



Pogled na kompleks OŠ Oskar Kovačič s telovadnico Krim

OB OTVORITVI

Dvorana Krim – ponos krajanov in telesne kulture

Z mimohodom ekip udeleženk slovenskega turnirja v namiznem tenisu in pesmijo, ki so jo zapeli pevci moškega zbora vojašnice Ljubo Šercer, se je v soboto 29. oktobra pričela slavnostna otvoritev športne dvorane Krim na Galjevi. Svojemu namenu je bila dvorana predana že pred letom dni, z dozidavo spremljajočih prostorov (garderoba, sanitarije) pa je ta investicija, ki sta jo vrsto let financirala skupnost Samoprispevka II. in občinska telesna kulturna skupnost, dokončno zaključena.

Kaj lahko zapišemo o dvorani, ki je arhitektonsko povezana z novo osnovno šolo Oskar Kovačič (le-ta jo tudi uporablja)? Izjemno je lepa, prostorna, sodobno opremljena, in v njej ne bo manjkalo športnih užitkov, vzgojnih, rekreacijskih in tekmovalnih. V ugodnem nagovoru je predsednik občinske SITKS Bine Lenaršič izrazil zahvalo vsem, ki so omogočili njeno izgradnjo. Ob tem se je potrebno zavedati, da so se športni klubi v zadnjem obdobju pravzaprav odrekli delu svojih sredstev za to izgradnjo. Svoje

mesto bodo mnogi lahko našli sedaj prav v tej dvorani. Ustvarjeni so torej takšni osnovni pogoji za športno udejstvovanje, kakršni že obstajajo v drugih delih Ljubljane. In kot je dejal Janez Žvokelj – predsednik občinske ZTKO – dvorana je odrla vrata krajanom in še posebej mladini tega področja z dolgoletno, bogato športno tradicijo. Ne nazadnje vrata so sedaj odprta tudi za odvijanje množičnih in kvalitetnih tekmovalnih tekmovanj tudi na najvišjih ravneh. Še posebno zahvalo pa je izrekel vodstvu in delavcem OŠ Oskar Kovačič za njihovo gostoljubje, ki so jim ga nudili v preteklem obdobju v njihovih prostorih, pa tudi za pomoč pri reševanju problemov in zapletov.

Dvorano upravljata Zveza športnih društev Krim in društveni organi (v njem so zastopani delegati OŠ Oskar Kovačič, SITKS in KS), ki bdiijo nad uporabo in vzdrževanjem dvorane. V dvorani, ki je lahko pregrajena v tri prostore, je organizirana rekreacijska vadba za krajanje, telesna vzgoja za učence šole in redna vadba za nekatere klube.

Rekreacijsko plavanje v centralnem kopališču »Tivoli«

Komisija za rekreacijo pri ZTKO Ljubljana Vič-Rudnik tudi v letošnjem letu razpisuje rekreacijsko vadbo plavanja za občane in zaposlene v občini Ljubljana Vič-Rudnik.

Vadba se bo pričela v ponedeljek 4. novembra 1985 in potekala vsak ponedeljek do vključno 24. 3. 1986 od 17. do 19. ure.

Cena stalne – prenosne vstopnice, ki velja za dve osebi je 1.000 dinarjev. Vstopnice lahko dobite od 21. 10. 1985 dalje na ZTKO Ljubljana Vič-Rudnik, TRG MDB 14.

Na isti naslov pa sprejemamo tudi pismena naročila športnih društev, osnovno-telesno kulturnih organizacij, osnovnih organizacij sindikata in organizacij združenega dela. Zaradi prostorskih kapacitet je število kart omejeno, zato pohitite s prijavi.

RAZPIS

Odperto rekreacijsko prvenstvo – liga v odbojki

Komisija za rekreacijo pri ZTKO Ljubljana Vič-Rudnik razpisuje odprto rekreacijsko tekmovanje v odbojki.

Tekmovanje bo v sobotah dopoldne, v športni dvorani Krim-Rudnik cesta XV. divizije 52 (pri novi osnovni šoli Oskar Kovačič).

Pričetek tekmovalja bo 9. novembra 1985. Za tekmovalce se lahko prijavijo ekipe, v katerih nastopajo občani ali zaposleni v Ljubljani, rojeni leta 1969 in starejši. Prijavnina za ekipo znaša 1.500 din. Prijave sprejema do 30. 10. 1985 ZTKO Ljubljana Vič-Rudnik trg MDB 14, tel.: 210-311, int. 17, kjer dobite tudi vse podrobnejše informacije.

Športna rekreacija in zdravje

Za dobro zdravstveno počutje, za ohranjanje delovne sposobnosti in razvoj celotne človekove osebnosti je pomembno, kako človek preživlja prosti čas. Razvoj tehnike nam je sicer olajšal delo in življenje, prinesel pa množico spremljajočih škodljivih pojavov od enostranskih fizičnih in psihičnih obremenitev do onesnaženega okolja. Ti vplivi načenjajo tudi zdravje, ki ga sodobno pojmujejo ne le kot odsotnost bolezni, ampak kot stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje.

Na poslabšano zdravstveno stanje kažejo objektivni znaki, kot so padec sterilnosti in kakovosti dela, povečanje števila nesreč in obolenj. Na to kažejo tudi subjektivni znaki, kot so brezvoljnost, padec koncentracije, negativen odnos do dela in okolice ter utrujenost. Utrujenost preženemo s počitkom v prostem času pa tudi z odmori med delom. Samo po zelo napornem fizičnem delu je priporočljiv pasivni počitek, ki vključuje mirovanje, ležanje, spanje. Sicer pa je bolj priporočljiv aktiven počitek, s katerim aktiviramo tiste mišice in organe, ki so med delom mirovali. Tako je med dolgotrajnim sedenjem priporočljivo večkrat vstati, se razgibati, narediti nekaj počepov, sklek, gibov ali vežb.

V nekaterih delovnih organizacijah, zlasti tam, kjer hitrost dela narekujejo stroji, so že uvedli aktivne rekreativne odmore. Z njimi poizkušajo kompenzirati enostranske obremenitve, ki jih

povzročajo ponavljajoči se gibi, prisilna drža in visoka stopnja pozornosti. Ti aktivni odmori pa ne izključujejo sodelovanja v drugih dnevnih, tedenskih in letnih programih rekreacije!

Športnorekreativne dejavnosti lahko potekajo individualno, po lastnem programu kot npr. tek, kolesarjenje, gimnastične vaje, lahko pa organiziramo v športnih društvih pod vodstvom vaditeljev. Pravilno je treba izbirati intenzivnost in trajanje vadbe. Intenzivnost naj bo 50 do 70% od maksimalne aerobne sposobnosti. Obremenitev lahko ugotovljamo preko pulza, ki ga izmerimo na žili na zapestju. Za zdrave rekreativce velja orientacijsko pravilo za izračun maksimalne frekvence srčnega utripa; dobimo jo tako, da od 170 odštejemo leta starosti. So pa tudi bolezenska stanja, ki ne dovoljujejo tovrstnih fizičnih naporov.

Ob pričetku nove dejavnosti moramo vsekakor upoštevati pravilo, da je treba obremenitve povečevati postopoma tako, da ima organizem dovolj časa za prilagoditev. Vadba naj bo tudi redna, dva do trikrat tedensko, le tako bomo sposobni organizem ohranjati na doseženi ravni in jo še povečevati.

Razumna in pravilno usmerjena športna, rekreacijska dejavnost krepi in ohranja zdravje. Nesmotno izbrane aktivnosti in pretirane obremenitve pa lahko zdravje ogrozijo in povzročijo škodbe.

F. V.

Partizan Trnovo obvešča

Oddelki cicibanov, mlajših pionirjev in pionirk so se v letošnjem letu že tako napolnili, da za nove člane kmalu ne bo več prostora. Vpis pa je možen še v oddelke starejših članov in članic, odbojke in morda tudi aerobike.

TRIMSKA VADBA v mali telovadnici se je pričela ob ponedeljkih, četrtek in petkih, prostora za nove člane je še dovolj, prosijo le za upoštevanje določenih terminov in pravočasno prihajanje, saj v nasprotnem primeru ni možno organizirati obhodne vadbe.

NAMIZNI TENIS je možno igrati ob ponedeljkih, četrtek in petkih, termini so ločeni za pionirje in mladince ter člane. Prostora je še dovolj, saj je marsikdo zaradi gneče v telovadnicah kar pozabil na ta oddelek v II. nadstropju. Če bo pripravljen dovolj pionirjev in pionirk, bodo zanje organizirali strokovno vodstvo ali tečaj.

F. V.

STRELSKE VESTI

Petra šesta!

Na državnem prvenstvu in streljanju z MK puško serijske izdelave, ki je bilo v Zenici, je tekmovalo tudi veliko število slovenskih strelcev.

Iz OSZ Vič-Rudnik je bila z normo le Petra Mihorko, mladinka strelske družine »Rajko Skapin«, ki je nastreljala odličnih 490 krogov od 600 možnih v trojnem položaju (3 krat 20) in zasedla 6. mesto v državi, kar je lep uspeh, posebno zato, ker je na republiškem prvenstvu nastreljala »samo« 466 krogov in zato, ker je ta rezultat njen osebni rekord.

E. P.

Rajko Skapin sedmi!

Na mestnem strelišču v Ljubljani je SZS izvedla IX. republiško strelsko tekmovanje z MK puško serijske izdelave (60 leže) za pokal maršala Tita, ki se je udeležilo 27 ekip, med njimi so bile tudi dve ekipi iz OSZ Vič-Rudnik, in sicer: Rajko Skapin, ki je branila prehodni pokal ter »Krim«.

SD »Rajko Skapin« za katero so nastopili, tako kot vedno člani družine »Mihorko« in sicer: Milovan, sinova Branko in Marko ter hči Petra, v rezervi pa je še bila odlična strelka Anica Mihorko, je zasedla letos 7. mesto z 2045 krogi. Zmagal pa je Kamnik z 2111 krogi in si tako zagotovil udeležbo v zveznem finalu, ki bo letos v Skopju 29. 9. 1985. Od tekmovalcev R. Skapina je bil najboljši Marko, ki je dosegel 528 krogov, Petra 526, Milovan 496 in Branko 495 krogov.

»Krim« je zasedel 16. mesto z 2003 krogi, najboljši v ekipi je bil znani strelec Mrkun s 533 krogi, Škerjanec 520, Tatjana Petrovič 488 in hodka 462 krogov.

Posamezno je bil najboljši Podgornik – Kamnik s 540 krogi, Mrkun pa je bil s 533 krogi tretji.

EDVARD PROGAR



Iz PD Šentjošt

Po dveletnem delovanju so v planinskem društvu Šentjošt lahko zadovoljni z aktivnostjo. Letos so organizirali več izletov: med drugimi v avgustu in septembru na Triglav (ob 20. letnici prvega pristopa Šentjoštčanov na naš najvišji vrh), Jalovec (v okviru mladinskega planinskega tabora Tamar 85, po lanskoletnem uspešnem taboru v Vratih), Viš in Škratico (ob odprtju krožne poti okoli Kriških podov) ter zaključni na Porezen.

Sedaj ko bo večina pospravila planinske čevlje, pa vabijo na predavanja z diapozitivi. Najprej bodo 20. oktobra svoje vtise z obiska francoskih alp strnili štirje člani društva s predavanjem OD MONT BLANCA do ECRINA. 17. novembra bo naš znani alpinist Tomo Česen predstavil odpravo na JALUNG KANG, v kateri je tragično preminil Borut Bergant. Pred koncem leta ko bodo organizirali planinsko silvestrovanje pa bo 15. decembra Andrej Gosar prikazal še diapozitive z ETNE.

JURIJ DRAGA

Rezultati in stanje po XII. (I. liga) odnosno XIII. (II. in III. liga) kolu trim. tekmovalja v malem nogometu

I. LIGA	Št. t.	D	N	I	R	T
1. SGP Grosuplje	12	11	1	-	40:	5 23
2. ŠD Jama	11	8	2	1	46:	17 18
3. Aja-tut-aja	11	8	1	2	27:	12 17
4. Pekarna Center	11	6	3	2	33:	21 15
5. IGO	12	6	2	4	28:	18 14
6. Mladi Vrhovci	11	6	1	4	28:	27 13
7. ŠD Šentjošt	12	5	1	6	20:	18 11
8. Kozarje	11	5	-	6	20:	30 10
9. Partizan Vič (-2 t)	11	5	1	5	28:	29 9
10. SK Brdo	11	3	2	6	28:	32 8
11. CCR	11	3	2	6	28:	38 8
12. KS Milan Česnik	11	3	1	7	22:	36 7
13. OP Ličen Vrhovci	11	3	-	8	14:	28 6
14. Softy (-1 T)	11	1	4	6	19:	34 5
15. PM Vič (-2 T)	11	1	10	16:	52 -1	

V tabeli niso upoštevani rezultati ekipe VUČKO 84, ki je izpadla iz nadaljnega tekmovalja. Zaradi tega OPOZARJAMO SODNIKE IN VODJE EKIP, da glede na razporede odpadke srečanja:

XIV. KOLO – 16. 10. 85 ob 15.15 uri – UČKO : IGO – igrišče A

XV. KOLO – 23. 10. 85 ob 15.15 uri – ŠD ŠENTJOŠT : VUČKO 84 – Igrišče A

II. LIGA
Vsem sodnikom in vodjem ekip II. lige trimskega tekmovalja v malem nogometu 1985

Rezultati po XIII. kolu in spremembe v nadaljnjem razporedu:

1. ŠD Dobrova (-1 T)	10	8	-	2	38:	8 15
2. SGP Grosuplje Pol	9	6	3	0	32:	9 15
3. Križanke	10	6	3	1	38:	15 15
4. NK Galjevica	9	5	4	-	43:	11 14
5. Hot-dog	10	5	3	2	38:	13 13
6. Prijatelj	9	5	2	2	23:	15 12
7. Avtomontaža	9	3	4	2	16:	15 10
8. Iskra-servis	9	4	-	5	19:	22 8
9. Iskra-RRNS (-1 T)	10	3	2	5	19:	27 7
10. EGS	10	2	3	5	16:	40 7
11. Utensilia-Dilce (-2 T)	10	2	2	6	13:	38 4
12. Kemofarmacija (-2 T)	11	1	-	10	11:	44 -
13. AOP (-2 T)	10	-	-	10	8:	57 -2

V tabeli niso upoštevani rezultati ekipe »Elektromontaža«, ki je izpadla iz nadaljnega tekmovalja. V nadaljnjem razporedu zato odpadeta tekmi:

V XIV KOLU 15. 10. 1985 Hot-dog: Elektromontaža ob 16.45 na igrišču A

V IV. KOLU 22. 10. 1985 Elektromontaža : Dobrova ob 16. uri na igrišču A

Tekma Iskra Servis : Hog-dog bo ob 16. uri na igrišču A.

III. LIGA

Vsem sodnikom in vodjem ekip III. lige trimskega tekmovalja v malem nogometu 1985.

Rezultati po XIII. kolu in spremembe v nadaljnjem razporedu:

	Št. t.	D	N	I	R	T
1. Tojle	10	10	-	-	34:	9 20
2. LSD	11	7	3	1	62:	13 17
3. Mestni log	10	6	3	1	36:	14 15
4. Langus	13	7	1	5	43:	31 15
5. PTT	10	5	3	2	38:	18 13
6. KIP	11	5	1	5	38:	34 11
7. ŠD Mokerc (-1 T)	9	4	3	2	19:	13 10
8. KS Malči Belič (-2 T)	10	4	3	2	29:	15 10
9. OO ZSMS Vič-Rudnik (-1 T)	9	3	3	3	17:	12 8
10. Zmaga T. P.	10	3	2	5	18:	35 8
11. Iskra Horjul (-1 T)	10	2	4	4	15:	17 7
12. NK Trnovo	11	2	3	6	17:	33 7
13. Iskra I. (-1 T)	11	2	2	7	19:	37 5
14. Feltne	9	1	-	8	13:	51 2
15. IMK (-2 T)	12	-	2	10	11:	67 -

V tabeli niso upoštevani rezultati ekip LBK TOZD B. KOVIN in TUBORG, ki sta izločeni iz nadaljnega tekmovalja. Zaradi tega opozarjamo vse vodje ekip in sodnike na sledeče spremembe v nadaljevanju tekmovalja:

V XVI. KOLU – 21. 10. 85 odpade tekma TUBORG : LANGUS – Igrišče C

V XVII. KOLU – 28. 10. 85 odpade tekma IMK : TUBROG – Igrišče A

Tekma KIP : PTT bo ob 15.15 na igrišču A. Vsi ostali razporedi ostanejo nespremenjeni.

ZVEZA ŠPORTNIH DRUŠTEV KRIM IN RUDNIK

Organizirajo

Rekreativno vadbo za krajanje vsak petek od 20. do 22. ure v športni dvorani Krim-Rudnik.

Splošna rekreacija – igre z žogo – badminton – namizni tenis.

Športno opremo in rekvizite prinesite s seboj!

Začetek 4. oktobra 1985.

Namiznoteniški klub Olimpija

Rekreativna vadba od 23. septembra 1985 do 31. maja 1986.

Najmnina mize za delovne organizacije
1 miza – 1,5 ure (trening) 300 din (najem 7–8 mesecev)

1 miza – 1,5 ure (trening) 400 din (najem manj od 7 mesecev)

Članarina (rekreativni igralec – igralca se včlani v NTK)
mesečno 400 din (za mladino 300 din) zagotov-

ljeno igranje 1-krat tedensko 1,5 ure, drugič, če je prosto.

Enkratno igranje (rekreativni igralec – igralca se ne včlani v NTK)

1,5 ure igranja 200 din po osebi (za mladino 150 din) igranje je možno, če je prosto.

Urniki

Ponedeljek od 20.30 do 22. ure, sreda od 20.30 do 22. ure in četrtek od 20.30 do 22. ure.

Vadba je v športni dvorani Krim-Rudnik!