

Razpisi Rekreacijskih tekmovanj

Košarka

ZTKO Vič-Rudnik razpisuje TRIM tekmovanje v košarki. Pravico nastopa imajo člani OZD, KS, OTKO in OO ZSMS občine Vič-Rudnik. Zadnji rok prijave je 20. marec 1985. Tekmovanje se bo pričelo v mesecu aprilu. Prijavnina znaša 150. din.

Kegljanje

Spomladanski del TRIM tekmovanja v kegljanju (ekipni del) bo 30. in 31. marca 1985 na kegljišču Jamnik. Zadnji rok prijave je 15. marca 1985. Prijavnina znaša za moško ekipo 1500. din in za ženske 1300. din. Prijave in vse informacije dobite na ZTKO Vič-Rudnik, Trg MDB 14, tel. 210-311/int. 17.

Mali nogomet

ZTKO Vič-Rudnik obvešča svoje krajanje, da se bo predvidoma 1. aprila 1985 začelo TRIM tekmovanje v malem nogometu. Pravico nastopa imajo člani OZD, KS, OTKO, OO ZSMS občine Vič-Rudnik. Zadnji rok prijave je 20. marca 1985. Prijavnina za ekipo znaša 1500. din.



Občinsko prvenstvo s serijskim zračnim orožjem

Zadnjo soboto in nedeljo v februarju je na strelišču TVD Partizana Trnovo potekalo prvenstvo občine Ljubljana Vič-Rudnik v streljanju s serijskim zračnim orožjem. Sodelovalo je 24 strelcev in strelk z zračno puško. Najbolje so streljali člani Partizana Trnovo. Rezultati v posameznih kategorijah so prinesli diplome naslednjim tekmovalcem:

Člani: 1. Miran Omrežu, 2. Bojan Srpič, 3. Jure Kramar, vsi iz strelske sekcije Partizana Trnovo.
Članice: 1. Niša Maren – Strelsko društvo Rajko Skapin, 2. Tatjana Janežič – SD Trnovo.

Mladinci: 1. Hasan Lišinič, 2. Borut Sedej – oba SD Trnovo, 3. Jani Rupert – Iška vas.

Mladinke: 1. Petra Mihorko – SD Rajko Skapin. Hkrati z omenjenim je potekalo tudi občinsko strelsko prvenstvo »ZLATA PUŠČICA«. Prejel jo je Omrežu Miran z doseženim rezultatom 553 krogov., F. V.

Ogrevanje pred športnimi aktivnostmi in fizičnim delom

Vsi vemo, da je v teh hladnih zimskih dneh potrebno ogreti motor avtomobila, da se lahko sploh odpelje. Tudi človeško telo je nekakšen gibalni stroj, ki mora biti primerno ogret, da bi lahko opravil delo ali športno aktivnost. Na to deluje v športni rekreaciji kar radi pozabljamo. Pa vendar ima ogrevanje veliko dobrih učinkov.

Z ogrevanjem postopoma pospešamo utripanje srca, cirkulacijo krvi po živilih in kapilarah ter povečano telesno temperaturo. Ta pospešitev krvnega obtoka omogoča večji vnos kisika skozi pljuča in prekrvavitve mišic ter dotok energetskih snovi. S tem ublažimo tudi pojav takojmenovane kisikovega dolga. To je splošni učinek ogrevanja.

Ogrevanje ima tudi lokalne učinke. Zviša se temperatura mišic, s tem pa tudi viskoznost mišičnega tkiva, kar omogoča večjo hitrost in intenzivnost delovanja mišic. Zaradi višje temperature se poveča tudi razteznost mišičnih vlaken in sklepnih vezi. To daje večjo gibljivost in zmanjšuje možnost poškodb. Ker je dotok energetskih snovi zaradi boljše prekrvavitve večji, se povečajo tudi vidni in merljivi učinki mišičnega dela.

Ne nazadnje pa ogrevanje človeka postopoma miselno pripravi na vadbo, trening, tekmovanje

REZULTATI TRIM TEKMOVANJA V VSL

Najboljša ekipa iz Velikih Lašč

V veslalomu, ki je bil 23. februarja na Krvavcu se je pomerilo 231 tekmovalcev iz naše občine. Med ekipami je bila najboljša ekipa Partizana Velike Lašče, med posamezniki pa so bili po kategorijah najboljši sledeči tekmovalci in tekmovalke:

Ženske C: 1. Marija Pirc (34,76) posameznica; 2. Mojca Veldnik (35,18) Iskra INDOK; 3. Polona Cvelbar (54,87) Partizan Velike Lašče;



NOVICE

Iz Partizana Trnovo

Pustno rajanje za pionirje in pionirke so v Partizanu Trnovo priredili na pustni terek. Udeležilo se ga je preko 150 otrok, med njimi je bilo veliko originalnih in zanimivih mask. Najboljše so prejele za nagrade športne rekvizite, tekmovalci v zabavnih igrah pa krofe. Žal so morali zabavo hitro zaključiti, da bi v telovadnici naredili prostor za naslednje skupine. **Vadba aerobne gimnastike** poteka skupno s starem urniku, to je vsako sredo ob 19. uri, saj je zanimanje za to zvrst malo upadlo. K vpisu vabijo vse, ki jih veseli gibanje ob glasbi. Če bo zanimanja dovolj bo ponovno stekla tudi vadba ob torkih. **Vadba starejših članov** poteka vsako sredo od 19. do 20.30 v veliki telovadnici Partizana

Trnovo. Zaradi pomanjkanja prostora so temu oddelku pridruženi tudi mlajši člani. Gneča bi bila manjša, če bi se več članov odločilo za prehod v oddelke TRIMSKE VADBE v času po 20.30 uri ob ponedeljkih, četrtek in petkih.

Problem, ki ga povzroča prostorska stiska postaja čedalje večji. Ob zaključku leta 1984 je imelo društvo preko 880 vpisanih članov. Da bi jim omogočili vadbo tudi v zimskih mesecih, ko so zunanja igrišča zaprta, si v društvu prizadevajo za razširitev prostorskih kapacitet.

Namizni tenis poteka v okviru oddelka trimske vadbe. V namiznoteniški dvorani so na razpolago termini v ponedeljek od 19. do 22. ure, v četrtek in petek pa od 18. do 22. ure. Zgodnejše ure so namenjene pionirjem, kasnejše pa odraslim. Ob torkih pa je namiznoteniška dvorana rezervirana za tekmovanja rekreativcev.

F. V.

Prvaki iz vrst PK Ljubljana

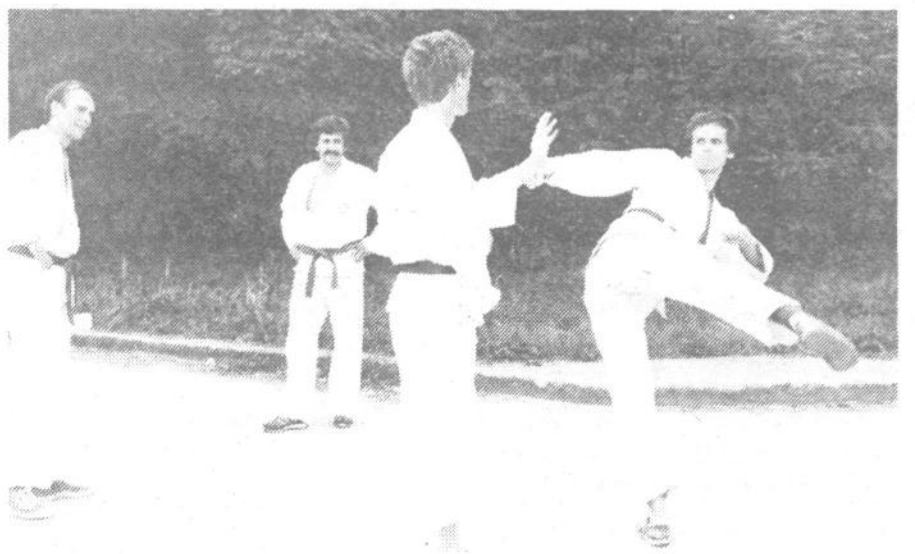
Začela so se zimska plavalna prvenstva: najprej so se v Celju pomerili mlajši pionirji A na prvenstvu ŠSD. Od naših plavalcev je imela na tem prvenstvu največ uspeha 12-letna Ksenja Hinič, ki je osvojila naslov republiške prvakinje na 100, 200 in 400 metrov kralj, na 800 metrov kralj pa je bila druga. Ekipno so se naši plavalci uvrstili na drugo mesto. Starejši pionirji so se na prvenstvu pomerili v bazenu hotela Zuzerna pri Kopru. Najuspešnejši je bil Rok Završnik, ki je zmagal na 200 m

pršno, v pol krajši disciplini pa je bil drugi. Naši pionirji so republiški prvaki v štafet 4x100 metrov mešano, v obeh štafetah kravla pa so zasedli drugo mesto.

Na Ravnah pa je bilo republiško prvenstvo za člane in mladince. Vrsta uspehov je dosti dolga, zato naštejmo samo tiste, ki so si priborili naslove republiških prvakov. Med mladinci je Nanut zmagal na 200 in 400 metrov mešano in 200 metrov kralj, mlajši Majcen pa na 400 in 1500 metrov kralj, poleg tega so naši mladinci republiški prvaki v vseh treh štafetah 4x100 in 4x200 metrov kralj in 4x100 metrov mešano. Tudi člani so dosegli več lepih uvrstitev: Bučar je republiški prvak na 200 in 400 metrov kralj, Boris Novak na 50 metrov kralj in 400 metrov mešano, Nace Majcen na 1500 metrov kralj, fantje pa so zmagali tudi v vseh treh vrstah štafet. Med dekletki je naslov prvakinje osvojila Vida Kavčič v disciplini 100 metrov delfin. D. H.

Novi plavalni tečaj

V malem bazenu kopališča Tivoli organizira Plavalni klub Ljubljana 10-urni tečaj plavanja za otroke rojene leta 1977 in 1978. Tečaj bo ob ponedeljkih in sredo, vsakič eno šolsko uro od 17.45 do 18.30 ure. Tečaj se je začel v sredo 27. februarja. Vpis v tečaj je možen tudi kasneje ob urah plavanja. Cena tečaja je 500 dinarjev.



SANKUKAI KARATE Karate vpis do 13. marca

Karate klub Forum vpisuje nove člane še do vključno 13. marca. Vse, ki ste zainteresirani za treninge karateja in samoobranbe ter za kvalitetno in zanimivo rekreacijo, vabimo k vpisu. Treningi so dvakrat tedensko v večernih urah.

Dan smučarjev tekačev – zakaj?



Mimo je čas, ko je bila hoja in tek na smučeh v modi. Danes ugotavljamo in povdarjamo tudi prednosti, ki jih daje ta oblika rekreacije (gibanje v naravi, krepitev srčnožilnega in dihalnega sistema, vzdrževanje splošne kondicije, razvedrilo ipd.). Predvsem pa je značilno (in obenem pomembno), da je med hojo in tekonom na smučeh aktivno celo telo.

Vse te prednosti pa sploh niso prednosti, če je gibanje napačno, če je mazanje smuči nepravilno in če pretiravamo glede na svoje sposobnosti.

Ta oblika rekreacije se vedno bolj širi, vedno več ljudi se ukvarja z njo. Na žalost pa je veliko tudi takih ljubiteljev hoje in teka, ki se bolj »mantrajo«, kakor pa hodijo oziroma tečejo na smučeh. In ravno njim je namenjen DAN SMUČARJEV TEKAČEV.

Tehnika hoje in teka na smučeh ni preveč zahtevna, pa se je vedno težko naučimo sami. Najbolj prav bi bilo, da bi se vsi tisti, ki prvič stopijo na tekaške smuči in ki se želijo pravilno naučiti teči na smučeh, vključili v tečaj. Tako bi že v desetih ali petnajstih urah osvojili osnovne elemente tehnike. Vendar vsi nimajo te možnosti – ali nimajo prostega časa, ko je organiziran tečaj, ali pa jim je nerodno. Ti slednji bi morali misliti bolj na zdravo počutje in užitek, kot pa na opazke mlajših. Ne bi rad ponavljal tiste »nikoli ni prepozno za učenje«, pa vseeno: športna rekreacija, ki naj ohranja in krepi človeka, je postala luksuz, in človek ne bi bil človek, če ne bi iskal vedno novih (in s tem tudi cenejših) oblik rekreiranja. In ko že govorimo o hoji in teku na smučeh, si moramo biti na jasnem, da ta oblika rekreacije zahteva osvojitve tehnike do določene meje, če ne želimo negativnih posledic – to velja za tiste, ki tečejo enkrat tedensko, še bolj pa za tiste, ki jim to postane redna oblika rekreacije v zimskem času.

Danes je na voljo veliko strokovne literature o hoji in teku na smučeh, vendar to ni dovolj. Dovolj ni za tiste, ki bi radi tudi praktično izvedli, kar preberejo ali vidijo na sliki. Vsi nimajo prijateljev, ki bi jim lahko svetovali, ali starejših bratov, ki »že nekaj vedo o tem«, imajo pa vsi dostop na smučine oziroma tako imenovane punkte na DAN SMUČARJEV TEKAČEV. Tam lahko zvedo vse, kar jih zanima o pravilni izbiri in nabavi tekaških smuči, o tehniki hoje in teka na smučeh, tehniki mazanja smuči in še marsikaj. Pa ne samo, da zvedo, vse lahko poskusijo in preizkusijo s pomočjo strokovnjaka. Torej: teorija in praksa ob istem času in na istem mestu.

Tako bo z manj vložene truda in z več zadovoljstva lažje premagoval večje razdalje, tempo teka bo večji, s tem pa tudi vpliv na organizem in počutje. To pa je en izmed ciljev hoje in teka na smučeh fer športne rekreacije nasploh.

MIRAN MUHIČ

F. V.