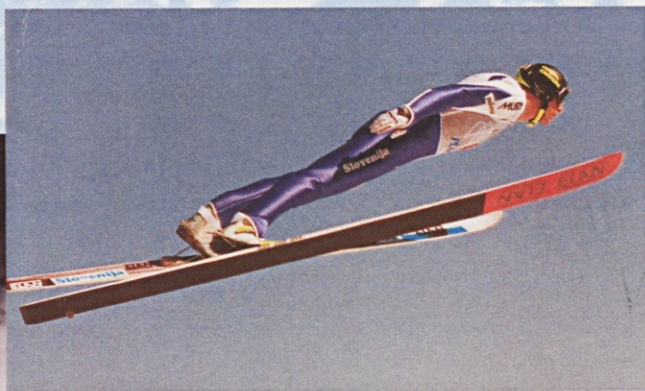


VSI NAŠI OLIMPIJCI



MOSTOVI

glasilo Osnovne šole Križe
šolsko leto 1999/2000



Toneta Pretnarja
04 596 31 78

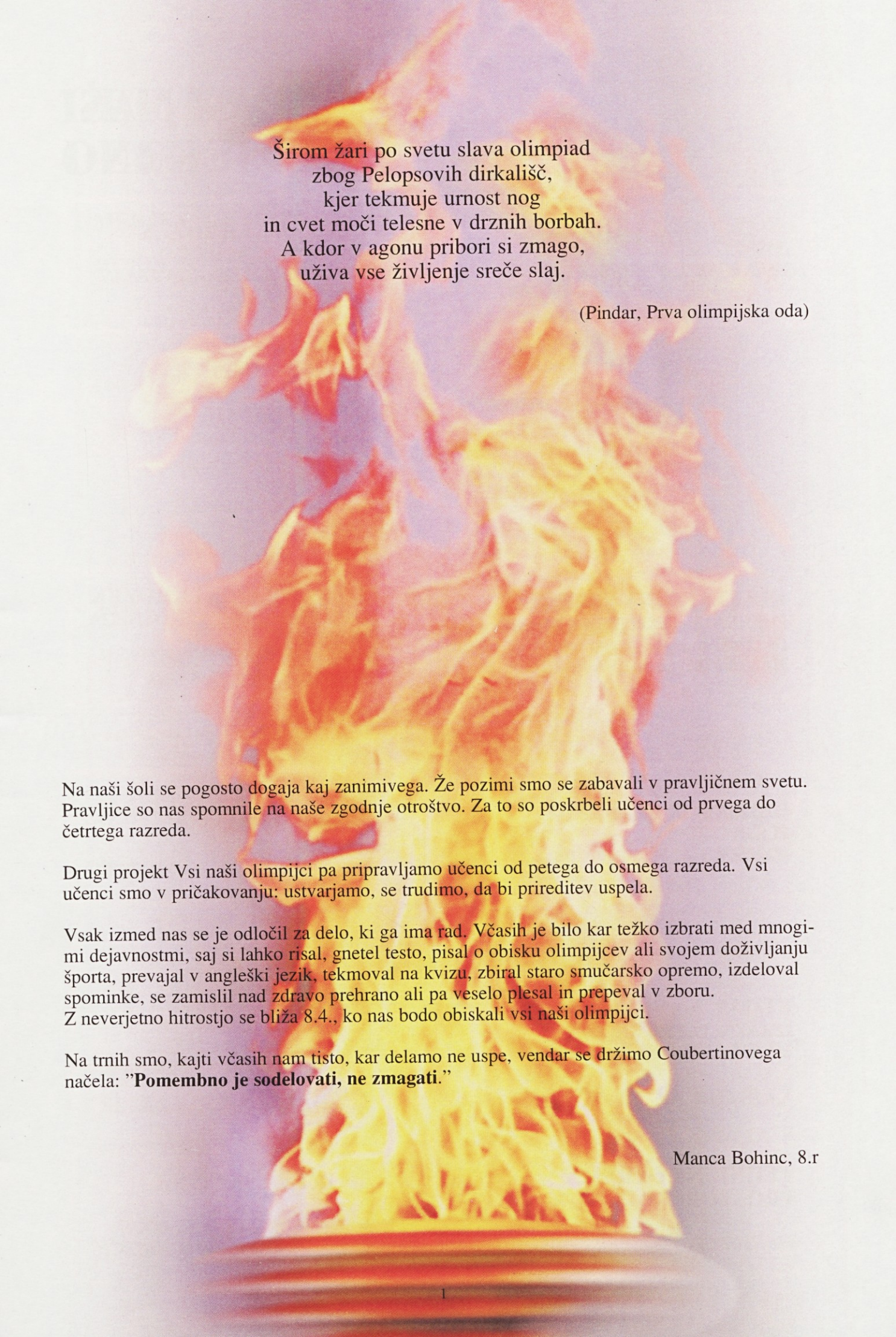


Glasilo OŠ Križe

Mostovi
Šolsko leto 1999/2000

Vsi naši olimpijci

Fotografije: fotografski krožek
Likovna oprema: likovni krožek
Prispevki: novinarski krožek
 zgodovinsko-etnografski krožek
 gospodinjski krožek
 biološki krožek
 telesnovzgojni krožek
 matematično-računalniški krožek
 angleški krožek
 tekmovalna skupina



Širom žari po svetu slava olimpiad
zbog Pelopsovih dirkališč,
kjer tekmuje urnost nog
in cvet moči telesne v drznih borbah.
A kdor v agonu pribori si zmago,
uživa vse življenje sreče slaj.

(Pindar, Prva olimpijska oda)

Na naši šoli se pogosto dogaja kaj zanimivega. Že pozimi smo se zabavali v pravljicnem svetu. Pravljičnice so nas spomnile na naše zgodnje otroštvo. Za to so poskrbeli učenci od prvega do četrtega razreda.

Drugi projekt Vsi naši olimpijci pa pripravljamo učenci od petega do osmega razreda. Vsi učenci smo v pričakovanju: ustvarjamo, se trudimo, da bi prireditev uspela.

Vsak izmed nas se je odločil za delo, ki ga ima rad. Včasih je bilo kar težko izbrati med mnogimi dejavnostmi, saj si lahko risal, gnetel testo, pisal o obisku olimpijcev ali svojem doživljanju športa, prevajal v angleški jezik, tekmoval na kvizu, zbiral staro smučarsko opremo, izdeloval spominke, se zamislil nad zdravo prehrano ali pa veselo plesal in prepeval v zboru. Z neverjetno hitrostjo se bliža 8.4., ko nas bodo obiskali vsi naši olimpijci.

Na trnih smo, kajti včasih nam tisto, kar delamo ne uspe, vendar se držimo Coubertinovega načela: **"Pomembno je sodelovati, ne zmagati."**

Manca Bohinc, 8.r

VSI NAŠI PROJEKTNO

NOVINARSKI KROŽEK

PISNI IZDELKI

MENTORICI: *MARIJA TERAN*
TATJANA GUNČAR

DRAMSKI KROŽEK

DRAMATIZACIJA ŠAL

MENTORICA: *MARIJA TERAN*

ZGODOVINSKO-ETNOGRAFSKA SKUPINA

RAZISKOVANJE ZAČETKOV ŠOLSkih SMUČARSKIH TEČAJEV

RAZISKOVANJE STARE SMUČARSKÉ OPREME

MENTORICI: *MILENA MUZIK*
ANDREJA POLJANEC

KULINARIČNA SKUPINA

PREHRANA ŠPORTNIKA NEKOČ
IN DANES

MENTORICA: *BOŽENA PERKO*

FOTROGRAFSKI KROŽEK

FOTOGRAFIRANJE CELOTNEGA
PROJEKTA

IZDELAVA FOTOGRAFIJ

MENTOR: *JANEZ ZAZVONIL*

GLASBENA SKUPINA

PESMI O ZIMI

MENTORICA: *ANA AHAČIČ*

TEKMOVALNA SKUPINA

IZBIRNI IN FINALNI KVIZ

MENTORJA: *NACE MARČUN*

ANDREJA POLJANEC

RITMIČNA SKUPINA

IZRAZNI PLES S KROGI

MENTORICA: *ERNA MEGLIČ*

ANGLEŠKA SKUPINA

PREVOD V ANGLEŠKI JEZIK

MENTORICI: *LJUBA JAKŠIČ*

MOJCA PODOBNIK

TEHNIČNA OPREMA PROSTOROV

MENTOR: *IVO GAŠPER*

ŠPORTNA SKUPINA

MENTORJA: *ŠTEFAN JAKŠIČ*

PETER MOHORČIČ

OLIMPIJCI DELO

MERJENJE UTRIPA S POLARJEM

*MENTORJI: PETER MOHORČIČ
ERNA MEGLIČ
TONE REMŠKAR*

BIOLOŠKI KROŽEK

MENTORICA: ERNA MEGLIČ

MATEMATIČNO-RAČUNALNIŠKA SKUPINA

*IZDELAVA ANKETE
MENTORJA: ANICA CIMPERMAN
JURE KRAMAR*

FOLKLORNA SKUPINA

MENTORICA: VANDA MUŠIČ

LIKOVNA SKUPINA

*DEKORACIJA ŠOLE
MENTORICA: DRAGI ŠTALC*

IZDELOVANJE SPOMINKOV

MENTOR: VANDA MUŠIČ

KIPARJENJE Z GLINO

MENTORICA: DRAGI ŠTALC

IZDELKI IZ SLANEGA IN MEDENEGA TESTA

MENTORICA: BOŽENA PERKO

SLIKANJE NA SVILO:

MENTORICA: LJUBA JAKŠIČ

SLIKANJE NA BOMBAŽ

MENTORICA: DRAGI ŠTALC

BOJAN KRIŽAJ

učenec OŠ Križe od 1963 do 1971



Bojanovo življenje je boj za drobce sekund, njegovi dnevi in noči so večna potovanja, večni treningi, večna tekmovanja. In hrepenenje po domu. Ovenčan s slavo in kolajnami je najbolj sam ravno takrat, ko zanj najbolj stiskamo pesti.

Vitan Mal

Rojstni dan:	3.1.1957
Barva oči:	zelenorjave
Barva las:	svetla
Naj hrana:	carski praženec
Naj pijača:	pivo, malinovec
Naj pevec:	Sting
Naj knjiga:	Komu zvoní
Naj instrument:	harmonika
Naj predmet:	teniški lopar
Naj žival:	kače
Naj film:	Ko jagenjčki obmolknejo
Naj uspeh:	srebrna medalja na svetovnem prvenstvu



B. Križaj

12 naslovov državnega prvaka v slalomu, veleslalomu in kombinaciji

- 8 posamičnih zmag na tekmah svetovnega pokala
- svetovni pokal - 4 kolajne:
 - 1979 bronasta v veleslalomu
 - 1980 srebrna v slalomu
 - 1981 bronasta v slalomu
 - 1986 srebrna v slalomu
- mali kristalni globus za skupno slalomsko zmago v letu 1987

Smučarska himna

Hura za naše fante,
junake belih prog,
kjer koli so, smo z njimi,
držimo jim pesti.

Žive naj nam dekleta,
naš smučarski ponos,
ko se v dolino zapode,
zastane nam srce.

Smučajmo vsi,
Bojan in mi,
od Vitranca strmine
do pohorske smučine!

PRVI SNEG

Skoraj eno leto smo čakali na prvi sneg. Ko sem bil v nedeljo, 14.11., na Ljubelju, sem rekel očetu: "Pa zakaj je tu pol metra snega, pri nas pa še ni padla nobena snežinka?" Oči je samo pomignil z rameni in odšel naprej po poti.

Naslednji dan, se pravi v ponedeljek, pri uri matematike začne padati nekaj belega, drobnega. Vsi učenci 5.c razreda smo se zelo razveselili in presenečeni opazovali tiste puhaste stvarce z neba. Vzklikali smo: "Sneg! Sneg!" Res je bil sneg in pri naslednji uri, natančneje pri uri slovenščine, smo ga lahko kar dolgo gledali. Gledali smo ga lahko le zato, ker učiteljice ni bilo v razredu. Zaželel sem si, da bi šli lahko ven ter se kepali, mavžali in delali snežene može. Iz tega ni bilo nič, ker je v razred vstopila učiteljica. Rekla nam je, da moramo napisati ta spis. Napisal sem ga približno pol, ko nas je opomnila na opis pokrajine in snežink. Nisem vedel, kako bi jih opisal, saj nobene nisem imel pri roki, ko me je zmotil sošolec Klemen Božnik. Rekel je, da v nebesih skubijo goske. Potiho sva se zasmejala.

No, pa pojdimo dalje. Okolica šole je bila še pred nekaj minutami vsa zelena, polna luž, zdaj pa je že vsa bela od snega. Rekel sem si, kako lepo bi bilo, če bi padlo dva metra snega. Pa se mi želja ni uresničila. Še celo obratno. Snežinke so prenehale naletavati in ves sneg, kar ga je še bilo, se je stopil. Občutkov svojih sošolcev ne poznam, poznam pa svoje. Nisem bil ne žalosten ne vesel. Bil sem razočaran.

David Ahačič, 5.r.

ZIMA, ZIMA BELA

V lepem zimskem jutru odprem oči in vstanem iz tople, udobne postelje. Strese me mraz. Stopim proti oknu in pogled se začne sprehajati po snežno beli pokrajini. Gore so obsijane s soncem. Na milijone snežnih kristalčkov se svetlika.

Pot v šolo ni lahka. Težke noge se mi vdirajo do meč. Ceste so ponekod ledene in spolzke. A grem vseeno v šolo peš. Če oči odtrgam proč od poti, vidim smreke, ki se povešajo pod težo snega, griče, ki se kopljejo v belini, lesketajoče se ledene sveče, ki visijo s streh...

Za vse to sem prikrajšana, ko šest ur sedim v šoli. Zato je občutek, ko še zadnjič v dnevno zaslišim šolski zvonec, veličasten.

Pisane gruče mladih se zbirajo pred šolo. Razposajeni fantje s kepami trpinčijo živce nam, dekletom. Ne odnesejo je kar tako. Ploha zmerljivk se vsuje nanje. Vseeno pa smo me na koncu bolj uboge, saj smo do kože mokre.

V zimskem času me moti to, da je dneva prehitro konec. Tako imam le ob vikendih čas za smučanje ali sankanje.

Ob mrzlih, a romantičnih večerih najraje poslušam glasbo. Na toplem, v svoji sobi sem varna pred ledenim vremenom, ki vlada zunaj.

Špela Ahčin, 7.r.

JANEZ ZIBLER

učenec OŠ Križe od 1964 do 1972



- 2-krat je bil 21. v Kitzbuhlu in Wengnu
- zastopal nas je na olimpijskih igrah v Lake Placidu
- bil je trener grške reprezentance v alpskem smučanju
- treniral je našo žensko smučarsko reprezentanco



Rojstni datum:	18. 2. 1958
Barva oči:	zelenorjava
Barva las:	črna
Naj hrana:	jedi pečene na žaru
Naj pijača:	coca cola
Naj pesem:	Halo, gospodična
Naj knjiga:	Pika Nogavička
Naj instrument:	klavir
Naj predmet:	telovadba
Naj žival:	pes
Naj film:	Tarzan (risanka)
Naj uspeh:	vozniški izpit

V LJUBLJANI

V precej hladnem in deževnem jutru smo se štirje mladi novinarji odpravili na obisk v Ljubljano k bivšemu smučarju Janezu Ziblerju. Kljub temačnemu dnevu smo bili dobre volje, saj nam je odpadel pouk, čakal pa nas je zanimiv dan.

Vedeli smo, da moramo našega gostitelja spraševati o smučanju, a ne preveč, saj smo o tem letos že veliko govorili z ostalimi olimpijci. Sklenili smo, da ga bomo vprašali tisto, za kar nam je pri drugih gostih zmanjkalo časa.

Gospod Gašper nas je varno pripeljal pred ogromno zgradbo. Kasneje smo izvedeli, da je to poslopje uredništvo časopisov Delo in Slovenske novice. Sprejel nas je prijazen možakar srednjih let, manjše postave in temnih las. Ogovoril nas je z domačim tržiškim narečjem.

Predstavili smo se in se odpravili proti njegovi pisarni, do katere smo se pripeljali z dvigalom. Kmalu sem spoznala, da mu optimizem in dobra volja kar sijeta z obraza. Lepo je srečati take ljudi.

Smo učenci iste šole, zato vas bomo najprej vprašali, kakšni so vaši spomini nanjo.

V šolo sem zelo rad hodil, posebno v osmem razredu, ko smo bili že nekoliko večji. Z učenjem nisem imel težav, bil sem odličnjak. S sošolci smo pogosto delali lumparije, a nikoli prehudih. Nekoč smo v šolo prinesli smrdljive bombice, takrat so bile peči še na drva in hišnik je pogosto nalagal les vanje. Tistega dne smo se splazili tja in vrgli bombico v ogenj. Ker je bila peč povezana z razredom, je grozno zasmrdelo in se začelo kaditi, zato so nas poslali domov. Kljub našim upom, da bodo za odpadli pouk krivili peč, so v šoli kmalu odkrili "prave krivce". Statusa športnika v mojem času še niso odobraval, v srednji šoli so bili učitelji zelo razumevajoči in so se mi pogosteje posvečali.

Kdo je bil vaš idol v najstniških letih?

V teh letih je bil moj vzornik smučar Jean Claude Killy.

Kako vas je šport vzgajal?

Šport me je vzgajal predvsem v pozitivni smeri. Prinesel mi je osebno zadovoljstvo, zdravje, psihično in fizično moč. Zaradi rednih treningov sem si moral organizirati potek dneva tako, da mi je ostalo še kaj časa za šolo in sprostitev. Nikoli mi ni bilo dolgčas, zato nisem pogosto sanjaril ali se celo zatekal k slabi družbi. Kljub lepim spominom na svoj šport pa intenzivnega treninga ne priporočam. Menim, da nekaj doseči ni več tako, kot je bilo nekoč. Konkurence je vedno več, tehnike se izboljšujejo, treningi so vse bolj pogosti, pritisk na tekmovalce pa vse večji. Moja hči npr. hodi na ure tenisa, vendar ne pričakujemo, da bo postala druga Monika Seleš.

V mladosti ste bili uspešni, vseeno pa so verjetno prišli dnevi, ko ste bili "na tleh". Kdo vas je bodril v takih trenutkih?

V veliko tolažbo mi je bila mama.

Kdaj ste nehali verjeti v dobre može (Božička, Miklavža, dedka Mraza)?

To se mi še ni zgodilo. Vanje še vedno verjamem.

Gospod Janez, kaj ste po poklicu in s čim se danes preživljate?

Doštudiral sem na visoki šoli in postal diplomiran psiholog. Zdaj delam v vodstvu trženja pri časopisih Delo in Slovenske novice. S to službo sem zelo zadovoljen in je ne bi zamenjal.

Kaj bi storili, če bi zadeli 30.000.000 tolarjev?

Trideset milijonov? Uh! Verjetno bi odšel na daljše potovanje v Grčijo, kjer so odlični valovi za surfanje. Ali pa bi jih vložil v banko. Od tega je vsak mesec veliko obresti, mar ne ?

Ali verjamete v futuristiko?

Pravzaprav da, futuristika je zame že to, da si postaviš realno izvedljivi cilj in se trudiš, da bi ga dosegel.

Ste pred letom 2000 verjeli v konec sveta?

Ne, seveda ne.

Kaj pa v to, da bo ob prehodu v leto 2000 prišel tako imenovani računalniški hrošč in bodo mogoče zatajili večji sistemi, npr. bančni, telekomunikacijski idr.?

Da, veliko sem spremljal to področje. Doma sem naredil varnostne kopije vseh podatkov, pripravil baterije, rezervno hrano in pijačo. Očitno je bilo za vse dobro poskrbljeno in se tako ni zgodilo nič neprijetnega.

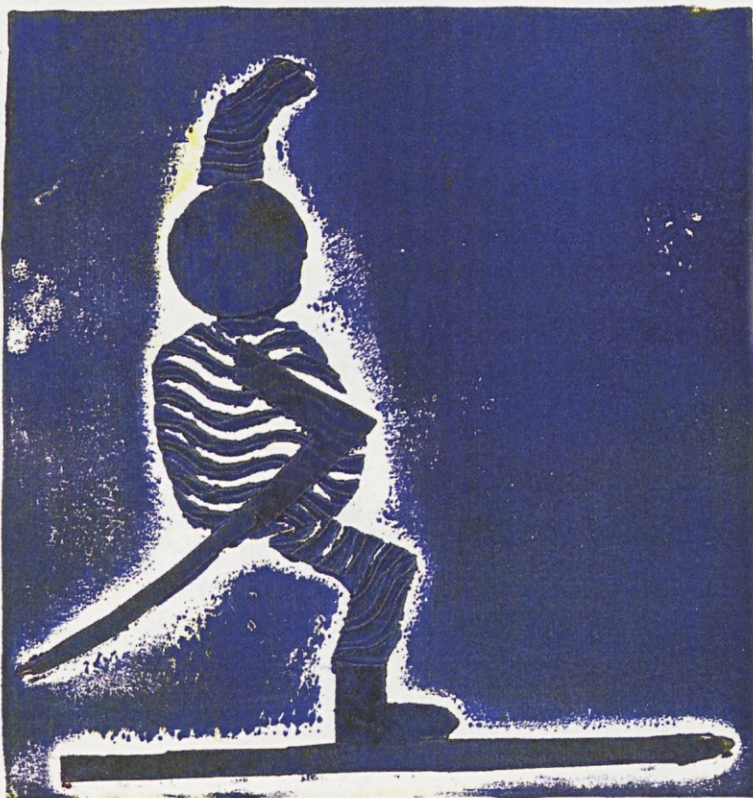
Ali bi sprejeli večji izziv, npr. bungee-jumping?

Hmmm ... mogoče. Nekaj sem tudi že poizkusil. Na bungee-jumping bi šel, če bi bil dobre volje, če bi bilo sončno vreme in bi me kakšna lepa dekleta izzivala, češ da sem reva, če ne skočim. Sicer pa imam podobne izzive rad, saj sem se že spustil s kajakom, surfal ...

Ali verjamete v življenje na drugih planetih ali celo v izvenzemeljsko inteligenco?

Seveda verjamem. Veliko gledam Dosjeje - X in moram priznati, da te taki filmi in nanizanke kar prepričajo.

Po končanem pogovoru nas je gospod Zibler popeljal po poslopju. Razkazal nam je pisarne različnih redakcij in druge prostore. Bilo je zanimivo, saj smo spoznali delo novinarjev, kako zbirajo novice in kako gredo te v obdelavo. Čisto na koncu smo se odpravili do tiskarne. Za velikimi vrati smo zagledali ogromen tiskalni stroj. Ravno takrat so prvič tiskali prilogo Trip, ki smo jo skupaj z nekaterimi drugimi predmeti dobili kot darilo.



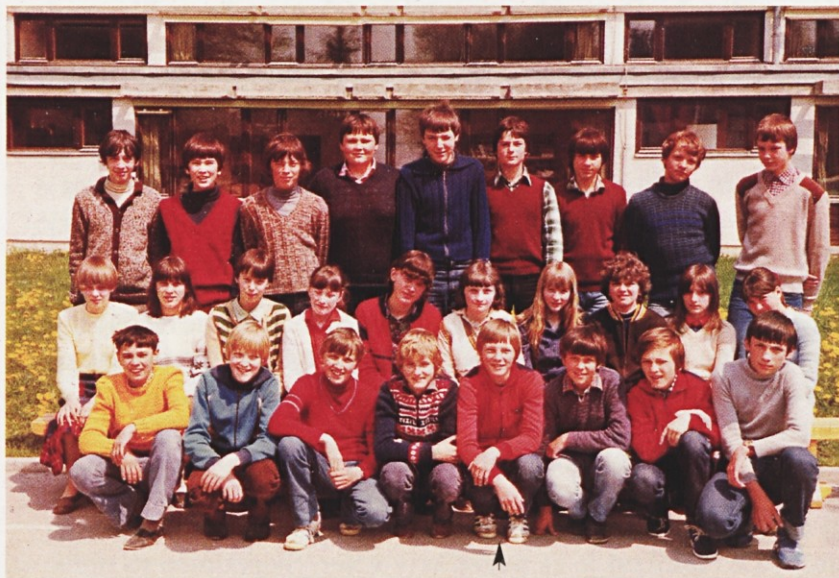
Kartonski tisk

Tilen Perko
S.V.

Tanja Tomazin,
Kristijan Krajncan,
7.r

MATJAŽ ZUPAN

učenec OŠ Križe od 1981 do 1983



- skakalna kariera; 1976-1996 (SK Križe, od leta 1985 SK Triglav Kranj)
- prva zmaga 1977, cicibani, Logatec
- 5-krat državni prvak (1-krat mladinci, 4-krat člani)
- 9 let član državne reprezentance
- svetovni pokal-najboljši rezultat 2. mesto, Planica 1987 (najdaljši skok-184 m)
- 3-krat nastop na olimpijskih igrah-1988, 1992, 1994
- 2. mesto OI Calgary, ekipno

Rojstni dan:	27.9.1968
Barva oči:	modra
Barva las:	rjava
Naj hrana:	palačinke
Naj pijača:	jagodov sok
Naj pesem:	Knocking on the haven's door
Naj instrument:	kitara
Naj predmet:	smuči
Naj žival:	pes
Naj film:	Let nad kukavičjim gnezdom
Naj uspeh:	očetovstvo
Naj šolski predmet:	telovadba



POGOVOR Z MATJAŽEM ZUPANOM

V pogovoru z Matjažem nismo slišali veliko o njegovem življenju in športnih dosežkih. Govoril je predvsem o skakanju.

To področje dobro pozna, saj je včasih tudi sam skakal, sedaj pa je trener. Skakati je začel pri sedmih letih v Sebenjah. Njegov osebni rekordni skok je bil 184 m. Najboljšo uvrstitev je dosegel v Planici, ko je bil 2. Enako mesto pa je dosegel tudi na olimpijskih igrah, le da je bila to moštvena zmaga. O sebi ne govori veliko.

Nekaj več pa smo slišali o poteku treningov, tehniki, problemih... Skakalci običajno začnejo skakati, tako kot je on. Treninge imajo trikrat tedensko. Kasneje pa se število treningov v tednu stopnjuje. Pri štirinajstem letu trenirajo petkrat tedensko, pri osemnajstem pa vsak dan okoli osem ur. Na treningih malokdaj skačejo. Če pa že, to opravijo na manjših skakalnicah. Večinoma dvigujejo uteži, tečejo in skačejo na tleh. Učijo pa se tudi tehnike skakanja.

Vsak človek ne more skakati, že zaradi teže. Pomembna je majhna telesna teža, velika moč in eksplozivnost. Oprema za skakanje : smuči - dolžina je odvisna od skakalca (najdaljša dovoljena je 270 cm), kombinezon, katerega debelina je lahko največ 0,5 cm, in prepusti največ 30% zraka, in čelada

Vsi vemo, kako nam zastaja dih, ko vidimo skakalca, ki leti tako visoko nad tlemi. Da ne bi bilo strah tudi skakalcev, dobijo pri petnajstih letih psihologa, ki jih psihično pripravljajo na skoke.

Spoznali smo tudi zakonitosti tega športa. Bistvo skakanja je odskok, pri letenju pa je pomembna aerodinamika. Sam odskok traja približno 0,2 s. Takoj zatem pa je pomembna tehnika. Zdaj skačejo v V slogu. Pri tehniki pa jim lahko zagodejo vremenske nevšečnosti ali slaba kondicija. Veter navadno pozitivno vpliva na polet. Če skakalec ujame pravi veter, mu ta lahko podaljša polet za 5 do 8 m. Let na večjih skakalnicah traja okoli 6 s, zatem pa je treba pristati. Na Sarino vprašanje, kje je najraje skakal, je odgovoril: "Kaj pa vem?! V Planici je vedno lepo skočiti, že tisto vzdušje te ponese dlje. Planica me najbolj navdihuje." Jasno. Povsod lepo, doma najlepše!

Velikokrat smo na televizijskih sprejemnikih spremljali padec skakalca. Ta je posledica nepravilne ali ponesrečene tehnike. Le malokrat je za padec kriv veter. Skakalnice so oblikovane tako, da skakalec na breg prileti vzporedno z njim in se ne more zapičiti v tla. Za tiste, ki letijo najdlje, ob vznožju breg počasneje preide v ravnino, tako da je pristanek varnejši.



Gregor, Manca, Sara, 8. r.

STRAH NA SKAKALNICI

M. Zupčan

Kar težko si predstavljam, kako kdorkoli od naših skakalcev, ne le naših, tudi drugih, lahko zbere dovolj poguma in se odrine po strmini navzdol! Kaj šele, da se ta strmina nenadoma neha in skakalec poleti brez trdnih tal pod nogami - ja, prav ste slišali še nadaljnjih nekaj 10 metrov - lahko več, lahko manj. Pravzaprav to sploh ni pomembno. Mislim le to, koliko metrov potem še letiš, in to ni povezano s strahom?! Po Zupanovih besedah straha skoraj ni, ker se vzgojijo tako. Sicer nam je priznal, da ga je bilo strah in to ne le enkrat, ampak kar nekajkrat - samo ne pred višino, ampak pred skokom.

Sreča je pri skakanju le-ta, da se otrok, ki pri 7. letih začne trenirati ta šport, ne zaveda višine in ne pozna nevarnosti. In ta Nestrah mu ostane v podzavesti do zrelih let. Vendar jaz temu besedičenju skoraj ne verjamem: Ni me strah, ni me strah ... Pa me je! Meni ne bo človek dopovedoval, da ga ni bilo nikoli strah! Pogosto me stisne pri srcu, če počnem kakšno "nevarno" stvar, pa tudi če sem jo počela že neštetokrat. Tako, da je moje mišljenje na njihove besede, da te ni strah: NE VERJAMEM!

Pa naj mi, lepo prosim, nekdo dokaže, da se pred skokom vsaj enkrat v življenju ni stresel do kosti!

Tina Korošec, 8.r.

ROBI MEGLIČ

učenec OŠ Križe od 1981 do 1989

Rojstni dan: 4.11.1974
Barva oči: rjava
Barva las: rjava
Naj hrana: sladoled, palačinke
Naj pijača: kava
Naj pesem: Gate na glavo
Naj instrument: kitara
Naj knjiga: Let čez džunglo
Naj žival: maček
Naj film: Piš
Naj uspeh: udeležba na olimpijskih igrah
Naj šolski predmet: geometrija



R. Meglič



- član državne reprezentance
- dvakrat svetovno prvenstvo (Falun, 17. mesto)
- devetkrat svetovni pokal (Zakopani, 5. mesto)
- član olimpijske reprezentance Lillehammer 1994, 9. in 14. mesto - najboljši slovenski skakalec
- sijajen uspeh pa je dosegel s 4. mestom na svetovnem pokalu v poletih na Kulmu

SREČANJE Z ROBIJEM MEGLIČEM

Srečanje znanih tekmovalcev z učenci je vedno zanimivo. Kar nekaj jih je v tem šolskem letu že prišlo na našo šolo. Po takem srečanju drugače vrednotiš in njihove uspehe še bolj ceniš. Zaveš se, da imamo za učenje še veliko rezerv, saj njihova zabava na snegu zahteva mnogo več od našega truda, vloženega v učenje.

Poslušal sem skakalca Robija Megliča. Mlad fant, doma iz Žiganje vasi, ki ga nikoli ne srečam, čeprav je iz naše vasi. Le zakaj ne? Odgovor je čisto preprost: trening, trening, tekmovanje- uf! Kaj nam je povedal? Marsikaj, česar poslušalci ne vemo.

Prišel je s pripomočki, in nam razložil, iz kakšnih materialov so izdelani in zakaj: kombinezon, čelada, dolge smuči. Ali veste, da kombinezon lovi zrak, da skakalec lažje leti.

Ali veste, da je teža smuči in skakalca zelo pomembna. Opisal nam je jedilnik, pa nismo bili nič kaj navdušeni. Doma se ga bomo večkrat spomnili, ko bomo hoteli piti mehurčkaste pijače. Tudi sladkarij in maščob športniki pojedjo zelo malo. Da pa bi se napokali kakor mi, o tem sploh ni govora. Pri njih velja še veliko prepovedi.

Robi nam je pripovedoval o svojih uspehih. Že mnogokrat je bil na visokem mestu, ponosen pa je še posebej na tekmo na olimpijskih igrah v Lillehammerju, kjer je 1994. dosegel 9. mesto na 120-metrski skakalnici in 14. mesto na 90-metrski skakalnici. Njegova najboljša uvrstitev na svetovnem pokalu je 4. mesto, njegov najdaljši skok pa 185 m na velikanki v Kulmu. Ob takih daljavah iz takih višin smo hoteli vedeti tudi, če je kdaj hudo padel. Povedal je, da je bilo najhuje takrat, ko si je polomil dve rebri. Zvedeli smo še mnogo zanimivega, tudi to, da letos še tekmuje.

Marko Jekovec, 6.c



TEŽKO JE, A VČASIH SE POČUTIM KOT KRALJ

Bilo je na začetku prvega razreda, ko me je oče nekega dne povprašal, če bi hotel iti na smučarski trening. Takoj sem rekel ja, čeprav mi beseda trening ni veliko povedala. Oblekel sem kratke hlače, obul čevlje in sva šla.

Prvi trening smo imeli v stari telovadnici v Trziču. Bilo mi je všeč in tako sem se odločil, da nadaljujem s tem športom. Kmalu smo se odpravili na sneg. To seveda niso bili pravi treningi, to je bilo bolj učenje smučanja.

Ob pričetku tekem in še nekaj let kasneje nisem bil prav nič uspešen. Smučarija mi takrat še ni veliko pomenila. V 4. razredu pa sem začel sezono z zelo dobrimi treningi, smučal sem vedno bolje in od takrat je ta šport dobil zame poseben pomen. Postajal sem boljši in boljši in z dobro vožnjo sem na tekmah posegel po najvišjih mestih. Moje uvrstitve so bile v povprečju nekje okoli 5. mesta; včasih boljše, včasih slabše. Dobro sem smučal tudi takrat, ko sem tekmoval s starejšimi od sebe.

Na prvo mednarodno tekmovanje na Češko sem odšel zelo bolan. Zopet sem se pomeril s starejšimi od sebe in imel pri tem hudo vročino. V slalomu sem odstopil, v veleslalomu pa osvojil tretje mesto. To ni bilo moje zadnje mednarodno tekmovanje. Nastopil sem še v Andori, kjer sem osvojil zlato medaljo v vseh treh disciplinah: slalomu, veleslalomu, superveleslalomu. Za nagrado sem prejel 120 kg lizik. Nastopil sem še v Franciji na smučišču Vall d'Isere, in sicer na isti progi, kjer imajo najboljši smučarji sveta prireditve za svetovni pokal. Osvojil sem 10. mesto v slalomu in 4. v veleslalomu.

V tem športu poznam vzpone in padce. Včasih že začnem sezono slabo, trener me samo še kritizira, nič mi ne gre po načrtu, nazadnje pa mi še šola dela preglavice. V takih primerih bi najraje zaključil kariero, a sem do danes vztrajal. Tako poznam tudi lepe trenutke, ko stojim na najvišji stopnički, občinstvo mi ploska in žvižga, podelijo mi medaljo. Počutim se kot kralj.

Kadar sem v razredu omenil smučarijo, je marsikateri sošolec zavzdihnil: "O srečko, spet greš na sneg!" Po glavi mu je hodilo lepo vreme, super snežne razmere in lepo steptane proge. A ni vedno tako idealno: Ura ponavadi zazvoni že ob petih. Včasih je zelo težko vstati, posebno če se to dogaja več dni zaporedoma. Z zaspancem v očeh ponavadi kaj pojem in popijem in ko se uredim, me mami pelje na zborna mesto. V smučarskem avtu je vzdušje zelo zaspano. Večina ponavadi dremlje do cilja oziroma do smučišča, na katerem bomo trenirali, najdejo pa se tudi taki, ki neprestano govorijo ali pa stalno jedo. Pred kombijem si hitro oblečemo in obujemo smučarsko opremo. Vsak, no skoraj vsak, dobi svojo nalogo. Tako znosimo količke, s katerimi potem postavimo progo, kdo nese ključ za privijanje količkov, drugi vrtalni stroj, potem določimo osebo, ki si oprta nahrbtnik s pijačo, in osebo, ki bo šla na streho kombija po naše smuči. Te naloge si lahko prislužiš z različnimi lumparijami, ki se zgodijo na treningih.

Preden odkorakamo proti vlečnici, izbere trener nekaj pomočnikov, ostali tekmovalci smučajo prosto, dokler proga ni postavljena. Zberemo se na štartu. Trener nam pove, na kaj moramo pri vožnji paziti, vsak ve, kakšne napake dela in te poskuša na treningu odpraviti. Sprva je poudarek na tehniki, kasneje na hitrosti. Na štartu je, po smučarsko rečeno, "valki talki" ali radijska postaja. Trener, ki navadno stoji sredi proge, nam po njej sporoča napake, ki jih delamo. V pripravljalnem obdobju naredimo deset do petnajst voženj, odvisno od vremenskih in snežnih razmer, terena in naše utrujenosti. Počitka je malo. Po končanem treningu vloge zamenjamo. Pomočniki naredijo še nekaj voženj, ostali pa pomagajo trenerju pospraviti progo. Večerna vožnja je velikokrat težja od jutranje. Končno sem doma - z zvezki in knjigami.

Naš šport je naporen, a lep.

Matija Grašič, 8.r.
(1998-1999)

DEJAN JEKOVEC

učenec OŠ Križe od 1981 do 1989

- 4 leta član državne reprezentance
- dvakrat svetovni pokal (5. mesto v Falunu)
- član olimpijske reprezentance v Lillehammerju - 41. mesto (1994)
- kulmska letalnica - 16. in 22. mesto v poletih



Rojstni dan: 22.8.1974
Barva oči: rjava
Barva las: črna
Naj hrana: solata
Naj pijača: pivo
Naj pesem: Sidharta: Pot v X
Naj knjiga: Nejc Zaplotnik - Pot bobni
Naj instrument: fotoaparat
Naj žival: orel
Naj film: Kaznilnica odrešitve
Naj uspeh: sreča, ki sem jo občutil, ko je prijatelj v nesreči na Storžiču ostal živ
Naj šolski predmet: telesna vzgoja, glasba



ZAKAJ MED SKAKALCE

Učenci smo se veselili Dejanovega obiska, a zaradi službe, ki jo opravlja ves dan, ni uspel priti med nas. Obiskali smo ga torej na domu in pred vami je razgovor, ki smo ga zapisali.

Dejan, kdaj ste začeli skakati?

Skakati sem začel leta 1984, tega leta so bile namreč OI v Sarajevu.

Kje je bil vzrok, da ste se odločili za ta šport?

Hmm, zakaj? Fantje imamo radi hitrost. Navdušili so me moji prijatelji. Pravzaprav je bilo tako, da je začel skakati eden od klape, nato pa še vsi za njim. V Sebenjah so bile takrat še stare skakalnice in večkrat smo zahajali tja. Začelo nas je zanimati, kakšni so občutki, ko letiš po zraku. Enkrat sem tudi poskusil in občutek adrenalina mi je bil zelo všeč. Takrat sem tudi začel trenirati.

Kakšni so občutki, ko si na zaletišču in čakaš na skok?

Strahu v bistvu ni. Dlje časa ko treniraš, manj ga je. Res pa je, da obstaja določena trema, trema pred neuspehom. To si moraš izbiti iz glave in pri tem ti pomagajo razni psihologi.

Ste imeli že kakšne hujše poškodbe in kako te vplivajo na skakalca?

Hujših poškodb še nisem imel, bilo je nekaj padcev na glavo. Posledice so vedno odvisne od osebnosti posameznih skakalcev. Nekateri si po poškodbi kmalu opomorejo, a nikoli niso več tako dobri, kot so bili. Drugi odnehajo, a posamezniki lahko v trenutku na nezgodo pozabijo in so takoj spet v samem vrhu.

Na mojo psiho so padci mogoče res vplivali, saj vsakič izgubiš delček zaupanja vase.

Kje ste skakali najraje?

Vsak skakalec najraje skače na letalnica, jaz sem najraje skakal v Skandinaviji (Norveška). Tam mi je bilo všeč, ker so ljudje navijali prav za vse - za dobre in manj dobre športnike.

Zakaj ste nehali skakati?

Skakati sem prenehal '98. leta, to pa zato, ker so odstavili trenerja Ludvika Zajca. Prišlo je drugo vodstvo. Oni niso verjeli vame in jaz ne vanje, ni bilo več motivacije in tudi finančna plat je bila neugodna.

Slišali smo, da se ukvarjate z alpinizmom.

Ja, res se ukvarjam z alpinizmom, plezanjem, smučanjem. Vzrok je v tem, da moram nekaj početi. Prej so mi dan zapolnili treningi in če bi sedaj vse dni posedal, tega ne bi zdržal.

Na kaj ste v življenju najbolj ponosni?

V življenju sem najbolj ponosen, da sem to, kar sem.

Sara Tomazin, Manca Nunar, 8. r.

ANDREJA GRAŠIČ

učenka OŠ Križe od 1978 do 1986



- zmagovalka državnih prvenstev od 1994 do 1998
- 1. mesto na evropskem prvenstvu v Ridnaunu l. 1996
- tri zmage za svetovni pokal in tri 2. mesta
- 6. mesto v skupni razvrstitvi svetovnega pokala 1998
- dvakrat članica olimpijske reprezentance (Nagano - 5. in 12. mesto)
- pravkar končana sezona - še vedno v najboljši skupini na svetu

Rojstni datum:	2.9.1971
Barva oči:	modra
Barva las:	črna (naravna barva), rdeča
Naj hrana:	čokolada
Naj pijača:	ACE (radenska)
Naj pesem:	R.Kelly - If I could turn back the hand of time
Naj knjiga:	roman D. Stelle
Naj instrument:	kitara
Naj šolski predmet:	gospodinjstvo
Naj žival:	Pegi (pes - sharkpeika)
Naj film:	Duh
Naj uspeh:	evropska prvakinja
Naj predmet:	medvedek (plišasta igrača)

PRI ANDREJI GRAŠIČ

Obiskali smo slovensko biatlonko Andrejo Grašič, ki nas je prijazno sprejela in nam postregla s sladkarijami in seveda odgovorila na naša vprašanja. Kot pravi, so skoraj vsi športniki zaposleni pri policiji in slovenski vojski - tako tudi ona, saj si v tej službi športniki lahko "vzamejo čas" za svojo športno dejavnost.

Že v osnovni šoli je bila Andreja dobra atletinja. V tek na smučeh jo je usmeril oče, ko je hodila v 5. razred. V 8. razredu je že prišla v tekaško reprezentanco in takrat se ji je število treningov povečalo. Pri dvajsetih letih se je odločila za biatlon, čeprav je puška niti ni zanimala. Že leto za tem se je kot biatlonka udeležila olimpijskih iger v Lillehammerju, v Naganu pa je bila s 5. mestom najbolj uspešna olimpijka slovenske ekipe. V svoji petletni karieri v biatlonu je med drugim dosegla:

- tri zmage za svetovni pokal
- štiri druga mesta na tekmah za svetovni pokal
- evropsko prvenstvo
- zlato kolajno v skupnem seštevku svetovnega pokala

Kariero je začela v kranjskem klubu, danes pa je zelo ponosna, da je članica Smučarskega kluba Tržič, v katerega je včlanjenih mnogo dobrih športnikov, med njimi tudi Bojan Križaj. Tekmovalna sezona se biatloncem začne 2. decembra, nanjo pa se pripravljajo vse leto.

Prosti čas imajo aprila ter dva dni ob novem letu. Trenirajo na Pokljuki, kjer so nameščeni v prostorih vojašnice in kjer imajo vadbišče in strelišče. Vadijo cel teden, vikend imajo prost. Poleti trenirajo v Nemčiji, septembra se odpravijo na ledenike, v novembru odpotujejo v Skandinavijo. Na treningih delajo po trenerjevih ukazih. Tam je on bog, ki ga ubogajo in mu popolnoma zaupajo. Njegove nasvete upoštevajo tudi na tekmah, vendar pa se na progi tekmovalci znajdejo v mnogih nepredvidenih situacijah in tedaj morajo razmišljati in se odločiti s svojo glavo. Za končni rezultat ni pomembna le hitrost, ampak tudi točnost strelav. Če strel zgrešiš, moraš preteči kazenski krog, dolg 150 m, ali pa h končnemu rezultatu prištejejo eno minuto za vsak zgrešeni strel. Tarče so od biatlonk oddaljene 50 m, vanje pa streljajo stoje in leže. Kljub veliki razliki v velikosti tarč (45 cm : 11 cm) Andreja raje strelja leže, ker se tako bolj umiri in je zato uspešnejša. Včasih se je s hitrim tekom dalo pridobiti čas, ki so ga tekmovalkam prišteli zaradi slabših metov, danes to ni mogoče, saj je ta disciplina zelo napredovala. Vrhunski tekmovalec mora biti izredno dober v obeh panogah.

Delovni dan poteka tako, da vstanejo ob 6.30, pol ure telovadijo (kros, fitnes), nato imajo zajtrk in ob 8.30 začnejo s treningom. Po kosilu in počitku je od 15.00 do 19.00 zopet na vrsti trening. Sledi večerja in analiza treninga ter ob 22.00 počitek, natančneje spanje.

Vrhunski športnik mora imeti urejeno prehrano. Uživati mora čim manj maščob, priporočljivo je olivno olje, in sladkarij, ki naj jih nadomesti suho sadje. Veliko pojejo testenin, kosmičev, sadja in zelenjave, zelo malo pa belega kruha. Od mesa imajo na krožniku le ribe, nemastne kose purana in piščanca. Na dan jim pripravijo pet obrokov, ki niso nikoli obilni. Biatlonci imajo redne zdravstvene preglede krvi vsake štirinajst dni, kjer jim povedo tudi to, kakšno hrano njihovo telo potrebuje. Jedilnike jim pripravlja strokovnjak Simon Rudež. Po njegovih nasvetih jim kuhajo tudi v hotelih.

Trening je nujna priprava na tekmo, seveda pa se je treba pripraviti tudi psihično. Andreja meni, da prevelika pričakovanja pred tekmo ne prinašajo nič dobrega. Trema jim lahko pokvari rezultat, zato jim pomagajo psihologi. Učijo jih, kako naj se pred štartom skoncentrirajo, hude strese blažijo z avtogenimi treningi.

Vzdušje na treningih in tekmovanjih je prijateljsko, z ostalimi biatlonkami se razume. To je pomembno, saj veliko časa preživijo skupaj. Mnogo prijateljic ima Andreja tudi v drugih državah. V razgovoru je večkrat poudarila, da ji starši vedno pomagajo in da ji to veliko pomeni.

Dobrega rezultata se seveda vsaka tekmovalka veseli, vendar nikoli ne veseljačijo, saj jih čakajo vedno nove obveznosti.

Preden smo se poslovili, nam je gostiteljica pokazala puško in vitrine, polne medalj in pokalov. Komaj smo verjeli, da se vse to da prisluziti v enem samem življenju.

Špela Ahčin, Matija Polajnar, 7.r.

PUŠKA IN TEK

V teh dneh sem srečala prijetno gospodično Andrejo Grašič, uspešno biatlonko, ki je prišla na pogovor z nami.

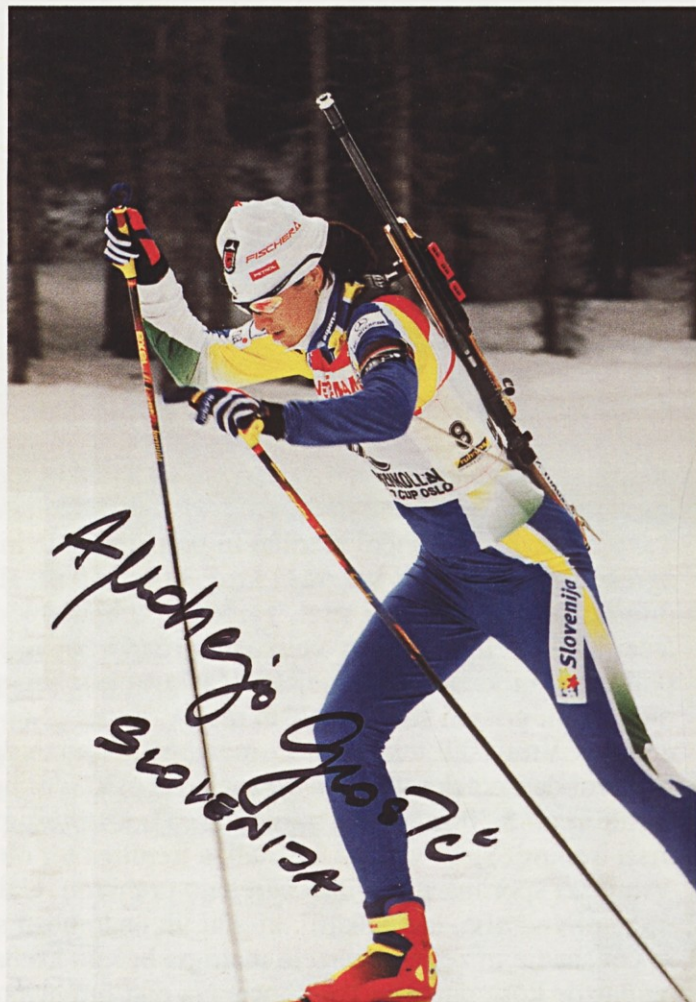
Povedala nam je veliko zanimivih stvari. Bila je dvakrat na olimpijskih igrah in enkrat celo peta.

Andreja teče v več disciplinah: na 15 kilometrov, kjer streljajo po dvakrat, stoje in leže, in v disciplini na 10 in 7,5 kilometrov. Tarča je oddaljena od strelišča petdeset metrov. Puška je težka 4,5 kilogramov, če je pa lažja, je po njenem mnenju tudi manj stabilna.

Trenirajo dvakrat na dan. Že zgodaj zjutraj imajo gimnastiko, potem 2-3 ure treninga, v katerem vadijo strele, tako da jim trener na steno nariše piko. Pol ure streljajo z nenabito puško, kar je Andreji dolgočasno, nato pa še na strelišču v papirnate tarče. Izstrelijo 150 strelcev, vendar je več zgrešenih proti koncu, kar kaže, da koncentracija pada. Zanimivo je, da se morajo med streljanjem večkrat zavrteti, da porušijo ravnotežje. Sploh pa Andreja veliko bolje teče kot strelja, čeprav je ves čas obiska imela v rokah svojo igračko - puško.

V zadnjem letu ji ne gre vse po načrtu, zato razmišlja, da bi končala biatlonsko pot. Jaz - Andreja Mohorič, učenka Osnovne šole Križe, si želim, da bi še ostala v biatlonu, saj je dokazala, kako velika in uspešna tekmovalka je.

Andreja Mohorič, 8. r.





KVIZ

Trije sošolci: Matej, Marko in Robi smo se javili, da bomo nastopili na kvizu z naslovom Naši olimpijci. Učitelj Marčun nam je dal literaturo in razložil, kako bo potekalo tekmovanje. Podatkov je bilo precej, zato smo si učenje razdelili. Vsak se je pripravljal po svoje in priznam, da sem jih kar nekajkrat prebral, toda ko sem jih skušal ponoviti, sem razočaran ugotovil, da ne znam prav dosti. Toda vaja dela mojstra, saj tudi tekmovalcem na smučiščih in skakalnicah ne gre tako hitro vse prav.

Prvi preizkus: predtekmovanje

Trema je bila kar precejšnja, saj zastopaš razred in ocen se ne da popraviti. Tekmovali smo z učenci iz 6.a in 6.b razreda. Prvi rezultati niso bili vzpodbudni, saj smo zaostajali za 4 točke. Toda naslednje vprašanje je bilo za nas rešilno, saj smo povedli za 1 točko. Še zadnje: nihče ni odgovoril. S sošolcem Markom sva se spogledala, kajti pogled na tablo, kjer so bili rezultati, nama je povedal vse. Bilo mi je, kot bi se mi kamen odvalil od srca.

Tekmovanje se za nas še ni končalo in tudi ne učenje.

Naslednji ponedeljek smo izžrebali pare polfinalnih bojev. Žalost je bila velika, saj smo potegnili učence iz 8.a, torej najpametnejše. Teden učenja in spraševanja o nekaterih podrobnostih je hitro minil. Finale. Trema je še večja. Dva boja! Le kako bo šlo? Prva vprašanja, odgovori slabi, rezultat 14:5. Z Markom se ne vdava. Tekma je tekma in treba se je boriti do konca. Dve vprašanji, dvakrat prav. Hura, naša zmaga prvega boja v finalu je v žepu.

V zadnjem boju finala smo se pomerili z učenci 7.a. Šlo je kar dobro, sošolci so navijali, tudi učitelji niso ostali mirni, toda izgubili smo za 1 točko. Veseli smo bili drugega mesta, ker smo dobro zastopali 6.c razred.

Matej Teran, 6.c

ZMAGOVALCI

Imeli smo razredno uro in takrat nam je razrednik povedal, da bo na šoli prirejen ŠPORTNI KVIZ. Takoj smo odšli do organizatorja, gospoda MARČUNA, kjer smo se prijavi.

Dal nam je tudi gradivo, ki se nanaša na zadnje tri olimpiade in sicer v ALBERTVILLU, LILLEHAMERJU in NAGANU, vključno z življenjepisi olimpijcev, ki so hodili na našo šolo. Ker je bilo tega gradiva zelo veliko, smo si ga razdelili.

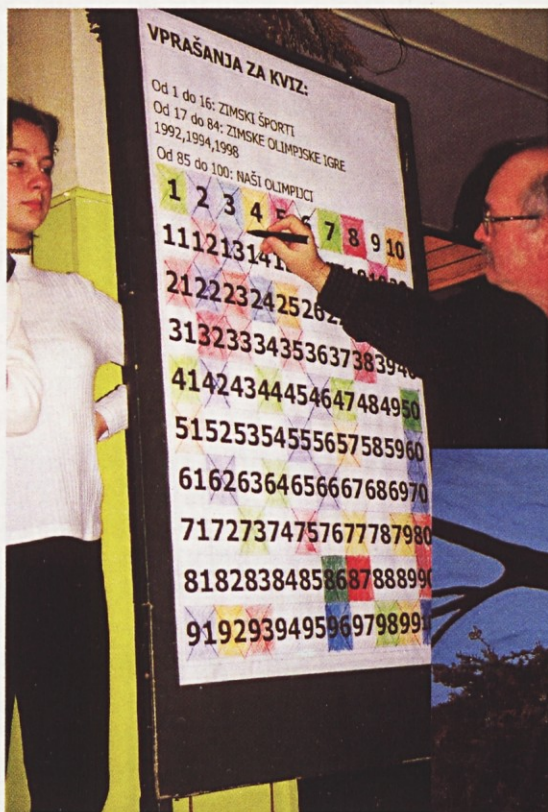
Sprva smo si kviz vzeli samo za šalo, a ko smo v četrtfinalu, ki je bil nekaj dni pred finalom, premagali svoje prve nasprotnike, smo šli z veliko več upanja naprej v polfinale.

Pred naslednjim tekmovanjem smo si znanje še utrdili in se naučili vse, kar je bilo potrebno.

V polfinalu smo nato dobili kar dobre nasprotnike iz petega razreda, a vseeno smo jih premagali. Šesti razred je nato v polfinalu premagal osmi razred, ki je veljal za največjega favorita, in tako smo se mi pomerili z njimi. Bili so zelo dobri nasprotniki in pred zadnjim vprašanjem so vodili štiri točke. Vendar smo mi nanj odgovorili pravilno in zmagali z eno točko prednosti. Ker smo zmagali, so nas tudi nagradili, in sicer z rokavicami, kapo in sladkarijami. Seveda smo bili zelo zadovoljni in domov smo odšli z nasmejanimi obrazi.

Po naši zmagi smo ugotovili, da lahko naredimo še več in ko bo naslednjič takšen kviz, se ga bomo vsekakor udeležili.

Rok Borič, Matija Donoša, Matic Ficko, 7.r.



SMUČARSKI ZAČETKI V PRETEKLOSTI

Pravijo, da otroci ob vznožju Karavank rastejo s smučmi. Tega so se zavedale tudi tukajšnje osnovne šole, ki so za svoje učence organizirale tečaje alpskega smučanja. Osnovna šola Križe jih je organizirala v svoji neposredni bližini pod "sniškim" klancem, v tako imenovani Bukovci, najpogosteje v času zimskih počitnic. Udeležba na enotedenskem tečaju osnovnih smučarskih tehnik je bila množična, za zaključek pa so mladim smučarjem priredili pravo smučarsko tekmo. Najboljši so po pripovedovanju Marjana Vodnjova, dolgoletnega voditelja tečajev, sicer pa učitelja telesne vzgoje, prejeli zelene in rdeče značke ter se uvrstili na občinsko smučarsko prvenstvo. Merjenje mladih talentov na občinski ravni je potekalo v organizaciji tržiške Občinske zveze za telesno kulturo, ki je kot najvišje priznanje podelila črno značko. Poleg zmagovalca so jo prejeli tudi vsi sledeči, ki so za njim zaostajali do pet odstotkov njegovega časa. Dobitniki, ki so torej pokazali precejšnjo mero nadarjenosti, so bili povabljeni v Alpsko smučarsko šolo (1).

Alpska smučarska šola je bila posebnost tržiškega smučanja, tedaj nedvomno sodoben prijem za vzgojo mladih tekmovalcev in tekmovalk. Ustanovljena je bila leta 1966 na pobudo Janeza Wagnerja in Zdravka Križaja z namenom poskrbeti za najmlajše tekmovalce, ki v takratnem tržiškem klubu niso imeli takšnih možnosti treninga kot njihovi starejši kolegi. Šola je spadala pod okrilje Občinske zveze za telesno kulturo Tržič. Program šole je obsegal selekcioniranje, redne kondicijske treninge s poletnim taborom v Poreču, treninge na snegu s poletno vadbo pod Prisojnikom, zdravniške preglede, sodelovanje na prostovoljnih akcijah pri urejanju smučišč. Rezultati dela so se pokazali kmalu. Učenke in učenci so se izkazali na tekmovanjih. Posebej sta izstopala Bojan Križaj in Jože Meglič. Toda kljub uspešnemu delu je šola leta 1971 predvsem zaradi finančnih vzrokov prenehala delovati (2).

Skrb za smučarski naraščaj je ponovno prevzel smučarski klub. V svojem okviru ima danes organizirano posebno skupino najmlajših, ki redno trenira na okoliških smučiščih, bodoče tekmovalce pa še vedno izbirajo med uspešnimi smučarji osnovnošolskih tečajev.

VIRI IN LITERATURA:

1. Pričevanje Marjana Vodnjova
2. Dekleva, Jože, Janez Kavar: 75 let smučarskega športa v Tržiču. Tržič, 1998, str. 121-123.

Učenci zgodovinskega krožka

MOJ ODNOS DO ŠPORTA

Vse se je začelo v 4. razredu v šoli v naravi. Šli smo smučat na Zelenico. To je bil najbolj grozen teden v mojem življenju. Najhujše mi je bilo na vlečnicah, saj se jih že od malih nog bojim. Na začetku mi je šlo še kar dobro, toda ko sem padel, sem zasovražil smučanje, saj sem si skoraj zlomil nogo.

Edini šport, ki mi je všeč, je tek na smučeh. Ta šport me sprosti. Uživam v naravi, mir je in tišina, vse je čudovito.

Poletni športi so mi še slabši, saj potrebuješ veliko energije, česar jaz nimam. Med temi športi mi je najbolj všeč badminton, saj je najlažji in tudi zabaven. Če prištejemo k temu še to, da mi gre dobro od rok, ni čudno, da je zame šport številka ena.

SMUČARSKI TEKI

Tako kot največ stvari v življenju je tudi smučarija nastala iz vsakdanjih potreb ljudi; predvsem tistih ljudi, ki so živeli v razmerah, kjer je sneg obležal dalj časa: morali so po drva v gozd, po snegu s hribovskih vasi v dolino, lovci za divjadjo in podobno.

Iz Skandinavije, kjer se je hoja po snegu najprej razvila, so se spretnosti gibanja po snegu prenesle tudi v naše kraje, ne le na Bloško planoto, ampak tudi v druge kraje Kranjske dežele, kjer so dolgotrajnejše zime.

Tekmovalna disciplina so smučarski teki pri nas šele od dvajsetih let tega stoletja: 1921. l. je bilo v Bohinju prvo jugoslovansko državno prvenstvo v tekih na daljavo; 1923. l. so bili jugoslovanski tekači, med njimi Slovenci, prvič na tekmah v tujini (Krkonosi, Češka); 1924. l. je na prvih zimskih OI v francoskem Chamonixu nastopil tudi slovenski tekač Vladimir Kajzelj;

1936. l. je na zimskih OI v nemškem Garmisch-Partenkirchnu Jeseničan Franc Smolej osvojil odlično 10. mesto v teku na 50 km;

1936. l. je isti tekač v teku na 50 km dosegel izredno šesto mesto.

S tema rezultatom je Franc Smolej postal legenda slovenskega smučarskega teka in velik vzornik mlajšim smučarjem tekačem.

Tako dobrih rezultatov po vojni dolgo nismo dočakali.

Iz nekdanjih patrolnih tekov se je postopoma razvil biatlon, športna disciplina, ki je Slovcem po dolgih letih spet prinesla vrhunske rezultate. Naša nekdanja učenka, Križanka, Andreja Grašič, je v sezoni 1995/96 osvojila svetovni pokal v biatlonu na 7,5 km dolgi progi in več drugih odličnih uvrstitev.

Kluba, ki bi organizirano skrbel za vzgojo mladih smučarjev tekačev v Tržiču, ni bilo.

Starejša tekača iz našega konca Milan Česen in Viktor Tišler sta bila ljubitelja, samorastnika, Vinka Grašič dolgoletni tekmovalca, je treniral v kranjskem klubu Triglav. Tudi njegova hčerka Andreja Grašič je začela teči na smučeh pod očetovim vodstvom in šele kasneje dobi-la profesionalne trenerje.

Otroci najpogosteje naredijo prve korake na snegu s starši. Ni pomembno, za kakšno disciplino gre. Pomembno je, da otroci doživijo lepoto zime, snega in gibanja po snegu. Hoja in tek sta osnovna elementa gibanja na snegu, najlažje dostopna zimska aktivnost in zelo zdrava dejavnost.

V naši okolici je veliko primernih terenov za smučarske teke. Učenci naše šole med urami telesne vzgoje preizkušamo tekaške sposobnosti na travniku od šole do Pristave. Bolje urejene so tekaške proge v Lomu, kjer so izdelane po načrtih g. Vinka Grašiča. Na rednih športnih dnevih imamo učenci možnost, da svoje spretnosti preizkušamo na progah na Pokljuki in v Ratečah.

” **Ko tek vzljubiš, imaš možnost, da postaneš tudi tekmovalca**”, je svojo pripoved zaključil g. Vinka Grašič.

Zapisali člani zgodovinskega krožka po pripovedovanju g. Vinka Grašiča in po knjigi Aleša Gučka ”Po smučinah od pradavnine”, Ljubljana 1998

SMUČARSKI SKOKI

Čeprav je bilo alpsko smučanje vodilni šport v naši okolici, je med mladimi zraslo zanimanje tudi za smučarske skoke. Na pobudo Petra Rezarja in Kristjana Kokalja so leta 1967 pri TVD Partizan Križe ustanovili sekcijo za smučarske skoke. Zanimanje za ta atraktivni šport je povečala še lastna 25-metrška skakalnica, zgrajena leta 1968 v Sebenjah.

Smučarski skoki so v Trziču doživljali lep razvoj, toda njihov obstoj so začeli ogrožati finančni problemi ter pomanjkanje trenerjev. gLavnina sekcije iz Križ se je zato priključila močnemu Triglavu iz Kranja. Toda najbolj vztrajni pod vodstvom že omenjenega Petra Rezarja so našli drugo rešitev - kot sekcija za smučarske skoke in nordijsko kombinacijo so se vključili v Smučarski klub Trzič. Sekcija je doživela lep razvoj in državni reprezentanci dala številne uspešne tekmovalce.

K uspehom je veliko doprinesel tudi urejen skakalni center v Sebenjah, ki je dobil celovito podobo leta 1993 s 5 skakalnicami s plastično podlago ter skakalnim domom (1).

V skakalni sekciji SK Trzič so trenirali in trenirajo tudi učenci naše šole. Številni mladi se sekciji pridružijo tudi po enotedenskem skakalnem tečaju, ki ga za šolsko mladino do starosti devetih let sekcija organizira v času zimskih počitnic

(1) Dekleva, Jože, Janez Kavar: 75 let smučarskega športa v Trziču. Trzič 1998, str. 127-131

Učenci zgodovinskega krožka



JURE KOŠIR

Učenci smo veseli, kadar v razred stopi neznana oseba. Napoveduje prijetno spremembo. Tako je bilo tudi, ko nas je obiskal Jure Košir. Res ni bil to znani alpski smučar, bil je znani tržiški oldtimer .

Govoril nam je o smučarju iz začetka 20. stoletja in nam pokazal staro smučarsko opremo, s katero danes smuča tudi on. Ta oprema se kar precej razlikuje od današnje. Smuče so bile lesene, brez dodatnih materialov, ponavadi iz jesena. Mazali so jih kar z voskom. Uporabljali so le eno palico, ki je imela kovinsko konico, in jim je pomagala pri zavijanju. Tudi obleka je bila preprosta. Nosili so klobuk, pulover ali debelejši suknjič, pumparice močne, na roko šivane gojzarice. Posebno imenitne, a na pogled malce nerodne so bile ženske v dolgih krilih. Smučarskih očal niso poznali.

Gospod Košir se lahko pobaha z bogato zbirko stare opreme, ki se jo zelo težko dobi in je veliko vredna. Zanj se je trudil vrsto let in jo končno zbral ob pomoči oglasov in znancev. Oldtimerji se vsako leto zberejo v Kropi, bolj za zabavo kot zaradi prave tekme. O tej prireditvi smo si pogledali kratek videofilm. Bilo je veselo. Kroparsko tekmovanje pa ni edino te vrste, ki se je ohranilo. Vsak velikonočni ponedeljek se odpravijo na smučišče Kanin, kjer vsak tekmovalec dobi pirh, zmagovalci pa ,seveda, medalje. Za to, da se dobro uvrstijo, ni potrebna le hitrost, ampak tudi stil vožnje in oprema.

Na Jureta smo ponosni, saj je edini smučarski oldtimer v tržiškem okolišu in eden izmed stotih v Sloveniji.

Živa Janc, Manca Primožič, 7. r.



SREČANJE Z JANEZOM ŠTEFETOM

Učiteljica je rekla, da je leto, ki se izteka, posvečeno vsem starim ljudem in da pride naslednji dan v šolo mož, ki mu je ime Janez Štefe. Pripovedoval nam bo o svoji življenjski poti in prigodah.

Torek, 30.11.99, je bil krasen dan. Učenci 5. razredov smo se zbrali v likovni učilnici. Mislili smo si: "Sedajle jo bo primahal starček z berglami." Pa pride poskočen in vesel možak, čeprav je bi star. Presenečeno smo potihoma vzdiknili: "O, Marička!" in si naravnali ušesa. Rodil se je leta 1923 v Tržiču. Bil je dober smučar. Začel je že pri petih letih in se do 14. leta kalil na Zalem rovtu (tam takrat še ni bilo ceste in šole). Doživeto je pripovedoval o svojih prvih tekmah iz Dobrče in Kukovnice in bili smo presenečeni nad njegovo zgovornostjo. Čez čas je Klemen rekel: "Veš, zdi se mi boljši od Supermana."

Včasih ni bilo žičnic. Smučarji so šli peš na goro. Kdor je prej prišel, se je prej spustil v dolino. Leta 1937 je bil eden najbolj črnih dni tržiškega smučanja. Smučarje je Pod Storžičem zasul velikanski plaz in med njimi je bil tudi Janez. Imel je to srečo, da mu je poleg roke molel iz snega tudi del obraza. Tako se ni zadel, nekdo pa ga je kasneje potegnil izpod snega in mu rešil življenje. Ni se zavedal, kje je, saj je izgubil zavest. Potem so mu povedali, da je veliko gorenjskih smučarjev umrlo v plazu. Med pripovedjo nas je zmotil Mark in rekel, da je takrat izgubil življenje tudi brat njegovega dedka.

Med vojno so Janeza poklicali v nemško vojsko in spominja se težkega usposabljanja. Ko je bil doma na dopustu, je zamenjal tabora. Šel je v partizane in dobil ime Janko.

V 50-letih je bila kar sedemkrat zmagovalec na državnih prvenstvih. Določili so ga, naj zastopa Jugoslavijo na olimpijskih igrah v Oslu leta 1952. Čeprav se je na treningu ponesrečil, je z zvito nogo tekmoval in dosegel 11. mesto.

Gospod Štefe je pripovedoval tako zanimivo, da se nam je zdelo, da na televiziji gledamo njegov življenjepis. Vsi učenci bi prav radi še kakšno uro poslušali njegovo tržiško govorico, čeprav vseh besed nismo razumeli. Ker je zazvonil zvonec, so na učitelji priganjali k pouku. Gospod Štefe je povedal le še nekaj zaključnih besed in nam pokazal slike in potni list, s katerim se je lahko svobodno gibal po mestu Oslo.

Janez Štefe se nam je zdel skromen človek, ki se ne hvali z zmagami. Tudi z dogodki iz svojega življenja se ni bahal. Med pripovedovanjem smo opazili nekaj njegovih dobrih lastnosti in si dejali: "Upamo, da rod prijaznih ljudi ne bo nikoli izumrl."

Jernej Križnar, 5.r.

ANGLEŽI IN PIHALNI ORKESTER

Partizani so Janeza poznali kot dobrega smučarja, zato so ga prijaviteli na tekmo v Cerknem. Janez je tekmoval kar v vojaški obleki in vojaških škornjih, kar je bilo zelo neprimerno za zimski šport. Najprej je bil na sporedu veleslalom, kjer je Janez dosegel prvo mesto. Za nagrado je dobil topel ameriški plašč. Ko so veleslalom odsmučali vsi tekmovalci, so bili na vrsti skoki. Janeza je pri prvem poskusu na zaletišču zavrtil veter, ni se mogel ujeti in je padel na godbo - pleh muzko. Ta skok je smel ponoviti, kasneje pa je dosegel drugo daljavo. V skokih je zmagal Rudi Finžgar, ki je za nagrado dobil mitraljez "šnel-fajrco", Janez pa je za drugo mesto dobil diplomo.

Rok Saje, 5.r.





- kondicijski treningi in priprave so specifični za alpske smučarje, skakalce in tekače
- vsaka disciplina ima strokovno usposobljene trenerje in druge sodelovce

vedno dosegljivi strokovnjaki

psihična

fizična

telesna zmogljivost

SKRB ZA ZDRAVJE ŠPORTNIKA DANES

prehrana

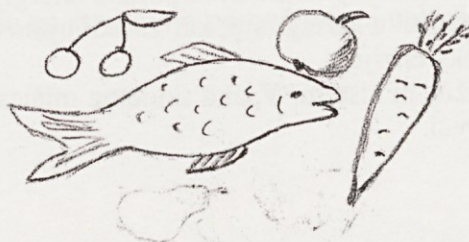
strokovno načrtovanje (majhne razlike med disciplinami)

samodisciplina športnika

dnevni obroki (5 krat na dan)

- niso obilni
- z manj maščobami (le olivno olje)
- suho sadje namesto sladkarij
- malo mesa - le ribe, puran in piščanec
- sveže sadje, zelenjav

- beljakovinski obrok le enkrat na dan (večerja)
- prevladujejo škrobna živila:
 - različne testenine
 - kruh (črn, ržen, polnozrnat)
 - kosmiči (koruzni, pšenični, vseni, s suhim sadjem)



KAJ SE DOGAJA V MIŠICAH NAŠIH ŠPORTNIKOV

Mišice tvorijo 40 do 50% celotne mase človeškega telesa.

Ločimo gladke, srčno mišico in skeletne mišice, ki so pripete na okostje. Skupna značilnost vseh mišic je krčljivost. Medtem ko se mišica skrajša, opravi delo. Ogleдали si bomo delovanje skeletnih mišic.

Mišice, kosti in sklepi skupaj tvorijo gibala. Skeletne mišice so s kitami pritrjene na kosti. Sila, ki se razvije med krčenjem mišice, omogoča premikanje in spreminjanje medsebojne lege kosti, ki so povezane v sklepih.

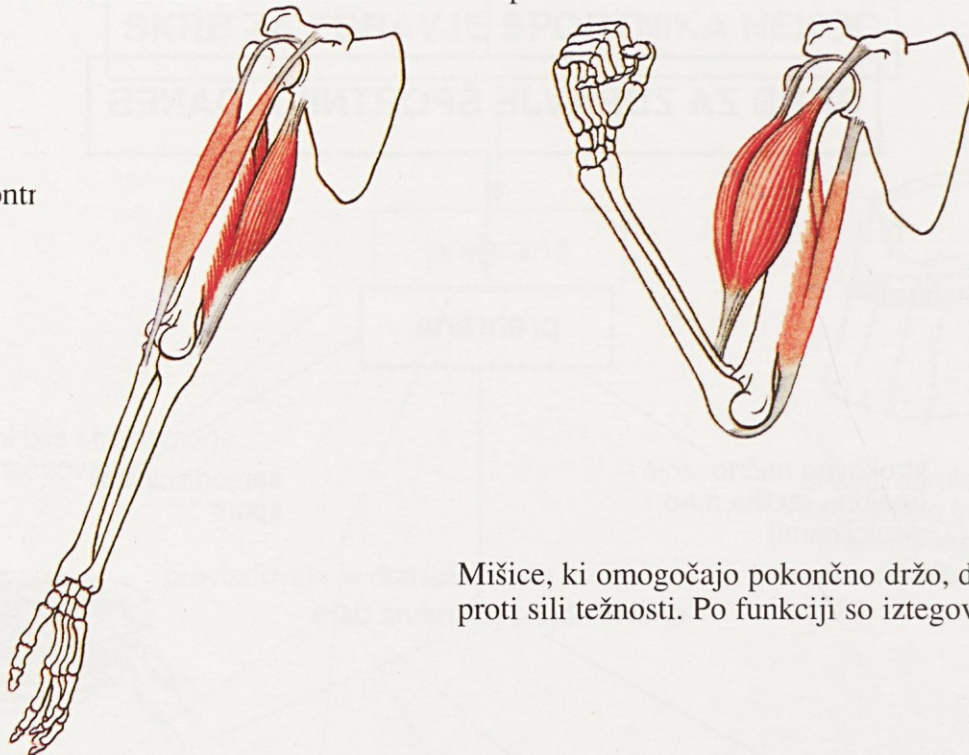
Delovanje mišic se odraža z držo in gibanjem.

Povezave mišic, skeleta in sklepov so prirejene za izvajanje določenih gibov ali za vzdrževanje potrebne sile brez gibanja. Za ohranjanje telesne drže je potrebna mišična aktivnost, ki preprečuje, da bi se telo sesedlo zaradi lastne teže. Pri tem imajo bistveno vlogo protitežnostne mišice.

To osnovno mišično aktivnost za vzdrževanje drže imenujemo držna napetost. Spreminjanje medsebojne lege delov telesa je na splošno pod vplivom dveh ali več nasprotno delujočih (antagonističnih) mišic.

Tako npr. med upogibanjem uda s krčenjem ne sodelujejo le mišice upogibalke (fleksorji), temveč hkrati tudi iztezalke (ekstenzorii), ki se sp

Gib in kontr
mišice



Mišice, ki omogočajo pokončno držo, delujejo proti sili težnosti. Po funkciji so iztegovalke.

ELASTIČNA SILA MIŠIC

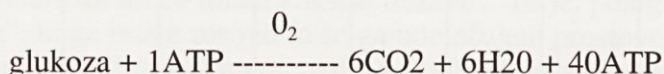
Mišice niso le krčljive, ampak tudi elastične. Če mišico raztegnemo, se zaradi elastičnosti polagoma pasivno skrči na začetno dolžino brez porabe energije. Ko med hojo upremo pokrčeno nogo ob tla, se iztezalke raztegnejo, kar zaradi njihove elastičnosti olajša začetek faze mišičnega iztezanja (ekstenzije).

Mišično aktivnost nadzira živčni sistem. Vsaka skeletna mišica je sestavljena iz mišičnih vlaken, ki jih oživčujejo živci.

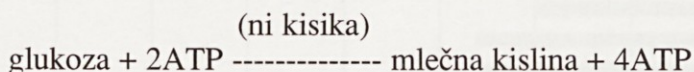
PRENOS SPOROČILA Z ŽIVČNEGA NA MIŠIČNO VLAKNO

Vsak živec oživčuje več mišičnih vlaken, ki jih sočasno aktivira. Živčna sporočila se prenašajo v obliki akcijskih potencialov. Pri tem se sprošča acetilholin, ki aktivira mišična vlakna. Tako pride do skrčenja celotne mišice (kontraksije).

Za krčenje mišic se porablja energija in O₂ tako kot pri vsaki celici v človeškem organizmu. Pri skrčitvi mišice se pretvori kemična energija v mehanično energijo. Izvor energije pride iz hrane. Ključna snov, ki daje energijo pri mišični skrčitvi, je razpad ATP (adenozintrifosfat). Ta nastaja pri presnovi hrane v zapletenih metaboličnih procesih. Največji del ATP pa nastane z razgradnjo glukoze do CO₂ in H₂O.



Pri mišičnem delu se krvne žile razširijo, pretok krvi se poveča, da dobijo mišice dovolj kisika. Pri športnikih, npr. tekačih, se poraba energije in O₂ močno poveča. Organizem športnika nadomesti povečano porabo s povečanim pretokom krvi, povečano frekvenco srca. Včasih pa tudi to ni dovolj. Takrat tudi nastaja ATP, vendar se ne uporablja kisik. Proizvaja se ga manj in iz glukoze nastaja mlečna kislina.



Po koncu mišičnega napora pa se potroši dodatni O₂, da se ta mlečna kislina odstrani iz krvi. Mlečna kislina poveča kislost krvi, ki vpliva nazaj na metabolične procese in tudi na regulacijo dihanja. Tako velik mišični napor lahko opravljamo samo kratkotrajno. Trenirani športniki povečajo porabo O₂ v mišicah v večji meri kot netrenirane osebe. Športniki so zato zmožni izvršiti večji napor. Količina mlečne kisline, ki nastaja, je manjša in s tem je dolg kisika manjši. Ob težkem mišičnem delu se poraba O₂ in tvorjenje CO₂ poveča do 20-krat. Iz naše možganske skorje se pošiljajo impulzi za skrčenje mišic, od tu pa gredo tudi v možgansko deblo, kjer je center za dihanje in ta center vzdražijo, da dihamo hitreje. Frekvenco dihanja povečajo tudi impulzi, ki potujejo iz naših sklepov pri gibanju telesa v center za dihanje. Da celice dobijo pri težkem mišičnem delu dovolj O₂, je potrebno 5-6-krat povečati delo srca. Delo srca pa povečamo tako, da nam srce hitreje utripa, povečati se mora tudi moč skrčitve srca. V venah pride do skrčitve žil in s tem se pritek krvi v srce poveča. Istočasno pride, zaradi mišične aktivnosti, do razširitve žil v mišicah in dotok krvi se v mišice poveča. Ob mišičnem delu gredo impulzi iz možganske skorje (kjer je center naše zavesti) v živčni sistem, ki oživčuje srce in poveča se tudi arterijski tlak. Pri športni aktivnosti se celotni organizem prilagodi, da zagotovi dovolj energije in kisika v mišice. Človeški organizem deluje zelo zapleteno in skorajda popolno. Nobeno živo bitje ni bolj popolno, noben računalniški sistem ni boljši. Zavedajmo se tega in ne uničujmo našega telesa. Krepimo telo s športnim in zdravim načinom življenja. Ne uničujmo ga z razvadami, kot so kajenje in droga.

LITERATURA:

Biologija človeka, E. Perilleux,
B. Anselme, D. Richards, DZS 1999

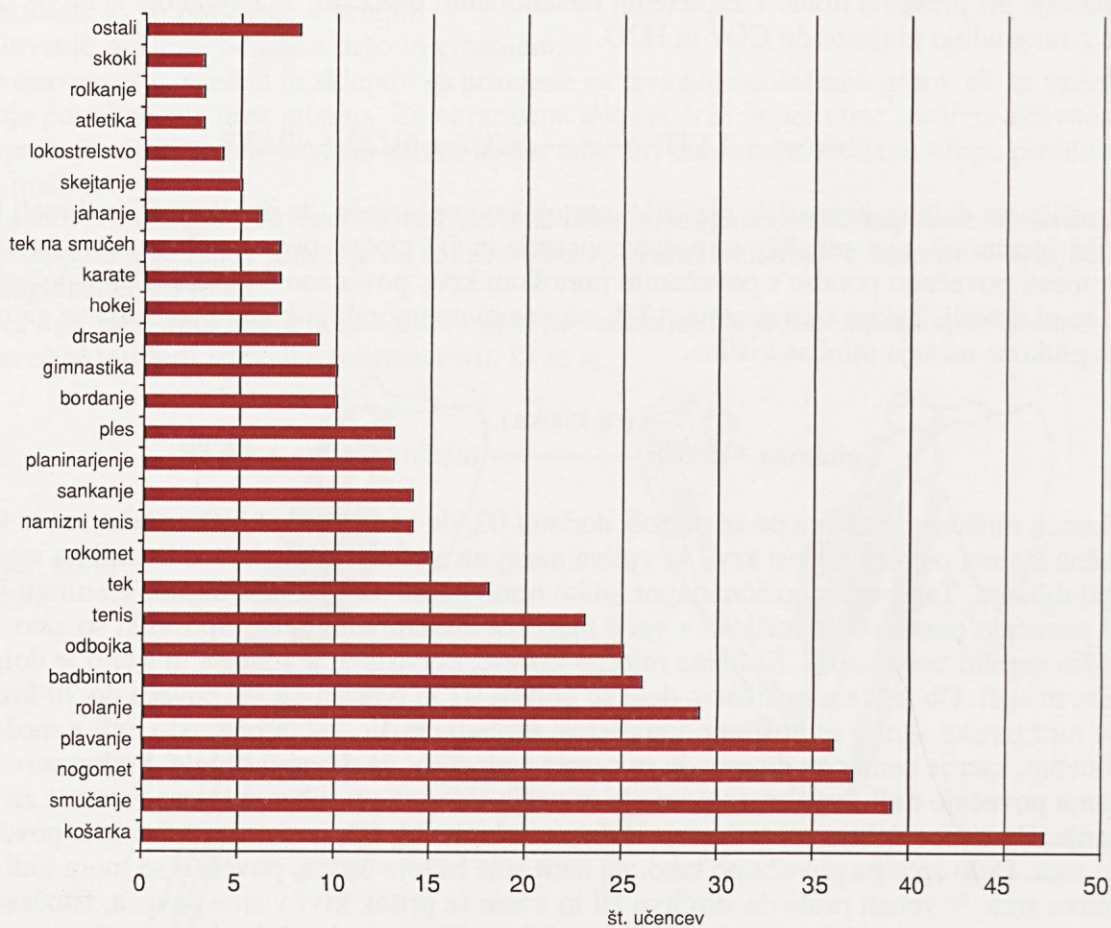
Hvala dr. med. Hermini Krese za strokovno pomoč pri tej nalogi.

Manca Bohinc, 8.r
biološki krožek

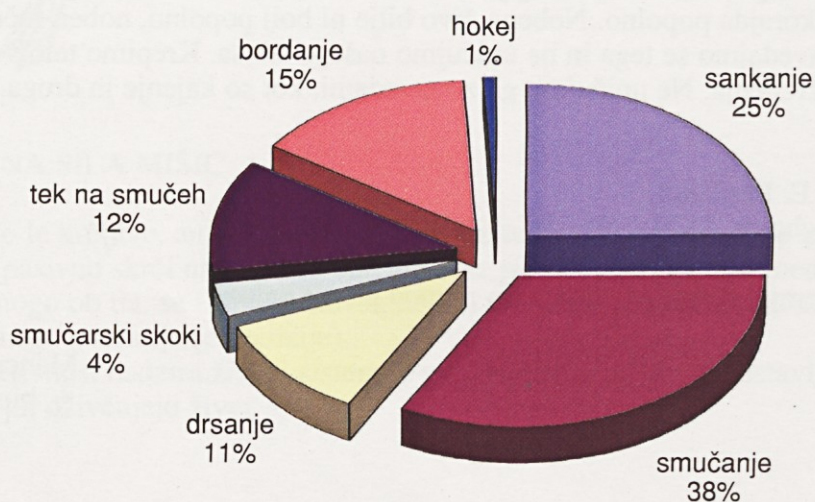
ŠPORT MED UČENCI

Matematični in računalniški krožek je izvedel anketo med učenci predmetne stopnje. Spraševali smo, ali se učenci naše šole ukvarjajo s športi, na kakšen način in koliko. Del te analize vam predstavljamo:

Športi, s katerimi se ukvarjajo učenke in učenci



Aktivnost pri zimskih športih



PLANINE IMAM RAD

Meni je šport precej tuj. Pravzaprav nikoli nisem rad tekel, kaj šele kako drugače telovadil, rad pa sem igral "med dvema ognjema". Če sem do šestih let rad hodil v naravo, pa je šlo potem, po prvem srečanju z računalnikom, samo še navzdol.

Res pa je, da nikoli nisem imel družbe - živim namreč v majhnem, oddaljenem zaselku - in zato nisem hotel peš hoditi v šolo, za kakšne igre z žogo pa sploh nisem imel možnosti, razen v šoli med uro telovadbe. Na tekih sem bil vedno zadnji ali vsaj predzadnji. Enostavno nisem hotel telovaditi niti hoditi v naravo in tudi ljudi, ki so to radi počeli, nisem razumel. Potem me je bratranec, hvala mu, čisto slučajno peljal na planinski pohod mladinskega oddelka PD Križe, kjer sem se takoj udomačil ter se kasneje celo včlanil. Od takrat rad hodim v naravo, seveda samo, če sem v družbi ali če imam kakšne "težave". To je, poleg badmintona in sankanja, edini "šport", ki ga imam res rad in se ga udeležujem prostovoljno. Kondicije sem si nabral dovolj, saj vedno hodim v skupini svojih najboljših prijateljev, ki je vedno prva na vrhu in potem tudi prva okregana, ker se ne držimo drugih.

Sicer pa o svojem odnosu do športa ne morem kaj več zapisati. Tistega, kar od mene zahtevajo v šoli pri uri telovadbe, nikoli nisem maral - atletike in iger z žogo, zato mi ocene športne vzgoje vedno kvarijo mojo vrstico v redovalnici. Kaj hočemo - jaz sem samo planinec in bom to, dokler bom fizično sposoben, tudi ostal.

Matija Polajnar, 7.r.

IZBRALA SEM KARATE

Kot majhen dekle sem se rada metala po snegu, gledala snežinke in smučala. Vpisala sem se v Smučarski klub Tržič. Bila sem šele v tretjem razredu. Na začetku so nam trenerji gledali skozi prste. Seveda, saj smo bili še brez kondicije. Drugi mesec treniranja so se nenadoma spremenili v strašne mučitelje. Štirikrat na teden smo se vsi zelo utrujeni vračali domov. Tako mi je veselja do treningov zmanjkalo. Najbolj všeč mi je bil zimski trening, ko smo se s kombijem odpeljali v Avstrijo na veliko smučišče. Tam smo se pod budnim očesom trenerja hitro spuščali v dolino.

Poletni treningi so bili zahtevni. V hudi vročini smo tekli na tekaški progi pred šolo. Včasih celo v dežju. Res sem pridobila veliko moči, vendar sem se odločila, da neham. Nekega dne, ko smo malo zamujali na trening, sem odločno protestirala proti temu, da grem še enkrat na "trnovo pot". Starši so bili sicer razočarani, ker sem v tem športu kazala znake uspeha. Dva meseca sem počivala, lenarila in hodila na sprehode. Nato me je zamikalo drugo športno področje. Karate. Začela sem hoditi na treninge, kjer smo se tudi smejali. Čez dva meseca sem že naredila rumeni pas in veselo nadaljevala. Spoznala sem veliko prijateljev. Z novim trenerjem se odlično razumemo. Ko ga razjezimo, moramo delati počepe, trebušnjake in sklece, ko pa je dobre volje, nas postavi v pare in se skupaj učimo tehnike. Na treningu porabim veliko energije, vendar premalo, da bi mi je zmanjkalo.

Rada se ukvarjam s športom. Rada tudi tečem. Ko sem dobre volje in je lep sončen dan, si pri sosedu "sposodim" psa in greva z njim teč po prostranih gozdovih okoli Senična. Rada sproščam energijo z dodatnim delom. Če me premaga lenoba, jo preženem. Če bi se v meni neprestano nabirala energija, bi enostavno eksplodirala. S športom okrepim mišice, kosti in vezi.

Včasih nimam kaj početi. Tedaj se s sestricama lovim po hiši, skačem po stolih, preskakujem stopnice, plezam za omare in bežim pred kričečo sestro. Tudi to je neke vrste šport, s katerim si rešujemo glavo.

Rada imam svoj šport in ga ne prodam za noben denar.

Karin Šmitek, 7.r.

STATUS UČENCA ŠPORTNIKA

Na naši šoli že vsa leta vlada precejšnje razumevanje za učenke in učence, ki so aktivni na športnem področju. Včasih je bilo opravičevanje odsotnosti zaradi treningov in tekmovanj prepuščeno razrednikom. Ker pa se je število takih učencev povečalo, smo začutili potrebo, da bi stvari temeljiteje uredili. Tako smo v šolskem letu 1993/94 vpeljali Pravilnik o statusu učenca športnika. V tem pravilniku so opredeljeni pogoji, po katerih učenec status športnika dobi, ugodnosti, ki jih je deležen, in dolžnosti učenca, trenerja, staršev in učiteljev, ki jih pri-
naša tak način dela.

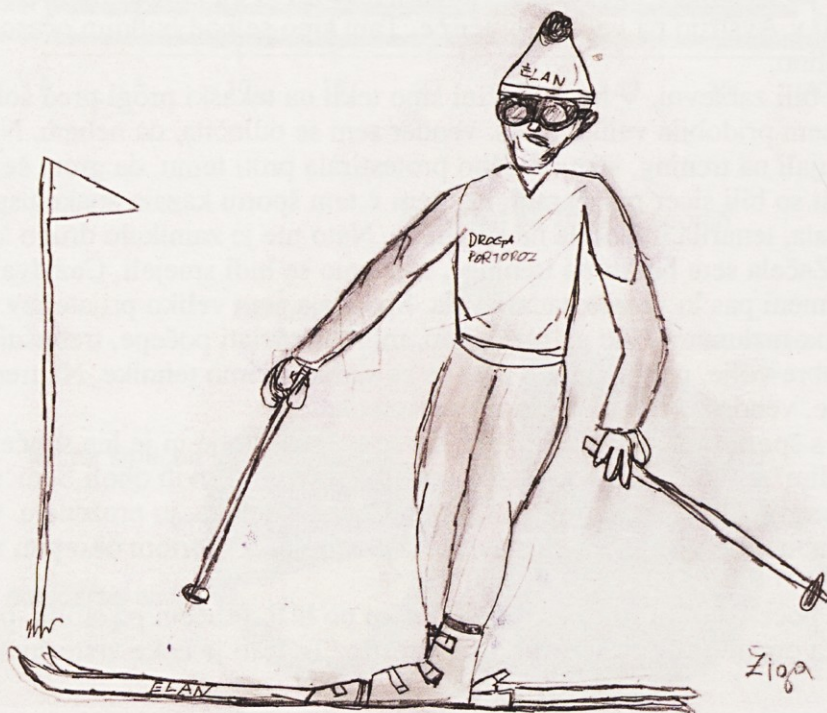
Učenci vsako leto vlagajo prošnje za dodelitev statusa učenca športnika. Osnovno merilo je število treningov in tekmovanj, dodatni kriteriji pa so učni uspeh in discipliniranost učenca. Učenec, ki mu je status dodeljen, lahko zaradi treningov in tekmovanj izostaja od pouka, ima možnost za dodatno posvetovanje o učni snovi, sam se dogovarja z učiteljem, kdaj bo opravil ustno preverjanje, v določenih primerih se mu predloži pisno preverjanje ipd.

Učenci in učenke, ki so doslej imeli status športnika, so tekmovali v naslednjih športnih panogah:

- alpsko smučanje
- smučarski skoki
- športno plezanje
- kolesarstvo
- namizni tenis
- tenis
- rokomet
- nogomet
- košarka
- judo
- nordijska kombinacija
- akrobatski ples
- plavanje
- sankanje
- kajakaštvo

V 8 letih smo status športnika podelili približno 25 učenkam in učencem letno, se pa ta številka v zadnjih letih manjša.

Status športnika ima svoje dobre, pa tudi nekatere slabe strani. V nekaterih primerih prihaja do kampanjskega učenja in slabega znanja. Status tudi ni najbolj primeren za učence s slabšimi sposobnostmi. Prizadevnim učencem, ki se intenzivno posvečajo športu, pa omogoča večjo umirjenost in boljše organiziranost pri šolskem delu. Vsekakor je v prid zrelim učencem, ki imajo tako možnost po svoje razporediti učne obveznosti.



VČASIH MI JE TEŽKO, A VZTRAJAM

Smučarska sezona se je zaključila. Sproščeno sedim na ležalniku pred hišo. V mislih se vračam deset in več let nazaj, prav do začetkov svojega smučanja.

Spomini so bledi. S starši smučam na Pokljuki, kjer je le krpa umetnega snega. Otrok in starejših smučarjev je na zasneženih površinah več kot preveč. Sicer pa mi je mama povedala, da sem prve korake na smučeh naredil doma pred hišo, ko mi je bilo komaj dve leti. Bo že res, saj mi je pokazala celo fotografijo. Ob pogledu na prve smuči, bele in modre, se rahlo nasmejim. Bolj se spominjam vseh drugih smuči, lepih barv in različnih oblik z največjim stranskim lokom. Še danes jih vidim lepo zložene v kleti.

Do danes se mi je na smučeh zgodilo marsikaj. Predvsem so bila to leta trdega dela, odrekovanja. Resno in zavzeto moraš trenirati, če hočeš uspeti. Jaz sem bil vztrajen. V kategoriji Starejši dečki sem dosegel kar nekaj vidnih uspehov:

- državno prvenstvo: slalom in kombinacija 1. mesto, veleslalom in smuk 2. mesto, superveleslalom 3. mesto;
- Pokal Večer: 2. mesto
- član državne reprezentance
- mednarodna tekmovanja: Trofeo Topolino, pokal Pinocchio: Kanada Wistler Cup: bronasta medalja v superveleslalomu.

Postal sem samozavesten. Spoznal sem sladkosti zmag in grenkobo porazov. Če si dober, se vsi zanimajo zate, ti stiskajo roko, ti pišejo in čestitajo. Celo novinarji te včasih ustavijo, te slikajo, sprašujejo in pišejo članke o tebi. Da se ti to dogodi, so potrebna leta in leta garanja. Vmes pa so krize, razočaranja, padci. Takrat ostaneš sam, nimaš motivacije za delo. Tudi meni se je to zgodilo. Štartal sem na tekmah in odstopil na prvi in na drugi... Izgubil sem zaupanje vase, dobil strah pred tekmo, noge so postale mehke. Želenega rezultata nisem mogel doseči. Čeprav sem se na treningih pošteno znojil, iz krize nisem in nisem mogel splavati. Takrat je bila sezona slaba, bil sem žalosten. Ob podpori staršev in trenerja sem krizo premagal.

Športni dosežki niso naš edini cilj. Rad bi nadaljeval šolanje v srednji šoli in pred tem izzivom stojim letos. Uskladiti šolske in športne obveznosti je prava umetnost in težko delo. Učitelji nam stojite ob strani in nam pomagajte. Status športnika nam sicer omogoča, da učni čas prilagodimo številu in dolžini treningov, a je naš urnik še vedno zelo zahteven. Zjutraj vstanemo ob petih, se peljemo dve uri na ledenik, tam treniramo pet ur, potem pa se zopet dve uri vozimo domov. Doma nas mama pozdravi z: "Kdaj boš prepisal? Pojdi se učiti! Ne boš zmogel vsega naenkrat." In to se dogaja dan za dnem, teden za tednom in končno leto za letom. Število in intenzivnost treningov naraščata s starostjo in uspehi. Tudi suhi treningi so včasih zelo naporni. Bolijo te noge, komaj dihaš, najraje bi odnehal, vendar ne smeš.

Včasih mi je za znoret. Vendar vztrajam. Velikokrat presedim kakšno urico v noč in zjutraj zgodaj vstanem, da nadoknadim zamujeno. Na vse napore pozabim, ko na tekmi zmagam, ko dobim medaljo ali pokal, ko mi trener in najbližji stisnejo roko in mi rečejo: "Janez, danes je bilo super!"

Letos zaključujem osnovno šolo. Upam, da bo moja želja, da bi bil sprejet na ekonomsko gimnazijo v Kranju, izpolnjena. Zaključujem pa tudi obdobje otroškega smučanja. Letos bom prestopil v kategorijo mladincev. Po pripovedovanju starejših prijateljev smučarjev se pravo garanje šele prične. Upam, da bom tako uspešen tudi v starejši kategoriji in da me ne bodo pestile poškodbe.

Lepo je počivati v senci, a življenje brez dela in pravega cilja ni smiselno. Moj cilj je uspešno dokončati srednjo šolo in uspeti v smučanju. O tem vam bom pisal čez nekaj let.

Janez Jazbec, 8.r.(1998-1999)

MOŽNOSTI UPORABE MERILCEV SRČNEGA UTRIPA PRI ŠPORTNI VZGOJI IN MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Več osnovnih šol v Sloveniji se že nekaj let vključuje v projekt Ministrstva za šolstvo in šport, Spoznajte svoj srčni utrip s polarjem! Doslej so šole predstavile že mnogo izvirnih prijemov, kako je možno uporabljati merilce srčnega utripa: delovanje srca so opazovali pri športni vzgoji, na športnem dnevu, v šoli v naravi, pri drugih predmetih...

Tudi mi smo se letos odločili, da v okviru dneva šole - "VSI NAŠI OLIMPIJCI" predstavimo en kamenček v mozaiku možnosti uporabe polarjev pri športni vzgoji. Pri tem smo povezali 3 predmetna področja: biologijo pod vodstvom g. Erne Meglič, računalništvo pod vodstvom g. Toneta Remškarja in športno vzgojo.

Pri biologiji so učenci 7. razreda spoznali zgradbo in delovanje srca, krvni obtok in krvni pritisk, prehranjevanje srca in ročno merjenje pulza.

Pri športni vzgoji so učenci spoznali komplet polar in se ga učili praktično uporabljati pri različnih športnih aktivnostih: učenci 7. razreda so opravljali intervalni test, pri nekaterih učencih pa smo merili srčni utrip tudi med testiranjem za športni karton, med uro športne vzgoje pri igri odbojke in badmintona. Prav tako smo posameznikom merili srčni utrip pri teku na 600 m in pri Kuperjevem testu. Učence smo seznanili tudi s tem, kako si izračunajo ciljno območje srčnega utripa (FSU) za aerobno vadbo.

Pri računalništvu smo pridobljene podatke z merilcev srčnega utripa preko vmesnika prenesli na računalnik, ki je grafično ponazoril srčni utrip posameznega učenca med določeno aktivnostjo. Vsak učenec je prejel svoj graf. V tej poizkusni uvajalni fazi nismo delali nobenih posebnih zaključkov, ker to tudi ni bil naš namen. Zavedamo se, da smo storili šele prve korake pri uporabi nove učne tehnologije in upamo, da smo na dobri poti, da bi lahko že v bližnji prihodnosti izpeljali celotni projekt, v katerega je vključenih še več predmetov (kemija, gospodinjstvo, matematika).



Učitelj športne vzgoje:
Peter Mohorčič



ENGLISH FOR FUN

CROSS OUT WORDS CONNECTED WITH SKIING

C	S	K	A	T	E	S	L	A	L	O	M
R	N	C	S	K	I	K	O	L	I	F	T
O	O	O	L	S	K	I	B	O	O	T	S
S	W	M	C	A	T	S	U	I	T	■	Y
S	B	P	A	R	T	I	M	■	R	P	S
S	O	E	P	A	A	E	C	I	O	B	K
K	A	T	G	C	L	I	M	K	U	I	I
I	R	I	L	E	F	U	M	L	S	A	J
S	D	T	O	■	R	C	G	O	E	T	U
K	N	I	V	■	A	G	C	E	R	H	M
I	A	O	E	■	C	K	■	M	S	L	P
E	E	N	W	■	S	T	A	R	T	O	E
R	S	K	I	S	L	O	P	E	S	N	R

WORDS

- | | | | |
|--------------|--------------|-------------|------------------|
| • CAT SUIT | - kombinezon | SKATE | - drsanje |
| • CAP | - kapa | SKI BOOTS | - pancerji |
| • SKIS | - smučke | COMPETITION | - tekmovanje |
| • TROUSERS - | - hlače | SKIER | - smučar |
| • SOCKS | - nogavice | SKI SLOPE | - smučišče |
| • SCARF | - šal | CROSS SKI | - tekaška smučka |
| • HELMET | - čelada | RACE | - tekma |
| • STICKS | - palice | SNOW | - sneg |
| • SNOWBOARD | - bordanje | LIFT | - vlečnica |
| • SKI JUMPER | - skakalec | SKI | - smučati |
| • SLALOM | - slalom | GLOVE | - rokavice |
| • LUGE | - sani | START | - štart |
| • BIATHLON - | - biatlon | AIM | - cilj |

WRITE THE REMAINING LETTERS ACROSS TO GET A MOTO.

O _ _ _ _ _ S

Anita Dolenc, Marjetka Žos, Alenka Ponjavic, Martina Ovsenek, 8.r.

"THE WOODEN SKIERS" COMPETITION

Everybody knows Kropa because of the nailmakers and artistic forgery. Very long time ago these two disciplines were very important for all the residents of Kropa. They were working all the time. Day after day, month after month, year after year. But even if they had a hard life and had to fight for survival, they admired nature and were its biggest fans.

The people of Kropa were always well known as excellent skiers. Their favourite ski ground was Jelovica, and even if they had to walk in deep snow for an hour to get there, they did not lose the enthusiasm for skiing.

A few years ago the WOODEN SKIERS CLUB was set up in Kropa. The members come together several times every year.



Jure Košir, not the one from Mojstrana, but from Kovor, a veteran in Tržič and oldtimer in Kropa. The bicycle is from time of Austro-Hungarian Empire, February 1912, and he still rides it. The bicycle has a petroleum lamp and a blowhorn which works if you pull the rope.

Manca Nunar, 8.r.

Why do bears hibernate (sleep over the winter)?
To make sure that no ski jumper will fall on their head.

Sara Šmitek, 6.r.



Pri izdaji glasila in organizaciji celoletnega projekta
Vsi naši olimpijci so nam pomagali:

- Elan, d.d., Begunje
- Gorenjska banka d.d. Kranj
- Gorenjski tisk, d.d., Kranj
- Integral Tržič
- Jože Švegelj - ključavničarstvo
- MIR Gornja Radgona
- Občina Tržič
- Petrol Ljubljana
- Sava, gumarska in kemična industrija, d.d., Kranj
- Tine commerce
- Turistično društvo Tržič
- Učila, založba, d.o.o., Tržič
- Zavod za kulturo in izobraževanje Tržič
- Zveza bank Celovec
- Živila Kranj, d.d.



Bojan Križaj

Depo
**908TRŽIČ
 MOSTOVI
 1999/2000**
 373.3(497.4 Križaj)

 4002360

KNJIZNICA TRŽIČ

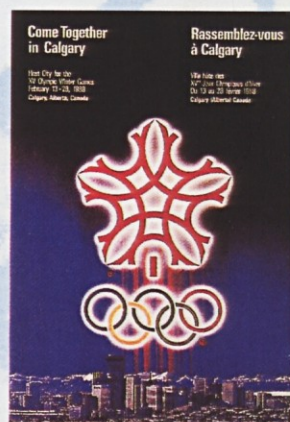
COBISS



Bojan Križaj
 Janez Zibler



Bojan Križaj



Matjaž Zupan



Matjaž Zupan



Andreja Grašič
 Dejan Jekovec
 Robi Meglič
 Matjaž Zupan



Andreja Grašič