

## partizan vič

### VIŠKI GIMNASTIČNI TEKMOVALCI USPEŠNI

# Dober začetek

Že na prvih tekmah v novem tekmovalnem obdobju so se viški tekmovalci v športni gimnastiki ponovno izkazali. Uspešno so nastopili tako na domačih tekmovanjih kot tudi na močnem mednarodnem turnirju v Bregenzu v Avstriji. V pionirski konkurenci pa so že četrtič zapovrstjo postali neurađni državni prvaki, ko so v sestavi ekipe Slovenije nastopili na turnirju bratstva in enotnosti v Kotorju in zmagali.

Uvodno tekmovalje je bila izbirna tekma za Pionirski pokal, ki bo v Murski Soboti in za uvrstitev v mladinsko reprezentanco Slovenije. Tekmovalje je bilo v nedeljo 3. 11. na Taboru.

Na izbirnem tekmovalju za Pionirski pokal so bili doseženi naslednji rezultati:

1. Aljaž Pegan P. Vič 51,80; 5. Dejan Ločnikar P. Vič 46,70; 6. Rok Samsa P. Vič 46,20; 10. Jure Herzmansky P. Vič 43,40.

Rezultati tekmovalja za uvrstitev v slovensko reprezentanco za dvoboj Slovenija - Vojvodina pa so:

1. Enes Hodžić P. Trnovo 54,80; 2. Aleš Janežić P. Vič 51,50; 3. Matjaž Zobec P. Vič 50,00; 5. Roman Veble P. Trnovo 47,10; 6. Andrej Usenik P. Vič 45,60; 8. Blaž Puljič P. Vič 43,20.

Na dvobojuh republiških reprezentanc Slovenije in Vojvodine, ki je bil v soboto 9. 11. na Taboru, so naši tekmovalci potrdili odlično pripravljenost. Ekipa Slovenije, katere jedro so bili, je prepričljivo premagala tekmovalce Vojvodine, v individualni konkurenci pa so dosegli kar trojno zmago.

Rezultati - ekipno: 1. Slovenija 269,30; 2. Vojvodina 254,20; Posamezno: 1. Enes Hodžić P. Trnovo 56,65; 2. Aleš Janežić P. Vič 54,85; 3. Matjaž Zobec P. Vič 52,30; 6. Andrej Usenik P. Vič 51,60; 8. Roman Veble P. Trnovo 50,50.

Na močnem mednarodnem turnirju v Bregenzu v Avstriji so v konkurenci telovadcev iz 14 držav nastopili Kolman Lojze in Enes Hodžić v članski, Aleš Janežić in Matjaž Zobec pa v mladinski kategoriji. Posebej pomembna je uspešna uvrstitev Kolmana v finale na dveh orodjih, razveseljiva pa je tudi visoka uvrstitev Janežića in Zobca med mladinci.

Rezultati - člani: 1. Gusev SZ 57,40; 9. Hodžić P. Trnovo 52,80; 11. Kolman P. Trnovo 52,30.

Mladinci: 1. Bogdasarien SZ 55,00; 5. Janežić P. Vič 49,45; 6. Zobec P. Vič 47,35.

## Zmagoslavje v Kotoru

Črnogorski gimnastični delavci so bili organizatorji 4. turnirja Bratstva in enotnosti za pionirje. V močni konkurenci 7 ekip je zmagala Slovenija pred Vojvodino in Hrvaško. V posamični konkurenci je zmagal Andrej Usenik (P. Vič) pred ekipnim tovarišem Romanom Vebletom (P. Trnovo) in hrvaškim tekmovalcem Kovačičem. Tako ostajajo viški telovadci še naprej najuspešnejši na teh tekmovanjih, saj so člani Partizana Vič zmagali na vseh štirih turnirjih (2 x Janežić, 2 x Usenik), ob tem pa že štiri leta tvorijo jedro ekipe Slovenije. Ker pionirji nimajo uradnega državnega prvenstva, so naši telovadci tako postali že četrtič neurađni državni prvaki.

Tudi finalni nastopi so bili v znamenju viških telovadcev. Usenik je individualni zmagi dodal še zlato medaljo na treh orodjih, Veble

pa je zmagal na konju z ročaji. V finalu na bradlji pa je nastopil tudi Blaž Puljič.

Rezultati ekipno: 1. Slovenija 276,80; 2. Vojvodina 271,50; 3. Hrvaška 266,65.

Individualno: 1. Andrej Usenik P. Vič 56,20; 2. Roman Veble P. Trnovo 55,90; 3. Kovačič Hrvaška 55,80; 5. Blaž Puljič P. Vič 55,60; 11. Aljaž Pegan P. Vič 54,30.

S temi rezultati se ponovno potrjuje dejstvo, da je viška moška športna gimnastika v samem jugoslovanskem vrhu, posamezniki pa uspešno nastopajo tudi na mednarodnih tekmah. Pri tem ne gre prezreti dejstva, da moška športna gimnastika v Ljubljani žal ne premore objekta, ki bi ustrezal sodobnim zahtevam dela v tem športu, saj je nova dvorana Partizana Spodnja Šiška zaradi nizkega stropa za moške neuporabna, tako da bomo morali še naprej trenirati v starih in temu športu neprimernih objektih.

Za Partizan Vič  
BORIS PAVLIHA

## Telovadnica vas pričakuje

»Današnji čas nam nudi vsega na pretek...«, poje Andrej Šifrer. Te verze lahko uporabimo, če primerjamo športno rekreacijo nekoč in danes.

Nekoč... pustimo to, je že za nami. Pogledimo raje, kaj je danes. Tenis, kolesarjenje, tek v naravi, planinarjenje, plavanje - vse več ali manj organizirano. Večina je za »Manj organizirano«. Čisto preprosto: rekreiram se, ko imam prosti čas. V današnjem tempu življenja ta prosti čas ni vsak dan ob isti uri. Torej enostaven zaključek: ko imam čas, se rekreiram (seveda, če je vreme ugodno).

Kaj pa, ko vreme ni naklonjeno? Pa četudi imam čas? Možnost rekreativne vadbe se zelo skrči. Če pa se odločim za rekreacijo v telovadnici, za organizirano rekreativno vadbo, se možnosti popestrijo.

Tako je tudi na Partizanu Vič. Članska vadb (vsak torek in petek od 20. 30 do 21. 30) je zelo razgibana: od splošne kondicijske vadbe do iger z žogo, namiznega tenisa, kolesarjenja v trim kabinetu in ne nazadnje do sprostitve pod prho. Ne sme biti ovira »strogo določena dan in ura« - vsak, ki želi biti rekreativni športnik, pa tudi vsak, ki nekaj da na svoje telo in telesno kondicijo, mora biti pripravljen nekaj žrtvovati, pa četudi je to torek oziroma petek od 20.30 do 21.30.

Pa še nekaj: človek je družbeno bitje, »človeku ni dobro samemu biti«, družba (klapa) ga pritegne, ga motivira in spodbuja... Kaj vse bi se lahko našli psihologi, sociologi, zdravniki in kineziologi. Sicer pa - vrabci na strehi čivkajo, kako redna rekreacija koristi zdravju človeka.

Naj bo besed dovolj, preidimo k dejanjem. Torej: člani, vabljeni k redni rekreativni vadbi v Partizan Vič.

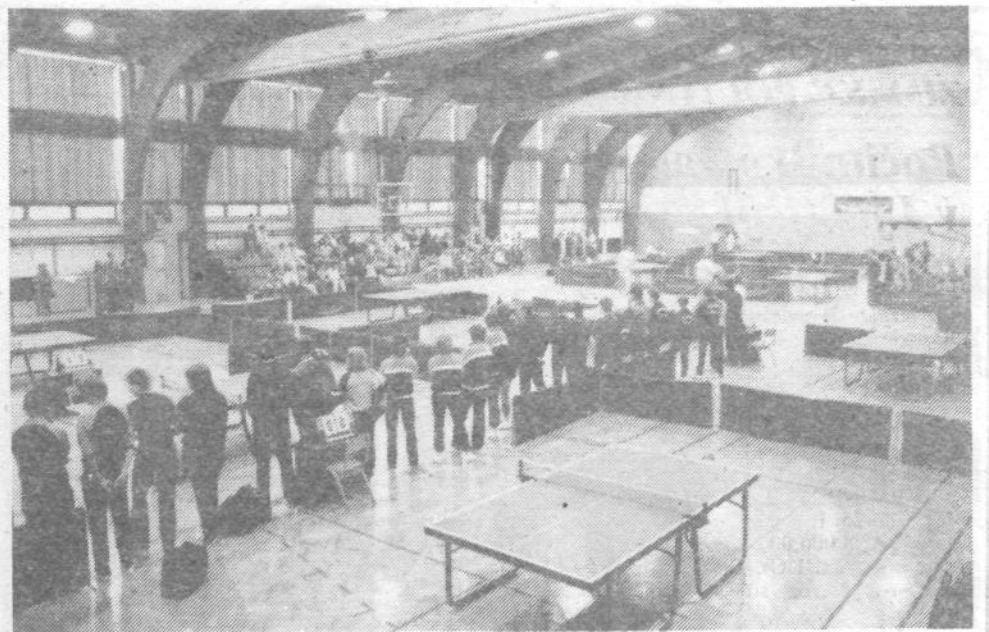
MIRAN MUHIČ

## Akademija in dedek Mraz

V ponedeljek, 23. decembra ob 16.30 bo v telovadnici Partizana Vič akademija - prikaz celotne vadbe. Nastopili bodo člani iz vrst splošne telesne vzgoje in gimnastična sekcija, v kateri so tudi državni prvaki in člani državne reprezentance.

Sledila bo podelitev priznanj za dosežene uspehe v letu 1985. Nato pa bo med najmlajše člane Partizana prišel dedek Mraz s polnim košem daril. Za vsakega bo nekaj imel. Z otroki se bo pogovarjal, zaplesal z njimi in se veselil novega leta, zime in časa zimskega veselja. Morda bodo njegovi palčki zaigrali kakšno igrice. OTROCI PRIDITE!

M. M.



Dvorana Krim-Rudnik je zaživela. Posnetek je bil napravljen ob otvoritvi, ko je potekal namiznoteniški turnir najboljših članov in članic SRS.

### V ŠPORTNI DVORANI KRIM-RUDNIK

## Spored tekmovanj

Sobota 4. I. ob 17. uri zvezna liga moški namizni tenis POLIKEM-OLIMPIJA: VOJVODINA Bačko Gradišče; Zvezna liga ženske namizni tenis POLIKEM-OLIMPIJA: OPATIJA;

Nedelja 5. I. ob 10. uri zvezna liga moški namizni tenis POLIKEM-OLIMPIJA: VOJVODI-

NA Novi Sad;

Nedelja 12. I. ob 9. do 14. ure prvenstvo ljubljanske regije v namiznem tenisu za člane in članice posamezno in dvojice.

Vstop za gledalce prost!

MATJAŽ UDIR

### PARTIZAN TRNOVO

## 10-letnica strelske sekcije

Strelstvo je prav gotovo ena najbolj množičnih športnih aktivnosti v Jugoslaviji. Z njo se ukvarja mladina od desetega leta starosti pa tudi občani stari preko 60 let. Strelstvo vsebuje elemente splošne telesne kulture in ima hkrati velik pomen pri pripravi občanov na SLO. Prav tako ni zanemarljiv njegov širši družbenopolitični pomen, saj je vsebina dela strelske organizacije tudi vzgajanje v duhu naše samoupravne družbe.

Strelska sekcija v Partizanu Trnovo praznuje letos 10-letnico obstoja in delovanja. Pričetki ustanavljanja segajo že v leto 1974. s prizadevanjem peščice entuziastov in hkrati podporo družbenih organizacij, zlasti ZRVS pa je pričela delovati kot strelska družina v letu 1975. Že takrat pa je bilo dogovorjeno, da bo družina delovala v prostorih društva Partizan, ki bo tudi materialno skrbela za njeno delovanje. Tako so strelci postali samostojna sekcija v sestavi društva. V Partizanu Trnovo so del kletnih prostorov preuredili v strelišče in potrebne spremljajoče prostore. Postavili so pet strelskih mest, ki so danes že opremljena z avtomati za vračanje tarč.

V letih obstoja je sekcija pridobila večje število pušk. Vendar pa je veliko orožja že izrabljeno, težave so pri nabavi rezervnih delov zanj, še večje pa so težave pri nabavi novih kosov orožja.

Kljub vsem težavam pa strelci, okrog šestdeset jih je, vneto trenirajo. Najboljši se udeležujejo tekmovanj v občinskem in republiškem merilu, nekajkrat pa so segli že do državnega prvenstva.

Danes vodi strelsko sekcijo Jure Kramer, ki

se je vanjo vključil že v prvih letih njenega delovanja. Ni samo dober tekmovalac temveč tudi prizadeven organizator te dejavnosti, tekmovanj in vzgojitelj mladih strelcev. Pri treningih pionirjev in mladincev sodelujeta še dva vodnika, ki hkrati skrbita za varnost na strelišču.

Treninki potekajo dvakrat tedensko, vsak ponedeljek in četrtek od 17. do 20. ure. Pred tekmovanji se strelci pripravljajo še v dodatnih terminih. Ob jubileju, ki ga letos praznujejo pripravljajo strelsko tekmovanje.

## Strelsko tekmovanje

Partizan Trnovo organizira ob 10-letnici delovanja strelske sekcije strelsko tekmovanje z zračno puško za ekipe in posameznike.

Tekmovanje bo v soboto 21. decembra ob 9. uri na strelišču Partizana Trnovo, Zihlerlova 40.

Propozicije:

1. Dovoljena je uporaba vseh vrst zračnih pušk serijske izdelave, ki ne presegajo teže Anschutz 335;

2. Uporaba vrste diablo proste izbire;

3. Tekmuje se s 40 strelci za oceno (po 2 v tarčo) in poljubnim številom preizkusnih strelcev;

4. Dovoljena je samo uporaba oštevilčenih tarč, ki jih da na razpolago izvajalec tekmovanja;

5. Tekmovalni čas je 90 minut;

6. Ekipa šteje 3 člane.

Društvo je strelske družine že neposredno obvestilo o dnevu in načinu tekmovanja. Zamuđniki pa se lahko prijavijo še na dan tekmovanja na strelišču.

Zmagovalne ekipe prejmejo v trajno last pokal, najboljšim ekipam in posameznikom pa bodo podeljene tudi diplome.

## NASA KOMUNA

GLASILO OK SZDL LJUBLJANA VIČ-  
RUDNIK - UREJATA IZDAJATELJSKI  
SVET (PRESEDNIK dr. DESAN JU-  
STIN) IN UREDNIŠKI ODBOR - ALOJZ  
DOLNIČAR, STANE DROLJC, JANJA  
DOMITROVIČ (GLAVNA IN ODGOVOR-  
NA UREDNICA), MIRO PETJE, BOJAN  
SIMONIČ. TEHNIČNI UREDNIK IVAN  
ŽITKO - UREDNIŠTVO NAŠE KOMUNE  
- LJUBLJANA TRG MDB 14 - TELEFON  
221-191 ali 221-188 - TEKOČI RAČUN  
SDK: 50101-678-51168 - ROKOPISOV  
IN FOTOGRAFIJ NE VRAČAMO - TISK  
ČGP DELO, LJUBLJANA - GLASILO  
PREJEMAJO VSA GOSPODINJSTVA V  
OBČINI BREZPLAČNO - GLASILO NA-  
ŠA KOMUNA IZHAJA ŠTIRINAJST-  
NEVNO V NAKLADI 26.000 IZVODOV

## Mitjin cilj - 100 kilogramov

Mitja Podlesnik je mladi dvigalec uteži pri TAK Olimpija. Decembra 1983 ko še ni dopolnil 14 let se je odločil, da bo treniral šport, ki je v primerjavi z nogometom, košarko ali smučanjem potisnjen povsem na stran. Za ta šport se je navdušil ob ogledu SPEDU-svetovnega prvenstva v dviganju uteži, ki je bilo takrat v Ljubljani. Dokončno pa ga je pregovoril stric Peter, ki je trener pri TAK Olimpija v sekciji za dviganje uteži. Mitja je poskusil, na prvih treningih nekajkrat dvignil ročko z utežmi in začel z rednim treningom. Tekmovalci se po starosti delijo v tri kategorije: mlajši juniorji od 14-18 let, st. juniorji do 21 let in člani nad 21 let, nato pa so še kategorije po teži tekmovalcev.

»Prvi treningi so naporni, nekajkrat dobiš vnetje mišic na rokah in nogah nato pa se počasi navadiš na ritem treninga. Začetniki se najprej privajajo na povečan telesni napor, učijo se pravilne tehnike dviganja in delajo vaje za moč. Ko pa začneš resno trenirati postane 2-urni trening garanje. Najprej ogrevam vse mišične skupine telesa, najbolj temeljito pa kolena, ramena in boka. Sledi

izboljševanje tehnike dviganja in dviganje teže. V dveh urah dvignem čez 20 ton« je svoj trening opisal Mitja. »Teža se dviguje lahko samo z rokami, s počepi ali pa s pravim tekmovalnim dvigom. Delam tudi vaje za trebušne mišice in skoke.« Tekmovanje v dviganju uteži je razdeljeno na dviganje v potegu in sunku. Razliko je Mitja razložil takole: »Poteg je disciplina pri kateri s širokim prijemom dvigneš ročko od tal nad glavo in vstaneš. Pri sunku pa ročko najprej naložiš na ramena, nato vstaneš, se umiriš in suneš ročko nad glavo. Da ti sodniki potrdijo pravičen dvig moraš držati ročko nad glavo vsaj tri sekunde. Če se ti dvig trikrat ponesreči končaš tekmovanje, kot rezultat pa se ti upošteva zadnja uspešno dvignjena teža.« Mitja pravi, da je dviganje uteži v zadnjem času v senci body-bildinga, vendar je kljub temu dovolj interesa med mladimi. Fante privlači predvsem želja po velikih mišicah, ki pa ne narastejo čez noč. Treba je več mesecev trdo trenirati, vendar večina po nekaj tednih obupa, ker na rokah ni vidnega rezultata. Čeprav je šele komaj dobro začel s tekmovalnim dviganjem pa je Mitja že dosegel lepe uspehe. Je eden izmed boljših slovenskih ml. juniorjev saj je na republi-

škem prvenstvu v svoji kategoriji zasedel drugo mesto. V potegu je dvignil 75 kg, v sunku pa 90 kg. Na ekipnem prvenstvu pa je bil še boljši saj je dvignil 80 in 95 kg. Skupaj s fanti iz ekipe je zasedel prvo mesto in se kvalificiral za državno prvenstvo v Beogradu. Od nastopa pa ni bilo nič, ker zaradi denarnih težav ekipa ni mogla odpotovati. Ko pa so nekaj dni kasneje brali rezultate s prvenstva so ugotovili, da bi z rezultati, ki jih dosegajo posegli po zmagi in mestih na vrhu pri posameznikih in ekipah.

V novi sezoni si Mitja želi čimveč dobrih rezultatov in to, da bi na tekmovalju dvignil težo 100 kg. Dijak srednje elektrotehniške šole razen športa in učenja nima veliko prostega časa. V šolo mora peš ali s kolesom od doma v Kozarjah do avtobusa na Vrhovcih, popoldne pa še enkrat k gre na trening. Trenira trikrat tedensko, v pripravljalnem obdobju pa celo štirikrat na teden.

Kljub napornemu in nič kaj »slavnemu« športu pa Mitja Podlesnik zagnano dviguje tone in tone teže in želimo mu da doseže tisto kar sanja vsak športnik-dres z državnim grbom.

ALEŠ FEVŽER