

## Med taborniki

V tretjem razredu sem se vpisal k tabornikom. Hodimo na izlete, pohode in taborjenja. V Bohinju imamo svoj dom. Na taborjenja hodimo vsako leto. Vmes pa še na krajše izlete. Gremo tudi na pohod Po poteh partizanske Ljubljane.

K tabornikom bom hodil, dokler bom mogel. Vsako leto imamo taborniške igre. To je mnogoboj, ki se zmerom odvija v Sračji dolini. MITJA ZABUKOVEC, 4. c OŠ EDVARDA KARDELJA

# PLANINSKO DRUŠTVO ŠPIK

Konec januarja se je trideset planincev zbralo na četrtem rednem letnem občnem zboru. Prijeten uvod je pripravil Miha Geršak, ki je ob predvajanju diapozitivov obujal spomine na potepanje po naših gorah. Po pozdravnih besedah Vide Lipovšek je občni zbor pričel z delom.

V letu 1982 je bilo organiziranih prek 50, izvedenih pa 45 izletov, ki se jih je udeležilo 746 planincev. Neizvedeni izleti so vedno odpadli zaradi neprimernih vremenskih razmer.

V dolini Lepene je deset dni taborilo 50 članov zelo različnih starosti — od dveh do osemindesetlet. Hodili so na izlete in skrbeli za prijetno počutje v

taboru; le vreme jim je večkrat zagodilo.

Planinska sekcija na OŠ E. Kardelja se krepi in šteje že 64 članov. Izvaja program planinske šole. Najmanj enkrat mesečno organizira izlet. V svoj program je vključila akcijo Pionir — planinec. Prehodili so že del Škofjeloške transverzale. Prizadevna mentorica Stana Sušteršič tudi v bodoče zagotavlja takšno aktivnost.

Ustanovljena je bila sekcija na OŠ Leopolda Mačka-Boruta. Prvih šestnajst članov se pridno udeležuje planinske šole in hodi na izlete. Povabili so tudi znanega alpinista Janeza Benkoviča, ki jim je ob predvajanju diapozitivov iz Nove Zelandije in Himalaje zelo slikovito predočil delo alpinista pred odpravo in potem na gori. Na predavanje so povabili tudi prijatelje iz sekcije OŠ E. Kardelja, s katerimi tudi sicer dosti hodijo skupaj na izlete.

Začeto je tudi delo s cibicani, in sicer v vrtcu ob Rjavi cesti v Polju. Kar pet izletov je bilo pripravljenih. Med igro so naši najmlajši spoznali drevesa sledi živali in podobno. Najbolj veselo je bilo na pikniku v Kamniški Bistrici, kjer so ob pečenju palačink, hrenovk, rajanju ob ognju in raziskovanju struge preživeli prijeten dan.

Markacijski odsek je uredil pešpot Kamnik—Kamniška Bi-

strica. Vremenske razmere lanske jeseni pa so jo že zopet poškodovale, tako da bo potrebno še dosti dela. Načelnica odreda Alenka Žerovnik nam je s svojo prizadevnostjo zagotovila, da bo to opravljeno, kot tudi nameravano markiranje poti patrola II. grupe odredov.

Kulturno-propagandni odsek je skozi vse leto dobro obveščal člane o društvenih akcijah. Pred občnim zborom pa je izdal prvo številko društvenega glasila Vezi, ki bo v bodoče izhajalo vsaj nekajkrat letno. Letos namerava organizirati tudi več predavanj o vzponih na naše in tuje gore. Pripravljajo tudi ustanovitev fotosekcije.

Tudi odsek za varstvo narave naj bi pod vodstvom Petra Štravla pripravil več akcij.

Odsek za LO in TO bo pripravil šest težjih pohodov. Organiziral bo topografski tečaj in tudi sicer skrbel za čimboljšo fizično in psihično sposobnost naših članov za delovanje v posebnih razmerah.

V sodelovanju z društvom se vključi tudi planinska sekcija ŠD Strmec iz Bizovika, tako da poleg matične enote na Proletarski 1 sedaj deluje še sekcija na OŠ E. Kardelja in Leopolda Mačka-Boruta, v vrtcu ob Rjavi cesti, v Indosu in ŠD Strmec.

Predsednik delovnega predsedstva Lado Mohar je končal občni zbor z ugotovitvijo, da je bilo delo društva v letu 1982 uspešno, kljub mnogim kritičnim pripombam, ki so bile izrečene. Letos naj bi se delo še popestrilo ob sodelovanju večjega števila članov.

V. G.

## • Izleti in akcije v marcu

Sobota, 5. marec KUM — primeren za šolarje in družine  
Sobota, 12. in nedelja 13. marec KOFCE, KOŠUTA — primeren le za dobro opremljene in izurjene planince  
Sobota, 19. in nedelja, 20. marec GRINTAVEC — primeren le za dobro opremljene in izurjene planince  
Sobota, 16. marec DELOVNA AKCIJA — markacijska odseka v okolici Molnika  
Sobota, 26. in nedelja 27. marec KONDICIJSKI POHOD — po Zasavskih hribovih (20 ur)  
POHOD NA PUGLED — datum še ni določen

## HOKEJ V ZALOGU

Čeprav pestijo finančne težave tudi hokejski klub Slavija iz Zaloge, se zanesenjski ne dajo. Pri tem mislimo predvsem trenerje, ki bodo nad delom s pionirji in mladinci. Njihovo zadovoljstvo, da so ustvarili ekipe, ki se spet vračajo na tisti položaj, ki ga je HK Slavija imela pred leti, pa potrjujejo tudi rezultati. Ekipe pionir-

jev po uspehih celo izstopa od mladinske ekipe; čeprav šele drugo leto igrajo v slovenski republiški ligi, se že enakopravno kosajo z ekipami, kot so Olimpija, Jesenice, Celje, Kranjska gora.

Trenutni vrstni red Republiška liga — pionirji: 1. Olimpija Ljubljana, 2. Cinkarna Celje, 3. Slavija — Zalog, 4. Jesenice, 5. Tivoli, 6. Stavbar, 7. Kranjska gora.

Mladinci: 1. Jesenice, 2. Cinkarna, 3. Stavbar, 4. Tivoli, 5. Slavija — Zalog, 6. Kranjska gora, 7. Olimpija, 8. Triglav, 9. Bled.

Trud in delo tako trenerjev kot igralcev je torej že poplačan. Ne glede na to, v kakšnem položaju je hokejski šport v Jugoslaviji, želimo našim igralcem iz Zaloge še več tekmovalnih uspehov.

SVANK

## • Popravek

Iz prejšnje številke Nsk popravljamo na 10. strani desno spodaj objavljeni RAZPIS OBČINSKEGA TEKMOVANJA V VELESLO-LOMU za leto 1983 za tozde, OTKO in KS naše občine v soboto, 5. marca ob 10. uri na Kobli...

Rok vplačila startnine in pisnih prijav je 24. februar.

Če ste zainteresirani za organiziran avtobusni prevoz, ob prijavi plačate 250 din (200 prevoz in 50 prijavina) za udeleženca. Odhod avtobusov bo organiziran izpred dvorane na Kodeljevem. Odhod avtobusov bo ob 7. uri iz Ljubljane, odhod iz Bohinjske Bistrice ob 16.30. Razglasitev rezultatov bo ob 15.30 pred trgovino v Bohinjski Bistrici.

Za popravke — zaradi zapadlega snega — se

opravičuje

ZTKO LJUBLJANA MOSTE-POLJE  
KOMISIJA ZA REKREACIJO

## • TURNIR V ŠPORTNI DVORANI NA KODELJEVEM

### Nogometaši v maskah

Na pustno nedeljo je rekreacijska skupina nogometnega društva Slovan organizirala prvi pustni turnir v malem nogometu. Udeležilo se ga je 24 ekip, ki so poleg nogometa morale prikazati tudi nekaj maskerskih sposobnosti.

Pod pustnimi imeni so se skrivale mnoge kvalitetne ekipe. Posebno domiselne so bile članice nežnejšega spola, saj so se s svojo ekipo Pižmarji vsaj za Pusta vrtnile med privilegirane, ki jim nikoli ni problem brati žogo. Bile so proglašene tudi za najbolj borbene ekipo, ki je sicer v izločilnem sistemu tekmovalja izpadla v prvi tekmi z ekipo Servis hladilnih naprav Jenko, toda za Pusta je vse možno in pojavile so se v posebnem superfinalu, kjer so kar s 4:1 premagale ekipo Tenis Zajc. No, v »navadnem« finalu, če mi udeleženci ne bodo zamerili, je bila zmagovalka turnirja ekipa Cicero, ki je v regularnem času igrala s Komiki 2:2, po izvajanju prostih strelav pa je zmagala s 6:4. Komiki so najbrž imenu primerno prenesli poraz, saj drugo mesto tudi ni od muh. Tretja je bila ekipa gostilne Žiko, ki ji v tem norčavem Pustu sploh ni bilo treba menjati ustaljenega imena — naj se ve, da k takšnemu prazniku sodijo tudi kulinarčne dobrote. Servis hladilnih naprav Jenko se je moral zadovoljiti s četrtem mestom in ker nam je Pust

prinesel tudi zimo, bodo sedaj lahko več trenirali in manj brskali po hladilnikih. Tudi njim seveda veljajo čestitke, kot vsem drugim, ki so se po porazih morali posloviti od tekmovalja.

Vsekakor je vsak udeležence prispeval k temu, da je turnir uspel in organizator se bo potrudil, da bo postal tradicionalen, z možnostjo sodelovanja še večjega števila udeležencev, ki so se želeli sodelovati na tem turnirju. Tako nam je povedal glavni pobudnik in organizator turnirja Jože Čečelič.

Na račun pa so prišli tudi gledalci, za katere ni bila predpisana maska, a tako, kot so navijali za svoje ljubljence, se tako ne bi mogli skriti za nobeno masko!

Turnir smo tudi po dolgem in počez fotografirali in smo uredništvo Nsk obljubili vsaj posnetek! Pa smo se premislili in ga bomo priložili v prvoaprilski številki. Zato vas, dragi bralci, prosimo za potrpežljivost. Če pa se želite fotografirati z nami, pridite drugo leto na turnir, saj bo tudi drugo leto — na karte.

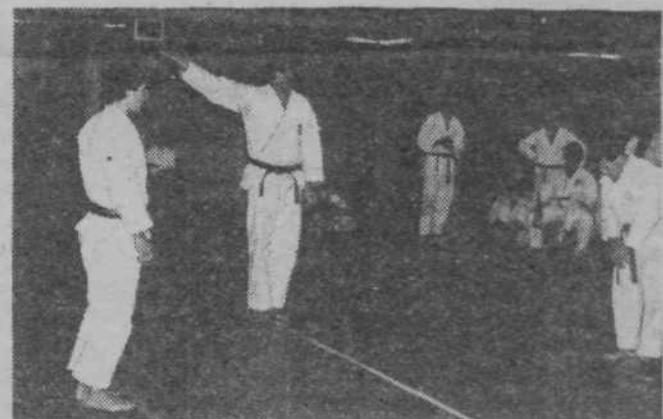
BREDA FERINEK

## • Tečaj karateja in samoobrambe

Karate klub Forum vpisuje v nov tečaj rekreativne in redne vadbe Sankukai karateja in samoobrambe. Trening je ločen za starejše in pionirje.

V začetnem tečaju se udeleženci naučijo osnov karateja in več učinkovitih tehnik samoobrambe za najpogostejše situacije. Vsebinska in metoda treninga slonita na dolgoletnih izkušnjah. Tečaj pripravimo tudi fizično šibkejšim osebam in tistim, ki se s športom doslej še niso mnogo ukvarjali. Na teh treningih si namreč vadeči precej poveča gibljivost, splošno telesno pripravljenost in počutje. Program se stopnjuje postopno in izvaja zelo strokovno.

Po opravljenem začetnem tečaju je možen trening karateja v nadaljevalni skupini. Bodoči tekmovalci lahko po prilagojenih pravilih tekmujejo že po šestih mesecih treninga.



S tekmovalja v karateju, ki je bilo pred kratkim v Borovnici (slikal ZDENKO ŠODEC)

Za vse člane organizira klub v Umagu tudi letovanje s treningi. Možnosti so torej velike za vsakogar, ki želi izboljšati svoje psihofizične sposobnosti.

Ker je število tečajnikov omejeno, pohitite z vpisom! Vpišete se lahko do 28. februarja vsak ponedeljek in sredo od 18. do 20. ure v OŠ dr. Vita Kraigherja za Bežigradom (za stadionom Olimpije).

Glavni trener kluba je Vlado Paradižnik, mojster karateja 4. Dan, trener v začetnem tečaju Slavko Šorotar, mojster karateja 3. Dan, trener pionirjev pa Peter Pakiž, 2. Kyu.

Treningi v začetnem tečaju so za starejše ob torkih in četrtek od 20. do 21.30 v OŠ Zvonka Runka v Šiški, pionirji pa vadijo vsak torek in četrtek od 18. do 19. ure za Bežigradom.

VABLJENI!

## • Poleg drsališča še teniška igrišča

Drsališče v Zalogu, objekt, ki ga je zgradila naša občinska skupnost za razvoj družbenega standarda, je bilo odprto leta 1978. Do sedaj je denar za njegovo vzdrževanje prispevala občinska temeljna telesno-kulturna skupnost (okoli 40 odstotkov potrebnega zneska), drugi del denarja pa zbere drsališče samo, in sicer z vstopnino in najemnino za ledeno ploskev. Nekaj denarja prinese tudi gostinski lokal. Kako pa bo letos s plačilom najemnine, še ni znano, saj kluba (hokejski klub Slavija in drsalni klub Stanko Bloudek), ki trenirata na drsališču, še nista dobila denarja za ta namen.

Precejšen del zneska, namenjen vzdrževanju drsališča, gre za plačilo stroškov električne energije (hlajenje ledu). Nekaj manj elektrike bi porabili v primeru, če bi bilo drsališče pokrito, tako da nanj ne bi sijalo sonce. Obenem pa bi to omogočalo treninge in drsanje tudi ob slabšem vremenu. Vendar pa v zdajšnjih gospodarskih razmerah ni mogoče niti razmišljati o pokritju drsališča, saj zakon ne dovoljuje takih investicij.

Vodja objekta drsališča Zalog Evgen Celjog pa pravi, da bo drsališče letos klub temu dobilo lepšo podobo. Na novo bodo prepleksali tribuno, razmišljajo tudi o popravilu hladilnih naprav in morda še kaj. Kot zanimivost pa naj povemo, da se v krajevni skupnosti Zalog pogovarjajo tudi o zamisli, naj bi se drsališču pridružilo še deset teniških igrišč, tako da bi ta del Zaloge postal pravi športni center.

D. J.

Človeka kar zmrazi, če pomisli, da bi pri več kot  $-10^{\circ}$  C spal pod šotorom, in to v snegu. Do odločitve za tako »avanturo« je kar dolga pot. Ko sem prvič pomislila na to, so mi šli mravljinčci po vsem telesu. Pri sobni temperaturi me je zabelo, kaj me ne bi šele potem!? Toda kljub vsemu se nas je šest tabornikov odreda Črni Mrav odpravilo v Martuljek, da na svoji koži preizkusimo sneg in mraz.

Blizali smo se cilju, ko se je v nas naselil dvom. Kako bomo to speljali? Na tabornem prostoru pa je dvom hitro utihnil. Ko je Bernard za nami pripeljal šotore, smo se zagnali v postavljanje tabora. Čez dobrih sedem ur je bilo vse urejeno, pa tudi iz kotlička je že prijetno dišalo.

Dan se je prevesil v večer in pred nami je bilo vprašanje: kako bo ponoči. Dobro smo se oblekli in — tudi noč nam ni delala težav, le zjutraj smo vsi krepko poprijeli za zaganje drv, da smo se čimprej posteno ogreli. Tudi naslednje dni nam mraz in sneg nista delala toliko težav, kot smo pričakovali. Ko se človek poda v tak način življenja ali pa je v to celo primoran, se kmalu navadi. Res pa je, da nas je zjutraj presenetilo, ko smo našli zmazano olje pa pasulj, ki smo ga potem sekali po centimetrih.

Nad vsemi temi dogodivščinami smo bili tako navdušeni, da smo taborjenje podaljšali še za en dan. To pa se nam je krepko obrestovalo, saj je v noči s sobote na nedeljo zapadlo kar precej novega snega. Le-ta pa nas je pri podiranju šotorov precej oviral. Prav gotovo bi ostali še nekaj dni, če ne bi bil v ponedeljek že pouk. Tako smo morali po šestih čudovitih dneh pospraviti in oditi. Od Martuljka pa smo se pozdravili z verzom: »Jokam za teboj, simfonija Martuljka!«

Pa še popravek k članku v prejšnji številki Nsk z naslovom To in ono o delu tabornikov. V odredu Črni Mrav deluje ok. 300 in ne 150 tabornikov. Prejšnji podatek je iz starejše literature.

KOVA

## • LETOS TUDI PRVI OBČINSKI TEK

# Po poteh Molniške čete

Če se letos — ob pomanjkanju snega — že ne moremo bolj ukvarjati z belim športom, lahko več časa posvetimo drugim aktivnostim v naravi. Lepe trinske steze v KS Zavor-Podmolnik, Urh, Orlje — nas vabijo tudi v tem letnem času. Nepopisen občutek je vzpenjati in spuščati se po rahlo zasneženih poteh, mimo smrek, ko dihaš ozon in smreke, na katerih se ivje iskri v tisočih kristalih, ko ga božajo sončni žarki. Spremlja nas celo pesem ptic. Zadušljiva megla je globoko pod nami. In na teh poteh srečujes tudi pozimi kar dosti tekačev.

Pozimi se telo rado malo polepi, vendar mu tega ne smemo dovoliti in redno moramo vzdrževati telesno kondicijo — še sploh tekači, če hočemo biti pripravljani za množične spomladanske tekaške prireditve. Že 10. aprila je 4. tek Belinke v Šentjakobu, 30. aprila maraton treh sre v Radenci; v aprilu je tudi tek OF okoli Rožnika itn.

V maju pa sta za nas kar dve zanimivi prireditvi. Naša občina do sedaj ni imela »svoje« množičnega teka. Letos smo ga dobili in je uvrščen v koledar množičnih tekaških prireditev. Na programu je že 3. maja: to je naš prvi tek Po poteh Molniške čete (ženske

10 km, moški 20 km).

Dne 9. maja se bomo udeležili najprijetnejše in najmnogičnejše tekaške prireditve v Ljubljani: 26. partizanskega marša Ob žici okupirane Ljubljane (ženske 14 km, moški 28 km).

In kako se bomo na vse to telesno pripravljali?

Primerno oblečeni bomo nabirali vzdržljivost z vztrajnostnim tekom, z intervalnimi teki pa bomo pridobivali na hitrosti. To izvajamo tako, da približno 300 m tečemo hitro — 75 do 80 % svoje maksimalne možne hitrosti — nato tečemo kako minuto počasi, da se odpocijemo, nakar zopet tečemo hitro. To večkrat

ponavljamo (10 do 15-krat).

Med treningom moramo kontrolirati svoje počutje, ki mora biti dobro. Najvažnejša kontrola je srčni utrip; od števila 220 odštejemo svojo starost in dobimo število maksimalnega srčnega utripa v minuti ob največjem naporu, kar nato primerjamo z izmerjenim. Vadbeni srčni utrip je seveda nižji in znaša 70 do 85 % maksimalnega; 85 % je namreč meja aerobnega stanja, ko telo še dobiva dovolj kisika. Najpreprostejša kontrola je govorni test; če se med tekem še lahko pogovarjamo, je vadba v redu, sicer pa moramo tempo zmanjšati.

Redna vadba vzdržljivosti teka je pomembna za uspešen boj proti nepravilnim in obilnejšim obilnam telesa, proti odvečni teži, je uspešno sredstvo za opuščanje kajenja in pomemben element sistema splošne ljudske obrambe.

IVAN BARTOL,  
ŠD ZAVOR