

ŠPORTNA REKREACIJA ODRASLIH

# Tekmovanja v marcu in aprilu

V marcu bo na Centralnem strelišču na Dolenjski cesti tekmovanje v streljanju z zračno puško. Nastopili bodo lahko posamezniki, pari, mešani pari, zakonski pari in družinske ekipe. V tem mesecu bodo izšli tudi razpisi za rekreativne lige v malem nogometu (pričetek tekmovanj v aprilu), košarki in za občinsko tekmovanje v kegljanju (izveden bo v mesecu aprilu). V aprilu bo tudi organizirano tekmovanje v gorskem ko-

lesarjenju.

Vse te akcije pripravlja za ljubitelje rekreacije Agencija za šport Ljubljana, kjer dobi- te vse dodatne informacije na telefonskih številkah 302-804 in 302-830 (Jurjec).

## 27. marca namizni tenis

Državno prvenstvo veteranov v namiznem tenisu bo v soboto, 27. marca ob 9. uri v športni dvorani Krma na Galjevici. Organizator tekmovanja je Ljubljanska območna namiznoteniška zveza, prijave do 25. marca sprejema Franc Usenik, NTK Kovina-Olimpija, Cesta XV. divizije 52, telefon 213-141, na dan tekmovanja pa do 8.30 ure.

# Hišni fitness studio

Zima v šolskih počitnicah ni bila preveč radodarna s snegom in je marsikoga prikrajšala za prijetne trenutke na smučeh. Potreba in želja po športni rekreaciji pa ostajata. Fizična dela doma in hišni opravi ne zadoščajo. Hiter tempo dela in visoke zahteve povzročajo še stres, ki zahtevajo sprostitve. Večina del povzroča enostranske obremenitve, zdravilo proti temu pa so tudi različne gimnastične vaje, s katerimi dosežemo kompenzacijsko-izenačenje obremenitev. Vsak si lahko v skladu s svojimi interesi izbere gibalno dejavnost, s katero bo krepil telesne sposobnosti. Za aerobiko so prišli v modo fitness centri z velikimi, specializiranimi napravami-trenažerji, ki omogočajo vadbo in trening moči vseh najnovejših mišičnih skupin telesa. Toda, nima vsakdo fitness centra za vogalom, prevozi in članarine niso zastoj, pa še čas je treba imeti takrat, ko je telovadnica odprta.

Morda pa imamo lahko telovadnico tudi doma? Tako razmišljanje je odprlo nov segment tržišča športnih pripomočkov in proizvajalci so ponudili kombinirane naprave za

hišni fitness studio. Z njimi imamo strošek samo enkrat, ob nakupu.

Taka naprava zavzema le do tri kvadratne metre površine, ima pa priključke za vadbo rok, ramenskega obroča, nog in trupa. Vrsta naprav, v žargonu imenovanih »Lat mašina, Leg-Curl, Skotova klop, metulj mašina itd. ...« je združena v en sam in funkcionalno oblikovan trenažer.

Na taki napravi lahko vadijo vsi družinski člani, aktivni in rekreativni športniki. Primerna je za vsakogar, ki se premalo giblje in se želi znebiti odvečnih maščobnih oblog. Obstajajo različne vaje za »maso« mišic in take za »definicijo« mišic, vse pa krepijo celoten lokomotorni aparat.

Z vadbo želimo zdravje okrepiti in ne uničiti. Zato za konec še klasičen nasvet. Pred vadbo v domačem studiu ali v fitness centru se pogovorite s strokovnjakom, ki bo predlagal vaje, obremenitve ter število ponavljanj in treningov ob upoštevanju vaše trenutne fizične zmogljivosti.

F. V.

## PODELITEV PRIZNANJ GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE

# Največ ŠD Trnovo

V hotelu Slon je bila slavnostna podelitev priznanj Gimnastične zveze Slovenije telovadcem in športnim društvom za dosežene tekmovne uspehe v letu 1992.

V uvodnem govoru je predsednik Gimnastične zveze Slovenije ocenil leto 1992 kot eno najuspešnejših let v zadnjem desetletju. Še posebej pa to velja za moško športno gimnastiko.

Po doseženih rezultatih v lanskem letu je največ priznanj prejelo športno društvo Trnovo. Prejeli so priznanje za najboljše telovadce in za najuspešnejše športno društvo.

Lojze Kolman je najuspešnejši slovenski telovadec in danes edini, katerega ime je zapisano v pravilniku Mednarodne gimnastične zveze (FIG). Element na drugo, ki ga je kot prvi na svetu izvedel na Svetovnem prvenstvu v Parizu leta 1992, nosi njegovo ime (Kolman). Osvojil pa je tudi 10. mesto na bradlji. Poleg tega je v letu 1992 nastopil še na drugih večjih tekmovanjih. V finalu nastopa na Evropskem prvenstvu v Budimpešti je osvojil 6. mesto na drugo. Udeležil se je tudi Olimpijskih iger v Barceloni.

Aljaž Pegan je drugi najuspešnejši telovadec v Sloveniji. Bil je udeleženec Mladinskega evropskega prvenstva, kjer je uspešno tekmoval v mnogoboju ter se uvrstil v finale na drugo (8 tekmovalcev). Udeležil se je tudi Svetovnega prvenstva posameznikov v Parizu in dosegel solidne rezultate. Ker je tekmovalce še zelo mlad, nadarjen in ima veliko tehnično znanje, pričakujemo od njega dobre rezultate tudi v prihodnjih letih.

Oba telovadca trenirata v Gimnastični sekciji Športnega društva Trnovo pod vodstvom trenerja Jožeta Mešla, ki je tudi najbolj zaslužen za to, da je ŠD Trnovo prejelo priznanje Gimnastične zveze Slovenije. Jože Mešl je tudi avtor elementa Kolman. Poleg Kolmana in Pegana pod vodstvom trenerja Mešla raste nov rod mladih telovadcev, zato lahko pričakujemo uspehe tudi vnaprej.

JOŽE KUNČIČ

## NA DRŽAVNEM PRVENSTVU V AKROBATIKI

# Uspeh mladih telovadcev ŠD Trnovo

V Logatcu je bilo 13. 2. 1993 drugo državno prvenstvo v akrobatiki. Tekmovanje je potekalo o telovadnici Osnovne šole 8. talcev. Pokrovitelj tekmovanja je bil Valkarton iz Logatca.

V kategorijah športnih društev in osnovnih šol je nastopilo 320 tekmovalcev. Tekmovali so v obveznem in poljubnem programu. Obvezni program je bil sestavljen iz dveh skokov (preval nazaj raznožno in premet v stran). Poljubni program pa si je vsak tekmovalce s pomočjo športnega pedagoga sestavil v skladu s svojim akrobatskim znanjem.

## Tenis klub Svoboda obvešča

Člane tenisa kluba obveščamo, da bomo tudi v letošnjem letu začeli z igranjem takoj, ko bo vreme to dopuščalo. Na občnem zboru, ki bo konec tega meseca, bomo določili ceno igralnine, ki bo približno taka kot v preteklem letu. Prednost pri pridobitvi igralne kartice imajo člani.

Zato prosim, da boste poravnali obveznosti takoj ko boste prejeli obvestilo, kajti le tako bomo lahko omogočili še komu, da se vključi v naše vrste.

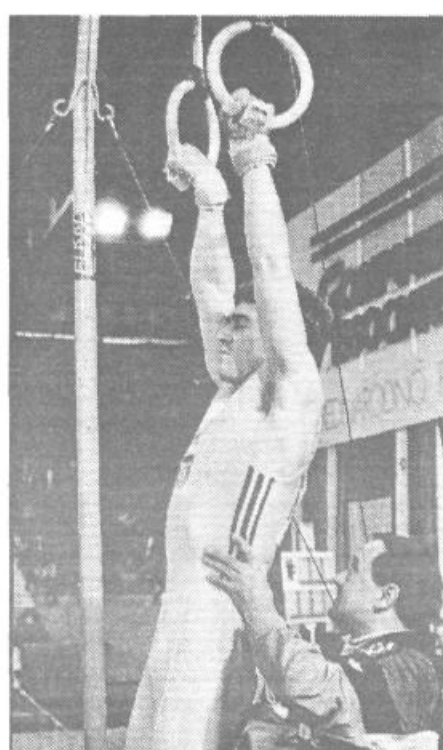
Naša tekmovalna ekipa se je uvrstila v drugo

## Rekreativno tekmovanje v streljanju

Na strelišču na Dolenjski cesti bo od 5. do 9. aprila od 16. do 18. ure rekreativno tekmovanje Ljubljane v streljanju z zračno puško.

Prijavite se lahko na Agenciji za šport Ljubljana, Staničeva 41, telefon 302-804 ali 2302-830 ali pa na strelišču vsak dan od 10. do 12. ure.

25. marca ob 19. uri  
20. aprila ob 19. uri



Lojze Kolman s trenerjem Jožetom Mešlom

Tekmovanja so se pod vodstvom učitelja Jožeta Kunčiča udeležili tudi mladi telovadci Športnega društva Trnovo: Rok Droftina, Miha Ambrožič, Mišel Črnko, Aljaž Kunčič, Tine Jurečič in Sašo Kocijan. Nastopili so v kategoriji mlajših pionirjev. Njihov nastop je bil zelo uspešen. Vse skoke so izvedli z veliko dovršenostjo. Od ostalih nastopajočih so bili boljši po sestavi in izvedbi skokov, kar je tudi zasluga njihovega učitelja. Zaradi svojega dobrega nastopa so zasluženo osvojili naslov državnih prvakov v ekipnem tekmovanju. Za prvo mesto so prejeli pokal in diplomu.

Uspešno so mladi telovadci tekmovali tudi med posamezniki, saj so za Športno društvo Trnovo osvojili dvojno zmago. Za najboljšo izvedbo obveznih in poljubnih skokov je prvo mesto osvojil Sašo Kocijan, drugo mesto pa Tine Jurečič, za kar sta prejela medaljo, diplomu in praktično nagrado. Med prvo deseterico pa se je s šestim mestom uvrstil še najmlajši udeleženec tekmovanja Aljaž Kunčič.

Kljub temu, da je bilo tekmovanje na državni ravni, je bila organizacija tekmovanja zelo uspešna. Dobri nastopi tekmovalcev pa so pripomogli k temu, da so bili s tekmovanjem zadovoljni organizatorji, tekmovalci in gledalci.

## Vabilo na ogled

Od 3. do 4. aprila bo v športni dvorani Slovana na Kodeljevem že 23. mednarodno prvenstvo v športni gimnastiki. Pomembnost tega tekmovanja je letos še toliko večja; uvrščena je med najpomembnejše tekme v Evropi v tekmovanju za evropski pokal. Že v predpripravi se je za nastop na tekmo prijavilo 20 držav v svojih najboljših tekmovalcih, zato na tekmovanju pričakujemo veliko kvaliteto in dinamiko prikazanih vaj.

### Urniki tekmovanja

Sobota 3. aprila  
10.30 mnogoboj ženske  
17.00 slavnostna otvoritev  
17.15 mnogoboj moški  
Nedelja 4. aprila  
11.00 memorial Milana Jošta  
(nastop najboljših pionir in pionirjev)  
14.00 finale na posameznih orodjih  
Vsem ljubiteljem športa priporočamo ogled tega izredno zanimivega tekmovanja.

JOŽE KUNČIČ

ligo, na kar smo ponosni in jim tudi ob tej priliki čestitamo k uspehu  
Informacije Tenisa klub Svoboda, Gerbičeva 61, Tomaž Kavčič, telefon: 331-302.

Predsednik tenisa kluba  
Svoboda  
DRAGO ČERNOŠ

### ZAHVALA

Ob boleči izgubi dragega sina, brata in strica

## PETRA PREBILA

se iskreno zahvaljujemo sorodnikom, sosedom, prijateljem in znanec za nudeno pomoč in podarjeno cvetje. Hvala dr. Lavrenčiču, Zdravstvenemu domu Horjul, Osnovni šoli Horjul, Gasilskemu društvu Horjul, duhovniku za pogrebni obred ter govornikom za poslovilne besede.

Horjul, 14. februarja 1993

Vsi njegovi

# LIPA SHOP

Tržaška 76, Partizan Vič

Pomlad vabi v trgovino Lipa Shop z ugodnimi cenami in veliko izbiro športne konfekcije in obutve.

Posebej ugodno

- vodoodporne vetrovke Edelweiss in športne jakne že od 5.680,00 SIT
- program Lotto in Champion

Ne prezrite! Prinositelj tega oglasa odobrimo 10 odstotni popust pri nakupu nad 10.000,00 SIT do 30. aprila

**Pohitite in izkoristite ugodno priložnost!!!**

**KNUT** d.o.o.

Mali Osojnik 17, 61311 Turjak  
tel./fax: 061/781-326

POTREBUJETE TOPLOTNI  
IZRAČUN VAŠE HIŠE?  
POKLIČITE NAS!

### OGREVANJE - VODOVOD

Poleg klasičnega ogrevalnega in vodovodnega programa po zelo ugodnih cenah, vam nudimo tudi

program ogrevanja z izkoriščanjem alternativnih virov:

TOPLOTNE ČRPALKE IVT ENERGY

Širok proizvodni program evropsko priznanega švedskega proizvajalca S prihrankom energije od 50 do 70 odstotkov se vam strošek za vgradnjo toplotne črpalke povrne že v nekaj letih. Izberite si za vas najprimernejšo varianto ogrevanja s toplotno črpalko tipa: zrak/zrak, zrak/voda, voda/voda, ETEMAX, ...

INŽENIRING, SERVIS, MONTAŽA, INFORMACIJE TEL/FAX: 061/781-326  
SKLADIŠČE VODOVODNEGA IN INŠTALACIJSKEGA MATERIALA: RAŠICA 23  
ODPRTO: DELAVNIKI 8. - 12. IN 15. - 17, SOBOTA 8. - 12.,  
NEDELJA IN PRAZNIKI ZAPRTO!