

NA ULOVKI

# Uspeli tekmovanji

Kot smo že v prejšnjih številkah našega glasila napovedali, sta bili 24. in 25. februarja na smučiških Ulovke na Zaplani dve uspešni smučarski tekmovanji.

Cepprav je organizatorju – občinski zvezi za telesno kulturo kot tudi nastopajočim nagajalo vreme (naletaval je sneg, smučišča pa je prekrila tudi megla), sta tekmovanji v celoti uspeli. Tekmovanji je izvedlo smučarsko društvo Vrhovci. Vsem se v imenu udeležencev najlepše zahvaljujemo. 24. februarja je bilo tekmovanje v veleslalomu za osnovne šole (rezultate bomo objavili v naslednji številki glasila), dan kasneje pa občinsko rekreacijsko prvenstvo v veleslalomu. Slednjega se je udeležilo 196 tekmovalk in tekmovalcev.

Rezultate rekreacijskega veleslalomu objavljamo v celoti:

**Moški (do 25 let):** 1. M. Kosel (SK Krim 41,06), 2. G. Mirmik (SK Krim 42,93), 3. I. Jamnik (TVD V. Lašče 42,98), 4. J. Kozina (ŠD Šentjošt 43,61), 5. A. Potrebuješ (Obrotno združenje 43,87), 6. M. Belc (44,35), 7. V. Podlogar (44,41), 8. R. Oblak (44,45), 9. B. Kršinar (44,68), 10. M. Kavčič (44,84), 11. J. Nartnik (44,92), 12. R. Debeljak (44,97), 13. B. Zalar (45,08), 14. R. Cankar (45,24), 15. M. Oblak (45,34), 16. V. Maček (45,46), 17. M. Fašalek (45,59), 18. D. Zibelnik (45,88), 19. A. Žužek (45,94), 20. A. Zibelnik (46,08), 21. B. Čuden (46,14), 22. Z. Predalič (45,16), 23. M. Filipič (46,45), 24. J. Kožar (46,55), 25. T. Rotar (46,63), 26. I. Predalič (46,64), 27. R. Pangrčič (47,00), 28. T. Marolt (47,06), 29. P. Kurilovič (47,15), 30. J. Kastelic (47,24), 31. do 32. P. Eržen (47,47), J. Kozamernik (47,47), 33. A. Žagar (47,49), 34. U. Zimšek (47,79), 35. A. Dolšak (48,01), 36. B. Oven (48,08), 37. S. Založnik (48,25), 38. Z. Laznik (48,28), 39. F. Žužek (48,38), 40. M. Podobnik (48,40), 41. B. Rihar (48,94), 42. M. Berdnik (49,20), 43. M. Gruđen (49,21), 44. R. Tominec (49,24), 45. I. Repar (49,37), 46. C. Vintar (49,44), 47. J. Virmat (49,54), 48. N. Belaj (49,71), 49. V. Mihelčič (49,87), 50. M. Vintar (49,94), 51. M. Laznik (49,95), 52. F. Herič (50,03), 53. F. Ahčin (50,07), 54. J. Kržišnik (50,23), 55. G. Zadnik (50,27), 56. B. Vozelj (50,47), 57. do 58. P. Kokošinek (50,62), J. Mišič (50,62), 59. Z. Hajtnik (51,03), 60. I. Sirk (51,45), 61. P. Lončar (52,74), 62. U. Suhadolc (53,04), 63. J. Tominc (54,97), 64. I. Brolih (55,53), 65. D. Fležar (55,91), 66. S. Završnik (56,65), 67. S. Prunk (56,92).

**Moški (od 26 do 35 let):** 1. I. Belič (SK Krim 42,50), 2. R. Herman (Partizan Vič 43,15), 3. J. Lipnik (SDK Centrala 43,26), 4. T. Kavčič (ŠD Šentjošt 43,73), 5. Z. Krvin (ŠD Šentjošt 44,88), 6. I. Pirmat (45,10), 7. E. Carusso (45,45), 8. J. Zupančič (45,61), 9. B. Debenec (45,68), 10. M. Čuk (45,73), 11. D. Hren (45,74), 12. J. Žužek (45,81), 13. J.

Novak (45,85), 15. J. Dragar (46,29), 16. M. Jarc (46,97), 18. S. Sever (47,66), 19. J. Berdnik (48,09), 21. T. Letonja (48,18), 22. A. Planinšek (48,36), 23. I. Cerar (48,76), 24. M. Oblak (48,80), 25. J. Zimšek (49,06), 26. P. Škulj (49,06), 27. S. Koselj (49,20), 28. D. Žagar (49,31), 29. P. Žagar (49,46), 30. M. Lenaršič (49,63), 31. N. Potokar (49,75), 32. I. Fink (50,10), 33. T. Ilar (50,61), 35. M. Čot (51,41), 36. M. Cvek (51,46), 37. M. Modic (51,80), 38. D. Grmek (51,87), 39. M. Tršek (51,88), 40. M. Oblak (53,05), 41. J. Hren (53,22), 42. M. Čuden (53,27), 43. B. Tumišič (53,63), 44. J. Celar (54,03), 45. J. Juhant (54,19), 46. do 47. T. Koprivnikar (56,03), 48. D. Artač (56,26), 49. J. Petrič (56,66), 50. P. Andolšek (56,82), 51. J. Petrič (1.09,83), 52. M. Legiša (1.20,35).

**Moški (od 36 do 45 let):** 1. R. Mlakar (Obrotno združ. 41,17), 2. J. Legiša (Obrotno združ. 43,10), 3. J. Matičič (DO ZTKO – SITKS Lj. 43,53), 4. M. Zalar (Pos. 43,89), 5. J. Repež (Kom. podj. Lj. 44,37), 6. L. Rihar (44,85), 7. T. Dobevec (44,95), 8. D. Golec (45,08), 9. J. Suhadolc (46,53), 10. T. Blatnik (46,84), 11. F. Markelj (46,90), 12. J. Oven (47,63), 13. F. Podboršek (48,08), 14. B. Draščič (48,70), 15. T. Tominc (49,27), 16. M. Pristavec (50,10), 17. M. Glec (51,31), 18. M. Razdm (51,41), 19. M. Razinger (51,83), 20. B. Mazi (54,22), 21. V. Bauer (1.04,57), 22. J. Levstik (1.10,79).

**Moški (nad 46 let):** 1. S. Berlič (Mizarstvo Ig 48,53), 2. I. Oblak (ŠD Šentjošt 51,06), 3. F. Zupc (Pos. 52,65), 4. D. Dobrovoljc (KS Vrhovci 44,53), 5. P. Berlič (Mizarstvo Ig 47,17), 6. I. Berlič (47,20), 7. J. Klamar (47,94), 8. D. Sever (50,96), 9. K. Zibelnik (52,13), 10. M. Oblak (54,60), 11. D. Tavčar (58,17), 12. M. Klanjšek (59,12), 13. B. Rogelj (1.01,58), 14. B. Bizjak (1.03,68).

**Ženske (od 26 do 35 let):** 1. M. Novič (KIBK 50,77), 2. L. Marolt (Sin. Vič-Rudnik 51,47), 3. P. Cvelbar (TVD V. Lašče 59,52), 4. E. Filipič (Kom. podj. Lj. 59,77), 5. P. Rigler (Sin. Vič-Rudnik 1:04,92), 6. I. Modic (1:06,48).

**Ženske (nad 35 let):** 1. V. Razinger (ZD Vič 48,70), 2. Z. Flašalek (IEVT 50,53), 3. D. Oblak (ŠD Šentjošt 1:02,39).

Ekipna uvrstitev:  
**Ženske:** 1. ŠD Šentjošt, 2. Kemijski inštitut Boris Kidrič, 3. Komunalno podjetje Vič, 4. TVD Partizan Velike Lašče.  
**Moški:** 1. ŠD Šentjošt, 2. TVD Partizan Velike Lašče, 3. Obrotno združenje Vič, 4. SK Krim, 5. KS Vrhovci.  
**Vseekipna uvrstitev:** 1. ŠD Šentjošt, 2. TVD Velike Lašče, 3. Obrotno združenje Vič.

Pri izračunu ekipnih in vseekipnih rezultatov so upoštevani tudi tisti, ki so odstopili oziroma bili diskvalificirani ali pa sploh niso nastopili, zato ekipe niso razdeljene prvenstveno glede na negativne točke.

ZNOVA NA ŽAŽARSKIH SMUČIŠČIH

# Odprto prvenstvo ŠD Horjul v veleslalomu

V nedeljo, 26. 2. 1984, so se rekreativni smučarji spet zbrali v Žazarju, kjer so člani smučarske sekcije organizirali prvo odprto prvenstvo Športnega društva Horjul v veleslalomu. Na štartu razgibane, dokaj strme veleslalomске proge se je zbralo okrog 80 tekmovalcev. Prijavljenih je bilo sicer precej več, a so se mnogi zbal slabega vremena, ki organizatorjem iz Žazarja letos prav gotovo ne prizanaša. Tokrat je dan pred tekmovanjem močno snežilo in novi sneg je prinesel obilico dela pri teptanju proge. Kljub temu je bilo ob pravem času vse pripravljeno za nemoten potek tekmovanja, ki se je odvijalo v dveh tekih.

K dobremu razpoloženju so pripomogli tudi številni gledalci, zbrani ob simbolični okrepčevalnici, kjer so lahko izbirali med raznovrstno piščo, toplim čajem in domačimi klobasami. Za merjenje časov so poskrbeli



## Smučarski skoki pod Strmecem

TVD Partizan Velike Lašče je v nedeljo 4. marca organiziral tekmovanje v smučarskih skokih. Nastopili so tekmovalci iz okolice Vel. Lašč. Pomerili so se na dveh skakalnicah 20 m in 35 m. Krajša je bila za pionirje, na daljši pa so tekmovali mladinci in člani. Najdaljši skok je dosegel član Jože Virant – 33 m. (Na slikki skoki na mali skakalnici.)

Rezultati: člani: 1. Jože Virant 30 in 33 m, 221,7 točke; 2. Iztok Jumnik 31,5 m, 220,4; 3. Janez Gruđen 30 in 30 m, 206,5; mladinci: 1. Franc Mramor 27,5 in 27,5 m, 182; 2. Brane Gradšar 25 in 25 m, 167,5; 3. Modic Franc 23 in 25 m, 163,9; pionirji: 1. Franc Mramor 18,5 in 18,5 m, 217,5 točke; 2. Tomaž Indihar 15 in 16,5 m, 199,5; 3. Bojan Indihar 15,5 in 14,5 m; 196,5 točke.

TVD Partizan Velike Lašče se zahvaljuje vsem, ki so pomagali pri izvedbi te prireditve.

N. S.

člani Športnega društva Šentjošt, Franci Malovrh, ki je postavil vratica, pa je svoje delo na zadovoljstvo vseh mojstrsko opravil.

Rezultati so bili sledeči:

I. Pionirke do 15 let:

1. Gregorin Martina (1.05,27), 2. Trček Bernarda (2.02,46)

II. Ženske od 15 do 30 let:

1. Krvin Metka (58,75), Vrhovec Jelka (59,68), 3. Logar Mateja (59,81)

III. Ženske nad 30 let:

1. Oblak Dragica (1.13,54), 2. Rihar Danica (1.13,91), 3. Malovrh Marija (1.31,08)

IV. Moški od 35 do 45 let:

1. Malovrh Franci (54,69), 2. Oblak Izidor (1.06,13), 3. Remškar Jože (1.06,24), 4. Rihar Lojze (1.07,00), 5. Merlak Marjan (1.23,12), 6. Gregorin Janez (1.26,57)

V. Moški od 25 do 35 let:

1. Rus Stanislav (52,17), 2. Krvin Zdravko (53,70), 3. Zdešar Darko (54,27), 4. Vrhovec Peter (58,10), 5. Ciglar Ivan (1.07,97) itd.

VI. Moški od 15 do 25 let:

1. Maček Andrej (51,59), 2. Kavčič Tone (52,98), 3. Kozina Janez (52,05), 4. Oblak Rajko (52,18), 5. Železnik Tone (52,21) itd.

VII. Pionirji do 15 let:

1. Zdešar Marko (54,43), 2. Krvin Andrej (54,50), 3. Bernik Matjaž (56,72), 4. Klucel Stane (57,34), 5. Sečnik Marko (57,60) itd.

Gasilski dom, kjer je bila razglasištev rezultatov, je komajda sprejel vso navdušeno množico, ki se je vanj zatekla pred močnim sneženjem, ki je na srečo mirovalo vsaj med tekmovanjem. Medalje in diplome je ob pomoči mladinke Katarine Pišek podelil predsednik smučarske sekcije – Franc Trček, ki je obenem tudi glavni pobudnik za delo, ki čaka vaščane in člane ŠD Horjul v letošnjem letu. Ob veleslalomski progi nameravajo postaviti vlečnico, s katero bo smučarsko življenje v vasi še bolj zažvelo.

Mladim žažarskim smučarjem se moramo zahvaliti ne le za dobro organizacijo tekmovanja, temveč tudi za velik napredek, ki ga je ta šport v okviru Športnega društva Horjul dosegel v zadnjih dveh sezonah.

JELKA VRHOVEC

## ZTKO LJUBLJANA VIČ-RUDNIK

### Razpisuje tekmovanje

**KEGLJANJE** (ekipni turnir) 23. do 25. marca (kegljišče Jamnik Vrhovci)  
**NOGOMET** (liga-ekipno) 1. do 6. aprila (Krim, Svoboda, OŠ Vič in Vrhovci)  
**STRELJANJE** (ekipni in posamezni turnir) 28. marca (strelišče ŠD Rajko Skapin)  
**NAMIZNI TENIS** (turnir posamezno) 14. aprila (OŠ Presejre)  
**NAMIZNI TENIS** (turnir-ekipno) 2. aprila (TVD Partizan Vič)  
**NAMIZNI TENIS** (turnir, posamezno, ekipno za ŠSD) 22. in 26. marca (TVD Partizan Vič)  
 Za vsa tekmovanja dobiti informacije na ZTKO občine Ljubljana Vič-Rudnik TRG MDB 14.

## Sankaško tekmovanje

11. februarja 1984 smo se taborniki odreda Močvirski Tulpani zbrali ob 8. uri pred taborniško sobo. Na sankkaško tekmovanje smo odšli na Rožnik, kjer smo na pobočju Rožnika, pri gostilni Čad postavili progo. V lepem vremenu smo tekmovali v dveh različnih sankkaških panogah: smuku in slalomu.

Najprej so se Medvedki in Čebelice pomerili v slalomski progi, ki je bila zahtevna, saj je bila postavljena na ledenem terenu. Kljub mnogim »kiksom« so vsi taborniki srečno pripeljali skozi cilj. Prva sta bila Samotorčan Uroš in Tomi Pucihar.

Nato so se naši nadobudni člani pomerili v smuku. V zgornjem delu proge ni bilo snega, zato smo progo malce skrajšali. Na ledeni in dokaj strmi progi sta bila prva Brajer Aleš in Koren Dejan.

Ne dolgo zatem, ko so zadnji pridrvili skozi cilj, je bila razglasitev. V obeh disciplinah skupaj sta bila prva Uroš Samotorčan in Tomi Pucihar. Ker nas je malo zeblo, smo se odpravili na vrh Rožnika. Tu smo se igrali različne igrice in spili čaj. Nekateri smo se nato spustili po Šišenskem hribu navzdol v Tivoli. Nekaj jih je to ponovilo, nekaj pa nas je ostalo pri klopčah. Ko smo se vsi zbrali, smo odšli polni lepih vtisov domov. Uroš in Tomi sta bila s tekmovanjem zadovoljna, ostali pa so bili več ali manj razočarani. Mislim, da je tekmovanje uspelo in vredno bi ga bilo naslednje leto ponoviti.

GREGA

## NA ŠKOFIJCJI

# Razgibano športno delovanje

Da se tekmovanja lahko uspešno izvedejo tudi v zimskem času in na domačih terenih, so v mesecu februarju na najboljši način dokazali poštvovalni člani športnega društva Škofljica. Pripravili so odprto tekmovanje krajanov v namiznem tenisu, rokometni turnir pionirjev ter tekmovanje v smučarskih skokih in slalomu. Velika udeležba, različna starostna struktura in obilo gledalcev nam narekuje še večjo odgovornost in aktivnost na področju rekreativnega in množičnega športa. V trim kabinetu OŠ Škofljica so se v zanimivih bojih preizkusili tenisači. Kar 30 igralcev v dveh starostnih skupinah je ob petkih preizkusilo svoje znanje. Zanimivost tega tekmovanja je bil tudi trd in zagriben boj dveh različnih generacij. In na turnirju so starejši igralci dokazali mladim, da leta ne smejo biti vzrok za stagnacijo v športnem življenju. Na najboljši način pa je to dokazal Pušnik Julian, z zmago pred drugouvrščenim Boh Sandijem in Lavka Borutom.

Napredek v delu s pionirji je viden po uspelem turnirju pionirskih selekcij v rokometu. Na izredno močno zasadenem turnirju so pionirji Škofljice zasedli 2. mesto za ekipo Inlesa in pred Ribnico. Sodelovali sta še ekipi iz Ponikev in Grosuplje. Povezava med športnim društvom in osnovno šolo je tako na najboljši način dokazala, da se z združenimi močmi in s strokovnim delom lahko računata na visoko kvaliteto in uspešnost v vsakem elementu športa.

V nedeljo, 24. II. pa je bilo na strminah pod Lisičkim gradom tekmovanje v smučarskih skokih in slalomu. Pri pripravi prog in skakalnice (20 m) smo imeli veliko težav zaradi slabega vremena in južnega snega. V dela smo vložili veliko naporov, ki pa so nam ga poplačali gledalci z velikim obiskom in tekmovalci z zanimivimi boji.

Na tekmi skakalcev smo bili priča dolgim in lepim skokom. Najboljši je bil Kuplenk Jože,

drugi je bil Boh Sandi, tretji pa Bojza Stane. Najboljši skok pa je opravil Rugelj Janez – kar 21,5 m. V slalomu je bil vrstni red sledeči: 1. Zagorc Janez, 2. Pušnik Julian, 3. Kupenk Jože. Tekmovala so tudi dekleta – prva je bila Modic Bojana, med pionirji pa je najbolje smučal Pušnik Igor.

Športno društvo pa namerava tudi v bodoče delovati predvsem na področju množične rekreacije. Pred nami so zato še velike naloge. Adaptirali bomo igrišče pred novim družbenim centrom, prenovili bomo skakalnico, uredili poslovne prostore, slačilnice in druge objekte. Zato se v Škofljici obeta še mnogo športnih dogodkov in prireditev.

TOMAŽ RIGLER

## Pustovanje v Partizanu Trnovo

V Partizanu Trnovo so tudi letos priredili pustno rajanje za pionirje in pionirke. Na pustni terek je obiskovalce pričakala okrašena velika telovadnica. Večina otrok je bila maskirana. Razen pionirjev in pionirk se je rajanja udeležilo tudi več cibabanov, okrog 150 do 200 otrok je bilo vseh skupaj.

Spored se je pričel z vrsto zabavnih igrice v katerih so se tekmovalci namučili, gledalci pa nasmejali. Najbolj pogumne maske so tudi zapele v mikrofon. Temu je sledil mimohod mask in njihovo ocenjevanje. Najboljše maske so dobile nagrade, krofe in športne rekvizite. Pustovanja so se razen članov udeležili tudi drugi, zato lahko upamo, da bo kdo izmed njih našel pot tudi k redni telesni vzgoji v društvu.

F. V.

## Športna rekreacija in zmanjšanje telesne teže

Pomlad se bliža in kmalu bo več možnosti za tek in trimsko vadbo v naravi. V telovadnicah Partizana Trnovo na Ziberlovi 40 pa lahko pričnete z redno vadbo že sedaj. Tako se boste znebili odvečnih kilogramov pridobljenih v zimskih mesecih.

Vzrokov za debelost je več. Tudi psihološki in socialni problemi imajo svoj delež, prav gotovo pa so odločilne nepravilne prehranske navade, preobilni obroki in pomanjkanje gibanja.

Enostavna ugotovitev je, da se redi človek, ki poje več hrane kot porabi energije. Zato je možno skušati na dva osnovna načina. Zmanjšati je treba obroke ali pa povečati porabo energije z gibanjem. Z različnimi dietami je možno zmanjšati težo na primerno raven, vendar so rezultati največkrat le začasni. Razne ekspressne modne diete pa so z zdravstvenega stališča tudi škodljive. Zmerne omejitve v prehrani so bolj zanesljive in zdrave. Dnevno količino hrane je treba razdeliti v pet do šest manjših obrokov. Tako se ves dan ohrani tudi občutek sitosti, ne da bi pojedli preveč.

Zelo primerno pa je tako hranjenje kombinirati s telesno vadbo. Seveda je treba pričeti postopoma, da se sklepi, mišice in vezi privadijo na večje obremenitve. To traja nekaj tednov. Vadba mora biti dovolj intenzivna, tako, da pride do povečanja znojenja. Trajanje vadbe naj bo vsaj trideset minut, brez dolgih odmorov, tako, da se doseže aerobni učinek. Spodbuditi je treba delovanje dihal, srca in ožilja. Primerne vaje so tek, igre z žogo in pravilno izbrana vadba v trim kabinetu. Zelo težke in kratkotrajne vaje, ki zahtevajo veliko vmesnih počitkov ne doprinejo veliko k zmanjšanju teže, saj je skupna poraba energije premajhna.

Najbolje je izbrati redno telesno aktivnost v kateri tudi uživamo. Taka vadba ne bo v breme, ampak prijetno razvedrilo, ki bo pomagalo preobroditi vsakodnevne skrbi.

F. V.