



Posnetek z lanske kolesarske akcije. Letos organizator pričakuje rekordno število udeležencev kolesarjenja v Polhov Gradec.

Družinski športni dan

Kolesa nam ne pridejo prav le zato, ker nas pesti »bencinska kriza«, marveč so v teh pozno poletnih dneh še kako priročna za prebujanje naše telesne popočitniške lenobnosti.

Rekreacija s kolesi je v tujini poleg jogginga (izmeničnega teka in hoje v naravi) ena najbolj priljubljenih oblik, ki je mimogrede še cenena, seveda, če že imate kolo. Zato so se pri ZTKO v naši občini odločili tudi letos organizirati, sedaj že kar tradicionalno, kolesarjenje v Polhov Gradec. »Vsi na kolo za zdravo telo« ni le moto te nadvse koristne akcije, ki bo v drugi polovici septembra, marveč je njena koristnost večkratna.

Poleg zdravja, ki nam ga kolesarjenje s krepitvijo telesnih funkcij nudi (krepitev mišičnega sistema, boljše prekrvavljenost telesa ob povečanem telesnem naporu, krepitev in osvežitev dihal zaradi globokega in pospešenega dihanja na svežem zraku, itd.) je to hkrati pravi družinski športni dan. Ob kolesarjenju se bodo lahko v Polhovem Gradcu vsi udeleženci pomerili v vrsti športnih panog. Vsakdo bo zanesljivo našel kaj primernega zase in po svojem okusu. Čeprav vse to od nevaljenega organizma zahteva veliko moči, pa se vam ni potrebno bati, da potem ne boste mogli prikolosariti še v Ljubljano.

Ker kolesarske trim akcije niso nikakršne kolesarske dirke, se jih lahko udeležijo kolesarji prav vseh starosti. Vendar pa le ne bi bilo slabo kakšno popoldne ali ob vikendu, popeljati se malce na kolesu, da bomo potem lažje premagovali kilometre.

IZTOK LIPOVŠEK
FOTO: LADO ČUK

Telesna »ozimnica«

Če ste se že vrnili z oddiha in sedaj občudujete svojo čokoladno polt in se v spominih vračate na lenarjenja na plaži, tedaj vas ne bi zbujali iz sanj.

Vendar, če ste že dopust preživeli v lenarjenju in si privoščili le malo gibanja (plavanja le toliko, da ste se zmočili in osvežili v pasji vročini in morda zvečer na plesu) je še čas, da za svoje zdravje storite še kaj več.

Kot ozimnica v vaši shrambi vam je za zimske dni poleg porjavele kože, potrebna tudi telesna pripravljenost ali kondicija. Le-to si kaj lahko (brez večjih naporov) pridobite. Hoja na Rožnik ali Golovec, ob vikendih pa na Šmarno goro ali celo višje, plavanje, ki ga nikoli ni preveč, kolesarjenje, drsanje... vse to so oblike rekreacije, s katero si boste pridobili

osnovno telesno pripravljenost.

Vse to ni koristno le zato, da bi se znebili morda delčka maščob, za katere menite, da je preveč, marveč predvsem zato, ker je gibanje in zmerno obremenjevanje telesa za človeka nekaj povsem normalnega. Še zdaleč se človek ni razvil kot sedeči subjekt pred televizorjem in za bogato obloženo mizo. Življenje, ki ga večina nas živi danes, še zlasti v mestih, je človeku povsem tuje. In zaloga moči, ki si jo boste nabrali v teh dneh do zime, vam bo prinesla utrjenost in pozimi vam ne bo kos ravno vsak najmanjši prehlad!

Mimogrede pa še to: pri pridobivanju telesne moči je zelo pomembna tudi prehrana. Zmotna so mnoga prepričanja (najnovejše ugotovitve znanstvenikov to potrjujejo!), da se je potrebno odpove-

dati uživanju maščob. Zdrava hrana je tista, ki v sebi združuje enake količine vseh osnovnih sestavin – beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Ti so si nekako v razmerju 30:30:30, 10 odstotkov pa odpade na vitamine, minerale in druge v hrani vsebovane sestavine. Pomembno napotilo strokovnjakov pa je v svarilu, da je potrebno količinsko zaužiti toliko hrane kot jo telo potrebuje in ne toliko, da po obedu zaradi presitosti lahko le ležemo!

Za pridobivanje osnovne telesne pripravljenosti je pravilno prehranjevanje nadvse pomembno. To ni le pravilno, marveč tudi zdravo prehranjevanje. Pred rekreativnimi dejavnostmi pa se le odpovejmo (če se že drugače ne moremo povsem) alkoholu, cigaretam in pretiranemu ponočevanju. S takšnim ravnanjem izpostavimo telo še večjim, vendar povsem negativnim, naporom.

I. LIPOVŠEK

Kam po rekreacijo?

Ljudi, ki se zanimajo za športno rekreacijo, je vsak dan več. Kaže, da je to značilnost, ki jo bodo nekoč ocenili kot posebnost naših dni. Ni potrebno navedati vzrokov, zakaj je tako, kakor tudi ne, zakaj smo občani v Centru krepko v središču te dejavnosti. To je vsekakor vredno pohvale in zadovoljni smo lahko, da vedno več ljudi spoznava koristi vsakodnevnega gibanja, ki jim zagotavlja dobro počutje in zdravje.

Osnovne telesnokulturne organizacije ter komisije za šport in rekreacijo v organizacijah združenega dela in krajevnih skupnostih, skušajo v okviru svojih možnosti izpolnjevati naše želje in zahteve po rekreaciji z najrazličnejšimi športnimi aktivnostmi, ki se jih naši delovni ljudje in občani tudi polnoštevilno udeležujejo.

Tudi zveza telesnokulturnih organizacij v naši občini organizira rekreativne dejavnosti. Pred pričetkom rekreacijskih tekmovanj bo pravočasno posredovala obvestila, razpise in tekmovalna pravila, kot je to bilo doslej. V tem zapisu bi vas radi seznanili z že predvidenim programom športne rekreacije v letošnjem letu:

mali nogomet:

– ker je v ligaškem tekmovalnem sistemu spomladi sodelovalo 48 ekip, se bo finalni del tekmovanja nadaljeval okrog 15. septembra in predvidoma sklenil 24. septembra; za tem pa se bo pričelo novo jesensko tekmovanje

košarka:

– ker, je v ligaškem tekmovalnem sistemu spomladi sodelovalo 36 ekip, ki so razdeljene v tri kvalitetne skupine, se bo tekmovanje v septembru nadaljevalo, in sicer vsak ponedeljek in četrtek v dvorani TVD Partizan Tabor; rok prijav ekip je 10. september; pričetek novega jesenskega tekmovanja bo 22. septembra;

namizni tenis:

– nadaljevanje tekmovanja spomladi prijavljenih ekip bo ob sobotah v dvorani na Kodljevem; rok prijav je 8. oktober; pričetek novega jesen-

skega tekmovanja pa bo 18. oktobra;

kolesarjenje:

– organizirano bo v obliki, ki jo poznamo pod geslom »vsi na kolo za zdravo telo!«. V Polhovem Gradcu, kjer bo cilj kolesarskega izleta, se bodo vrstile razne športne rekreativne dejavnosti. Ta oblika kolesarjenja je primerna za posameznike, družine in skupine, organizirali pa jo bomo v drugi polovici septembra;

odbojka:

– zanimanje za to igro je veliko. Ker, je telovadnica pedagogske gimnazije v Ljubljani dobila uporabno dovoljenje, bomo o organizaciji te vrste rekreacije še poročali;

streljanje:

– kot vsa leta doslej bo tekmovanje v streljanju posvečeno prazniku JLA. Potekalo bo od 22. do 24. decembra, rok prijav pa je 12. december.

Vse informacije in prijave posreduje in sprejema ZTKO Ljubljana Center, Ljubljana, Zarnikova 3.

BRANKO ŽUGELJ

DOGOVORI

Gradišče 10, p. p. 191 – Telefon 28-257
in 28-258 – Izhaja štiriinšestdeset – Naklada 16.500 izvodov
Izdajatelj: svet:

Lojze Cepuš – predsednik, člani: Jana Taškar, Dane Robida, Ivo Bogataj, Pavle Pensa, Karel Destovnik, Franc Boštjančič, Ida Rebolj, Dušan Trovšek.

Ureja uredniški odbor:

Robert Blaha, Ivo Bogataj, Zvezdana Kompare, Cveto Pavlin, Anka Štrukelj, Jana Taškar, Brane Žugelj, Jože Šager (odgovorni urednik), Lučka Špat (sekretarka uredniškega odbora), Matija Čož (tehnični urednik).

Pri urejanju 12. številke je sodeloval Primož Mung.

Rokopisov ne vračamo.

Tisk: ČGP »Delo«, Likovčarjeva 1

Premalo objektov

Osnova za telesnokulturno dejavnost so vsekakor telesnokulturni objekti. Prav teh pa je najmanj v občini Center. Že Ljubljana zaostaja za republiškim povprečjem, naša občina pa je med ljubljanskimi na zadnjem mestu, saj pride na telesnokulturno aktivnega občana od 6 do 65 let le 0,95 kvadratnega metra športnih površin.

Zato so v okviru načrtov za družbeni razvoj Ljubljane pripravili tudi predlog programa telesnokulturnih objektov, ki jih bodo razširili ali na novo zgradili v naši občini do leta 1985 oziroma leta 2000. V analizi sedanjega položaja, ki jo je izdelal projektivni biro SRC Tivoli, so ugotovili, da je objektov premalo in da so v slabem stanju predvsem zaradi neurejenega statusa ter sistema financiranja in vzdrževanja. Jasno je, da bo treba povečati športne površine, vendar se je pri tem pokazal največji problem – v občini Center je le malo prostora za nove objekte. Zato bo treba najti površine v sosednjih občinah, v naši pa naj bi imeli prednost pri gradnji pokriti objekti, ker zahtevajo manj prostora.

Glede na ugotovitve analize ob upoštevanju prostorskih možnosti je moč v občini Center realno doseči 3,1 kvadratnega metra telesnokulturnih površin na aktivnega prebivalca. To je sicer komaj dobra polovica predvidenega republiškega in ljubljanskega normativa, vendar naj bi s smotrno

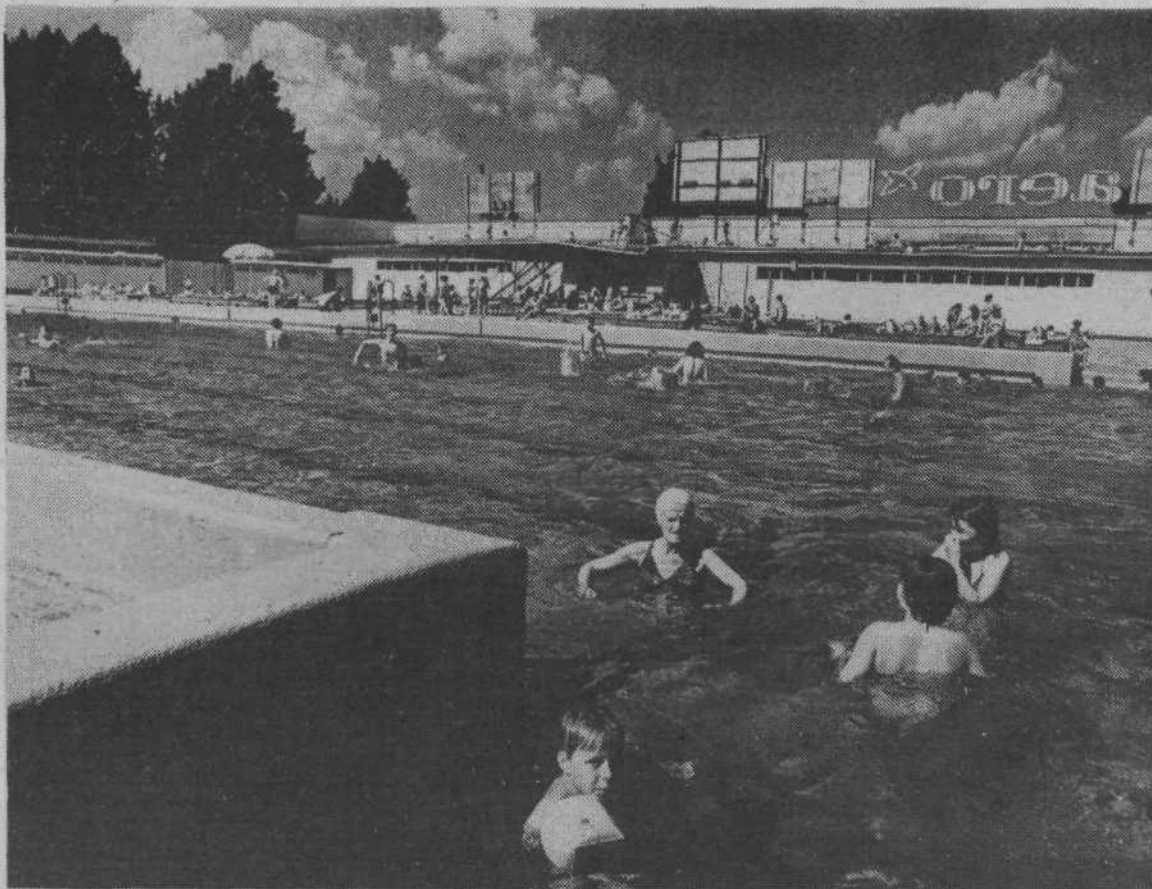
gradnjo in uporabo ta površina le nekoliko zadovoljila potrebe občanov in vrhunskih športnikov.

V predlogu programa telesnokulturnih objektov v občini Center za obdobje 1981-1985 so zato predvideli tri vrste TK centrov: občinski, telesnokulturni center v KS in pomožne TK centre.

Za občinska TK centra so z ozirom na prostorske možnosti določili območje letnega telovadišča v Tivoliju in platoja na Golovcu. V Tivoliju bi v sklopu pokritih in odprtih prostorov omogočili vse vrste telesnokulturnega udejstvovanja od šolske vadbe, rekreacije občanov do vrhunskega športa. Na Golovcu pa naj bi nastal nekakšen »gozdni center« z nekaj pokritimi in odkritimi objekti, ki naj bi s sanitarno-tehničnimi pogoji služil rekreativcem in športnikom kot izhodišče za igre, tek in hojo na prostem. Pomožni rekreacijski centri pa naj bi postala prosta dvorišča, vrtovi, zelenice ter strehe zaklonišč in garaž, saj drugih možnosti ni več.

Vse analize stanja telesnokulturnih objektov v naši občini kažejo na res velik zaostanek na tem področju, zato naj bi jim v prihodnjem srednjeročnem obdobju dali prednost, saj se telesnokulturna dejavnost občanov koristno odražala na vseh področjih dela in življenja – od zdravstvene preventive do pripravljenosti za splošni ljudski odpor.

SREČO JAN



Kopališče Ilirija je najstarejše ljubljansko kopališče, saj je bilo zgrajeno že maja 1929. leta po načrtih Stanka Bloudka, ki je tudi prispeval del denarja za gradnjo. Šele letos, 51 let po rojstvu, pa so zbrali denar za obnovitvena dela. Letos so v bazen napolnili toplo vodo, usposobili teraso za kopalce in izboljšali higijenske razmere na kopališču. Obisk je bil precej večji kot v minuli sezoni, pripravili pa so tudi več plavalnih tečajev za otroke in odrasle. Kopališče Ilirija je postalo primerno tudi za uradna tekmovanja. V tem času bodo na kopališču ostali predvsem plavalci Ilirije in Olimpije, če pa bo vreme dopuščalo, bo odprto tudi za ljubitelje plavanja.

S. JAN
Foto: DRAGAN ARRIGLER