

TELESNA KULTURA • ŠPORT • REKREACIJA

Strelsko tekmovanje za zlato puščico

Zlata puščica je najbolj množično strelsko tekmovanje v Sloveniji, saj na tem tekmovanju strelja 35.000 strelcev iz vseh strelskih druženj. Pobudnik za to množično tekmovanje je bil pokojni Franc Planinc. Po njegovi smrti (umrl je leta 1987) se to tekmovanje imenuje Zlata puščica Franca Planinca. To enkratno strelsko tekmovanje, ki poteka samo v Sloveniji, je razdeljeno na štiri faze.

Najprej streljajo na družinskih tekmovanjih vsi strelci ne glede na spol in starost, potem so na vrsti občinska prvenstva, na katerih streljajo tekmovalci, ki so dosegli predpisano normo 482 krogov od 600 možnih. Tretja faza so regijska prvenstva, za katere je norma znatno večja 520 krogov. Prav pri tej tretji fazi odstopi največ strelcev.

Na zadnjo fazo – republiški finale – pa se uvrsti 100 najboljših strelcev ter vsi dosedanj zmagovalci finala. Letos se je na republiški finale uvrstilo 7 strelcev iz ljubljanske regije, od tega štirje iz Most: Srebernjak Edo – Sokol, kot regijski zmagovalec, Zagorc Stojan – Železničar, Edvard Horvat – Sokol ter Vršaj Stane – Železničar, dvakratni zmagovalec republiškega finala.

Sedaj pa pogledajmo, kako je Zlata puščica potekala v Mostah. Na družinskih tekmovanjih strelskih druženj je sodelovalo 534 strelcev vseh kategorij. Normo za občinsko zlato puščico je izpolnilo 46 strelcev iz osmih strelskih druženj.

REZULTATI OBČINSKE ZLATE PUŠČICE:

1. Gaber Drago – Železničar, 558 krogov; 2. Zagorc Stojan – Železničar

Strelci SD Partizana Zalog na republiškem tekmovanju

2. in 3. aprila so se strelci SD Partizana udeležili republiškega prvenstva s serijsko zračno puško v Trzinu pri Kamniku.

SD Partizan Zalog je nastopil z ekipami pionirjev, pionirk, dvema mladincema in članom.

Na državno prvenstvo v Skopje so se uvrstili: pionir Borut Kobal, 3. mesto (bronasta kolajna) s 177 krogi, pionir Branko Progar, 12. mesto s 173 krogi, pionirka Karmen Planinc, 7. mesto s 167 krogi in mladince Primož Horvat s 361 krogi in Almir Hotić s 358 krogi.

Ob desetletnem delovanju SD Partizana Zalog je to največji uspeh strelcev, saj se jih je pet uvrstilo na državno prvenstvo v Skopje, krona uspeha pa je tretje mesto pionirja Boruta Kobala v Sloveniji.

Z marljivim delom tudi uspeh v Skopju ne bo izostal.

ODON PLANINC st.

SD Sokol četrto leto zapored

V nedeljo, 13. marca, je bilo na strelišču občinske strelske zveze Moste-Polje, Pokopališka 35, občinsko prvenstvo s serijsko zračno puško za člane, članice, mladince in mladinke.

Na prvenstvo so se uvrstili strelci, ki so na predhodnih družinskih tekmovanjih izpolnili predpisano normo.

Pri članih je že četrto leto zapored zmagala ekipa Sokola iz Štepanjskega naselja, čeprav nimajo svojega strelišča in gostujejo na občinskem strelišču.

Normo za nastop na regijskem prvenstvu je izpolnilo 17 članov, 3 članice, 5 mladincev in 2 mladinki. Z temi tekmovalci bo občina Moste-Polje že špet imela najštevilnejšo udeležbo na regijskem prvenstvu.

Članska ekipa Sokola pa bo branila naslov iz lanskega leta.

REZULTATI EKIPNO:

1. SD SOKOL 1099; 2. SD ŽELEZNIČAR 1097; 3. SD PARTIZAN ZALOG 1029; 4. SD BINE GRAJZER 1017 in 5. SD BORIS KIDRIČ 1014 krogov.

POSAMEZNO ČLANI: 1. Horvat Edvard – Sokol, 371 krogov; 2. Srebernjak Edo – Sokol, 370; 3. Zagorc Stojan – Železničar, 366; 4. Vršaj Stane – Železničar, 366; 5. Gaber Drago – Železničar, 365 krogov.

POSAMEZNO ČLANICE: 1. Peranič Alberta – Sokol, 340 krogov; 2. Vršaj Joža – Železničar, 339; 3. Kozlevčar Marjana – Železničar, 338; 4. Dekleva Marjeta – Boris Kidrič, 313; 5. Gregl Bojana – Sokol, 305 krogov.

POSAMEZNO MLADINCI: 1. Hotić Almir – Partizan, 362 krogov; 2. Intihar Primož – Železničar, 360; 3. Čeman Esad – Partizan, 355; 4. Horvat Primož – Partizan, 350; 5. Čop Darko – Bine Grajzer, 342 krogov.

POSAMEZNO MLADINKE: 1. Srebernjak Barbara – Sokol, 343 krogov; 2. Srebernjak Andreja – Sokol, 340 krogov.

EDVARD HORVAT

čar, 556; 3. Srebernjak Edo – Sokol, 556; 4. Vršaj Stane – Železničar, 548; 5. Krizman Jože – Železničar, 547; 6. Špehar Edo – Železničar, 545; 7. Horvat Edvard – Sokol, 543; 8. Škrubej Franc – Partizan, 537; 9. Peranič Rajko – Sokol, 535 in 10. Žganjar Milčič – Sokol, 533 krogov.

Na regijsko prvenstvo se je uvrstilo 16 strelcev, od tega 8 strelcev Železničarja, 7 strelcev Sokola ter 1 strelce Partizana.

REZULTATI REGIJSKE ZLATE PUŠČICE:

1. Srebernjak Edo – Sokol, 556 krogov; 2. Hribar Rado – Trnovo, 552; 3. Zagorc Stojan – Železničar, 550; 4. Omerzu Miran – Trnovo, 549; 5. Horvat Edvard – Sokol, 548 in 6. Mrkun Jani – Krim, 548 krogov.

Kot sedmi iz ljubljanske regije se je uvrstil v finale republiške zlote puščice Vršaj Stane – Železničar.

Čeprav Vršaj na regijskem prvenstvu ni izpolnil norme, ima pravico nastopa na finalu kot dvakratni zmagovalec.

EDVARD HORVAT

NA OBISKU PRI NAŠIH PRIJATELJIH V RAVENSBURGU

Tudi tretjič zmagali

Na povabilo organizatorja 22. mednarodnega mladinskega turnirja v Ravensburgu smo se tudi letos udeležili tega turnirja v času od 26. do 29. marca 1988. To udeležbo so nam omogočili naši zdomci iz tega mesta, ki so nas sprejeli nadvse prijazno in skrbeli za naše počutje prav po materinski. Za to skrb so si nekateri morali vzeti celo dopust in so poleg materialnih obveznosti žrtvovali tudi proste dneve.

No, naši kadeti, ki so letos osvojili republiško prvenstvo, so se za to skrb naših prijateljev iz Ravensburga primerno oddolžili in že tretje leto zapored osvojili prvo mesto v svoji skupini, kjer je igralo 25 mladinskih moštev. Že takoj prvi dan smo igrali 2 tekmi in obakrat zmagali: proti SG Waldorf z 18:8, in proti domačinom TSB Ravensburg z 22:12. Naslednji dan smo igrali dvakrat neodločeno, in sicer proti TSV Leverkusen 10:10 in proti TSV Gilching 5:5. V ponedeljek po-

poldan smo igrali četrtfinalno tekmo proti UHK West Wien in zmagali z 11:8. V torek dopoldne smo igrali polfinale proti VFL Günzburg in zmagali z 10:7 in tako smo se uvrstili v finale, ki je bilo popoldne; igrali smo proti ekipi MTG Wangen in gladko zmagali s 23:16 in tako res zelo uspešno nastopali tudi letos. Ta uspeh so prav posebno toplo in burno pozdravili naši prijatelji iz Ravensburga. Veselje smo potem nadaljevali še nekaj časa v klubu, kjer smo si tudi ogledali posnetke

zadnjih tekem, ki so nam jih predvajali naši zvesti spremljevalci in navijači.

Toda čas je hitel in morali smo se od naših nadvse gostoljubnih prijateljev posloviti, saj smo imeli na programu še celonočno vožnjo do Ljubljane, kamor smo prispeli okoli 5. ure zjutraj – po zelo prijaznem pozdravu na carini.

Še enkrat moram poudariti, da so k uspehu naših mladih rokometišev prispevali tudi naši enkratni zdomci v Ravensburgu, ki so za nas skrbeli res tako vzorno! Zato vsem tem ljudem še enkrat najlepša hvala in jim želimo v tujini uspešno delo in čimprejšnjo vrnitev v domovino. Še enkrat v imenu vseh udeležencev in vodstva kluba Dinos-Slovan najlepša hvala!

JOŽE GRAMC

Tek trojk po poteh Molniške čete

Ali tudi vi radi tečete? Se želite morda udeležiti Partizanskega marša? Zakaj se torej ne bi pomerili tudi na teku trojk po poteh Molniške čete? Tek služi kot generalna pred Partizanskim maršem in ga, kot vsakič, tudi letos organizira SD Zavor.

Pridite torej v torek, 3. maja 1988, ob 10. uri pred osnovno šolo Toneta Trtnika-Tomaža, Sostro. Tek je posebej spominu ene prvih slovenskih partizanskih čet – Molniške čete in poteka večinoma po gozdu, del pa tudi tam, kjer poteka Partizanski marš. Progi sta dve, s startom in ciljem pri OŠ Sostro. Proga poteka od OŠ Sostro do Urha, kjer je pri Partizanskem maršu tudi start ženskih ekip. Nato poteka vse do Orel po progi Partizanskega marša, od tam pa je strm spust v Sedlo, nato strm vzpon na Molnik, od koder je prelep pogled na Ljubljano. Z Molnika pa bodo

trojke tekle od Repč, od koder je strm spust v vas Brezje, nato pa skozi Podlipoglav na cilj pred OŠ Sostro. Taka bo 20km dolga proga.

Ženske ekipe, ki bodo tekle 10km, pa bodo tekle ravno tako do Urha, nato pa se bodo pred Orlami obrnile in tekle po Zadvorskem hribu skozi Podmolnik pod Marenčkom na cilj. Še enkrat, v torek, 3. maja 1988, ob 10. uri pred OŠ Sostro. Prijave bo sprejemalo SD Zavor pred startom do 9.30. Prijavnina za ekipo je 3.000 din. Proge bodo označene, za kontrole, prvo pomoč, redarsko službo in okrepčevalnice bo poskrbel organiza-

tor. In še opozorilo: Kljub temu, da večina proge poteka po gozdu, je del speljan tudi po cestah, ki bodo odprte tudi za druge udeležence prometa. V cilj smejo le popolne ekipe.

Zmagovalne ekipe bodo prejele medalje, poleg teh pa bodo med udeležence izžrebane tudi praktične nagrade, ki jih bodo prispevale bližnje delovne organizacije in posamezniki.

Kategorija 20km:
A – moške ekipe do 40 let,
B – moške ekipe nad 40 let.

Kategorija 10km:
C – ženske ekipe,
D – moške ekipe.

Pridite, ne bo vam žal!

TANJA BRICELJ

Aerobika osvaja tudi v Novih Jaršah

Telesna neaktivnost, ki je posledica modernega tempa življenja, ima škodljive posledice za organizem. Ljudem telesne sposobnosti in zdravje pešata, bolezen pa zmaga. Zavora in zdravlilo proti tem neveščnostim pa so na prvem mestu telesna aktivnost, rekreacija in šport in pravilne življenjske navade.

Če so bile vsaj za moške že od nekdanj organizirane številne oblike rekreacije, pa so takšne aktivnosti ženske pogrešale. Z vso upravičenostjo to trdimo za tiste, ki živijo v velikih »spalnišnih« naseljih na obrobju Ljubljane, kjer imajo malo možnosti za organizirano telesno aktivnost.

Vendar pa povsod le ni tako. Nove Jarše so se prebudile. Že drugo sezono zapored imajo, pod prizadevnim vodstvom Ane Čeferin, žene in dekleta iz Novih Jarš možnost organizirane aerobike. To možnost tudi več kot zadovoljivo izkoriščajo, saj v tej obliki rekreacije sodeluje že več kot sto žena in deklet. Kako se je začelo?

Glavna pobudnica in trenerka Ana Čeferin, ravnateljica OŠ Nove Jarše, se za rekreativno vadbo ukvarja, kar pomeni. Ko pa je 1983. leta iz Amerike prinesla nekaj tečajev iz aerobike. Sedaj ima videorekorder, s pomočjo katerega si ogleda in naštudira najnovejša aerobna vaje (iz Amerike), pri tem pa ji veliko pomaga hčerka. Po prihodu na službeno dolžnost v naselje je k vjavi pritegnila petnajst žena in deklet. Ker dober glas seže v deveto vas, je bila ob koncu sezone telovadnica že pretresna. Letos vadijo že v treh skupinah. Skupine so sestavljene predvsem po sposobnostih udeleženk. Starostne meje skoraj ni, če imajo udeleženke le voljo svoje vsakdanje navade spremeniti.

In kaj je tisto, kar ženske najbolj privlači?

»Menim, da so klasične oblike telesne vadbe že preživete. Sodobno življenje zahteva tudi nove oblike telesne aktivnosti. Vsaka žena bi želela biti lepa in tudi aerobika lahko pripomore k lepšemu izgledu. Seveda pa je poleg rednih vaj zelo pomemben tudi način prehrane.

Tudi mišice se z redno vadbo okrepijo in so videti zdravo in lepo. Ker vaje popersti tudi posebno izbrana glasba, večina žena pozabi na napor in utrujenost. Seveda pa je ena glavnih zahtev aerobike v tem, da ne pretiravaš z vajami in končamo prej, preden bi lahko prišlo do poškodb. Zelo pomembno je ogrevanje, s katerim pripravljamo mišice za večje obremenitve in seveda ohlajevanje, s katerim pomagamo srcu, da se hitreje in lažje vrne v normalno delovanje. Poudarek dajemo tudi pravilnemu izvajanju vaj. S tem omogočamo, da lahko udeleženke doma samostojno (in pravilno) izvajajo aerobne vaje.

Vendar pa aerobika ni samo to, kar počnemo v telovadnici. Nekateri tudi kolesarimo, tečemo in se ukvarjamo tudi z drugimi športi,« je dejala Ana Čeferin.

O sami aerobiki je bilo že veliko napisanega, in kot pri vsaki novosti, se tudi tu pojavljajo zagovorniki in tisti, ki v takih vajah ne vidijo nič dobrega. Obiskovalke so zadovoljne in prepričane, da so vaje zdrave, če z njimi ne pretiravajo in upoštevajo navodila trenerke. Med njimi je tudi nekaj takih, ki so imele težave s hrbtenico, v vajah pa so se počutili bolj sproščeno in lažje.

nico, z vajami pa so se te zmanjšale ali pa celo popolnoma izginile.

To, ali bodo podobne Jane Fonda, ki je popularizirala aerobiko, je končno vseeno. Večina je tako pozna samo iz filma. Pomembno je to, da so obiskovalke premagale same sebe, da so spremenile svoj odnos do življenja in sklenile storiti nekaj zase.

In kaj menijo o aerobni vadbi obiskovalke?

Sonja Čebular: »Zelo mi je všeč: vaje, glasba, vzdušje in tudi družba. Težko je bilo začeti, vendar z vztrajnostjo premagala nelagodnost. Vsaka mora vedeti, da ne sme pretiravati.«

Alenka Glavnik: »Pri študiju veliko sedim, zato mi aerobne vaje zelo koristijo. Navdušena sem nad trenerko. Vaje izvajam lahko časa, kolikor moram.«

Zdravnica Miša: »Začela sem septembra. Vaje se stopnjujejo od lažjih k težjim. Nismo pod zdravniškim nadzorom, vendar se do sedaj ni še nobena poškodovala. Če upoštevamo navodila, ne more priti do poškodb. Seveda pa te vaje niso za bolne.«

Tekst in foto: P. K.



Ana Čeferin, pobudnica in trenerka

Dekleta in žene naselja Novih Jarš med vadbo

MALI NOGOMET

Tekmovanje pionirjev in mladincev se je začelo

Potem, ko so se vsi zimo za prvenstvo Ljubljane borili le cicibani in dekleta, je 9. aprila v Štepanjskem naselju in 10. aprila v Novih Fužinah steklo tudi letošnje tekmovanje pionirjev in mladincev. Udeležba na prvem turnirju je bila precej skromna, pa vendar boljše, kot na prvem turnirju lani: nastopilo je 17 ekip, razdeljenih v štiri starostne kategorije. Če smo bili vso zimo navdušeni nad vremenom, ki je omogočalo prijetna tekmovanja deklic, pa lahko tokrat zapišemo, da je dež povsem pokvaril uvodno prireditev v moških kategorijah. Prireditelji Solerji so v težkih pogojih vložili v izvedbo tekmovanja precej truda, pa vendar je treba povedati, da bi se glede na svoj ugled in izkušnje lahko v zaključni fazi turnirja bolje znašli. Mlajše pionirke, ki imajo zaradi velikega števila kategorij svoja tekmovanja ločena od moških pionirsko-mladinskih turnirjev, so v manj kot enem mesecu nastopile že šestič in so najprijetnejše presenečenje letošnje sezone. Ta pa se je pravzaprav šele začela in časa za izboljšanje stanja v preostalih kategorijah je še dovolj. Predolgo pa le ne kaže čakati!

Izmed štirih tekmovalnih kategorij prvega turnirja fantov sta uspešno zaključeni dve: v obeh so slavili lanskeoletni prvaki Solerji. Drugi dve je prekinil dež, zato je finalni del mladincev preložen. Ob začetku nove sezone smo za mnenje poprosili predsednika in člana predsedstva Komisije za pionirje Koordinacijskega odbora za mali nogomet MNZL.

Povedala sta: Emir JUŠIČ, predsednik Komisije za pionirje KOMN MNZL: »Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

»Začeli smo letošnje tekmovanje,

vendar s takim začetkom se zdela nistem zadovoljen. Člani komisije se