IZ PLAVALNEGA KLUBA LJUBLJANA

Še ena uspešna sezona

Največji uspeh plavalcev PK Ljubljana sta nedvomno dve 11. mesti Naceta Majcna na evropskem mladinskem prvenstvu na 400 in 1500 metrov kravl in tretji mesti Jureta Bučarja na članski balkaniadi v turškem Izmiru. Sicer pa so naši plavalci dosegli dolgo vrsto naslovov republiških in državnih prvakov na prvenstvih za različne starostne skupine plavalcev.

Na republiškem prvenstvu za mlajše pionirje B (do 10 let) v Radovljici si je Laura Stegnar priplavala prva naslova republiške prvakinje – na 100 in 200 metrov prsno, druga je bila na 400 in tretja na 200 metrov kravl. Na slovenskem prvenstvu za mlajše pionirje A (do 12 let) v Kranju je Klemen Grabljevec osvojil tri druga mesta – v disciplinah 200, 400 in 1500 metrov kravl, Barbara Kuret pa je republiška prvakinja na 100, metrov delfin. Dekleta pa so v štafetah osvojila še dve drugi in eno tretje mesto. V Krškem so se za republiške naslove pomerili starejši pionirji (do 14 let). Med plavalci PKL je bil najuspešnejši Boris Simonič z zmagama na 100 in 200 metrov hrbtno, Boštjan Sluga pa je bil v istih disciplinah tretji, fantje pa so osvojili kolajne tudi v štafetah, prav tako pa tudi dekleta, med katerimi je Petra Peljhan dobila tri odličja tudi v posamičnih disciplinah.

Na republiškem prvenstvu za mladince (16 let), ki je bilo v domačem bazenu na Koleziji, je bil najuspešnejši udeleženec tekmovanja prav naš Nace Majcen s šestimi naslovi republiškega prvaka v posamičnih disciplinah (100 in 1500 metrov kravl, 100 in 200 metrov delfin ter 200 in 400 metrov mešano), odličja pa je dobil tudi v vseh treh štafetah PKL. Med dekleti je bila najuspešnejša Vida Kavčič z zmagami na 100 in 200 metrov delfin in 400 metrov mešano, plavala pa je tudi v zmagoviti 4×100 metrov kravl. Na 100 metrov pa je zmagala Katja Vrbavšek. Na članskem prvenstvu, ki je bilo hkrati z mladinskim si je Jure Bučar priboril štiri naslove republiškega prvaka (100, 200, 400 in 1500 metrov kravl), Boris Novak tri (50 metrov kravlj 100 metrov hrbtno in 400 metrov mešano), Kavčičeva pa zmago na 100 metrov delfin in v štafeti 4×200 metrov kravl.

Na državnem prvenstvu za mlajše pionirje se je še posebej izkazal Klemen Grabljevec, drugouvrščeni z republiškega prvenstva, saj je na Reki zmagal z državnim rekordom na 400 metrov kravl s časom 4:36,37, zmagal pa je tudi v disciplini 200 metrov kravl. Na državnem prvenstvu za starejše pionirje v novem bazenu v Skopju naši plavalci niso okusili sladkosti zmage. Še najbolje se je uvrstila štafeta pionirk 4×200 metrov kravl (Danieli, Kocmut, Turk, Peljhan) – na tretje mesto. Med našimi plavalci so si naslove državnih prvakov priborili največ Nace Majcen, Marko Kostelec, Primož Predalič in Vida Kavčič.

Žal na evropskem mladinskem prvenstvu v Luksemburgu naš najuspešnejši mladinec Nace Majcen ni ponovil svojih najboljših izidov, verjetno zaradi preštevilnih nastopov pred najpomembnejšim tekmovanjem v sezoni. Kljub vsemu sta dve enajsti mesti v Evropi lep uspeh mladega in obetavnega plavalca.

Tudi na »ponesrečenem« tekmovanju na članski balkaniadi v Izmiru v Turčiji, kjer so plavalci razočarali, predvsem zaradi napornega potovanja z avtobusom, izidi niso bili po načrtih trenerjev, a je Jure Bučar vseeno osvojil bronasti odličji na 400 in 1500 metrov kravl.

Plavalci PK Ljubljana so se udeležili tudi dveh občinskih prvenstev – na mednarodnem prvenstvu ob občinskem prazniku Radovljice je v svoji kategoriji zmagala Vida Kavčič s časom 1:07,79 na 100 metrov delfin, na odprtem prvenstvu Celja, kjer je sodelovalo 150 plavalcev vseh starosti iz osmih slovenskih klubov, pa Ksenja Hinič na 100 metrov kravl s časom 1:11,46 v kategoriji pionirk B.

Hura, v vodi nas ni več strah

Med številnimi plavalnimi tečaji na Koleziji je splavalo veliko otrok. Žal zaradi popravila bazena ni bilo tečajev toliko, kolikor so jih v PK Ljubljana načrtovali. Zagotovo pa jih bo prihodnje leto več, če bo le zanimanje dovolj veliko. Malčki, ki so se učili prvih zaveslajev, so se med kratkim počitkom usedli v krog in se pripravili na gnilo jajce, tovariš Toni Mele (na sliki med »plavalci«), pa jim razlaga pravila igrice. (Foto: D. H.)

PARTIZAN TRNOVO OBVEŠČA

Športna rekreacija

Spoznanje o koristnosti ukvarjanja s športno rekreacijo se vse bolj širi in gibalne aktivnosti postajajo pomemben sestavni del življenja velikega števila ljudi. Sodoben način življenja večkrat postavlja pred nas enostranske psihofizične obremenitve in sproža strese. Posledica je porušeno fiziološko in psihično ravnotežje človeka, kar praviloma vodi v bolezen. Lažje pa je bolezen preprečiti kot zdraviti in gibanje je pri tem najboljši zdravnik. Strokovnjaki govorijo o kineziterapiji, gibalni terapiji, ki pomaga utrujenemu organizmu ponovno zbrati sile. Seveda pa si je za to potrebno vzeti nekaj ur časa tedensko.

Po odločitvi za redno telesno vadbo se seveda postavi vprašanje kako in kje se rekreirati in razvedriti. Posamezna društva v občini Vič-Rudnik pripravljajo različne programe športne rekreacije za občane. V krajevni skupnosti Trnovo je nosilec te dejavnosti Partizan Trnovo, vanj pa se vključujejo tudi prebivalci iz širše okolice. Razen športne rekreacije je v društvu organizirana tudi telesna vzgoja za šolsko mladino in predšolske otroke ter vadba selekcij športne gimnastike.

V društvu gojijo različne vrste množičnih aktivnosti, glede na interese in starost članov. Preveč jih je, da bi jih naštevali, razberete jih lahko iz urnika vadbe.

Vadba omenjenih oddelkov poteka v telovadnicah in na zunanjih igriščih društva, pod vodstvom vaditeljev, ki usmerjajo vadbo in svetujejo vadečim. Žal pa prostorske možnosti ne dosegajo želja občanov – uporabnikov. Partizan Trnovo bi potreboval vsaj še eno telovadnico za igre z žogo, saj je sedanja nepretrgoma zasedena.

Član društva lahko postane vsak, ki se želi udeleževati organizirane vadbe pod strokovnim vodstvom. Vpišete se lahko in obenem dobite podrobnejše informacije pred začetkom vadbenih ur posameznih oddelkov v Partizanu Trnovo, Ziherlova 40, tel. 225-310.

Redna vadba v društvu Partizan Trnovo se je začela **10. septembra 1984.**

V ponedeljek in sredo je organizirana vadba za **mlajše** (3–4 leta) in **starejše cicibane** in sicer ob 16. oziroma 17. uri.

Mlajše pionirke bodo vadile ob ponedeljkih in četrtkih ob 18. uri, **mlajši pionirji** pa ob torkih in petkih ob 18. uri.

Starejše pionirke imajo vadbo ob ponedeljkih in četrtkih ob 19. uri, **starejši pionirji** pa ob torkih in petkih ob 19. uri.

Mlajše članice bodo vadile ob torkih ob 19. uri in ob četrtkih ob 20. uri, **starejše članice** pa ob sredah ob 17.30.

Starejši in mlajši člani imajo vadbo ob sredah ob 19. uri.

Nadaljnji urnik pa je naslednji: **strelci** (od pionirjev do članov) – ponedeljek in četrtek ob 17. uri; **trimska vadba** za člane in članice ob ponedeljkih, četrtkih in petkih ob 19. oziroma ob 20.30; **namizni tenis** – ponedeljek in petek od 19. ure naprej (dodatni termini bodo še sledili); **odbojka** – ponedeljek in petek ob 17. uri; za **balinanje** se bodo člani dogovorili sami; za **tenis** je potrebno termine rezervirati vnaprej; **koronarni rekreativci** – torek in četrtek ob 9. oziroma ob 14. uri (sledili bodo še dodatni termini); **košarka veteranov** – torek in petek ob 20. uri; **košarka kadetov** – ponedeljek in sreda ob 20. oziroma 20.30; **tečaj aerobike** se bo pričel v oktobru. Poslužite pa se lahko tudi **savne,** ki ima ločene termine za mlajše članice, starejše člane in člane trim.

OD 10. SEPTEMBRA DO 8. OKTOBRA

Občinsko tekmovanje v košarki

Vsak ponedeljek od 10. septembra do 8. oktobra se bo na igrišču TVD Partizan Trnovo odvijalo občinsko tekmovanje v košarki. Igra se po pravilih KZS igra traja 2×15 minut, tekma se prične, če ima ekipa 4 igralce.

Razpored tekmovanj:

I. KOLO – 10. 9. – 16. uri Partizan Trnovo: ŠD Krim; 16,45 uri IBE II: ŠD Dobrova; IBE I. prost.

II. KOLO – 17. 9.–16. uri ŠD Krim: IBE II; 16.45 uri IBE I.: Partizan Trnovo; ŠD Dobrova prost.

III. KOLO – 24. 9.–16. uri IBE II.: IBE I.; 16.45 uri ŠD Dobrova; ŠD Krim; Partizan Trnovo prost.

IV. KOLO – 1. 10.–15. uri IBE I.: ŠD Dobrova; 15.45 uri Partizan Trnovo: IBE II.; ŠD Krim prost.

V. KOLO – 8. 10.–15. uri ŠD Dobrova : Partizan Trnovo; 15.45 uri ŠD Krim : IBE I.; IBE II. prost.

KRIM 84

Planinsko društvo Podpeč-Preserje vabi planince in ljubitelje narave na tradicionalno »krimsko srečanje« **v nedeljo 16. septembra.** Zbor pohodnikov bo ob 7.30 pred OŠ Preserje (avtobusna postaja). Ob 10. uri bo na sedlu Krima kratek kulturni program, nato pa bo prijateljsko srečanje z družabnimi igrami. Avtobus za Preserje odpelje iz Ljubljane ob 7.00 uri.

Upravni odbor PD

SANKUKAI KARATE

Sprostitev in samoobramba za vsakogar

Karateisti iz **Karate kluba Forum** se po letni šoli v Umagu že intentivno pripravljajo na novo sezono treningov v ljubljanskih telovadnicah.

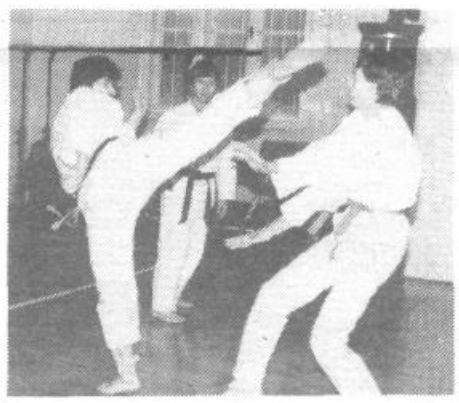
V septembru bodo izpiti tudi za zamudnike, bliža pa se tudi nova tekmovalna sezona. Zato vabimo vse člane, da se čimprej vključijo v redne treninge.

Pričetek treningov je bil v ponedeljek 3. septembra. Vse informacije dobite v času vpisa članov za Bežigradom.

VPIS NOVIH ČLANOV

Vse tiste, ki se s karatejem še niste poizkusili, vabimo k vpisu v uvodni program treninga Sankukai karateja in samoobrambe. V program so vključene tudi nove tehnike dihanja in sprostitve, ki so zelo koristne za ohranjanje zdravja in vitalnosti. Verjetno bodo kot redne vaje dobile mnogo pristašev tudi med starejšimi kategorijami občanov.

Če torej želite postati gibljivejši, bolj sproščeni in samozavestni, vpišite se in ne bo vam žal. Vsi, ki želijo v karateju tudi tekmovati, se kasneje lahko vključijo v nadaljevalni program in borbeno skupino.



Še posebno vabimo tudi pionirje, ki imajo treninge v zgodnejših urah.

Treningi vseh skupin bodo v O. Š. dr. Vita Kraigherja za Bežigradom in v O. Š. Oskar Kovačič v občini Vič-Rudnik.

Vpis novih članov je do 24. septembra vsak ponedeljek in sredo od 18. do 19. ure v O.Š. dr. Vita Kraigherja za Bežigradom (za stadionom Olimpije).

Trenerji so Vlado Paradižnik, glavni trener kluba, Slavko Šorotar, Vinko Kraševec in Boštjan Balantič.

Vabljeni!

LJUBLJANA

TO JE TRIM ZA NAS 1984

Septembrski program

7. septembra je ŠD Jožica pripravila Tek ob Savi, dan kasneje pa kolesarsko društvo Rog Franek kolesarjenje z naslovom Tek na Vršič. 11. 9. bo v organizaciji TVD Partizan Vič kolesarjenje z naslovom Dakijev maraton, sicer pa bo v septembru kolesarjenje na sporedu še 15. tega meseca ko bo tekmovanja na kronometer v Podutiku (organizira RŠD Podutik), prav tako TVD Partizan Pirniče pripravlja isto tekmovanje na relaciji Povodje-Pirniče (datuma še ni), ŽŠD Ljubljana pa pripravlja kolesarjenje na relaciji Ljubljana – Kranj – Smlednik – Ljubljana (datuma še ni). ŠK BRDO pripravlja suhi tek, ki bo na Brdu, za ljubitelje veslanja pripravlja KKD Ljubljana kajakaški maraton Šentvid-Črnuče, ŠD 80 Dolomiti pripravlja gozdni tek po Dolomitih (Kàtarina), ŠD Color iz Medvod pa ima v načrtu organiziranje medvoškega krosa in nočnega teka. Ker datumi teh športnih prireditev niso bili v koledarju, boste zanje zvedeli iz dnevnega časopisja.

Med horjulskimi balinarji

Naključni obiskovalec Horjula lahko že ob vstopu v vas opazi dvostezno balinišče in njegovo lepo okolico. Na njem se sleherni dan zbirajo prijatelji balinanja iz bližnje in daljne okolice. Vedno več jih je, ki se želijo preizkusiti v tem lepem športu. Nekaterim je balinanje odlična rekreacija, drugim pa pomeni in prinaša veliko več.

Športno balinanje v Horjulu je v kratkem času dobilo velike razsežnosti predvsem po zaslugi tekmovalcev prve ekipe, ki je domače barve zastopala že domala po vsej Sloveniji. Pomerila se je že s številnimi ljubljanskimi, gorenjskimi, notranjskimi, primorskimi in obalnimi ekipami, svoje sposobnosti je večkrat preizkušala v borbah s tekmovalci – člani medrepubliške in zvezne lige ter s tekmovalci iz sosednje Italije. Dobri rezultati se vrstijo, najpomembnejša pa je vsekakor uvrstitev v slovensko balinarsko ligo – zahod, kar je za kraj, kot je Horjul, izreden uspeh. Seveda gre pri tem omeniti dejstvo, da ima Slovenija 170 balinarskih klubov in sekcij z blizu 9500 registriranimi člani, v ligi pa je prostora samo za 11 klubov (prav toliko jih tekmuje v SBL – sever).

Balinarska sekcija Horjul si je za letošnje leto zastavila številne naloge, ki jih že uspešno izpolnjuje. V zimskem času so imeli tekmovalci nekaj prijateljskih srečanj z balinarji Autocommercea in Radne, vendar pa je to za težke preizkušnje v ligi še vedno odločno premalo. Prvo resnejšo pripravo nanjo je pravzaprav pomenil šele turnir za prehodni pokal Notranjske, ki je bil 28. 4. v Cerknici. Horjul je v konkurenci 16 ekip, med katerimi so bile tudi 4 iz Italije, osvojil 3. mesto.

V prvi polovici maja so se začela tekmovanja v SBL – zahod in sever. Horjul v prvih dveh kolih ni imel uspeha, saj je izgubil proti 8. septembru iz Štanjela in Erazmu iz Postojne, nadaljevanje pa je prineslo veliko več, kot bi lahko pričakovali – gladki zmagi nad Anteno iz Portoroža in Plamo iz Podgrada ter v zadnjem kolu spomladanskega dela tesno zmago nad Hermesom iz Ljubljane. Tako je zdaj Horjul uvrščen na 5. mesto lestvice SBL – zahod, pri čemer zaostaja 2 točki za vodečim Jadranom in točko za 8. septembrom, medtem ko imata 3. Hrast in 4. Erazem enako število točk. Vsekakor lep uspeh za tekmovalce brez izkušenj s podobnih tekmovanj.

Horjulski balinarji so letos sodelovali tudi na prvenstvu posameznikov NOBZ 84 ter dvojic NOBZ 84 – na slednjem sta med 15 notranjskimi dvojicami osvojila Horjul II 3. mesto in Horjul I 4. mesto. Druga horjulska ekipa, sestavljena iz pretežno mlajših tekmovalcev, je sodelovala na turnirju ob otvoritvi balinišča na Drenovem griču, tekmovalci prve ekipe pa so se pomerili na turnirju za pokal Vrhnike 16. 6. 1984, na katerem so med 9 ekipami osvojili 1. mesto.

23. 6. je BŠ Horjul doma organizirala turnir v počastitev krajevnega praznika. Sodelovalo je 6 ekip, med katerimi je Vrhnika v finalu premagala ekipo Horjul I in se s tem oddolžila za poraz na domačem igrišču. 3. mesto je osvojil Dren, 4. Brest Cerknica, 5. Radna in 6. Horjul II.

Horjulska prva ekipa se je udeležila tudi turnirja za pokal maršala Tita na Radni 1. 7. Na turnirju, ki je bil kot vsako leto dobro organiziran, je sodelovalo 16 ekip, horjulska pa tokrat ni posegla po višjih uvrstitvah.

In – da ne bomo govorili samo o tekmovanjih – osnovni in dolgoročni cilj sekcije je predvsem vzgoja mladih, perspektivnih tekmovalcev. Prav v ta namen se je eden izmed prekaljenih horjulskih balinarjev usposobil za balinarskega okrajnega sodnika in inštruktorja, saj je bila pridobitev strokovnega delavca v sekciji nujna. Z njegovo pomočjo bodo v bodoče mladinci in pionirji, ki so vključeni v sekcijo, lahko načrtno vadili skozi vso sezono.

Z množičnostjo sekcija nima težav – iz dneva v dan ima več privržencev, tako, da zdaj šteje že 40 članov, ki bolj ali manj redno prihajajo na balinišče. Seveda se človek mora vprašati, kako sekcija in ŠD rešujeta svoje naloge po finančni plati. Samo prevozi na kraje tekmovanj poberejo veliko denarja, sekcija ima vrsto finančnih obveznosti do BZS in NOBZ, plačevati mora rezervacijo pokritega balinišča Litostroj v Ljubljani, nakupiti je treba več parov novih krogel, več trenirk itd. Društvo samo vsega tega ne more pokrivati, zato je sekciji na pomoč priskočila tovarna Iskra Horjul, ki je pogostila tekmovalce na turnirju ob krajevnem prazniku, pa KS Horjul z nakupom pokalov. Svojo pomoč je namenil tudi zasebni obrtnik Franc Birtič (ključavničarstvo IKOR) z Dobrove z nakupom materiala za ograditev balinišča.

Z aktivnostjo, iznajdljivostjo in zagnanostjo vseh članov sekcije je torej moč premagati vse težave. Balinanje je postalo prvi horjulski šport. Ob balinišču se zbirajo privrženci tega športniki z zanimanjem spremljajo tekmovanja, treninge ali pa tudi samo rekreativno vadbo. Napete in borbene igre pritegnejo še tako ravnodušnega človeka. Brez dvoma – lepo je biti med horjulskimi balinarji in še lepše del njih!

JELKA VRHOVEC

Navijači z zanimanjem spremljajo prvo ligaško srečanje prve ekipe Horjula.