Na teku se dobimo

ZTKO Bežigrad vas ponovno vabi da se vključite v akcijo Hoja in tek. Akcija ima namen vključiti v redno, najmanj 2-krat tedensko vadbo čimveč občanov obeh spolov, ne glede na starost. Vabimo vse, ki ste doslej le razmišljali, da se odločite in pričnete z vadbo teka. Kje? Pridite na Športno rekreacijski center Ježica, Saveljska 6, vsak ponedeljek in četrtek od 17.00 do 19.00, na hipodrom Stožice (pri stolpu) vsak torek in četrtek od 17.00 do 19.00, ali v Dolu na Korantu – vsako nedeljo ob 9.00 in vsak četrtek ob 18.00.

Na omenjenih mestih vas bodo čakali vodniki, ki vas bodo pri vadbi teka usmerjali.

Zakaj vam priporočamo to akcijo? Ne moremo mimo dejstva, da standard zahteva svoje. Vse manj hodimo peš, namesto s kolesom se vozimo z avtomobili, vse več sedimo in jemo. Zato je težko ohraniti telesno ravnotežje, če smo zanemarili gibanje. Posledice se kažejo v obliki najrazličnejših zdravstvenih motenj – nervoz, nespečnosti, akutne utrujenosti, bolezni srca in ožilja – bolezni moderne dobe.

Marsikatero bolezen se da odpraviti s telesno aktivnostjo. Torej pričnite z redno vadbo. Vzemite trenirko, copate, malo dobre volje in TECITE Z NAMI.

VELIKA NAGRADA DOLA '79

Na pedalih po Dolu

V Dolu so pripravili 14. mednarodno krožno kolesarsko dirko za veliko nagrado Dola, na kateri je sodelovalo poleg številnih domačih tekmovalcev tudi 24 kolesarjev iz Avstrije. Prireditev, posvečeno spominu padlih in umrlih kolesarjev iz Dola in okolice, so na krožni progi Dol–Šentjakob–Dolsko–Dol, vzorno pripravili člani TVD Partizan iz Dola.

Zmagovalci v posameznih skupinah: pionirji B – 8 km: 1. Jože Smole, Novo mesto, ekipno 1. Grosuplje; pionirji B – 16 km: 1. Tone Srež, Pomurje, ekipno 1. Rog; mlajši mladinci – 32 km: 1. Darko Tunič, Sava, ekipno 1. Sava; starejši mladinci – 48 km: 1. Božo Moravec, Varaždin, ekipno 1. Rog; člani C – 32 km: 1. Tone Kunaver, Dol, ekipno 1. Dol; člani A – 96 km: 1. Miodrag Marinković, JLA, 2. Andrej Žavbi, Rog, 3. Janez Novak, Dol, ekipno 1. Dol; veterani – 16 km: 1. Rudolf Valant, Celovec, ekipno 1. Celovec. Pokale za ekipne zmagovalce v posameznih kategorijah so prispevali: šolsko športno društvo in osnovna organizacija ZSMS iz Dola, Plastika Grad-Videm, krajevna skupnost in turistično društvo Dol ter organizacija ZZB Dol-Beričevo.

Zmagovalec tekmovanja za veliko nagrado Dola 1979 je kolesarski kljub Rog iz Ljubljane, ki je v vseh sedmih disciplinah zbral največ točk in prejel pokal pokrovitelja kemične industrije JUB iz Dola. Drugi je TVD Partizan Dol, tretji pa Celovec.

JOŽE JERMAN

V RAZMISLEK

Šport za starejše? Zakaj pa ne!

Tisti, ki se ukvarjajo s športom, tudi v poznejših letih ostajajo mladostni

Nekatera društva, zlasti pa telovadna, so imela že pred desetletji posebne oddelke za starejše člane in članice, vendar pa je ostala večina starejših ljudi pasivna in več ali manj športno neosveščena. Glede na to, da število starejših in starih vse bolj narašča, postaja šport za to populacijo vse bolj vprašljiv.

Zakaj šport za stare? Ne samo zaradi zaviranja procesov staranja, temveč tudi zaradi družabnosti, razvedrila in bogatenja prostega časa. Šport lahko pomaga ustvariti človeku trajne, za zdravje nadvse pomembne navade in brez dvoma sodi v program slehernega dne. Priznani nemški medicinski svetovalec navaja, da že 20-minutna redna vadba na dan zadostuje, da ostane človek gibčen in da zavira procese staranja.

Žal se družba še ne zaveda velikih možnosti in koristnosti športa za starejše. Seveda je potrebno ustvariti potrebne pogoje, da bi lahko vključili zapostavljene ljudi (in mednje sodijo tudi starejši) v športne dejavnosti. Nujno je načrtno osveščanje občanov, zlasti pa znanstvene raziskave o ustrezni športni aktivnosti za ljudi, ki so že v drugi polovici življenja. Poskrbeti bi morali za gradnjo posebnih vadišč in proizvodnjo posebnih pripomočkov, primernih za starejše (prožna tla na tekališčih, toplejša voda v plavalnih bazenih, lažje žoge, lažje krogle in podobno).

V industrijsko razvitejših deželah so probleme športne aktivnosti starejših začeli obravnavati nekoliko širše in bolj načrtno, saj že obstajajo znanstvene komisije, ki prirejajo seminarje. Prav od tu je prišla tudi pobuda, ki je nedvomno vredna pozornosti, da bi v delovnih kolektivih organizirali občasne športne tečaje za osebe, ki so pred upokojitvijo. Tako bi morda še pravočasno pridobili nove navade in nove možnosti za aktivno življenje v obdobju, ko imajo tako veliko prostega časa in skoraj nobenih večjih delovnih obveznosti.

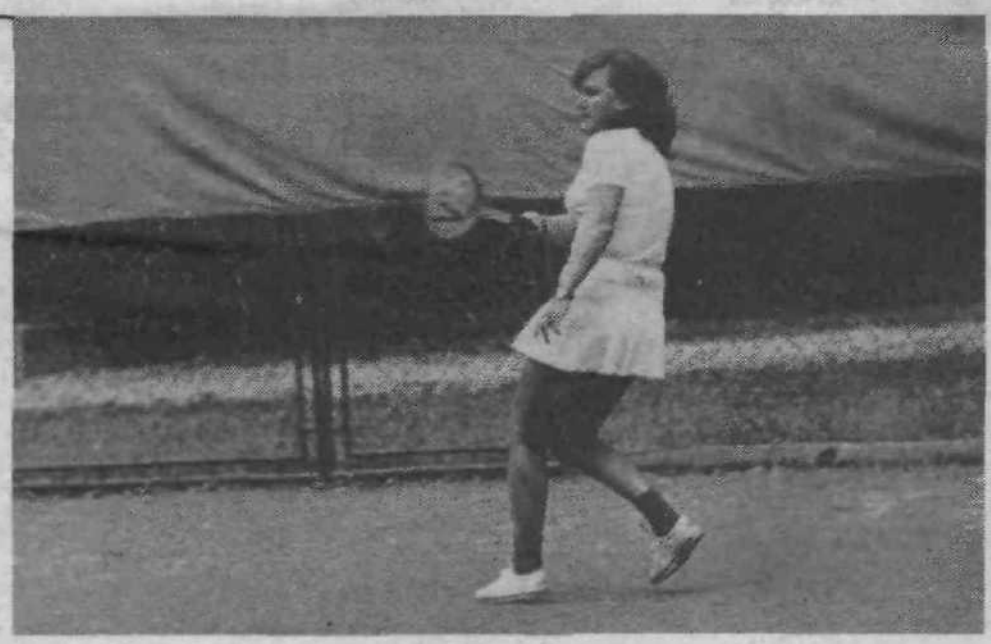
Omenjene komisije se ukvarjajo tudi z drugimi vprašanji, in sicer s stanovanjsko izgradnjo, kjer se zavzemajo za izgradnjo športnih igrišč v stanovanjskih naseljih, centrih za družabno življenje, klinikah, okrevališčih in drugje. Prav tako se zavzemajo za to, da bi imeli v domovih za starejše primerne prostore za gimnastiko, igre, plavanje, družabne plese, sprehajalne poti in podobno.

Dejstvo je, da se pojavlja vedno večja odtujenost ljudi, kar je posledica današnjega tempa življenja, tehnizacije in vse večje specializacije delovnega procesa. Prilagoditvena sposobnost starejših hitro pada, eden načinov zaviranja tega pa bi bila prav gotovo primerna telesna aktivnost v družbi svojih vrstnikov.

B. MIHELČIČ

ŠE DVAKRAT O TENISU NA JEŽICI:

»Pa vendarle ni za snobe!«



V 13. številki našega glasila »Zbor občanov«, je Vili Pšeničny pod naslovom »Pa je vendarle za snobe...« ugotovil, kako ga je neki dogodek na teniških igriščih ŠRC na Ježici prepričal, da je tenis resnično šport za snobe.

Čudimo se, kako lahko en sam dogodek (v konkretnem primeru je bil lahko tudi osebna opazka tovariša, ki skrbi za red na teniških igriščih) povzroči tako reakcijo, da nekdo o nečem misli povsem drugače, kot je mislil in bil celo prepričan doslej. No, pa pustimo to in raje poglejmo, kako je s tem »nesrečnim« tenisom, okoli katerega je še vedno (ne vemo zakaj prav okrog njega) mnogo dilem ali je ali ni to športno-rekreativna zvrst kot toliko drugih, dosegljiva prav vsakomur, ki se seveda želi na tak način rekreirati. Tenis lahko igramo brž, ko znamo držati v rokah lopar in igramo ga lahko vse dotlej, dokler tak lopar še držimo v roki in dokler nas noge in seveda srce kolikor toliko poslušajo in ubogajo, torej do pozne starosti. Takih športnih zvrsti ni dosti (morda hoja, tek, plavanje, vožnja s kolesom, balinanje) in zato je tenis za vse nas gotovo primeren in potreben. Res pa je, da je prav pri tenisu, tako kot morda samo še pri smučanju (alpskem seveda), mogoče »zganjati« nekoliko »snobizma«, če kdo to hoče in če ima za to predvsem dosti denarja, sicer pa lahko igramo tenis za primerno skromne denarje.

Čeravno je od začetkov teniške igre »v modi« belo oblačilo, pa vse več pristašev te igre uporablja oblačila v različnih barvah, v hladnem vremenu pa tudi toplejša športna oblačila (trenirke). Oblačilo torej ni sporno, seveda pa mora biti športno, saj tudi delavec, ki dela v rudniku ali za strojem, ne uporablja pri delu bele srajce s kravato. Precej drugače pa je z obutvijo, ki naj bo športna (katerakoli vrsta copat) z gladkim ali neznatnim profilom na podplatih in predvsem ne z ostrim robom, ker s tem uničujemo vrhnjo plast igrišča.

Na SRC Ježica smo se dogovorili za red, kot ga imajo na Kodeljevem, v Medvodah ali pri hali Tivoli. Športno oblačilo, primerne copate z gladkim ali minimalnim profilom in nič drugega in pri teh pogojih mislimo tudi ostati, saj smo dolžni čuvati igrišča, za katera je bilo porabljenih 1,6000.000 din (400.000 za vsako igrišče) in katerih vzdrževanje stane okoli 80.000 din letno. Niso redki primeri, da pridejo igrat tenis mladenke ali mladeniči v »kavbojkah« in coklah, navadnih čevljih in nešportnem oblačilu ali v vsemogočih copatih z grobim profilom ali celo takih (z izboklinami), ki so za hojo in tek po peščenem, kamnitem ali blatnem terenu. Oprema (domača in ne Tomasinijeva seveda) ni tako draga, da si je vsak, ki želi igrati tenis ne bi mogel kupiti. Pri tem moramo posebej upoštevati dejstvo, da je športna rekreacija v katerikoli obliki najboljši in najcenejši »zdravnik« za naš organizem. Če pa kdo le misli, da si take domače, cenene opreme za igranje tenisa ne more ali ne želi nabaviti, se bo igranju tenisa moral odpovedati in hoditi v gozd ali hribe, vendar je tudi za to potrebna primerna oprema, ki jo moramo prav tako kupiti!

Naj na koncu našega pojasnila povemo piscu članka, da se ne moremo strinjati z njegovo oceno, da je tenis šport le za snobe, saj smo prepričani, da ve, kdo danes v Ljubljani in v Sloveniji igra tenis. To so v glavnem ljudje, ki so polno angažirani in zaposleni tako na svojih delovnih mestih kot v samoupravnih in družbenopolitičnih organizacijah. Vse te pa najbrže res ne moremo proglasiti za snobe samo za to, ker imajo primerno teniško oblačilo in obuvalo!

Za SITKS Lj. Bežigrad:
sekretar Janez PAVČIČ

Ne morem si kaj, da ne bi napisal nekaj besed v odgovor tov Pšeničnyu na njegov članek objavljen v »Zboru občanov« št. 13., na temo tenis – igra za snobe.

Iz besed pisca članka je moč razbrati, da tov. Pšeničny nima popolnoma jesnih pojmov o tem, kako je treba paziti na družbena sredstva in kaj je to snobizem. Pa poglejmo zakaj?

Teniška igrišča na Ježici so bila dograjena šele letos in je teren še neutrjen in zaradi tega zelo občutljiv. Edini način, da se teren utrdi, pa je, da ga pravilno uporabljamo in sčasoma bo postal trši in manj občutljiv. Pod pravilno uporabo pa moramo razumeti igranje v primerni teniški obutvi. To ni samo muha, ki naj bi veljala samo za terene Ježice pač pa velja prav povsod. Z nepravilno ubutvijo pa bi kaj hitro uničili težko pridobljena igrišča. Ali moramo res takoj in čim hitreje uničiti vse, kar je pridobljeno z družbenimi sredstvi? Tovariš Pšeničny, ali ste morda eden tistih, ki podpirajo malomaran odnos do družbenih sredstev, ki se pokaže vse prepogosto, ko moramo sami občani popaziti na kaj, kar je naša skupna last?!

Upravnik igrišča je ravnal popolnoma pravilno, ko ni dovolil igrati nekomu, ki za igranje tenisa ni imel primerne ubutve. Mimogrede naj omenim, da smo ga na to opozorili celo nekateri igralci, ki nam je do tenisa in teniških igrišč več kot vam, tov. Pšeničny.

Pa tudi glede nakupa opreme ste popolnoma v zmoti. Lahko vas je celo sram, če veste, da se oprema lahko kupi samo pri Tomasiniju v Trstu. Ne boste verjeli, dobi se celo v Ljubljani, v vseh trgovinah s športno opremo, pa še izdelana je v Jugoslaviji. Za nameček pa je še zelo dobra. Tudi copate.

DUŠAN VERBIČ

Pogonik 79

Ob 35-letnici organiziranih partizanskih napadov na prometne komunikacije bo 23. septembra proslava na Pogoniku pri Litiji. Organizatorji, občinska konferenca SZDL Litija in medobčinski svet SZDL ljubljanske regije, vabijo na proslavo vse delovne ljudi in občane.

Srečanje aktivistov in borcev Notranjske

Petnajstega septembra bo v tovarniški hali Utensilije, nedaleč od nekdanje ilegalne tiskarne Podmornica, osrednja proslava in že četrto srečanje notranjskih aktivistov in borcev NOV. Po bogatem kulturnem sporedu bo na vrsti tovariško srečanje, ki se bo odvijalo neposredno ob poti, kjer je v času okupacije potekala žica okrog našega mesta.

Teden upokojencev

Občinska zveza Društva upokojencev Bežigrad obvešča člane, da bo od 21. do 27. septembra »Teden upokojencev«. Pokroviteljstvo nad prireditvami v tem tednu sta prevzela občinska konferenca SZDL in občinski sindikalni svet. O programu prireditev bomo še poročali.

Zobozdravnik za borce

Sprememba urnika zobozdravstvene ambulante za borce:
Ambulanta deluje vsak delovnik od 7.00 do 13.00 – en teden in od 13.00 do 19.00 – drugi teden.

Obvestilo nekdanjim pripadnikom II. dalmatinske proletarske udarne brigade

Sekcija borcev te brigade pri Mestnem odboru ZZB NOV Zagreb, Ulica 8. maja št. 15, POZIVA vse, ki so bili v enotah te brigade, da se jim javijo in sporočijo kdaj so bili v enotah brigade in svoj naslov. Sekcija bo vsem poslala spominsko značko, knjižico te brigade in drugo spominsko gradivo.

OBVESTILO POSREDUJE
OBČINSKI ODBOR ZZB NOV
LJUBLJANA BEŽIGRAD

Zahvala košarkarjev

Športniki in športnice, udeleženci tradicionalne košarkarske tekme 24 UR KOŠARKE se zahvaljujemo vsem, ki so nam pomagali pri organizaciji te množične športne manifestacije.

Posebej pa se želimo zahvaliti Občinskemu svetu zveze sindikatov Slovenije – komisiji za šport in rekreacijo, ki je prevzela pokroviteljstvo nad prireditvijo.

Organizacijski odbor prireditve
I. O. ŠD Ježica

Obvestilo telovadcem

TVD Partizan Bežigrad je pričel z redno vadbo vseh svojih oddelkov v ponedeljek po sledečem urniku:
– ob ponedeljkih mladinci od 19.30 do 21. ure,
– ob torkih: pionirke od 17.30–18.30, pionirji od 18.30–19.30, mladinke od 19.30–20.30 in rekreacija članov od 20.30–22. ure,
– ob sredah: rekreacija članice od 20.30–22. ure,
– ob četrtkih: pionirke od 17.30–18.30, pionirji od 18.30–19.30, mladinke in mladinci od 19.30–21. in člani od 20.30–22. ure,
– ob nedeljah: rekreacija člani od 11–12.30 ure.
Vadba je v telovadnici osnovne šole dr. V. Kraigherja.