

## S športom proti stresu

V življenju se večkrat soočimo s težkimi situacijami, zaradi katerih smo pod stresom. Odličen način, da se stresu izognemo, je ukvarjanje s športom in stvarmi, ki nas osrečujejo. Ravno zato Elanov sindikat vsako leto organizira športne igre, ki vsaj za nekaj ur poskrbijo, da pozabimo na težave. Na zadnji strani si lahko preberete kdo je bil letos najboljši med najboljšimi. Naslednje leto pa vas vabimo, da se nam pridružite v še večjem številu.

Urška (urška.miljkovic@elan.si)



## Urška Pribošič dvakratna svetovna mladinska podprvakinja

Mladinsko svetovno prvenstvo na Novi Zelandiji je članici Elan Chicas Teama, Urški Pribošič, prineslo dve srebrni medalji. Prvo si je priborila v kategoriji slopestyle, drugo pa v akrobatskih skokih. Urška, ki je že v kvalifikacijah slopestyla navdušila sodnike in si priborila drugo mesto, je vrhunsko predstavo ponovila tudi v finalu in s tem le še potrdila odlično uvrstitev. V letošnjem letu je Urška že dosegla nekaj vrhunskih uvrstitev, saj je debitirala na Roxy Chicken Jam 2010, kjer je zasedla 15. mesto, že zelo kmalu na Sista Sesion v Avstriji pa premagala vso konkurenco. Želimo ji veliko uspehov v nadaljevanju sezone in se nadejamo veliko dobrih novic.



Urška Pribošič mladinska svetovna podprvakinja

## Na obisku švicarski trgovci

V sredini septembra nas je obiskala skupina trgovcev iz Švice, ki so si z velikim zanimanjem ogledali proizvodnjo smuči, jadrnic in snežnih desk ter kolekcijo smuči za sezono 2010/11 in nekaj drobcev za sezono 2011/12. Predstavili smo jim lepote Bleda in okolice. Nad celotnim obiskom so bili izjemno navdušeni in odšli v prepričanju, da se še kdaj vrnejo.



Švicarski trgovci so si z zanimanjem ogledali proizvodnjo

## Elan racing team na Diplomatski regati

V soboto, 11. septembra 2010, je potekala Diplomatska regata v sklopu koledarja regat za Slovenski pokal 2010. Regata je potekala med Piranom in Koprom. Na regati je bilo prijavljenih 80 bark. Elan racing team je dosegel s plovilom Elan 350 odlično 2. mesto v svojem razredu in skupno 14. Veter je pihal od 20 do 25 vozlov. Sunki burje so bili do 30 vozlov. V orco je Elan 350 dosegla hitrost med 6.5 in 7.2. vozla v krmo pa so dosegli med 11.5 do 13.4 vozla. Ekipo Elan racing teama so zastopali Tomaž Čopi (helm), Bojan Volčič (main), Igor Jakomina (trim), Sašo Jurak (pit) in Samo Lazar (bow).



Diplomatska regata 2010



## Alpski smučarji trenirali na južni hemisferi

Alpski smučarji slovenske reprezentance za svetovni pokal so se v začetku avgusta po temeljitih kondicijskih pripravah odpravili na obsežni trening na južno hemisfero. Tehnična skupina, v kateri so večinoma Elanovi tekmovalci (Mitja Valenčič, Bernard Vajdič, Aleš Gorza, Matic Skube, Janez Jazbec in Miha Kuerner) ob spremstvu serviserjev Zmaga Tonejca in Zorana Kneževiča, je trenirala na Novi Zelandiji na Mt. Huttu in Corronet Peacku. Skupina za hitre discipline (Andrej Šporn, Andrej Križaj, Gašper Markič) ob spremstvu serviserja Gregorja Koprivnika, pa se je pripravljala v Čilu, in sicer na



Elanovi smučarji na pripravah

smučišču La Parva. Tej skupini sta se pridružila tudi Čeha Ondrej Bank in Krystof Kryzl. Nova članica Elan Teama, Ana Jelušič je trenirala na jugu Argentine na smučišču Usuaia. Vsi treningi so potekali na zelo visokem nivoju, zlasti na Novi Zelandiji in v Argentini, kjer so bili snežni in vremenski pogoji odlični, malo manj so bili zadovoljni v Čilu, kjer snega ni bilo na pretek, tako da so bili s treningom smuka v manjšem zaostanku, zato so pa več trenirali veleslalom in super veleslalom. Ker so vsi treningi potekali v pravih zimskih pogojih, so imeli tekmovalci in serviserji odlično priložnost za testiranje novih modelov smučí, ki so bili izdelani na podlagi spomladanskih testov. Povratne informacije so zaenkrat zelo pozitivne. Tako naj ostane tudi v prihodnje.

## Športna dvorana Stožice



Dvorana Stožice

Elan Inventa je svoji bogati paleti športnih dvoran dodala še eno, sodobno športno dvorano Stožice. Po desetletjih čakanja, dolgoletnih obljubah in dveletni gradnji, so se odprla vrata večnamenske športne dvorane v ljubljanskih Stožicah. Tako kot je otvoritev take športne dvorane prelomnica za slovenski šport, je celoten projekt tudi neke vrste prelomnica za Elan Invento. Projekt, ki se je še v začetku leta zdel praktično nemogoč, je danes lahko v ponos blagovni znamki. Oprema športne dvorane s teleskopskimi tribunami je bil eden največjih projektov, tako po zahtevnosti kot obsegu in kratkih rokih. Hkrati pa velik izziv, da še enkrat več dokažemo

sposobnost slediti najvišjim zahtevam pri izgradnji sodobnih športnih objektov. Elan se v Stožicah predstavlja tudi s številno drugo opremo, med katero je vsa najpomembnejša tudi certificirana s strani FIBE (Mednarodna košarkarska zveza). Za glavno in ogrevalno dvorano smo v celoti dobavili mobilni parket Connor, talne koše Sportsystem, koše v ogrevalni dvorani, športne semaforje Stramatel, semaforje v garderobah sodnikov in igralcev, zavese za zaporo zgornjih fiksnih tribun, zaščitne plošče za parket, mehko zaščito v ogrevalni dvorani, demontažna požarna stopnišča, opremo za tenis, badminton, odbojko in namizni tenis. Slovenski košarkarji so prvi preizkusili novo dvorano in bili kljub porazu vidno navdušeni nad novo pridobitvijo. 10. avgust 2010 se bo tako za vselej vpisal v zgodovino slovenske košarke. Vtisi obiskovalcev v razprodani dvorani, ki sprejme 12.500 gledalcev so bili nepozabni. Brez kančka dvoma bi tako dvorano z odprtimi rokami sprejeli v prav vsaki evropski prestolnici. Z odprtjem sodobne in večnamenske dvorane v Stožicah, se tja selijo tudi številni drugi ekipni športi, tja se selijo glasbeni koncerti ter mnogi, verjamemo da nepozabni, športni spektakli in zabavne prireditve. S Stožicami je slovenski šport končno dočakal nov dom.



## Kotiček za zdravje: Stres

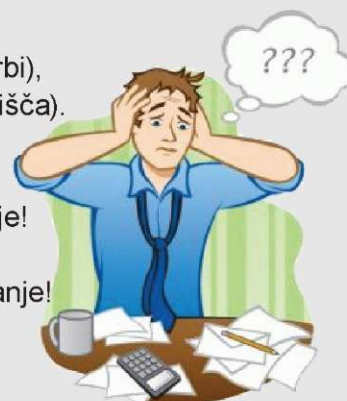
V današnjem času je stres naš vsakdanji spremljevalec. Živimo hitro in prav na vseh življenjskih področjih se od nas zahteva maksimum. Kronični stres lahko vodi v nastanek bolezni, kot so depresija, bolezni srca in ožilja, alkoholizem, motnje hranjenja. Kronični stres je zelo škodljiv, če pa ga obvladamo, s tem da spoznamo sebe in naše reakcije na določene zunanje in notranje stresorje, lahko postane naš prijatelj.

*Povzročitelji stresa so:*

- fizični (hrup, podnebje, prah, delo v izmenah),
- mentalni (duševna preobremenjenost, jeza, strah),
- psihični (časovna stiska, težave v delovni skupini, osebne ali poklicne skrbi),
- socialni (brezposelnost, spremembe delovnega mesta, spremembe bivališča).

*Preventivni ukrepi:*

- Poskrbite za zdravo in uravnoteženo prehrano!
- Odločite se za redno telesno dejavnost. Izberite si tisto, ki vam je v veselje!
- Uravnotežite delo in zabavo!
- Privoščite si dovolj spanja, redno izvajajte telesne vaje in vaje za sproščanje!
- Ne pozabite na sprostitev in mirno dihanje!
- Izogibajte se prevelikih količin nikotina, alkohola in kofeina!
- Spoznavajte stres in svoje odzivanje na stresno situacijo!
- Ohranite odprt in pozitiven odnos do sebe, ljudi in sveta!
- Sprijaznite se z okoliščinami, ki jih ne morete spremeniti!
- Ugotovite optimalno raven stresa, ki vam omogoča največje dosežke brez uničujočih posledic!
- Bodite sposobni reči NE, ko česa ne zmorete ali ne obvladate!
- Vprašajte se, kaj je najslabše, kar se vam lahko zgodi? Bodite pripravljeni sprejeti najslabše potem mirno poiščite izhod iz najslabšega!
- Vaše odločitve naj bodo uresničljive, sicer je bolje, da jih sploh ni!
- Za svoj stres ne krivite drugih!
- Pozabite na popolnost!



## Champ of the ramp

V avstrijskem Foederlachu je v soboto, 14. avgusta potekala tekma v smučanju prostega sloga »Champ of the ramp« v disciplini big air na vodo. Sodniki so si natančno ogledali vsak skok in z odličnimi ocenami ocenili tudi Elanovi predstavnici Nino Bednarik in Elano Lagnar. Dekleti sta med vsem finalistkami pokazali najboljše skoke in se zavihteli na sam vrh. Nina je kot edina ženska predstavnica skakala z velike skakalnice in skočila salto nazaj, obrat za 900 in misty 5. Ker se ji doskok pri obratu za 900 ni najbolj posrečil, se je uvrstila na 2. mesto. Slovenci smo imeli v finalu predstavnika tudi med fanti. Matic Lovko je na koncu osvojil 13. mesto.



Smučanje prostega sloga – big air na vodo

## Posodobljena spletna stran [www.elanskis.com](http://www.elanskis.com)

Spletno stran [www.elanskis.com](http://www.elanskis.com) smo posodobili in ji dodali smuči za sezono 2010/11. Vabimo vas, da si stran ogledate in redno spremljate tudi naše novice.



## Elanov športni dan Nogometni turnir

Tako kot že nekaj let, je tudi v letošnjem letu Elanov sindikat organiziral Elanove športne igre. Na nogometnem turnirju je sodelovalo šest ekip (B4, Kontrola, Ekipe Hilde Tovšak, Chuck Norris Team, Mastika Team in Livnica). Turnir je že tretje leto potekal v Športnem parku Radovljica na umetni travi. Letos nam je bilo vreme naklonjeno, kar je samo še spodbudilo dobro razpoloženje. Zmagala je ekipa Chuck Norris Team, ki je bila na turnirju brez konkurence. V finalu je premagala ekipo B4 s 7:2, tretje mesto pa je osvojila Ekipe Hilde Tovšak. Glavna atrakcija letošnjega turnirja je bila ekipa Mastika Team, ki so jo sestavljali naši zunanji sodelavci iz Makedonije. Ekipa je vnesla v letošnji turnir veliko smeha in dobre volje. Moram opomniti, da je bila iz navtične divizije samo ena ekipa (Livnica), zato upam, da se bodo v prihodnje turnirja udeležili v večjem številu. Najbolj pomembno od vsega pa je bilo, da ni bilo poškodb in da smo v ponedeljek vsi normalno prišli v službo, pa čeprav nekateri s težkimi nogami.



Stojijo iz leve proti desni: Blaž Lazar, Dejan Manojlovič, Mersud Miskič, Zoran Knežević

čepijo iz leve proti desni: Miran Kužet, Emanuel Sindi Trpin



Stojijo iz leve proti desni: Eftim Daskalov, Lyube Arsovski, Aleksandar Petrovski, Miran Kužet

Čepijo iz leve proti desni: Igor Spasovski, Vlatko Rakijev, Stanko Mitrovski

## Teniški turnir

Tradicionalni Elanov teniški turnir v Mali Zaki na Bledu je potekal v pravem jesenskem vremenu, kar se je poznalo tudi pri manjšem številu udeležencev. Vseeno smo dobili nove zmagovalce v starostni kategoriji do in nad 40 let. Predvsem v kategoriji nad 40 let je šele medsebojni krog med tremi tekmovalci odločil zmagovalca. Tradicija zmagovalcev pa ostaja v kategoriji nad 55 let in ženske. Tenis spet pridobiva na popularnosti, tako da upam, da se bo turnirja v naslednjem letu udeležilo več tekmovalcev.

### Do 40 let

1. mesto – Sandi Rot
2. mesto – Franci Soklič
3. mesto – Tomaž Mohorč

### Nad 40 let

1. mesto – Franci Šmit
2. mesto – Mitja Urh
3. mesto – Matej Sitar

### Nad 55 let

1. mesto – Jože Urh
2. mesto – Janez Sekovanič
3. mesto – Janez Krivic

### Ženske

1. mesto – Nataša Albreht



Jože Urh – zmagovalec nad 55 let



dobro razpoloženi navijači