

# Ženske in športna rekreacija

Problem redne športne rekreacije za ženske ne obstaja le zaradi slabih možnosti, ki jih imajo še mnoge žene ob poslanstvu, ki ga opravljajo, kot delavke, gospodinje in matere, temveč tudi glede primerne izbire športnih panog. Ženski organizem je le nekoliko specifičen, saj nosi glavno breme za ohranitev rodu. Res je tudi, da so bile ženske v športu od nekdaj nekoliko zapostavljene zaradi nezadnjih nazorov.

Danes se je ta odnos bistveno spremenil in ženska je dobila širše možnosti za delovanje v športu, čeprav z rezultati še ne moremo biti zadovoljni. Še vedno gre za slabo delitev dela med partnerjema, kjer pri možnostih za aktivno preživljanje prostega časa žena običajno potegne krajši konec. Tudi z varstvom otrok v popoldanskih in večernih urah, ko je najprimernejši čas za športno rekreacijo, v naših vzgojno-varstvenih zavodih še ni tistih možnosti, ki bi si jih želeli. In če pomislimo še na mesečni ciklus, ko se žene raje odpovedo športnim dejavnostim, lahko ugotovljamo, da bo treba še mnogo storiti za to, da se bo žena glede možnosti za vadbo približala moškemu.

Mnogo žena, ki v zrelih letih začutijo, da se vendarle morajo odločiti za aktivnejšo porabo prostega časa in si ga tudi nekako izborijo, se sprašujemo: Česa se

lotiti, da bi bilo zadoščeno tudi primernosti? Lažje se odločijo bivše aktivne športnice, ki se običajno ponovno posvetijo svoji športni panogi, vendar sedaj rekreacijsko.

Za vse, ki se ukvarjajo s športom velja, da ne sme nič škodovati zdravju, za žene pa še posebej velja priporočilo, naj v intenzivnosti ne pretiravajo, naj postopoma pridobivajo telesne zmogljivosti. Vadba naj bi prispevala k skladnemu razvoju in oblikovanju telesa, pa morda tudi k estetiki in skladnosti gibanja.

Za začetek se žena lahko odloči za tako imenovano splošno vadbo, ki je organizirana v športnih centrih, predvsem v društvih TVD Partizan. Pri takšnih vadbah posvečajo, glede gimnastičnih vaj, glavno pozornost krepitvi trebušnih in hrbtnih mišic.

To bi naj bil kar del redne telesne

nege vsake žene, saj takšne vaje lahko dela tudi doma. Poleg tega naj bi žena veliko hodila in tekla v naravi, saj hoja in tek po valovitem terenu mnogo prispevata k zdravju predvsem ženskam, ki dosti sedijo. Med zelo primerne športne panoge štejemo tudi plavanje, smučanje, drsanje, planinstvo pa tudi ritmika in ples. Za slednjega upajmo, da se bo žene ne bodo preveč pritoževali, saj vemo, da je ženska vztrajnost neuničljiva, zato se ob plesu lahko tudi

može pošteno ogrejejo.

Nasploh pa so za žene primerne tudi športne igre, kot so odbojka, košarka, namizni tenis, tenis, badminton, kegljanje in balinanje. Mnoge od teh iger imajo vse polno gibalnih vrednot, pa tudi izdatnejši vpliv na srce, ožilje in dihalo. To pa je ključnega pomena za prispevek k boljši telesni pripravljenosti žena, pa še težko bi našli primernejšo obliko za sprostitve, saj nam jo igra nudi v izobilju.

BREDA FERINCEK



## Prvič z Gradisom na smučarski tečaj

Komisija za šport in rekreacijo pri konferenci OZZS GIP Gradis je letos prvič vnesla v svoj delovni program tudi smučarski tečaj, ki se ga je februarja udeležilo 25 delavcev Gradisa. Smučarski tečaj je bil organiziran v Gozdu Martuljku. Stroške tečaja so krili delavci sami, le stroške žičnice in učitelja je plačal sindikat tozgov, katerih delavci so bili na tečaju. Tečajniki so bili razdeljeni v tri skupine: začetno, osnovno in nadaljevalno. Konec tečaja je bilo po skupinah organizirano tudi tekmovanje v veleslalomu. Zaradi izrednega uspeha prvega smučarskega tečaja so se v Gradisu odločili, da bodo podobne tečaje organizirali tudi naslednje leto.

C. PAVLIN

## REKREATIVCI — NAMIZNOTENIŠKI IGRALCI, APRILA BO

# 8. Kajuhov memorial

Pisali smo že, da bo tradicionalni, letos že 8. Kajuhov memorial namiznoteniških klubov Ljubljane od 11. do 13. aprila v športnem parku na Kodeljevem. Organizatorji pričakujejo okrog tisoč udeležencev iz vse Jugoslavije, reprezentance Slovencev iz Italije in Avstrije pa tudi iz ČSSR, ZRN, Madžarske in Avstrije.

Udeleženci 8. Kajuhovega memoriala bodo nastopili na 38 mizah in bodo v povprečju igrali nepretrgoma 40 ur v naslednjih 22 disciplinah:

### Rekreacija

Ekipno:	člani	članice
Posamezno:	člani	članice
	mlajši veterani	mlajše veteranke
	starejši veterani	starejše veteranke

### Vrhunski šport

Ekipno:	pionirji	pionirke
	mladinci	mladinke
	člani	članice
Posamezno:	mlajši pionirji	mlajše pionirke
	starejši pionirji	starejše pionirke
	mladinci	mladinke
	člani	članice

Pokrovitelj te moščanske, po obsegu pa slovenske oziroma jugoslovanske in mednarodne namiznoteniške športne in politične manifestacije bo tudi letos predsednik naše občinske skupščine Marjan Moškrič.

Ljubljanska območna namiznoteniška zveza (LONTZ) in NTK Kajuh-Slovan vabita vse igralce namiznega tenisa, predvsem rekreativce, ki delujejo v klubih in društvih delovnih organizacij in krajevnih skupnosti ter posameznike, da se udeležijo te edinstvene namiznoteniške prireditve v Sloveniji in Jugoslaviji.

Podrobnejše informacije dobite vsak dan od 8. do 14. ure po telefonu št. 315-522 int. 34 (LONTZ — Matjaž Udir) in vsak četrtek od 18. do 20. ure v klubski pisarni NTK Kajuh-Slovan, Koblarjeva 34, oz. v istem času po telefonu št. 42-494. B. Š.

## PRI ŠD SLOVAN USTANAVLJAJO

# Družabno rekreativni center

Športno društvo Slovan in komisija za rekreacijo pri OZTKO že dalj časa organizirata splošno vadbo za občane. Skoz vse leto se odvija športno-rekreacijska dejavnost v trimskem kabinetu in na igriščih športnega parka na Kodeljevem. Vadba je organizirana za vse starostne skupine občanov in prav na njihovo željo so pričeli postopek za organizacijo družabno rekreativnega kluba, ki naj bi deloval kot eden izmed klubov ŠD Slovan.

Najbrž ni treba poudarjati, da bo odprt vsem tistim prijateljem športne rekreacije, ki si žele redne vadbe in preverjanja svojih telesnih sposobnosti. Poleg tega pa bo v programu kluba tudi sodelovanje na vseh stalnih in občasnih trimskih akcijah, ki so organizirane na našem ozemju in širšem področju. Pridružite se nam in se informirajte po telefonu št. 43-928.

B. F.

## DELAVCEM V TELESNI KULTURI

# Zlate plakete

Že pred časom so prejeli priznanja telesnokulturne skupnosti Ljubljana vodilni družbeni delavci prvega mandata v telesnokulturnih skupnostih občin in mesta. S svojo aktivnostjo so prispevali k razvoju telesne kulture v občinah in oblikovanju skupnih programov na ravni mesta.

Zlate plakete telesnokulturne skupnosti Ljubljana sta prejela iz naše občine: Marjan Kavčič, predsednik IO TKS Ljubljana Moste-Polje, in Miha Košak, predsednik skupščine TKS Ljubljana Moste-Polje.

Cestitam!

J. S.



# Občinsko pionirsko prvenstvo

Na OŠ Vide Pregarc je konec februarja ŠD Slovan pod pokroviteljstvom ZPM Moste-Polje organiziral ekipno in posamezno občinsko prvenstvo v šahu. Sodelovalo je enajst šol. Pionirji so bili razvrščeni po starostnih skupinah. Na koncu tekmovanja so vsi pionirji prejeli šahovske izkaznice ŠD Slovan. Najuspešnejši udeleženci so osvojili 3. kategorijo, vsi drugi pa 4. kategorijo. Zmagovalne ekipe so se uvrstile na regionalno prvenstvo Ljubljane, pri posameznikih pa so se tja uvrstile po trije prvouvrščeni.

### KONČNI VRSTNI RED

#### EKIPNO

#### MLAJŠE PIONIRKE

1. OŠ Lipoglav 6 točk, 2. OŠ Leopolda Mačka-Boruta 5 točk in 3. OŠ Hrušica 1. točka.

#### MLAJŠI PIONIRJI

1. OŠ Edvarda Kardelja 25,5 točke, 2. Vide Pregarc 17 točk in 3. OŠ Jožeta Moškriča 15,5 točke.

#### STAREJŠE PIONIRKE

1. OŠ Toneta Trtnika-Tomaža 8 točk, 2. OŠ Ketteja in Murna 7,5 točke in 3. OŠ Edvarda Kardelja 5 točk.

#### STAREJŠI PIONIRJI

1. OŠ Ketteja in Murna 17,5 točke, 2. OŠ Jožeta Moškriča 15 točk in 3. OŠ Karla Destovnika-Kajuha 15 točk.

#### POSAMEZNO

#### MLAJŠE PIONIRKE

1. Mateja Dovč, OŠ Leopolda Mačka-Boruta 3,5 točke, 2. Jana Markič, OŠ Jožeta Moškriča 3 točke in 3. Meta Anžič, OŠ Ketteja in Murna 2 točki.

#### MLAJŠI PIONIRJI

1. Igor Zupančič, OŠ Edvarda Kardelja 4 točke, 2. Igor Jelen, OŠ Ketteja in Murna 4 točke in 3. Aleš Hlavaty, OŠ Edvarda Kardelja 2,5 točke.

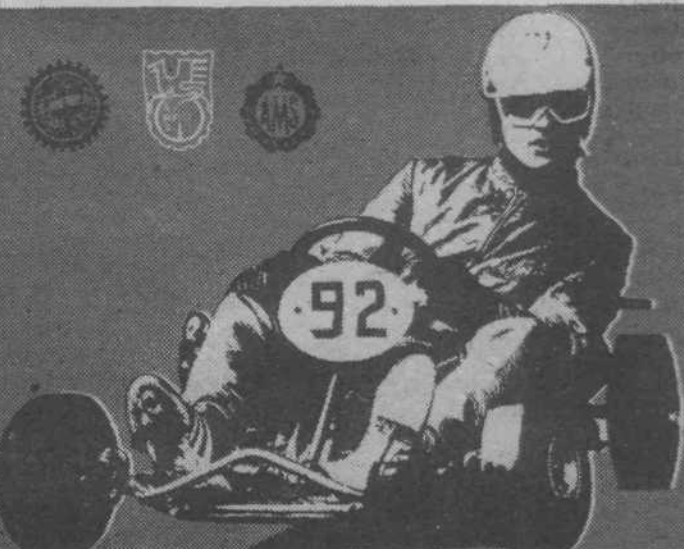
#### STAREJŠE PIONIRKE

1. Majda Dovč, OŠ Edvarda Kardelja 6,5 točke, 2. Mateja Armeni, OŠ Ketteja in Murna 6 točk in 3. Nataša Babnik, OŠ Ketteja in Murna 5 točk.

#### STAREJŠI PIONIRJI

1. Igor Rojs, OŠ Jožeta Moškriča, 5 točk, 2. Andrej Grum, OŠ Edvarda Kardelja 4 točke in 3. Dane Hočevar, OŠ Ketteja in Murna 3 točke.

MIROSLAV STANKOVIČ



## Karting '80 — nagrada Ljubljane

V nedeljo 25. maja bo v Javnih skladiščih velika mednarodna dirka v kartingu za nagrado mesta Ljubljane pod pokroviteljstvom mednarodne avtomobilistične zveze (FIA) oziroma njenega komiteja za karting (CIK).

Ta velika mednarodna dirka je osemnajsta po vsti in v Ljubljani že tradicionalna.

Letos bo potekala pod pokroviteljstvom SOZD Emona o. o. Ljubljana proizvodnja, trgovina, turizem in hotelistvo, inženiring.

V soboto 24. maja pa bo tekmovanje za prvenstvo Slovenije v vseh treh razredih. A/100 ccm — juniorji, A/100 ccm — seniorji in C/125 ccm — seniorji.

Na tem erpubliškem prvenstvu objublajo nekateri znani jugoslovanski kartisti (Bužan, Zivec st. in Lisjak) predstavitev kartinga z motorjem domače proizvodnje TOMOS elektronik 90 ccm z menjalnikom. Če bo to res — vsi ljubitelji kartinga si seveda želimo na letošnjem, bo to nacionalni razred C/125 ccm, ki bo napravil prve korake v Jugoslaviji na republiškem prvenstvu Slovenije. Organizator prireditve je AMD Moste.

SAŠO SKULJ

## KK SLOVAN ROG — FRANEK V LETU 1980

# Delovni program

Člani športno-rekreacijskega kluba Slovan Rog—Franeke se zavedamo, da nas dosedanja uspehi obvezujejo, da tudi v prihodnjem letu nadaljujemo z zavzetim delom in da v čimkrajšem času dosežemo množičnost in kvaliteto, predvideno v srednjeročnem programu razvoja kluba.

Zato si je KK zadal za prihodnje leto naslednji delovni program:

### April

- ciklokros — množična kolesarska akcija
- ciklokros — medklubsko tekmovanje
- tekmovanje pod Urhom V spomin padlim borcem kolesarjem
- trim in tekmovanje za udeležence trima

### Maj

- šolski trim za učence osnovnih šol naše občine,
- šolska prvenstva v občini,
- maraton okoli partizanske Ljubljane,
- Klubske prvenstvo:
  - kronometer Cerknica,
  - pista Ljubljana,
  - cestno tekmovanje Kočevje,
  - gorsko tekmovanje Vrhnika.
- Hkrati s klubskim cestnim tekmovanjem v Kočevju načrtujemo maraton Po cestah partizanskih kurirjev Ljubljana—Kočevje; z odkritjem spominske plošče partizanskemu kurirju — kolesarju Francu Peternelu.
- Gorsko prvenstvo je povezano z maratonom Ljubljana — Horjul — Ligojna — Vrhnika.

### Junij

- trim akcija in tekmovanje Zlata pista

### Julij

- Od 1. do 15. julija — akcija Po kolesarski transverzali, povezana s kolesarjenjem na pet gorskih prelazov ali vrhov: Slovenj Gradec — Kope, Kranjska gora — Korensko sedlo, Bled — Pokljuka, Zali log — Sorica in Kranjska gora — Vršič.

### Avgust

- kolesarski trim

### September

- Klubske prvenstvo:
  - kronometer Kamnik — Tuhinjska dolina,
  - pista Ljubljana,
  - cestno tekmovanje Cerknica,
  - gorsko tekmovanje Vršič,
  - 1. svetovno prvenstvo za veterane Kranjska gora — Vršič

### Oktober

- prvenstvo osnovnih šol naše občine,
- pista, cestno prvenstvo, gorsko prvenstvo,
- maraton Ljubljana — Ig — Podpeč — Bistra — Vrhnika,
- propagandno cestno tekmovanje na Vrhniku.
- Kolesarska transverzala bo potekala po čestah, ki so jih prevozili udeleženci akcije 1000 km po Sloveniji. K temu smo dodali še osvaja-nje petih gorskih prelazov oziroma vrhov. Transverzala bo potekala organizirano od 1. do 5. julija, osvajanje gorskih prelazov pa individualno, razen zadnjega — Vršiča. To tekmovanje bo zaključna prireditev akcije.

F. M.

## ZBIRANJE SREDSTEV ZA GRADNJO KOLESARSKEGA DIRKALIŠČA

# OBRTNIKI MED PRVIMI

Kolesarski klub Rog — Franeke pri ŠD Slovan si že dolgo prizadeva zgraditi kolesarsko dirkališče na Vevčah. Za uresničitev te zamisli pa je seveda treba zbrati potrebna finančna sredstva. Letos bo to osrednja naloga kluba. Po zaslugi lepega števila

moščanskih obrtnikov, ki so se že mnogokrat doslej nesebično odzvali in nudili pomoč pri akcijah širšega značaja in v dobro vse naše skupnosti, je že zbranih osemdeset tisoč dinarjev. 80. obrtnikov je nakazalo po 1.000 din za objavo naslova v Obrtni-

škem adresarju, ki je pravkar izšel, in ta sredstva so namenjena za gradnjo kolesarskega dirkališča.

Od mnogih drugih pa plačila še pričakujemo, saj se je akcija komaj začela.

F. M.