ko ima sestanek uprava odreda v sejni sobi KS Zalag, in sicer ob 17. uri.

Taborniški odred
Rdeči Zalag
Agrokombinatska 2
61260 Ljubljana-Polje

● SPOMLADANSKI KROS 1982

RAZPIS

Kraj prireditve: Zajčja dobrava
Termin: četrtek, 15. aprila
Nagrade: Prva ekipa v vsekippnem tekmovanju prejme pokal, drugo- in tretjevrščena pa diplomo. Trije prvovrščeni v vsaki kategoriji prejmejo medalje.

Tekmovalne kategorije in čas starta

1. Vzgojnovarstveni zavodi ob 9.30
2. ŠSD osnovnih šol ob 11. uri
3. ŠSD srednjih šol, KS, TOZD, OTKO, MA ob 15. uri — prijave lahko na štartu!

ZTKO LJUBLJANA MOSTE-POLJE

● REZULTATI TEKMOVANJA ŠSD

STRELJANJE

Tekmovanja se je udeležilo 60 tekmovalk-cev iz 8 šol.

Šole ekipno (9 ekip)

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. OŠ Adolf Jakhel | 865 krogov |
| 2. OŠ Vide Pregarc | 575 krogov |
| 3. OŠ T. Trtnik-Tomaž | 535 krogov |

Pionirji posamezno

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. Darko Biblija, OŠ AJ | 143 krogov |
| 2. Matjaž Mavrič, OŠ VP | 135 krogov |
| 3. Marko Klopčič, OŠ JM | 117 krogov |

Pionirke posamezno

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Renata Štrubelj, OŠ AJ | 148 krogov |
| 2. Barbara Srebernjak, OŠ AJ | 136 krogov |
| 3. Andreja Srebernjak, OŠ AJ | 98 krogov |

Tekmovanje je bilo v soboto, 20. marca na strelišču SD Partizan Zalag.

NAMIZNI TENIS

Pionirji posamezno (37 tek.) Pionirke posamezno (19 tek.)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Smrekar, AJ | 1. Čeligoj, AJ |
| 2. Vlahovič, AJ | 2. Rupar, AJ |
| 3. Vajda, AJ | 3. Žgajnar, AJ |

Pionirji dvojice (16 dvojic)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Vlahovič-Smrekar, AJ | 1. Čeligoj-Žgajnar, AJ |
| 2. Vajda-Pavlin, AJ | 2. Rupar-Lutman, AJ |
| 3. Požun-Belec, AJ | 3. Svetek-Lampe, AJ |

Pionirji ekipno (16 ekip)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. Adolf Jakhel I. | 1. Adolf Jakhel I. |
| 2. Adolf Jakhel II. | 2. Adolf Jakhel II. |
| 3. Adolf Jakhel III. | 3. Adolf Jakhel III. |

Tekmovanje je bilo v soboto, 13. marca v TVD Partizan Zalag v izvedbi NTK Vesna.

J. R.

● UMETNO DRSALIŠČE V ZALOGU

Uspešna sezona drsanja

Marca je bila na umetnem drsališču v Zalogu končana sezona drsanja.

Obisk je bil tudi v tej sezoni zadovoljiv, saj so se na drsališču mimo rekreativcev udeleževali začetnih tečajev drsanja otroci in odrasli. Te tečaje je organiziral DKK Stanko Bloudek. Razveseljivo pa je tudi, da je po nekaj letih spet zaživela dejavnost HK Slavije z Vevč. Pod vodstvom trenerjev — nekdanjih aktivnih hokejistov Slavije —

Grosmana, Lešnjaka in Briclja — je klub organiziral hokejsko šolo za najmlajše, v slovenski ligi pa sta nastopali tudi pionirsko in mladinsko moštvo. Ta druga tekmovalna sezona nedvomno kaže, da je za razvoj hokejskega športa v Zalogu dobro poskrbljeno, pri čemer pa ima razumevanje tudi občinska ZTKO. Obžalovati je le, da je sezona dr-

sanja v Zalogu — mimogrede: ledena ploskev ni pokrita — relativno kratka, saj traja le dobre tri mesece. To pa je tudi glavna zavora, da bi vadbo hokejskih veščin z mladimi usmerjali bolj kontinuirano.

Sekretar HK Slavije Evgen Čeligoj zato meni, da bi bilo dobro čimprej drsališče v Zalogu pokriti in tako tekmovalno sezono in termin rekreacijskega drsanja podaljšati.

TONE ŽIDAN