

# Tek podaljša življenje

**Pomlad je že krepko zakoračila v deželo. Prav bo, če si malce ogledamo, kaj to pomeni za športno rekreativno dejavnost**

Že novembra se je naša redna športna dejavnost presečila v zaprte prostore k radiatorjem in toplim pečem. Ob koncu tedna smo pripenjali smučke in pustili vetru, da nam pordeči lica in prezračil pljuča. V dolgih vrstah ob žičnicah smo se obračali proti soncu in se trudili, da nam ne bi pokvarili športnega veselja tisti, ki so se v vrsto postavili pred nas, čeprav so prišli za nami.

Zaradi dolgih vrst in nediscipliniranih smučarjev se marsikdo odloči za smučarski tek. Tam ni ne vrst ne »padalcev«, ni napetosti, ki jo povzroča množica. Zato pa so ponovno odkrili mir zasnežene gozda in samotnih poti.

Sneg se v dolinah počasi topi. Direndaj ob žičnicah pojejuje. Sedaj je pravi čas za visokogorsko turno smuko. Ali poznate turni smuk Kanin, ali zimsko turo Komna-Vogel, ali Draški vrh-Uskovnica, Komna-Triglavsko jezera, Zgornja kopica-Stara Fužina, ali Triglavski smuk? Našeti turni smuki so organizirani, vodijo jih izkušeni smučarji - gorniki. To je potrebno. Taki smuki so sicer enkratno doživetje, za nepoznavalce visokogorskih razmer pa so lahko zelo nevarni. Ni dovolj le dobra oprema. Poznati moramo vse nevarnosti v gorah in imeti dobro razvit občutek za kolektivnost, disciplino in odgovornost. Samotarji, ki jim pravimo tudi samohodci, se v visokih gorah izpostavljajo nenehni nevarnosti. Zato odločno zagovarjamo organizirane skupine in vodstvo izkušene gornika.

Poleg turnih smukov, ki jih bomo prirejali ob koncu tedna, si bomo vzeli urico ali dve za **balinanje**. Pri tej igri se bomo sprostiti in se psihično učinkovito spočili. Po fi-

zičnem učinku balinanje ni zahteven šport, ima pa nesporne prednosti, kadar gre za sprostitve in družabništvo. Nekoč je bilo balinanje šport Notranjcev in Primorcev, danes pa je v Ljubljani več kot petdeset klubov in društev, kjer se ukvarjajo s tem športom. V Centru so to TVD Partizan Narodni dom in Tabor, BK Špica na Prulah, BK Lokomotiva ob Kurilniški cesti in druga.

In katera je najboljša telesnokulturna vaja? To je kombinacija **hoje in teka v naravi**. V aprilu in še posebno v maju so vremenske razmere že toliko ustaljene, da lahko preživimo več časa na prostem. Poznavalci pravijo: več tectite in dlje boste živeli. Vedno več je zdravnikov, ki namesto tablet in zdravil predpišejo gibanje v naravi - hojo in tek. Tako postajata hoja in tek v naravi zdravilo proti sodobnim tegobam življenja, proti stresom, proti podiranju psihosocialnega ravnovesja posameznikov.

Na svoji zmagoviti poti je športna rekreacija osvojila mnogo občanov in delovnih ljudi. Veliko pa jih je, ki še vedno le opazujejo in sami niso aktivni. Od spoznanja do izvedbe je zelo naporna pot. Ugotavljate, da preveč sedite, da se vam slabša zdravje, da ste morali zavreči že dosti garderobe, ker vam je postala pretesna. Sedaj pa se težave začnejo. Vemo, da ni lahko menjati načina življenja. Ovisni smo od svoje volje. Tej moramo zaupati.

S hojo in tekom se lahko ukvarjate v društvih in klubih telesne vzgoje, ki delujejo v naši občini, kot so TVD Partizan Narodni dom, smučarska društva Olimpija, Akademik in Smučar. Akcijo »na teku se dobimo« pa izvaja nekaj re-

kreacijskih skupin pri OZD in KS.

Priporočamo vam tudi **vadbo na trimskih stezah**. Te telovadnice v naravi, kakor jim pravimo, so med ljubljanci močno priljubljene. V Tivoliju imamo kar tri.

Prava poslastica v tej široki ponudbi, ki nam jo omogoča pomlad, je **kolesarjenje**. Kolesarski klub Rog ima v svojih vrstah državne prvake, ukvarjajo pa se tudi z organiziranim rekreacijskim kolesarjenjem. Izleti na kolesu v prijetni družbi so priljubljena oblika rekreacije. Ponekod nekoliko pretiravajo s tekmovalnimi oblikami kolesarjenja, zato vam priporočamo, da tudi sami pomagata organizatorjem poiskati pravo mero.

Sezona **tenisa** je tik pred pričetkom. S pravočasnim vpisom v teniške klube si boste zagotovili nekaj ur igranja tenisa. V Ljubljani močno primanjkuje teniških igrišč. Rekli bi, da povpraševanje močno presega zmožnosti. Igrali boste lahko na Kodeljevem, kjer je TK Slovan, v Tivoliju, kjer je TK Olimpija, pri TVD Partizan Vič in še v nekaterih manjših klubih.

Ne pozabimo na **badminton**. Ta igra ima veliko vrednosti in ne stane veliko. Treba pa je poznati pravila in igrati na pravilno dimenzioniranem igrišču z mrežo. O vseh podrobnostih se lahko seznanite pri ŠD Olimpija.

Že v maju bo odprt prvi poletni bazen kopališča Ilirije. Tam imajo ogrevano vodo, zato bo kopalna sezona trajala od začetka maja pa do konca septembra. Ljubitelji **plavanja** bodo tako prišli na svoj račun.

Vse našete športe gojimo tudi na prostem. V juniju pa vam bomo svetovali nekaj športnih aktivnosti, ki jih boste gojili na dopustu. Če boste na podlagi teh priporočil postali rekreativci, vam čestitamo na dobri odločitvi in vam želimo ob tem veliko veselja in uspehov. **a.ž**

## Kegljači so se pomerili

Kegljaški klub SCT Ljubljana je vodil tri sobote tekmovalne kegljačev in kegljavk iz delovnih organizacij in krajevnih skupnosti. Tekmovanja se je udeležilo stotrideset kegljačev in trideset kegljavk. Nastopili so v konkurenci za posamično in ekipno uvrstitev. Zato so bili razdeljeni v devet ženskih in dvaindvajset moških ekip. Če

primerjamo rezultate z lanskoletnimi, bomo ugotovili, da so letošnji nekoliko boljši, prav gotovo pa je, da je priljubljenost športnega kegljanja med delovnimi ljudmi in občani vedno večja. Objavljamo najboljše tri ekipne in posamične uvrstitve.

### EKIPNO - MOŠKI:

1. CENTROMERKUR - 2471 kegljev (Nivak Ludvig 426, Boh Alojz 424, Suštar Janez 418, Eržen Dušan 410, Gregorc Franc 398, Škerjanc Vinko 395)

2. ŠD SLOGA - 2429 kegljev (Čulič Peter 437, Čulič Novka 414, Kuručević Ilija 403, Radivojevič Ljubiša 402, Gulič Ivo 386, Mirkič Diko 378)

3. PTT - 2408 kegljev (Korelec Andrej 428, Kurtič Ivo 405, Zych Herbert 397, Zore Stane 396, Volčič Dušan 391, Zmajšek Rudi 391)

### EKIPNO - ŽENSKE:

1. PTT - 1044 kegljev (Dolenc Dragica 367, Jeraj Katja 352, Lubej Anka 325)

2. CENTROMERKUR - 1037 kegljev (Potikar Vladka

359, Drnovšek Joži 354, Gluhak Stanka 324)

3. GIPOSS - 984 kegljev (Žerovnik Nada 364, Toplak Majda 322, Česnik Helena 298)

### POSAMEZNO - MOŠKI:

1. Curk Janez - Metalka 1326 kegljev

2. Eržen Dušan - Centromerkur 1286 kegljev

3. Čulič Peter - Sloga 1271 kegljev

### POSAMEZNO - ŽENSKE:

1. Pirnar Dragica - SCT 744 kegljev

2. Žvelc Alenka - Iskra commerce 722 kegljev

3. Jeraj Katja - PTT 713 kegljev

ZTKO Ljubljana Center bo podelila najboljšim posameznikom in ekipam priznanja ob zaključni slovesnosti ob izteku leta.

## Razpis

Tekmovanja mladine iz znanj in veščin s področja SLO in DS imajo velik družbeni pomen pri usposabljanju mladine za splošni ljudski odpor in družbeno samozaščito. Pokrovitelj tekmovanja je občinska konferenca SZDL Ljubljana Center. Za izvedbo je imenovala operativni odbor, ki objavlja razpis občinskega tekmovanja za učenke in učence 7. in 8. razredov osnovnih šol na območju občine Ljubljana Center.

1. Tekmovanje bo v naslednjih panogah:
  - a) praktična znanja in veščine:
    - orientacijski pohod, kombiniran z reševanjem nalog o spoznavanju obeležij NOB
    - reševanje nalog iz prve pomoči
    - streljanje z zračno puško
  - b) teoretična znanja:
    - prometna vzgoja
    - narodna zaščita
    - civilna zaščita
    - topografija.
2. Tekmovanje bo v soboto, 22. maja 1982, s pričetkom ob 8. uri na dvorišču osnovne šole Tone Tomšič, Šaranovičeva 7.
3. Organizator tekmovanja je občinski odbor za izvedbo tekmovanja mladine v poznavanju znanj in veščin s področja SLO in DS, izvajalci pa:
  - Zveza telesnokulturnih organizacij Ljubljana Center
  - Občinski odbor Rdečega križa Ljubljana Center
  - Strelska zveza Ljubljana Center
  - Občinska konferenca ZRVS Ljubljana Center
  - Občinski štab za teritorialno obrambo Ljubljana Center
  - Sekretariat za ljudsko obrambo občine Ljubljana Center.
4. Pravico nastopa imajo učenke in učenci 7. in 8. razredov osnovnih šol občine Ljubljana Center, v katerih je bilo izvedeno šolsko prvenstvo v tekmovanju in sicer:
  - prvouvrščena ekipa 7. razredov
  - prvouvrščena ekipa 8. razredov.
5. Tekmovanje je ekipno. V vsaki ekipi tekmuje 5 tekmovalk oz. tekmovalcev. Ekipa naj bi bila mešana.
6. Ocenjevanje in druge podrobnosti bomo objavili v pravilih za tekmovanje in umiku startov, ki jih bomo pravočasno objavili.
7. Osnovne šole prijavijo ekipe odboru za izvedbo tekmovanja mladine iz znanj in veščin s področja SLO in DS občine Ljubljana Center, Adamič Lundrovo nabrežje 2, do srede, 5. maja 1982.
8. Vse tekmovalne ekipe prejmejo spominske diplome, po tri prvouvrščene ekipe 7. in po tri iz 8. razredov pa tudi zlato, srebrno in bronasto odličje.

OPERATIVNI ODBOR ZA IZVEDBO  
TEKMOVANJA MLADINE IZ ZNANJ  
IN VEŠČIN S PODROČJA SLO IN DS

## Nogometaši - rekreativci

Tekmovanja v malem nogometu bodo na pomožnih igriščih NK Ljubljana v Šiški. Kot je znano, so igrišča na šišenskem stadionu travnata. Nekateri menijo, da je bolje igrati na asfaltnih igriščih in zato uporabljajo navadna rokometna igrišča. Menimo, da so take sodbe nekoliko površne. Res je, da ni blata, kar je nedvomno prednost asfaltiranih igrišč. Vendar pa imajo taka igrišča več slabih strani: niso pravilno dimenzionirana (so manjša), manjši so goli, manj je igralcev, poškodbe pa so pogoste. Na pravilno dimenzioniranem igrišču lahko lepše razvijemo igro, strelji na vrata in obramba vrat pa pridejo bolj do izraza, ker so goli večji (5 x 2).

Na takih igriščih je manj poškodb in so se močno uveljavila v svetu in pri nas (mednarodna prvenstva rekreativcev, sistemi trimskih tekmovanj pri nas).

Verjetno enako mislijo tudi igralci vseh 28 ekip, kolikor se jih je prijavilo v naši občini. Organizator je vse ekipe razdelil po kakovosti v tri skupine. Znotraj skupin bodo igrali po sistemu »vsak z vsakim« in to najprej v spomladanskem delu, nato pa še v jesenskem. Cilj vseh je poleg rekreacije tudi uvrstitev v prvo oziroma drugo skupino.

### RAZVRSTITEV EKIP MALEGA NOGOMETA PO SKUPINAH

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| I. skupina (igra vsak torek):        | II. skupina (igra vsako sredo): |
| 1. SLOGA                             | 1. PROJEKTIVNO PODJETJE         |
| 2. KARTONAŽNA                        | 2. ŽELEZNIŠKA POSTAJA           |
| 3. PRAVNIKI I                        | 3. VEGA                         |
| 4. PTT                               | 4. POSTAJA ŽEL. MILICE          |
| 5. LOTO                              | 5. TRIGLAV                      |
| 6. ŠOLA ZA MILIČNIKE                 | 6. NARODNA BANKA                |
| 7. PROMETNI INSTITUT                 | 7. RSNZ                         |
| 8. ROG                               | 8. PRAVNIKI II                  |
| 9. HOTEL UNION                       |                                 |
| 10. MAXIMARKET                       |                                 |
| 11. VELETEKSTIL                      |                                 |
| 12. SVOBODA                          |                                 |
| III. skupina (igra vsak ponedeljek): |                                 |
| 1. JUGOBANKA                         | 5. GORSKA STRAŽA                |
| 2. TRIBUNA                           | 6. GIMNAZIJA I. CANKAR          |
| 3. TELEMATIKA                        | 7. SLOVENIJALE                  |
| 4. ASTRA                             | 8. ELEKTRO LJUBLJANA            |

## DOGOVORI

Gradišče 10, p. p. 191 - Telefon 223-509  
in 223-510 - Izdaja štiriinšestdeset dni -  
Naklada 16.500 izvodov

### Izdajateljski svet:

Lojze Cepuš - predsednik, Srečo Čož -  
podpredsednik, člani: Ivo Bogataj, Franc  
Boštjančič, Tanja Keršmanc, Miro Kokolj,  
Stanka Marin, Franc Možina, Andrej Mil-  
nar, Ksenija Preželj, dr. Marko Polič, Ida  
Rebolj, Miljan Slemnik in Meta Verbič

### Ureja uredniški odbor:

Srečo Čož, Vito Komac, Dragica Krem-  
ser, Bojan Lubej, Jože Pirc, Janko Re-  
dnak, Anka Štrukelj, Rudi Žavbi, Brane  
Zugelj, Niko Isajević (odgovorni urednik),  
Lučka Špat (urednica), Matija Čož (te-  
hnični urednik).

Rokopisov ne vračamo.  
Tisk: ČGP »Delo«, Likozarjeva 1