

22. FEBRUARJA NA KRVAVCU

Občinsko prvenstvo ŠSD OŠ Vič-Rudnik v veleslalomu

Občinsko prvenstvo ŠSD OŠ Vič-Rudnik razpisuje občinsko prvenstvo v VSL za pionirke in pionirje ŠSD OŠ.

Tekmovanje bo v petek 22. februarja ob 10. uri na Krvavcu.

Pravico nastopa imajo učenci in učenke od 1.-8. razreda v ekipi in posamični konkurenci v naslednjih kategorijah: a) prvi in drugi razred, b) tretji in četrti razred, c) peti in šesti razred, d) sedmi in osmi razred.

V vsaki starostni kategoriji lahko nastopajo največ trije tekmovalci. Pismene prijave sprejemamo do ponedeljka 18. II. 1985.

RAZPIS OBČINSKEGA TRIMSKEGA TEKMOVANJA V VELESLALOMU

23. februarja na Krvavcu

Komisija za rekreacijo pri ZTKO Ljubljana vič-Rudnik razpisuje občinsko prvenstvo v veleslalomu in sicer v soboto 23. februarja ob 10. uri na Krvavcu - proga pod domom.

Tekmujejo lahko vsi občani, ki stanujejo ali so zaposleni v občini Ljubljana Vič-Rudnik in so starejši od 16 let. Aktivni tekmovalci v sezoni 1984-1985 ne smejo nastopiti.

TEKMOVALNE KATEGORIJE: a) ženske do 25 let, b) ženske 26 let do 34 let, c) nad 35 let - ženske, - a) moški do 25 let, b) moški 26 let do 35 let, c) moški 36 let do 45 let, d) moški nad 46 let.

Tekmovanje je posamično in ekipno - ekipe sestavljajo najbolje uvrščene tekmovalke in tekmovalci v vsaki starostni kategoriji (pri ženskah tri tekmovalke), (moški štirje tekmovalci).

Pismene prijave sprejemamo do četrta 14. II. 1985. Prijavnina za posameznega tekmovalca je 150,00 din, ko jo ob prijavi nakažete na ZTKO Ljubljana Vič-Rudnik žiro račun: 50101-678-40136.

Podleitev priznanj za posameznike-ee, bo 30 minut po končanem tekmovanju, ekipna priznanja pa bodo podeljena na skupni podelitvi priznanj v decembru 1985. Tekmuje se po pravilih »Smučarske zveze Slovenije«. Tekmovalci tekmujejo na lastno odgovornost.

Prijavnice in vse informacije dobite na ZTKO Ljubljana Vič-Rudnik Trg MDB 14/klet - tel. 210-311/17.

IZ PARTIZANA TRNOVO

Pustovanje tudi letos

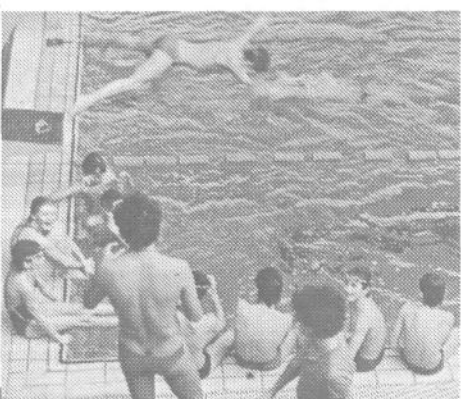
Pustno rajanje za pionirje in pionirke v Partizanu Trnovo bo letos v torek 19. februarja ob 18. uri v veliki telovadnici. Na sporedu bo več zabavnih iger v katerih bodo lahko sodelovali obiskovalci. Izbrali bodo tudi najboljše maske in jih nagradili s športnimi rekviziti.

V Partizanu Trnovo pripravljajo tudi **pustovanje** za člane, članice in njihove prijatelje, vabijo pa tudi bodoče člane. Prireditve bo v soboto 16. februarja ob 20. uri. Za skromen prispevek 900 din bo poskrbljeno za jedaočo in pijačo ter glasbo. Maske so posebej zaželeno, najboljše bodo dobile nagrade, prireditve pa bo popestril še srečolov. Prireditve je internega značaja, število obiskovalcev pa omejeno, zato vas vabijo, da pohitite s prijavi.

F. V.

Plavalna šola PK Ljubljana

Danes se je v tivolskem bazenu začela plavalna šola za otroke drugih razredov osnovnih šol, ki jo bodo vodili izkušeni voditelji Plavalnega kluba Ljubljana. Starejši lahko pripeljejo otroke, ki jih plavanje veseli, vsak torek ali četrtek. Vadbna pa traja eno šolsko uro, od 17.45 do 18.30. Več informacij dobite po telefonu 332-026 ali osebno na upravi kluba na Hajdrihovi 21a. Vabljeni!



Počitnice so že mimo in brezskrbnih dni je konec. Vsi niso bili na zimovanjih. Na našem posnetku so najmlajši plavalci PK Ljubljana, ki so tudi med počitnicami v tivolskem bazenu marljivo vadili, saj se bodo kaj kmalu pričela zimska prvenstva, na katerih bi vsi radi pokazali kako so napredovali. (Foto: Danilo Hinič)

IZ SMUČARSKEGA KLUBA BRDO

V zimski sezoni spodbudni rezultati

Po končanih jesenskih pripravah se je za tekmovalce SK BRDO pričelo tekmovalno obdobje, katerega smo pričakali dobro pripravljeno. Opravljeni treningi in rezultati na jesenskih kroših so pokazali, da smo pravilno načrtovali formo tekmovalcev.

V mesecu januarju smo se udeležili prvih tekmovalj in na njih dosegli pričakovane rezultate, saj se je večina naših tekmovalcev uvrščala do 15. mesta, zaostanek za zmagovalci pa je bil pod 20 odstotki. Posebno dobro so se naši tekmovalci odrezali na medklubski tekmi na Kumu-Dobovec, kjer so osvojili kar šest kolajn, od tega enkrat prvo mesto (Uroš Sterle), dvakrat drugo mesto (Mateja Gantar, Simona Dolenc) in trikrat tretje mesto (Nataša Krmelj, Boštjan Čertanec in Jani Škerl). Na tekmi za pokal Žita, to je letos novo tekmovalje za pionirske kategorije, ki je bila v Žlevah, smo osvojili več dobrih mest, tako, da smo v konkurenci pionirk na 5. mestu med vsemi klubi v Sloveniji. Menimo, da bi bili lahko rezultati še boljši, če bi lahko v celoti realizirali program vadbe na snegu, kar pa zaradi zmanjšanih finančnih sredstev in zaradi pomanjkanja snega ni bilo mogoče.

Sedaj, ko se sezona preveša v drugo polovico, je naš osnovni cilj, da nadaljujemo s trendom manjšanja procenta zaostanka za zmagovalci, da še izboljšamo točke v tekmovanju za pokal Žita, predvsem pa, da dosežemo dobre uvrstitve na republiškem prvenstvu za mlajše pionirje in pionirke, ki bo 17. februarja na Brdu. Želimo si, da bi bile ugodne snežne razmere, tako, da bi lahko vzorno izvedli to tekmovalje na domačih terenih, ki se bo obenem štel tudi za pokal Žita.

Letošnja zima v Ljubljani dosedaj smučarjem tekačem ni bila najbolj naklonjena, zato upamo, da bo v mesecu februarju in marcu bolje, tako da bomo vse zastavljene cilje lahko dosegli, saj bi bilo škoda, da bi tekmovalci, ki so tudi v šoli kar dobri učenci, samo zaradi naravnih danosti, ne bi uspeli tudi na športnem področju.

ZVONE STERLE

Občinsko prvenstvo v smučarskih tekih

Obveščamo vse občane, da bomo pripravili občinsko prvenstvo v smučarskih tekih takoj, ko bodo v Ljubljani ustrezne snežne razmere. Razpis bo objavljen v sredstvih javnega obveščanja.

Uspel smučarski tečaj

Prevozni smučarski tečaj Partizana Trnovo se je uspešno končal. Na Ulovki, kjer so ga najprej načrtovali ni bilo dovolj snega, zato so izbrali Mojstrano, kjer so smučiča, ki jih člani poznajo že iz prejšnjih let.

Tečaj se je udeležilo preko 140 osnovnošolcev, pridružili so se mu tudi tečajniki SK Prule. Na svakodnevno pot je tako krenila karavana treh avtobusov s šestnajstimi vaditelji smučanja.

Čeprav snežne razmere niso bile idealne so se osnovnih gibanj na smučeh in uporabe vlečnice naučili vsi tečajniki. V zadovoljstvo otrok so zadnji dan priredili tudi tekmovalje v veleslalomu po skupinah. Najboljši v vsaki skupini so prejeli diplome, vsi udeleženci tečaja pa posebno priznanje.

F. V.

Najboljši pionirji šahisti

V petek 11. in v soboto 12. januarja 1985 je bilo na Zavodu za slepo in slabovidno mladino letošnje pionirsko posamezno šahovsko prvenstvo občine Ljubljana Vič-Rudnik. Pravico nastopa so imeli po štirje posamezniki v vsaki kategoriji iz vsake osnovne šole. Po pričakovanju se je tekmovalja udeležilo isto število šol in igralcev kot na ekipnem prvenstvu, ki je bilo konec decembra. Tudi tokrat so bili šahovski dvoboji zanimivi in negotovi vse do konca. Igralo se je po švicarskem sistemu devet kol, tako da so se najboljši zagotovo pomerili med seboj. Zopet so bili najuspešnejši igralci in igralke iz OŠ Škofljica, ki so edini imeli predstavnike v vseh kategorijah.

Mlajši pionirji so igrali 30 minut in če se partija v tem času ni končala, jo je ocenila strokovna komisija sestavljena iz glavnega sodnika tekmovalja in mentorjev posameznih šahovskih krožkov. Nastopilo je 22 igralcev in da je bil turnir res zelo izenačen kaže položaj pri vrhu, ko je bil zmagovalec znan šele po računanju točk po sistemu Rucholz. Vrstni red: 1. Rok Mejak - OŠ Ig - 7 točk; 2. Marko Rožanec OŠ Bičevje - 7 točk; 3. Borut Sladič - OŠ Škofljica - 6,5 točk; 4. Samo Bole OŠ Bičevje - 6,5 točk; 5. Damjan Mramor - OŠ Škofljica - 6 točk.

Mlajše pionirke so igralce vsake v vsako po dve partiji in prikazale za svojo starost dokaj zanimivo igranje. Vseh pet udeleženk je bilo iz Škofljice, najboljša pa je bila Mateja Meglič s 6,5 točkami pred Darjo Ižanec 6 točk in Urško Marlot, ki je zbrala 3 točke.



Po prihodu v cilj so morali tekmovalci najprej organizatorju oddati štartne številke. Nato pa so drug drugemu čestitali za uspešno opravljeno nalogo. V Dražgošah pa se je izkazal še en naš občan, in sicer sekretar občinskega odbora ZZZB NOV Miloš Rutar, ki je skrbel za razglasno postajo in vodil slovesnost pri spomeniku, ki leži dober kilometer iz vasi.

VIŠKA EKIPA ZRVS IN ZSMS TUDI LETOS V DRAŽGOŠAH Z uvrstitvijo niso zadovoljni

Legendarne Dražgoše so sredi januarja znova slavile. Prebivalci te majhne gorenske vasi so skupaj s skoraj dva tisoč obiskovalci obeležili 43. obletnico bitke Cankarjevega bataljona, ki je v zgodovini našega naroda zapisana kot Dražgoška bitka. Sestavni del slovesnosti so tudi številne športne in množično-manifestativne prireditve, ki nosijo naslove po narodnih herojih, dogodkih iz narodno-osvobodilnega boja in SLO ter DS.

Letos je RK ZRVS ob pomoči RK ZSMS in v organizaciji občinskih konferenc ZRVS in ZSMS Radovljica ter



Viške rezervne vojaške starešine in mladinci čakajo, da bodo odšli reševati teoretične naloge

prizadevnih športnih delavcev iz Kroke in Podnarta, pripravila že enajsti pohod Po poteh heroja Kebeta. Ekipe sestavljajo po trije člani ZRVS in po trije člani ZSMS. Tekmovalci se zberejo v Kropi, kjer rešujejo naloge iz topografije, taktike, poznavanja Dražgoške bitke in teme marksizem in razorožitev. Nato na strelišču streljajo z malokalibrsko puško ter pretečejo devet kilometrov dolgo pot do Dražgoš. Na vrhu najvišjega vzpona, to je hribu Jamnik, se ekipe z minuto molka spomnijo narodnega heroja Lovžeta Kebeta-Stefana, po katerem nosi ime njihovo tekmovalje.

Že od samega začetka pa se teh tekmovalj udeležujejo tudi ekipe ZRVS in ZSMS iz naše občine. Uvrstitve so bile zelo različne, toda predlanskim je bila ekipa naše občine prva. Lani so bili naši tekmovalci uvrščeni med dvajsetimi in tridesetim mestom. Letos je bila ekipa trdno prepričana, da bo lansko slabo uvrstitev izboljšala in to ji je tudi uspelo. Med trinidesetimi ekipami je zasedla solidno dvanajsto mesto. Letos so ekipo sestavljali: Zvone Sterle, Albin Lenaršič in Matjaž Čurk - člani ZRVS in mladinci Gašper Doljšak, Jani Škerl in Jernej Čertanec.

Kot je po prihodu v cilj povedal vodja ekipe Zvone Sterle se je ekipa dokaj dobro pripravila, na tekmovalje. Čas pohoda je bil zelo dober, za boljše uvrstitev pa bi morali bistveno bolj streljati. Drugi člani ekipe pa so povedali, da je bil njihov vodja še nekaj dni pred tekmovaljem prehlajen in je bil sploh prazanje, če bo lahko nastopil. Izkazal se je za pravega športnika in ni pustil na cedilu ekipe. Kljub temu, da se še ni popolnoma opodpril je vzpodbujal druge člane, da so vzdržali naporno pot.

KuB

Športna rekreacija za sprostitvev

Življenje sodobnega človeka se v marsičem razlikuje od življenja naših pradedov. Dolgotrajno in težko fizično delo na poljih in ob prvih strojih so zamenjale velike zahteve po pozornosti in hitrosti dela, zahteve poklicnega življenja s postavljenimi roki, preobiljem informacij in dražljajev. Človekovi duševnosti in organizmu se tako postavljajo vedno hujše obremenitve. Prekomerne obremenitve povzročajo stres, le ta pa mobilizira človeški organizem, od živčno-mišičnega, hormonskega in srčno-žilnega sistema do duševne aktivnosti. Toda človek se v zapletenem socialnem svetu ne more več odzvati fizično kot nekoč: z bojem ali begom in tako porabi sprožene sile. Zato so te biološke reakcije organizma neustrezne, celo škodljive. Posledice poznamo: previsok krvni pritisk, razdražljivost, utrujenost, nespečnost itd.

S stresom sprožene sile je treba porabiti za gibanje. Na ta način najbolj naravno odreagiramo učinke stresnih reakcij in si ohranjamo telesno in duševno ravnotežje. Pravilno odmerjene fizične obremenitve lahko odstranijo živčno-mišične napetosti. Športne aktivnosti so tako tudi neke vrste ventila za jezo, razočaranja, zavrtost. V športno-rekreativnih dejavnostih se mišice izmenoma napenjajo in sproščajo. Športnik se sčasoma nauči razlikovati med občutki sproščenosti in nape-

tosti mišic in jih zavestno obvladovati. Pri športnorekreativni vadbi, tudi v društvi Partizana, se veliko pozornost namenja vajam za vzdržljivost in gimnastičnim vajam za moč, manj vajam za gibljivost, velikokrat pa pozabljamo na vaje za sprostitvev. To so vaje, pri katerih se posamezniki deli telesa pasivno tresejo, nihajo ali padajo. Cilj teh vaj je oblikovati občutek zavestne sprostitvev. Zmanjševanje živčno-mišične napetosti je tako pomemben del učenja motorike. Sodobni človek ima vse večje probleme s porabljanjem nako-pičene energije in s sproščanjem. V športni rekreaciji pa so že znane metode in načini, ki to omogočajo. Zato ne bo odveč, če vas ponovno povabimo, da jih zaradi svojega zdravja in dobrega počutja preizkusite tudi na sebi. Prav gotovo je primeren kraj za to dejavnost trimska steza ali športno društvo v bližini vašega doma.

F. V.

SANKUKAI KARATE Vpis v treninge karateja

Karate klub Forum vas zopet vabi na treninga karateja. Poleg vpisa v začetne skupine vas vabi tudi v tečaj samoobrambe.

V klubu se vadi stil Sankukai. To je mlajši a izredno popularen stil karateja. Znan je po svoji eleganci in veliki borbeni učinkovitosti. Značilno je, da s pomočjo krožnih gibov in izmikov napadeni uporabi silo nasprotnika proti njemu samemu. Svojo energijo pa vsu usmeri v izvedbo hitrih in eksplozivnih udarcev s katerimi onemogoči enega ali več nasprotnikov.

Sankukai karate vsebuje veliko različnih tehnik in udarcev ter načinov samoobrambe. Na višji stopnji znanja pa vključuje tudi trening obrambe z orožji (nunchaku, sai) in naravnimi sredstvi. Vsako leto v klubu organizirajo letno karate šolo in prireditve ob važnejših praznikih. Treningi potekajo za Bežigradom in na Viču za vse skupine članov.

PIONIRJI imajo svojo pionirsko karate šolo v zgodnejših večernih urah. Program treningov je prilagojen starostnim skupinam. Za mlajše pionirje in cibabne trening vsebuje še različne igre, ki pa obenem izboljšujejo psihofizične sposobnosti bodočega karateista.

VPIS in informacije za vse vadbene skupine bo od 4. 2. do 20. 2. v osn. šoli dr. Vita Kraigherja za Bežigradom (za stadionom Olimpije vsak ponedeljek in sredo od 18. do 20. ure.

Razmislite in odločite se. Karate klub Forum vam zagotavlja kvaliteten trening in strokovno vodstvo v vseh vadbennih skupinah.

Glavni trener: Vlado Paradižnik, mojster karateja 4. dan - Trenerji: Slavko Šorotar, Boštjan Balantič, Vinko Kraševac

ALES FEVZER