

Alpinistična odprava na Trisul

17. junija se je iz Indije vrnila alpinistična odprava Trisul '87, ki so jo sestavljali Šiškarji: Lado Vidmar, vodja odprave, Vanja Matijevac, Sandi Marinčič, Vlasta Kunaver, Slavko Frantar in Janez Kastelic. Odprava je uresničila domala vse cilje, ki so jih načrtovali pred odhodom na 7128 metrov visoki Trisul, le spust s smučmi z vrha te gore, so morali opustiti.

Pred odhodom v Indijo so alpinisti doma načrtovali, da bodo v alpskem slogu splezali na vrh Trisula (to pomeni brez vmesnega postavljanja taborov), kar jim je tudi uspelo, in še več. Po grebenih so splezali tudi na Trisul II. in III. Z vrha Trisula I. sta se nameravala s smučmi spustiti Lado Vidmar in Vanja Matijevac, kar se jima ni posrečilo, ker se je pokvarilo vreme. Načrt, da se z vrha Trisula s padali spustita Sandi Marinčič in Vlasta Kunaver pa jim je uspel, kar je obenem tudi svojevrsten rekord ženske. Dosegli se namreč še nobena ženska ni spustila s tako visoke gore s padalom.

Poleg glavne smeri, ki so jo splezali na Trisul in jo poimenovali po pokojnem alpinistu Alešu Kunaverju (bil je udeleženec prve himalajske odprave in hkrati prve odprave, ki se je povzpela na Trisul), ter smeri s Trisula I. na Trisul III. so v pripravljalnem obdobju splezali še novo smer v steni, ki so jo poimenovali po glav-



nem pokrovitelju odprave, delovni organizaciji Donit Medvode.

Ker je bilo o tej naši uspešni alpinistični odpravi v sredstvih javnega obveščanja napisanega že precej, naj k temu dodamo, da brez pomoči združenega dela, glavnega pokrovitelja Donita, sponzorjev Aero Celuloze, Tiskarne Ofset, Šport opreme in številnih drugih organizacij, takšen podvig ne bi uspel.

B.P.

10 pravil za kolesarsko popotovanje in kolesarske izlete

1. Kolesar mora dobro poznati in upoštevati cestno prometne predpise. Njegovo kolo mora biti opremljeno z vso potrebno varnostno opremo.
2. Kolo mora biti redno vzdrževano in brezhibno. Pravilno morajo delovati zavore, luč, zvonec in rdeča luč na zadnjem kolesu. Pred vožnjo preveri, če so dovolj polne gume in če nista obroča kolesa zvitja. Poglej, če so vsi vijaki pritrjeni in če so dovolj podmazani ležaji. Ne pozabi na pribor za krpanje, na zračno tlačilko, potrebno orodje in kompleta za prvo pomoč.
3. Za vožnjo v mraku in ponoči je potrebno, da imaš poleg zadnje rdeče luči še očistični rdeči odsevek. Med napere si pridrži tudi rumene ali oranžne bočne odsevnike. Brez rumenih odsevnikov v pedalih kolo ni tehnično popolno.
4. Sedež na kolesu mora biti pritrjen tako, da ne sediš oz. se ne ziblješ postrani glede na os kolesa. Pravilna višina sedeža je tudi pogoj za udobno in varno vožnjo. Ko sediš na kolesu moraš doseči s peto iztegnjene noge pedal v njegovi najnižji legi.
5. Za večjo varnost na cesti je pomembna tudi obleka. Barve obleke naj bodo žive tako, da te bodo vozniki pravočasno opazili. Varnosnežni distančnik z odsevniki ob zadnjem kolesu ni primeren samo za otroke.
6. Obleka mora biti praktična ter udobna in ne sme ovirati varne vožnje. Za kolesarje velja, da ni slabega vremena, kolesar je lahko le slabo oblečen in opremljen. Obleka mora dobro vpijati znoj in varovati pri morebitnih padcih. Zlasti za daljše izlete pa je priporočljiva obleka kakršno uporabljajo tudi tekmovalci. Seveda pa dežnik ne sodi na kolo.
7. Za prevoz malice, dežnega plašča in orodja je za krajše izlete dovolj manjša torba, ki jo pritrdiš na prtljažnik. Za daljše potovanje pa si pripravi kolesarsko torbo na prtljažniku nad zadnjim kolesom. Prtljaga nad prvim kolesom ali celo na krmilu bo kolesarja le ovirala, lahko pa povzroči tudi nezgodo.
8. Za izlete ali popotovanja s kolesom si pripravi načrt poti, ki bo zanimiva in varna. Poišči karto v večjem merilu, ki ima vrisano tudi vso cestno mrežo. Tako se boš lažje orientiral in načrtoval svojo vožnjo.
9. Če je le mogoče se izogibaj bolj prometnih cest v naseljih če niso ob njih kolesarske steze ter nevarnih magistralnih in regionalnih cest. Po cestah rezerviranih za motorni promet in avtocestah tako ne smeš voziti. Varneje je prevoziti nekaj kilometrov več po mirnih, neprometnih cestah, kot pa tvegati vožnjo v gostem prometu motornih vozil.
10. Če se pripravljáš na daljši izlet, pred tem postopoma povečuj dnevno število prevoženih kilometrov. Dobro pripravljen boš na izletu ali rekreativnem tekmovalju užival in vozil varneje. Če boš v grupo vzel tudi otroke ali kolesarje, ki se prvič podajajo na daljšo vožnjo, jih razvrsti v sredino skupine, da jim boš lahko sproti dajal potrebne napotke.
11. Za večjo skupino kolesarjev velja, da se morajo vsi ravnati po najšibkejših udeležencih in če voznja v koloni ni mogoča, je najbolje določiti počivališče, kjer se zbere vsa skupina. Prehitevanje, vožnja vstric ali vijuganje po cestah je prepovedano in tudi nevarno.
12. Kolesarjenje je lahko zelo zanimiva, koristna in poceni rekreacija, vendar pa se zavedaj, da boš le z upoštevanjem prometnih predpisov in pametno vožnjo varno sodeloval v prometu.

Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu

146 upokojevcev na športnih terenih

Pobuda tolminskega upokojevca 83-letnega Joškota Torija, da bi upokojevci ljubitelji športa, tekmovali v šahu, streljanju, balinanju, kegljanju, kolesarstvu itd., se uresničuje.

Tako smo se te dni srečali že na XII. območnem tekmovalju ljubljancani in notranjčani. Tokrat je bil pokrovitelj Mestna zveza DU Ljubljana. Med seboj se je pomerilo osem občin. Tekmovali smo v kegljanju, šahu, balinanju in streljanju.

Kegljanje je potekalo na štiristeznem kegljišču v Medvodah. Nastopilo je sedem ekip po šest tekmovalcev. Tekmovali so upokojevci iz Medvod, Ljubljane-Šiške, Cerknice, Ljubljane-Bežigrad, Moste-Polje, Domžale in kluba upokojevcev Ljubljana. Kot vedno so tudi tokrat zmagali upokojevci-športniki iz Medvod s 476 podprtimi keglji.

Zmagali so: Franc LANDERHOLC, Anton STOPAR, Rudi FATUR, Vili TEKAVEC, Vinko DERMOTA, Rudi GRKOVNIK.

Sledita Ljubljana-Šiška s 441 in Cerknica s 403 podprtimi keglji. V

šahu je tekmovalo sedem ekip, kar je več kot prejšnja leta. Zmagali so šiškarji, ki so osvojili 18 točk. Zmagali so: Ivo KOBLAR, Slavko SILAN, Ivan TUŠAR, Avgust RUPNIK in Ivo KOSI.

Ljubljana-Center je osvojila 17 točk, Moste-Polje 14, Domžale 13, klub upokojevcev Ljubljana 12, Bežigrad 12, Bežigrad in Vič 3,5 točke. V balinanju je nastopilo sedem ekip. Od 800 možnih je Moste doseglo 649 krogov, Šiška 635, Bežigrad 505, Ljubljana-Center 449, Domžale 433 in Vrhnika 445 krogov. Igral je tudi klub upokojevcev Ljubljana. Osvojil je 410 krogov.

Na tem območnem tekmovalju je sodelovalo 164 športnikov. Najboljše ekipe so sprejele plakete. Tekmovanje je bilo dobro pripravljeno. Športniki smo bili zadovoljni, posebno zato, ker nas je na tekmovalnih vsako leto več.

Najboljše uvrščene ekipe se bodo pomerile na XII. republiškem prvenstvu, ki bo septembra letos.

Vinko Bovcon

Upokojevci Šiške najuspešnejši na območnih športnih tekmovanjih

Po uspešno opravljenih izbirnih občinskih športnih tekmovanjih upokojevcev v aprilu so bila nared območna športna tekmovanja v balinanju, kegljanju, streljanju in šahu.

Tudi tokrat se je izkazalo, da je množičnost daje kakovost. Ni ne-skromno, če rečemo, da je v Šiški zelo dobro speljano izbimo občinsko tekmovalje z udeležbo ekip in desetih društev upokojevcev, kar pomeni, da se je pomerilo 8 ekip balinarjev, 7 ekip strelcev, 8 ekip kegljačev in 4 ekipe šahistov — skupaj 23 ekip z 130 tekmovalci.

Na občinskem izbirnem tekmovalju je bila najuspešnejša ekipa DU Zgornja Šiška z 19 točkami pred Medvodami 18 točk in Kosezami 17 točk. Zmagovalci pa so bili: v balinanju DU Pirniče, s streljanju Koseze, v kegljanju Medvode in v šahu DU Milan Majcen.

Na območnem tekmovalju so nastopile ekipe iz desetih občinskih zvez DU t.j. čez 150 tekmovalcev. Upokojevci Šiške so se tudi tokrat izredno dobro izkazali, saj so kar v



dveh tekmovalnih disciplinah bili prvi — v kegljanju in šahu, strelci pa so bili drugi. Torej, v povprečju rezultatov v vseh štirih tekmovalnih disciplinah so šišskani tekmovalci bili najuspešnejši pred tekmovalci iz Most, ki so drugi in Centra, ki so bili tretji.

Kušar Franc

Tekmovalje v prvi medicinski pomoči

Letos je občinski štab za civilno zaščito v sodelovanju z občinsko organizacijo RKS Ljubljana-Šiška organiziral že XVI. tekmovalje oz. preverjanje znanja ekip prve medicinske pomoči CZ in RK.

Sodelovalb je 34 ekip krajevnih skupnosti, DO in Rdečega križa. Najbolje so se odrezale ekipe: KS Litostroj I. mesto, KO RK Hinko Smrekar II. mesto in KS Vižmarje-Brod III. mesto.

Zahvaljujemo se vsem, ki so kakorkoli pripomogli, da smo to tekmovalje uspešno izpeljali.

Janez Kralj