

SMUČARSKI TEK

Dolani osvojili srebrno palico

Ker kljub vsem napovedim vremenoslovcev v soboto, 9. januarja, v Dolu ni bilo niti krpe snega, je novoustanovljeni Tekoški smučarski klub JUB Dol, ki mu načeluje domačin iz Vidma Zoran Polič, izvedel tekmovanje v smučarskih tekih za XXIII. smučarsko palico v Ratečah, ob odličnih snežnih razmerah in krasnem vremenu.

To je bila prva večja tekaška prireditev v letošnji sezoni. Udeležilo se je 150 aktivnih tekmovalcev in tekmovalcev iz vse Slovenije in posamezni smučarji in smučarke iz Hrvaške in BiH.

Po pričakovanju je bila najbolj zanimiva borba med juniorji in člani, kjer so imeli glavno besedo reprezentanti Grajf, Carman, Kršinar in Rajšp. Nekoliko nepričakovano pa so bili v ekipni konkurenci najboljši tekmovalci in tekmovalke organizatorja TSK JUB Dol; nastopili so v novih, ličnih kombinezonih modre, rdeče in rumene barve z emblemom sponzorja JUB Dol. Osvojitev tradicionalne lovorike, smučarske palice, ki jo je letos izdelal nekdanji tekmovalac Emil Grad, je tudi prvo večje priznanje novemu trenerju Dolanov, nekdanjemu reprezentantu Jožetu Klemenčiču. K uspehu so kot tekmovalci največ prispevali mlajši tekači in tekačice, v odsotnosti treh najboljših Dolanov Jureta Velepca, Uroša Velepca in Boštjana Lekana, ki so nastopili v alpskem pokalu v biatlonu v Trbižu.

Rezultati – mlajši pionirji 3 km: 1. Boštjan Ule (Loška dolina), 2. Rok Velepca, 3. Roman Marolt (oba TSK JUB Dol); mlajše pionirke 3 km: 1. Nika Horjak (Fužinar), 4. Katja Lajovec (TSK JUB Dol); starejši pionirji 5 km: 1. Rok Ingolič (Brdo), 10. Blaž Kuhar (TSK JUB Dol); starejše pionirke 5 km: 1. Lidija Cerkovnik (Bohinj), 2. Melita Marolt, 3. Veronika Poje (oba TSK JUB Dol); mlajši mladinci 10 km: 1. Marko Dolenc (Brdo); mlajše mladinke 5 km: 1. Tjaša Zunkovič (Kranjska gora), 8. Romana Smrkolj (TSK JUB Dol); starejši mladinci 10 km: Peter Klofutar (Kranjska gora); starejše mladinke 5 km: 1. Andreja Grašič (Kokrica); juniorji 15 km: 1. Iztok Rajšp (Hoče); juniorke 5 km: 1. Andreja Jeršin (Unior Olimpija); člani 15 km: 1. Sašo Grajf (Hoče). Ekipno: 1. TSK JUB Dol 86 točk, 2. SK Bohinj 61, 3. ŠD Kokrica 41 točk.

J. J.



Mojster z Japonske Ruozo Tshade (7. dan) in Slavko Šorotar (3. dan).

Sankukai karate in samoobramba

Vpis novih članov v karate klub Forum do 16. februarja

Če kaj razmišljate o svojem počutju, zdravju in vitalnosti in če želite vsaj malo pomladiti svoje telo ter nenazadnje biti sposobni za samoobrambo v vsakdanjem življenju, nas obiščite in se vključite vsaj v uvodni program treninga Sankukai karateja in samoobrambe.

Najmnožičnejši slovenski karate klub vam nudi trening za vse starostne kategorije in stopnje obvladovanja boričnih veščin ter dihalne gimnastike.

Treningi so primerni prav za vse, kar pa ne pomeni, da niso dovolj intenzivni. Pripravljeni so strokovno na najvišjem nivoju, kar vsakomur omogoča obvladovanje zahtevnih veščin in izboljšanje splošnega psihičnega in fizičnega počutja. Kdor pa želi vrhunski borbni in tekmovalni rang, bo seveda moral po uvodnem delu nadaljevati v drugih skupinah treninga borbene in demonstracijske ekipe. Za najbolj zagrete je možen tudi hitrejši tempo napredovanja, seveda, če imajo na voljo dovolj prostega časa.

Število naših članov že presega številko 600, zato so odprte tudi vse možnosti novim trenerskim kadrom.

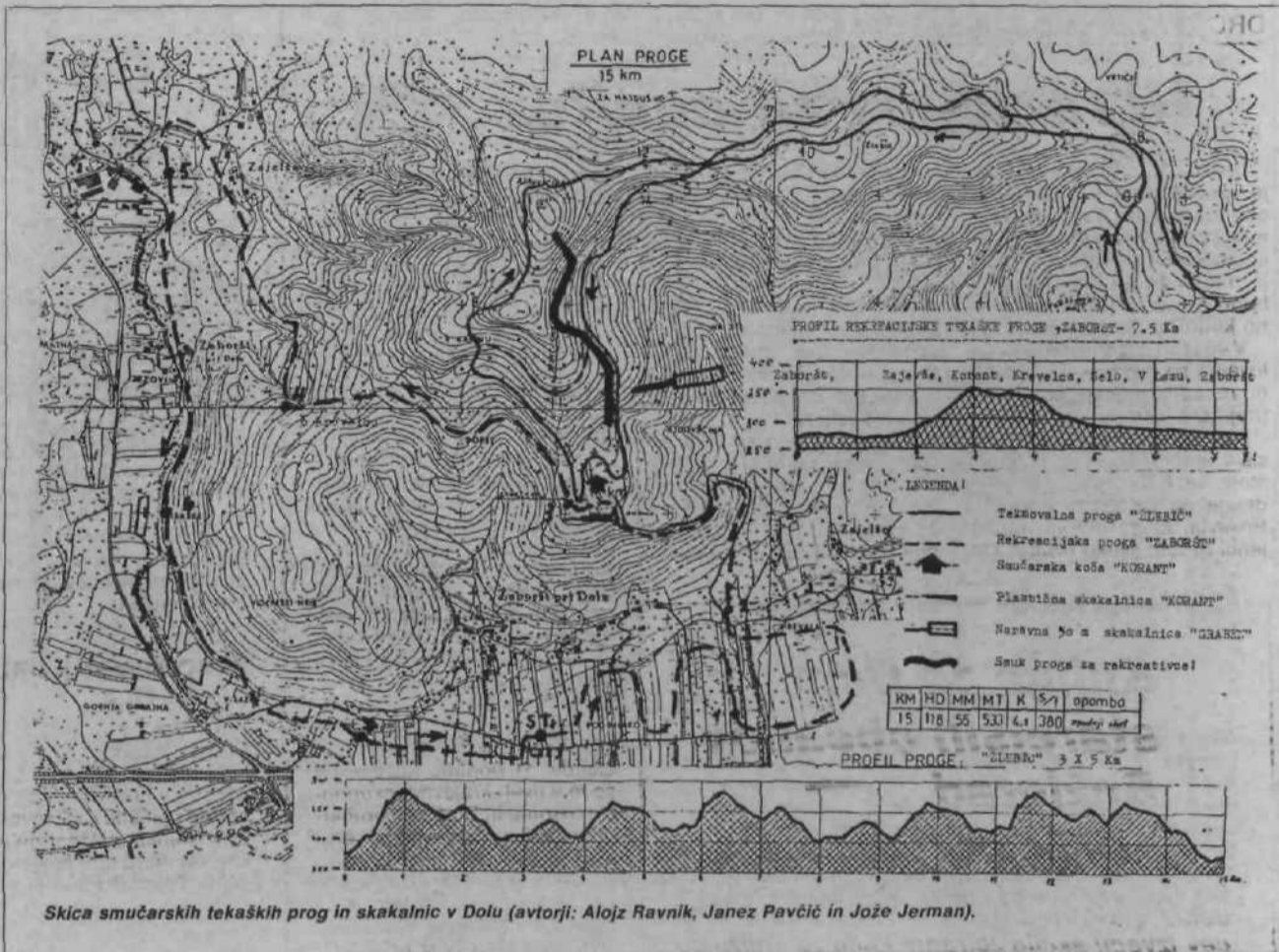
Poleg kvalitetnih treningov je poskrbljeno tudi za družabnost na občasnih prireditvah in praznovanjih ter letnih in zimskih karate šolah po nižjih cenah v letoviških krajih.

Obiski tujih mojstrov z Japonske so običajno enkrat letno, kar omogoča članom treninge in srečanja z velikimi mojstri svetovnega karateja.

Pionirji imajo treninge v ločenih skupinah pionirskih karate šole v zgodnejših urah in po prilagojenem tehničnem ter zabavnem programu. Seveda so v to vključeni tudi VIDEO karate filmi.

TRENERJI: **Vlado Paradižnik** glavni trener za Sankukai in Shito-Ryu karate v Jugoslaviji – mojster 5. DAN, **Slavko Šorotar** mojster karateja 3. DAN, **Miha Lavrič** mojster karateja 1. DAN, **Bojan Puklavac** mojstrski kandidat 1. DAN ter 16 pomočnikov.

Treningi so v telovadnicah na VICU, BEŽIGRADU in v CENTRU od ponedeljka do četrta za vsako skupino dvakrat v tednu. Po napornem delu in šoli se nam pridružite in postali boste sveži in močnejši!



Skica smučarskih tekaških prog in skakalnic v Dolu (avtorji: Alojz Ravnik, Janez Pavčič in Jože Jerman).

Največji smučarski poligon v naši občini

V Dolu imajo zdaj 15 km smučarskih prog za rekreativce in tekmovalce in tudi progo za smuk

Po lanskem državnem prvenstvu v smučarskih tekih so ugotovili, da je smučarska proga v Dolu pretežka tudi za vrhunske tekače. Zato so poletni zdravniki nekaj preostrih ovinkov ter progo razdelili na dva dela: na spodnji, bolj ravninski del za rekreativce in začetnike in na zgornji del za tekmovalce.

Spodnja proga Zaboršt ima, če je v dolini sneg, nastopno mesto pod vasio Zaboršt ob avtobusni postaji Dol na Zasavski cesti. Najprej poteka približno 2 km po delno valovitem, skoraj ravnem terenu, nato se vzpne na rekreacijski center Korant, kjer je najvišja točka te proge. Nadaljuje se po valovitem terenu do takoimenovane Krevelce in se po kilometer dolgem blagem smuku spusti do vasi Zajelše na ihanski strani hriba, po 2,5 km

ravnine pa se zaključuje v Zaborštu. Celotna trasa je dolga 7,5 km. Če bo v dolini zapadel sneg vabimo na te terene predvsem tiste tekače – rekreativce in veterane, ki imajo veselje tudi do krajših vzponov in smukov, saj imajo čisto ravninske proge na razpolago v Savljah, za Savo in v Zajčji Dobravi.

Zgornja tekaška proga Zlebič ima dve varianti – 5 km in 6 km – s startom in ciljem na rekreacijskem centru Korant ali na platoju nad Korantom. Proga je v skladu s tekmovalnimi pravili, namenjena je predvsem za tekmovalja in treninge izkušenih aktivnih tekačev. Obe progi skupaj sta dolgi 15 km in sta idealni za takoimenovano turno smučanje.

Tik pred zimo so z vrha Ajdovščine do Koranta splanirali tudi 700 metrov dolgo progo za smuk, ki je na začetku kar precej zahtevna.

V Dolu zdaj manjka samo še ratrak. Proge na Korantu so bile namreč razvrščene med tekmovalne, zato niso bile v seznamu prioritete, ker so ljubljanski ratrak nabavili v glavnem za trasiranje rekreacijskih prog. Ker pa imajo zdaj v Dolu eno najlepših rekreacijskih tekaških prog z mnogimi variantami, pa so zaprosili telesnokulturno skupnost Ljubljana, ki upravlja z ratrakom, da tudi Dol uvrsti med prioritete rekreativne proge.

Če bo zapadlo dovolj snega, bodo letos v Dolu naslednja tekmovanja: rekreacijski množični tek od Dola do Dolskega, meddruštvena tekma v klasični kombinaciji, tekmovanje v skokih za pokal Dola in rekreacijski zasavski smuk. Organizator teh tekmovanj je TVD Partizan Dol.

J. J.

RAZPISA TRIMSKIH TEKMOVANJ

Veleslalom

Občinsko prvenstvo v veleslalomu za smučarje iz OZD, OTKO in KS, ki v tekmovalni sezoni 1987/88 v biltenu SZJ nimajo jugo točk, bo v nedeljo, 21. februarja 1988 na smučišču Brsnina v Kranjski gori. Tekmovanje bo ekipno in posamično. Ekipo sestavljajo prvovrščeni tekmovalci posamezne organizacije v vseh kategorijah.

Kategorije – ženske:
A od 16 do 25 let: letnik 1972 do 1963
B od 26 do 35 let: letnik 1962 do 1953
C nad 35 let: letnik 1952 in starejše

Moški:
A od 16 do 25 let: letnik 1972 do 1963
B od 26 do 35 let: letnik 1962 do 1953
C od 36 do 45 let: letnik 1952 do 1943
D nad 45 let: letnik 1942 in starejši

Pismene prijave sprejemamo do petka, 12. februarja 1988, na naslov: ZTKO Ljubljana Bežigrad, Staničeva 41. Prijavnina za posameznega tekmovalca je 2.000 din, nakažete jo lahko na žiro račun: ZTKO Ljubljana Bežigrad št. 50102-678-50886 – za VSL. Prijav brez potrdila o vplačani prijavnini ne bomo upoštevali.

Žrebanje štartnih števil bo v ponedeljek, 15. februarja 1988, ob 13. uri v prostorih ZTKO na Staničevi ul. Na žrebanje vabimo vodje ekip. Vse druge informacije dobite po tel. 312-176 ali 317-334 – Jože Peterka.

Tek na smučeh

Občinsko prvenstvo v teku na smučeh za člane delovnih organizacij, telesnokulturnih organizacij, krajevnih skupnosti in interesnih skupin, ki niso kategorizirani tekmovalci SZJ, bo ob ugodnih snežnih razmerah februarja s pričetkom ob 16. uri na SRC Ježica. Točen datum bomo objavili v časopisu

Delo in v Radiu Ljubljana, pismeno pa bomo obvestili tudi vodje ekip. Tekmovanje bo ekipno in posamično. Ekipo sestavljajo pri ženskah prvovrščene tekmovalke posamezne organizacije v vseh kategorijah, pri moških pa prvovrščeni tekmovalci posamezne organizacije v treh kategorijah.

Kategorije – ženske:
A od 16 do 25 let: letnik 1972 do 1963
B od 26 do 35 let: letnik 1962 do 1953
C nad 35 let: letnik 1952 in starejše
Moški:
A od 16 do 30 let: letnik 1972 do 1958
B od 31 do 40 let: letnik 1957 do 1948
C od 41 do 50 let: letnik 1947 do 1938
D nad 50 let: letnik 1937 in starejši

Pismene prijave sprejemamo na naslov: ZTKO Ljubljana Bežigrad, Staničeva 41. Prijavnina za posameznega tekmovalca je 1000 din, nakažete jo na žiro račun: ZTKO Ljubljana Bežigrad 50102-678-50886 – za tek na smučeh. Prijav brez potrdila o vplačani prijavnini ne bomo upoštevali. V prijavi obvezno navedite naslov vodje ekipe. Vse druge informacije dobite po tel. 312-176 ali 317-334 – Jože Peterka.

Telesna vzgoja v vrtcih

V programu športne značke I je v šolskem letu 1986/87 sodelovalo 1548 otrok, od teh jih je bilo 863 iz male šole. V tem številu so všteti tudi otroci, ki niso vključeni v vzgojno varstvene organizacije, ampak so imeli le obvezno pripravo na šolo. Športno značko je osvojilo 566 otrok, odstotek v VVO Mladi rod pa je nizek predvsem zaradi tega, ker so otroci spomladaj zboleli za zlatenico.

VVO uporabljajo za izvajanje programa telesne vzgoje in

katerih nalog iz programa športne značke tudi telovadnice. Čeprav so vse telovadnice zelo zasedene, je VVO uspešno zagotoviti 10 ur tedensko za njihove potrebe. Gostovali so v telovadnici osnovnih šol Franceta Bevka, Borisa Ziharla, Borisa Kidriča in Maks Pečarja, v telovadnici SRC Stadion in na Črnučah v prostorih krajevnih skupnosti.

Tudi znanje osnovnih drsalnih veščin je ena od nalog športne značke. 10-urnega te-

čaja v dvorani Tivoli se je okotbra udeležilo več kot 100 otrok iz VVO Ciciban. Tečaj so vodile vzgojiteljice same, ki so imele pred tem, tudi seminar. Zaradi različnih vzrokov (pomanjkanja drsalnik, slabe prometne zveze, pomanjkanje strokovnega kadra) s to akcijo ne prodremo tudi v druge VVO.

Pouk plavanja je potekal v bazenu OS Borisa Kidriča, 4 skupine iz VVO Ciciban pa so gostovale v bazenu Tivoli. Kvaliteta dela v bazenu je bila na

zelo visoki ravni, saj je kar 89,1 % testiranih otrok uspešno opravilo preizkus plovnosti, kar je tudi pogoj za športno značko. To pa je 5 % boljši uspeh kot lani. Manj razveseljiv pa je podatek, da od 1130 otrok kar 160 ni prišlo na tečaj, oz. so hodili neredno in se niso udeležili zaključnega preverjanja znanja plovnosti. Zaradi neosvesčenosti staršev je bil osip velik predvsem v VVO Mladi rod.

JOŽE PETERKA