

● TELESNA KULTURA ● ŠPORT ● REKREACIJA ●

Strelsko tekmovanje za zlato puščico

Zlata puščica je najbolj množično strelsko tekmovanje v Sloveniji, saj na tem tekmovanju strelja 35.000 strelcev iz vseh strelskih druženj. Pobudnik za to množično tekmovanje je bil pokojni Franc Planinc. Po njegovi smrti (umrl je leta 1987) se to tekmovanje imenuje Zlata puščica Franca Planinca. To enkratno strelsko tekmovanje, ki poteka samo v Sloveniji, je razdeljeno na štiri faze.

Najprej streljajo na družinskih tekmovanjih vsi strelci ne glede na spol in starost, potem so na vrsti občinska prvenstva, na katerih streljajo tekmovalci, ki so dosegli predpisano normo 482 krogov od 600 možnih. Tretja faza so regijska prvenstva, za katere je norma znatno večja 520 krogov. Prav pri tej tretji fazi odstopi največ strelcev.

Na zadnjo fazo – republiški finale – pa se uvrsti 100 najboljših strelcev ter vsi dosedanj zmagovalci finala. Letos se je na republiški finale uvrstilo 7 strelcev iz ljubljanske regije, od tega štirje iz Most: Srebernjak Edo – Sokol, kot regijski zmagovalec, Zagorac Stojan – Železničar, Edvard Horvat – Sokol ter Vršaj Stane – Železničar, dvakratni zmagovalec republiškega finala.

Sedaj pa pogledajmo, kako je Zlata puščica potekala v Mostah. Na družinskih tekmovanjih strelskih druženj je sodelovalo 534 strelcev vseh kategorij. Normo za občinsko Zlato puščico je izpolnilo 46 strelcev iz osmih strelskih druženj.

REZULTATI OBČINSKE ZLATE PUŠČICE:

1. Gaber Drago – Železničar, 558 krogov; 2. Zagorac Stojan – Železničar.

● Strelci SD Partizana Zalog na republiškem tekmovanju

2. in 3. aprila so se strelci SD Partizana udeležili republiškega prvenstva s serijsko zračno puško v Trzinu pri Kamniku.

SD Partizan Zalog je nastopil z ekipami pionirjev, pionirk, dvema mladincema in članom.

Na državno prvenstvo v Skopje so se uvrstili: pionir Borut Kobal, 3. mesto (bronasta kolajna) s 177 krogov, pionir Branko Progar, 12. mesto s 173 krogov, pionirka Karmen Planinc, 7. mesto s 167 krogov in mladince Primož Horvat s 361 krogov in Almir Hotić s 358 krogov.

Ob desetletnem delovanju SD Partizana Zalog je to največji uspeh strelcev, saj se jih je pet uvrstilo na državno prvenstvo v Skopje, krona uspeha pa je tretje mesto pionirja Boruta Kobala v Sloveniji.

Z marljivim delom tudi uspeh v Skopju ne bo izostal.

ODON PLANINC st.

● SD Sokol četrto leto zapored

V nedeljo, 13. marca, je bilo na strelišču občinske strelske zveze Moste-Polje, Pokopališča 35, občinsko prvenstvo s serijsko zračno puško za člane, članice, mladince in mladinke.

Na prvenstvo so se uvrstili strelci, ki so na predhodnih družinskih tekmovanjih izpolnili predpisano normo.

Pri članih je že četrto leto zapored zmagala ekipa Sokola iz Štepanjskega naselja, čeprav nimajo svojega strelišča in gostujejo na občinskem strelišču.

Normo za nastop na regijskem prvenstvu je izpolnilo 17 članov, 3 članice, 5 mladincev in 2 mladinki. Z temi tekmovalci bo občina Moste-Polje že spet imela najštevilnejšo udeležbo na regijskem prvenstvu.

Članska ekipa Sokola pa bo branila naslov iz lanskega leta.

REZULTATI EKIPNO:

1. SD SOKOL 1099; 2. SD ŽELEZNIČAR 1097; 3. SD PARTIZAN ZALOG 1029; 4. SD BINE GRAJZER 1017 in 5. SD BORIS KIDRIČ 1014 krogov.

POSAMEZNO ČLANI: 1. Horvat Edvard – SOKOL, 371 krogov; 2. Srebernjak Edo – Sokol, 370; 3. Zagorac Stojan – Železničar, 366; 4. Vršaj Stane – Železničar, 366; 5. Gaber Drago – Železničar, 365 krogov.

POSAMEZNO ČLANICE: 1. Peranič Alberta – Sokol, 340 krogov; 2. Vršaj Joža – Železničar, 339; 3. Kozlevčar Marjana – Železničar, 338; 4. Dekleva Marjeta – Boris Kidrič, 313; 5. Gregl Bojana – Sokol, 305 krogov.

POSAMEZNO MLADINCI: 1. Hotić Almir – Partizan, 362 krogov; 2. Intihar Primož – Železničar, 360; 3. Čeman Esad – Partizan, 355; 4. Horvat Primož – Partizan, 350; 5. Čop Darko – Bine Grajzer, 342 krogov.

POSAMEZNO MLADINKE: 1. Srebernjak Barbara – Sokol, 343 krogov; 2. Srebernjak Andreja – Sokol, 340 krogov.

EDVARD HORVAT

REZULTATI REGIJSKE ZLATE PUŠČICE:

1. Srebernjak Edo – Sokol, 556 krogov; 2. Hribar Rado – Trnovo, 552; 3. Zagorac Stojan – Železničar, 550; 4. Omerzu Miran – Trnovo, 549; 5. Horvat Edvard – Sokol, 548 in 6. Mrkun Jani – Krim, 548 krogov.

Kot sedmi iz ljubljanske regije se je uvrstil v finale republiške zlate puščice Vršaj Stane – Železničar.

Čeprav Vršaj na regijskem prvenstvu ni izpolnil norme, ima pravico nastopa na finalu kot dvakratni zmagovalec.

EDVARD HORVAT

● NA OBISKU PRI NAŠIH PRIJATELJIH V RAVENSBURGU

Tudi tretjič zmagali

Na povabilo organizatorja 22. mednarodnega mladinskega turnirja v Ravensburgu smo se tudi letos udeležili tega turnirja v času od 26. do 29. marca 1988. To udeležbo so nam omogočili naši zdomci iz tega mesta, ki so nas sprejeli nadvse prijazno in skrbeli za naše počutje prav po materinski. Za to skrb so si nekateri morali vzeti celo dopust in so poleg materialnih obveznosti žrtvovali tudi proste dneve.

No, naši kadeti, ki so letos osvojili republiško prvenstvo, so se za to skrb naših prijateljev iz Ravensburga primerno oddolžili in že tretje leto zapored osvojili prvo mesto v svoji skupini, kjer je igralo 25 mladinskih moštev. Že takoj prvi dan smo igrali 2 tekmi in obakrat zmagali: proti SG Waldorf z 18:8, in proti domačinom TSB Ravensburg z 22:12. Naslednji dan smo igrali dvakrat neodločeno, in sicer proti TSV Leverkusen 10:10 in proti TSV Gilching 5:5. V ponedeljek po-

poldan smo igrali četrtfinalno tekmo proti UHK West Wien in zmagali z 11:8. V torek dopoldne smo igrali polfinale proti VFL Günzburg in zmagali z 10:7 in tako smo se uvrstili v finale, ki je bilo popoldne; igrali smo proti ekipi MTG Wangen in gladko zmagali s 23:16 in tako res zelo uspešno nastopili tudi letos. Ta uspeh so prav posebno toplo in burno pozdravili naši prijatelji iz Ravensburga. Veselje smo potem nadaljevali še nekaj časa v klubu, kjer smo si tudi ogledali posnetke

● MALI NOGOMET

Tekmovanje pionirjev in mladincev se je začelo

Potem, ko so se vso zimo za prvenstvo Ljubljane borili le cicibani in dekleta, je 9. aprila v Štepanjskem naselju in 10. aprila v Novih Fužinah steklo tudi letošnje tekmovanje pionirjev in mladincev. Udeležba na prvem turnirju je bila precej skromna, pa vendar boljša, kot na prvem turnirju lani: nastopilo je 17 ekip, razdeljenih v štiri starostne kategorije. Če smo bili vso zimo navdušeni nad vremenom, ki je omogočalo prijetna tekmovanja deklic, pa lahko tokrat zapišemo, da je dež povsem pokvaril uvodno prireditev v moških kategorijah. Prireditelji Soterji so v težkih pogojih vložili v izvedbo tekmovanja precej truda, pa vendar je treba povedati, da bi se glede na svoj ugled in izkušnje lahko v zaključni fazi turnirja bolje znašli. Mlajše pionirke, ki imajo zaradi velikega števila kategorij svoja tekmovanja ločena od moških pionirsko-mladinskih turnirjev, so v manj kot enem mesecu nastopile že šestič in so najprijetnejše presenečenje letošnje sezone. Ta pa se je pravzaprav šele začela in časa za izboljšanje stanja v preostalih kategorijah je še dovolj. Predolgo pa le ne kaže čakati!

Izmed štirih tekmovalnih kategorij prvega turnirja fantov sta uspešno zaključili dve: v obeh so slavili lanskeoletni prvaki Soterji. Drugi dve je prekinil dež, zato je finalni del mladincev preložen. Ob začetku nove sezone smo za mnenje poprosili predsednika in člana predsedstva Komisije za pionirje Koordinacijskega odbora za mali nogomet MNZL.

Povedala sta: Emir JUŠIČ, predsednik Komisije za pionirje KOMN MNZL: »Začeli smo letošnje tekmovanje,

● Rezultati turnirjev za prvenstvo Ljubljane:

4. turnir mlajših pionirk, 2. aprila: 1. Fužinka, 2. Startas, 3. Delfini; 5. turnir mlajših pionirk, 3. aprila: 1. Fužinka, 2. Delfini, 3. Startas; 6. turnir mlajših pionirk, 9. aprila: Delfini : Startas 2:0, Startas : Fužinka in Delfini : Fužinka preloženo

Lestvica po 5 turnirjih: 1. Fužinka, 23 točk; 2. Delfini 15; 3. Startas 12.

1. turnir mlajših pionirjev, 9.–10. aprila: 1. Soterji, 2. Amadeus, 3. Fužinka, 4. 7 plavih, 5. Zagori.

Lestvica po 1 turnirju: 1. Soterji, 5 točk; 2. Amadeus, 3; 3. Fužinka, 2; 4. 7 plavih, 1.

1. turnir starejših pionirjev, 9.–10. aprila: 1. Soterji, 2. Piguc, 3. British Bulldogs.

Lestvica po 1 turnirju: 1. Soterji, 5 točk; 2. Piguc, 3; 3. British Bulldogs, 2.

1. turnir mlajših mladincev, 9.–10. aprila: finale Boli nas – PSV Žuristi; za 3. mesto Laibach : British Bulldogs; obe tekmi sta preloženi; 5. Soterji.

1. turnir starejših mladincev, 9.–10. aprila: finale Full Cool : Piguc; za 3. mesto Čakice : Soterji; obe tekmi sta preloženi.

● Predviden seznam prirediteljev spomladanskega dela tekmovanja:

Datum:	Prireditelj:
23. april	Soterji,
30. april	turnir ni zanesljiv,
7. maj	Čakice,
14. maj	še ni določen,
21. maj	Soterji,
28. maj	še ni določen,
4. junij	Čakice,
11. junij	turnir ni zanesljiv,
18. junij	še ni določen (zaključni spomladanski turnir).

Vsako sredo od 18.00 do 18.30: registracije, prijave in vse informacije v kletnih prostorih na Leninovem trgu 16.

Tek trojk po poteh Molniške čete

Ali tudi vi radi tečete? Se želite morda udeležiti Partizanskega marša? Zakaj se torej ne bi pomerili tudi na teku trojk po poteh Molniške čete? Tek služi kot generalna pred Partizanskim maršem in ga, kot vsakič, tudi letos organizira SD Zavor.

Pridite torej v torek, 3. maja 1988, ob 10. uri pred osnovno šolo Toneta Trtnika-Tomaža, Sostro. Tek je posvečen spominu ene prvih slovenskih partizanskih čet – Molniške čete in poteka večinoma po gozdu, del pa tudi tam, kjer poteka Partizanski marš. Progi sta dve, s startom in ciljem pri OŠ Sostro. Proga poteka od OŠ Sostro do Urha, kjer je pri Partizanskem maršu tudi start ženskih ekip. Nato poteka vse do Orel po progi Partizanskega marša, od tam pa je strm spust v Sedlo, nato strm vzpon na Molnik, od koder je prelep pogled na Ljubljano. Z Molnika pa bodo

trojke tekle od Repč, od koder je strm spust v vas Brezje, nato pa skozi Podlipoglav na cilj pred OŠ Sostro. Taka bo 20 km dolga proga.

Ženske ekipe, ki bodo tekle 10 km, pa bodo tekle ravno tako do Urha, nato pa se bodo pred Orlami obrnile in tekle po Zadvorskem hribu skozi Podmolnik pod Marenčkom na cilj. Še enkrat, v torek, 3. maja 1988, ob 10. uri pred OŠ Sostro. Prijave bo sprejemalo SD Zavor pred startom do 9.30. Prijavnina za ekipo je 3.000 din. Proge bodo označene, za kontrole, prvo pomoč, redarsko službo in okrepčevalnice bo poskrbel organiza-

tor. In še opozorilo: Kljub temu, da večina proge poteka po gozdu, je del speljan tudi po cestah, ki bodo odprte tudi za druge udeležence prometa. V cilj smejo le polne ekipe.

Zmagovalne ekipe bodo prejele medalje, poleg teh pa bodo med udeležence izžrebane tudi praktične nagrade, ki jih bodo prispevale bližnje delovne organizacije in posamezniki.

Kategorija 20 km:

A – moške ekipe do 40 let,
B – moške ekipe nad 40 let.

Kategorija 10 km:

C – ženske ekipe,
D – moške ekipe.

Pridite, ne bo vam žal!

TANJA BRICELJ

Aerobika osvaja tudi v Novih Jaršah

Telesna neaktivnost, ki je posledica modernega tempa življenja, ima škodljive posledice za organizem. Ljudem telesne sposobnosti in zdravje pešata, bolezen pa zmaga. Zavora in zdravlilo proti tem nevarnostim pa so na prvem mestu telesna aktivnost, rekreacija in šport in pravilne življenjske navade.

Če so bile vsaj za moške že od nekdaj organizirane številne oblike rekreacije, pa so takšne aktivnosti ženske pogrešale. Z vsu upravičenostjo to trdimo za tiste, ki živijo v velikih »spalnih« naseljih na obrobju Ljubljane, kjer imajo malo možnosti za organizirano telesno aktivnost.

Vendar pa povsod le ni tako. Nove Jarše so se prebudile. Že drugo sezono zapored imajo, pod prizadevnim vodstvom Ane Čeferin, žene in dekleta iz Novih Jarš možnost organizirane aerobike. To možnost tudi več kot zadovoljivo izkoriščajo, saj v tej obliki rekreacije sodeluje že več kot sto žena in deklet. Kako se je začelo?

Glavna pobudnica in trenerka Ana Čeferin, ravnateljica OŠ Nove Jarše, se z rekreativno vadbo ukvarja, kar pomeni. Ko pa je 1983. leta iz Amerike v Evropo pljusnil val atraktivnih vaj ob popularni disco glasbi, je v Milano opravila nekaj tečajev iz aerobike. Sedaj ima videorekorder, s pomočjo katerega si ogleda in naštudira najnovejša aerobna vaje (iz Amerike), pri tem pa ji veliko pomaga hčerka. Po prihodu na službeno dolžnost v naselje je k vajam pritegnila petnajst žena in deklet. Ker dober glas seže v deveto vas, je bila ob koncu sezone telovadnica že pretesna. Letos vadijo že v treh skupinah. Skupine so sestavljene predvsem po sposobnostih udeležencev. Starostne meje skoraj ni, če imajo udeležence le voljo svoje vsakdanje navade spremeniti.

In kaj je tisto, kar ženske najbolj privlači?

»Menim, da so klasične oblike telesne vadbe že preživete. Sodobno življenje zahteva tudi nove oblike telesne aktivnosti. Vsaka žena bi želela biti lepa in tudi aerobika lahko pripomore k lepšemu izgledu. Seveda pa je poleg rednih vaj zelo pomemben tudi način prehrane.

Tudi mišice se z redno vadbo okrepijo in so videti zdravo in lepo. Ker vaje popestri tudi posebno izbrana glasba, večina žena pozabi na napor in utrujenost. Seveda pa je ena glavnih zahtev aerobike v tem, da ne pretiravaš z vajami in končamo prej, preden bi lahko prišlo do poškodb. Zelo pomembno je ogrevanje, s katerim pripravljamo mišice za večje obremenitve in seveda ohlajevanje, s katerim pomagamo srcu, da se hitreje in lažje vrne v normalno delovanje. Poudarek dajemo tudi pravilnemu izvajanju vaj. S tem omogočamo, da lahko udeležence doma samostojno (in pravilno) izvajajo aerobne vaje.

Vendar pa aerobika ni samo to, kar počnemo v telovadnici. Nekateri tudi kolesarimo, tečemo in se ukvarjamo tudi z drugimi športi,« je dejala Ana Čeferin.

O sami aerobiki je bilo že veliko napisanega, in kot pri vsaki novosti, se tudi tu pojavljajo zagovorniki in tisti, ki v takih vajah ne vidijo nič dobrega. Obiskovalke so zadovoljne in prepričane, da so vaje zdrave, če z njimi ne pretiravajo in upoštevajo navodila trenerke. Med njimi je tudi nekaj takih, ki so imele težave s hrbtenico, z vajami pa so se te težave izboljšale.

nico, z vajami pa so se te zmanjšale ali pa celo popolnoma izginile.

To, ali bodo podobne Jane Fonda, ki je popularizirala aerobiko, je končno vseno. Večina je tako pozna samo iz filma. Pomembno je to, da so obiskovalke premagale same sebe, da so spremenile svoj odnos do življenja in sklenile storiti nekaj zase.

In kaj menijo o aerobni vadbi obiskovalke?

Sonja Čebular: »Zelo mi je všeč: vaje, glasba, vzdušje in tudi družba. Težko je bilo začeti, vendar z vztrajnostjo premagam nelagodnost. Vsaka mora vedeti, da ne sme pretiravati.«

Alenka Glavnik: »Pri študiju veliko sedim, zato mi aerobne vaje zelo koristijo. Navdušena sem nad trenerko. Vaje izvajam toliko časa, kolikor morem.«

Zdravnica Miša: »Začela sem septembra. Vaje se stopnjujejo od lažjih k težjim. Nismo pod zdravniškim nadzorom, vendar se do sedaj ni še nobena poškodovala. Če upoštevamo navodila, ne more priti do poškodb. Seveda pa te vaje niso za bolne.«

Tekst in foto: P. K.



Ana Čeferin, pobudnica in trenerka

Dekleta in žene naselja Novih Jarš med vadbo

vendar s takim začetkom se zdelač nisem zadovoljen. Člani komisije se ne angažirajo v skupnem delu, videti jih je le na tekmah in nikjer drugje, tekmovanje pa vodimo le mi Soterji, čeprav to ni naša dolžnost. Nekaj novih ekip je zelo zanimivih, enakovredno se kosajo z ostalimi in lahko jih. Če so tokrat lahko mlajši pionirji nastopali v dežju, ni nobenega razloga, zakaj ne bi mogli tudi mladinci! O preložitvi nismo bili obveščeni in smo zastoj prišli na Fužine. Če bomo delali tako, lahko vse finalne tekme igramo ob koncu leta. Doslej nismo imeli še nobenega sestanka, organizatorji še niso znani, vabila za prvi sestanek, ki je domnevno bil na Fužinah, pa nisem dobil, čeprav sem član tekmovalne komisije. Sam bi dal pobudo, vendar bi nas moralo več sodelovati. Bojim se za prihodnost tekmovanja.

V začetku sezone je bil odziv ekip slab, razlog je verjetno slaba propaganda kljub vsem objavam v Naši skupnosti. Manjkajo plakati, ki bi gotovo povečali udeležbo. V vsaki številki Naše skupnosti bi morali objaviti nove termine, pa tudi na vsaki zaključni slovesnosti najaviti naslednji turnir.

Slišal sem za začetek prvenstva deklet, problem je pomanjkanje ekip. Moralno podpiram to akcijo in želim pobudnikom nove delovne uspehe.

Upamo tudi na podporo članskega Koordinacijskega odbora. Moralno so naše delo podprli že lani na sestanku ob zaključku sezone.»

Za konec tega zapisa naj dodam še

nekaj svojih misli. Oba tovarisa, ki sem ju prosil za izjavi, poznam že dolgo. Oba sta naredila za pionirsko-mladinski mali nogomet toliko, da bi jima morali podeliti priznanje. Razlog za trenutno krizo ni v pomanjkanju delavnosti niti v samovoljnosti enega ali drugega. Današnje vodstvo Komisije za pionirje se je potrdilo že lani z delom vsakega izmed njih kot posameznika. Manjka samo prava koordinacija med njimi. Pravzaprav bi morali reči: med nami.

Delo si moramo razdeliti vsi mi, ki vodimo kakšno ekipo, pa tudi vsi naši tekmovalci. V tekmovanju, ki poteka povsem amatersko, ne smemo vsega bremena naložiti posamezniku. Po drugi strani pa so ti posamezniki, ki smo jih izbrali, dolžni napraviti prvi korak, da nas povežejo. Če bomo delovali enotno, se ni za prihodnost tekmovanja prav nič bati. Upam, da bo ta zapis prebudil tudi tiste, ki so doslej na naših turnirjih samo brcali žogo, nič drugega pa jih ni zanimalo.

Opomba: vse objave v Naši skupnosti v rubriki »mali nogomet« so točne, povzete »iz prve roke« od vodstva tekmovanja in so za pionirsko-mladinsko prvenstvo Ljubljane lahko kot uradne (sprejeto tudi na eni od sej Komisije za pionirje KOMN MNZL lani). Upoštevati pa je potrebno časovni zamik 10 dni (čas od oddaje članka do izida lista).

Tomaž COKAN

