

Karate klub Forum še vpisuje nove člane

Karate klub Forum spet vabi v svoje vrste občane, od najmlajših do najstarejših, ne glede na spol in predhodno športno aktivnost. V septembru so se začeli treninzi v vseh skupinah, od začetnih pa do nadaljevalnih in borbenih. Treninzi so prilagojeni posamezni strukturi vadečih, glede na rekreativno ali tekmovalno naravo treninga.

Za začetnike, tako starejše kot pionirje, je program treninga pripravljen še posebej natančno in zanimivo. V začetnih treningih nove člane uvedemo v redno športno aktivnost, kar pomeni postopno večanje aktivnosti v smislu gibljivosti in kondicije. Obenem se takoj prične z intenzivnim učenjem tehnik karateja in samoobrambe. Uvajamo pa tudi tehnike dihalne gimnastike in psihične relaksacije.

Samoobramba je precej obsežna ter omejena predvsem na najbolj pogoste načine napadov, katerih se je potrebno braniti v vsakdanjem življenju. Obrambne tehnike so izbrane tako, da se jih vsako lahko nauči in ob pravilni izvedbi seveda uspešno izvede obrambo.

Naj vas še opozorimo, da so treninzi karateja izredno kvalitetna rekreacija, ki bo mnogo prispevala k vaši vitalnosti in dobremu počutju v zimskih mesecih.

V klubu organiziramo tudi zabavne prireditve in srečanja ter letno in zimsko karate šolo v športno-turističnih središčih, saj v klubu redno trenira povprečno 600 članov, mladincev in pionirjev obeh spolov. Za vse tekmovalce so organizirana številna tekmovanja, poleg rednih prvenstev. V tej sezoni pa nas bosta obiskala kar dva vrhunska japonska karate mojstra.

PIONIRJI imajo treninge v zgodnejših urah po programu posebne **PIONIRSE KARANTE ŠOLE**, kjer občasno prikazujemo tudi **VIDEO karate filme**.

Vpis je še možen pred treningi do 6. oktobra – pionirji: torek od 16.30 do 17.30, četrtek 15.30 do 16.30 v Druženem domu Stadion, Staničeva 41; člani: torek in četrtek od 19. do 20. ure na osnovni šoli Danile Kumar, Godeževa ulica 11 (v bližini Ruskega carja).

Treninzi: Vlado Paradižnik, mojster karateja 5. Dan; Slavko Šorotar, mojster karateja 3. Dan; Miha Lavrič, mojster karateja 1. Dan; Bojan Puklavac, mojster karateja 1. Dan in 18 vaditeljev.

Kros za najmlajše

Tudi otroci iz VVO naše občine so začeli s športnimi aktivnostmi. Komisija za izvajanje programa športne značke je pripravila občinsko prvenstvo v jesenskem krosu. Tekmovanje je bilo na hipodromu v Stožicah in to v kategorijah starejših sredincev in male šole. Ob rekordni udeležbi – več kot 300 tekmovalcev – moramo pohvaliti izredno disciplino vseh sodelujočih. Vsi drugi otroci iz vrtcev so prišli navijati za svoje tekmovalce, obenem so opravili že prvi pohod za športno značko. Po krosu je ZPM pripravila demonstracijo golobov pismošev.

Najhitrejši na krosu so bili: **starejši sredinci – deklice:** 1. Sitar Tanja – Ciciban, 2. Rogelj-Petrič Eva – Mladi rod, 3. Perjet Teja – Ciciban, 4. Vrankar Nataša – Ciciban, 5. Bidovec Kristina – Mladi rod, 6. Farčnik Katja – Ciciban, 7. Jakovčič Darja – Ciciban in 8. Kadunc Špela – Mladi rod. **dečki:** 1. Zvonar Tilen, 2. Milutinović Andrej, 3. Božič Blaž, 4. Hatič Merdin – vsi Ciciban, 5. Cajhen Jernej – R. Dragar, 6. Kastelic Peter – Ciciban, 7. Bergeč Rok – R. Dragar in 8. Jesenovec Blaž – Mladi rod. **mala šola – deklice:** 1. Šifrer Irena – Jelka, 2. Žnidaršič Barbara – R. Dragar, 3. Obštetar Vika – R. Dragar, 4. Sepohar Barbara – Jelka, 5. Golob Wertl Urška – Mladi rod, 6. Lončar Urška – Mladi rod, 7. Grčič Maja – Ciciban in 8. Kopač Jasna – Jelka. **dečki:** 1. Lazič Nebojša, 2. Hatič Mirzet, 3. Šačirič Arjan, 4. Despotović Jan – vsi Ciciban, 5. Mihajlovič Radenko, 6. Gorenc Jaka – Oba R. Dragar, 7. Lukič Mark – Ciciban in 8. Jovanović Andraž – Jelka.

REKREACIJA

Tenis najbolj popularen

Tenis je prav gotovo trenutno najbolj popularna in atraktivna športna panoga. To ne kažejo samo rezultati naših najboljših tenisačev, ampak se vidi tudi v zanimanju množice rekreativcev za to disciplino. Kljub dragi opremi in najemninam igrišč iz dneva v dan bolj ugotavljamo, koliko igrišč nam primanjkuje, da bi lahko zadostili vsemu povpraševanju.

Občinskega prvenstva se je letos udeležilo 90 igralcev v eni ženski in treh moških kategorijah. Na igriščih ŠRC Savsko naselje je tekmovaljeval odlično izvedel Teniš klub Ježica. Udeležba bi bila še precej večja, če mnogi igralci ne bi pozabili na rok prijave. Na samem tekmovalju pa nekateri povzročajo težave organizatorjem, ker se nočejo držati zahtev, ki so jasno napisane v razpisu.

Najboljši v posameznih kategorijah so bili:

Ženske: 1. Jelka Jernejčič, 2. Andreja Sok, 3. Neva Lozej in 4. Tatjana Žiberna.

Moški do 35 let: 1. Igor Kovač, 2. Igor Križanec, 3. Dušan Lorencič, 4. Matjaž Toplak, 5. Igor Černeč, 6. Dejan Mir, 7. Brane Kobal, 8. Miloš Kadivnik, 9. Ivan Brezavšek in 10. Bojan Glavič.

Moški do 45 let: 1. Jani Kraševac, 2. Frano Rotar, 3. Igor Rakun, 4. Boro Isajlovič, 5. Franc Naglič, 6. Marko Lozej, 7. Ivo Lavrač in 8. Vlado Šket.

Moški nad 45 let: 1. Dušan Pesek, 2. Janez Mrežar, 3. Franc Novak, 4. Matjaž Šmuc, 5. Peter Weibl, 6. Trajan Dimkovski, 7. Tine Lajevac in 8. Peter Popovič.

JOŽE PETERKA

Pridružite se smučarskemu društvu Novinar

V smučarskem društvu Novinar združujemo smučarje in ljubitelje smučanja že od svoje ustanovitve v septembru 1957 leta. V tem obdobju smo posredovali smučarsko znanje na preko 400 tečajih 20.000 tečajnikom, izšolali 241 vaditeljev smučanja, 73 učiteljev in 6 trenerjev alpskega smučanja. Čeprav je velik poudarek dan rekreativni smučarski dejavnosti, smo v društvu stalno skrbeli za vzgojo mladih tekmovalcev. Ta športni izbor mladih članov iz vrst cicibanov, pionirjev in mladincev, je dal pomemben prispevek k uspehu slovenskega in hkrati jugoslovanskega alpskega smučanja. Iz naših vrst izhajajo članice in člani državne reprezentance: Mateja Svet, Rok Petrovič, Veronika Šarec, Katra Zajc, Andreja Leskovšek, Barbara Kuhar, Katarina Humar, Andrej Rant, Daša Segula, Nina Pirnar, Jure Jakopin, Gaber Štraus in drugi.

Za sezono 1988/89 načrtujemo naslednje naloge:

1. organizacijo tečajev smučanja za približno 300 smučarjev različne zahtevnostne stopnje
 2. vključitev 250 predšolskih in osnovnošolskih otrok v alpsko šolo s ciljem posredovati jim čim več smučarskega znanja.
 3. izpopolnjevanje znanja in sposobnosti preko 50 že selekcioniranih tekmovalcev. V zvezi s to nalogo načrtujemo uvrstitve mladih tekmovalcev v pionirske in mladinske reprezentance SFRJ, medalje na republiškem in državnem prvenstvu, medalje v Coca-Cola pokalu v posameznih disciplinah in skupnem seštevku zmage v Hill pokalu itd.
 4. organizacijo osem tekmovaljv in sicer v okviru ljubljanske tekmovalne skupnosti Ježkov in evropski pokal. Poleg tega pa še izvedbo tekmovaljv rekreativcev za sindikalne organizacije in druge zainteresirane, (velesilom in tek).
 5. izpopolnjevanje znanja strokovnega kadra
- Z našim delovanjem skrbimo za množičnost in popularizacijo smučanja med občani, predvsem med mladino, kvaliteten razvoj vrhunskih smučarjev, dvig kvalitete smučanja pri članih, stalno izpopolnjevanje strokovnega znanja kadrov društva in nenazadnje za razvoj karakternih vrlin članov kot so ustvarjalnost, delavnost, disciplina, samokritičnost in tovarištvo.

Pridružite se nam, veselimo se vašega sodelovanja!

Program rekreacije

Smučarsko društvo Novinar bo v sezoni 88/89 organiziralo naslednje smučarske tečaje:

1. za starše z otroki in mladino
 - a) 21. 1. – 28. 1. Kravec 1989
2. za šoloobvezne otroke in mladino
 - a) 23. 1. – 28. 1. Kravec – prevozní tečaj 1989
3. za odrasle
 - a) 28. 1. – 4. 2. 1989 Italija ali Francija – tečaj smučanja po celcu in grbinah
 - b) 4. 2. – 11. 2. 1989 Kravec – tečaj tekmovalnega smučanja
 - c) 18. 2. – 25. 2. Kravec – tečaj osnovne in nadaljevalne šole smučanja
 - d) 5. 3. – 12. 3. 1989 Vogel – tečaj osnovne in nadaljevalne šole smučanja
 - e) 11. 3. – 18. 3. Roga – tečaj nadaljevalne šole smučanja z uporabo večnamenske športne dvorane

Na vseh tečajih vas bodo poučevali naši priznani trenerji, učitelji in vaditelji smučanja, vadbo na snegu pa bomo snemali z video kamero.

Smučarska telovadba za šolske otroke

Smučarsko društvo NOVINAR (alpska šola) bo tudi v letošnjem šolskem letu organiziralo smučarsko vadbo za šoloobvezne otroke, ki bo potekala od vključno oktobra 1988 do aprila 1989 na naslednjih bežigrskih osnovnih šolah: OŠ Franceta Bevka, Ul. Pohorskega bat. 1, Ljubljana, OŠ Danile Kumar, Godeževa 11, Ljubljana, OŠ Milana Šušteršiča, Štembalova 2a, Ljubljana.

Program vadbe je prilagojen znanju in zmoglostim otrok in je primeren tako za začetnike, kot tudi za napredne smučarje.

Vadba se bo odvijala pod vodstvom smučarskih učiteljev in vaditeljev, ki bodo kasneje vodili otroke na smučarskih izletih in zimovanjih.

Vadba bo predvidoma potekala v telovadnicah osnovnih šol, dvakrat tedensko po eno šolsko uro, natančen urnik pa bo objavljen po šolah in v naslednji številki glasila.

Prijave otrok bomo sprejemali ob pričetku vadbe na posameznih šolah. Zainteresirani na lahko podrobne informacije dobijo tudi v društvenih prostorih SD NOVINAR, Staničeva 41, tel. 312-324, uradne ure: Pon. in čet. od 14. do 18. ure, sredo od 9. do 12. ure.

ŠPORTNE PRIREDITVE OB PRAZNIKU POSAVJA

Tek ob Savi že šestič

Člani ŠD Ježica Kluba rekreacija so v počastitev praznika Posavja organizirali že šesti TEK OB SAVI. Tek, ki je bil 7. septembra s startom in ciljem pri Šternu, se je udeležilo 179 tekačev. Največja je bila udeležba pri moških do 30 let in do 40 let na 12,3 km ter v pionirski konkurenci. Še posebej je potrebno pohvaliti pionirje NK Ježica za veliko udeležbo in prizadevnost. Pokrovitelj prireditve je bilo kopališče Štern.

Rezultati:

KATEGORIZIRANE TEKMOVALKE 12,3 km:

1. Horvat Ljiljana, AK Domžale, 55,12; 2. Ušeničnik Maja Olimpija 56,09

KATEGORIZIRANI TEKMOVALCI 12,3 km:

1. Gaber Albin ŽAK Ljubljana 40,36; 2. Kavka Martin Olimpija 40,54; 3. Gantar Gregor Olimpija 41,16; 4. Blažič Janez AK Domžale 41,22; 5. Golob Primož AK Kamnik 42,17; 6. Juršinič Jože Olimpija 45,24; 7. Tomažević Bojan Olimpija 45,50; 8. Krivec Dominik Postojna 50,01

ŽENSKES DO 25 LET 12,3 km:

1. Lampe Mojca SK Brdo 1.10.15

ŽENSKES DO 35 LET 12,3 km:

1. Bohinc Veronika AK Koper 48,43; 2. Antonin Ada Kamnik 54,27

ŽENSKES DO 45 LET 12,3 km:

1. Kotar Heda Rudar 59,16; 2. Čamernik Valči Črnuče 1.06.58

ŽENSKES NAD 45 LET 12,3 km:

1. Filipič Terezija Ljubljana 56,04; 2. Vencelj Marija Ljivar-Šentvid 1.04.18; 3. Lampe Rožica SK Brdo 1.06.01; 4. Regovec Milena ŠD Ježica 1.09.08; 5. Saksida Alenka UTRIP-N. Gorica 1.13.30

MOŠKI DO 30 LET 12,3 km:

1. Dervovšek Tomaž ŽAK Ljubljana 42,54; 2. Škerlep Marko Ježica 43,19; 3. Bokalič Marko Dolso 43,35; 4. Komat Marko Olimpija 43,38; 5. Švigelj Tone Litostroj 43,56; 6. Veršnik Marjan Kamnik 44,10; 7. Kranjčev Vlado ŽAK Ljubljana 44,48; 8. Čebin Marjan Rudar 44,48; 9. Vovk Janez Šiška 44,49; 10. Macuh-Komar Peter Koseze 45,00

MOŠKI DO 40 LET 12,3 km:

1. Sedušak Milan Kamnik 42,51; 2. Vozlič Andrej UNIS ELKOS 42,57; 3. Đokaj Elez ŽAK Ljubljana 43,01; 4. Milenković Građe Idila 44,16; 5. Križman Jože GP Grosuplje 44,44; 6. Drobnik Janez Ljubljana 45,23; 7. Kregar Brane Zadvor 46,10; 8. Turek Janez Košana 46,25; 9. Gosar Franc Strahovica 46,34; 10. Prancič Ivo Tivoli 47,03

MOŠKI DO 50 LET 12,3 km:

1. Umek Janez DONIT 42,17; 2. Sotošek Ludvik Ježica 47,36; 3. Stopar Maks SK Brdo 48,32; 4. Vencelj Anton HOBİ Šentvid 51,47; 5. Jakopič Milan SCT 52,37; 6. Tepina Borut JEŽICA 53,25; 7. Srimac Anton ŠRD SLOGA 58,30; 8. Hren Friderik SK Brdo 55,42; 9. Dolinar Branko Zg. Šiška 56,58; 10. Saksida Bogdan Utrip 59,08

MOŠKI DO 60 let 12,3 km:

1. Bartol Ivan ŠD Zadvor 46,44; 2. Horvat Matija UKC 49,50; 3. Prijatelj Jože SK Brdo 54,32; 4. Lampe Uroš SK Brdo 55,29; 5. Černivec Lado SK Krpilje 57,17; 6. Filipič Rafael – 58,59

MOŠKI NAD 60 LET 12,3 km:

1. Bohinc Metod JEŽICA 59,56; 2. Mišnar Boris JEŽICA 1.03.00

TRIM ŽENSKES 4 km:

1. Železnik Barbara ŽAK Ljubljana 17,20; 2. Jovan Sabina Ljubljana 19,26; 3. Hočevar Asia Valentin Vodnik 20,16; 4. Grabrijan Albina ŠD Ježica 21,40; 5. Dubarič Sabina Ljubljana Bežigrad 22,15; 6. Kalan Katja Rudar 30,48; 7. Shaker Miša – 32,49; 8. Pezdirc Mirjam Ljubljana 36,36; 9. Pezdirc Alenka Ljubljana 36,41; 10. Smole Marjana Ljubljana 36,43

TRIM MOŠKI 4 km:

1. Žerjav Srečo Olimpija 14,17; 2. Šumbergar Karel Zalog 15,36; 3. Kreže Pavle Rudar 15,38; 4. Bratuša Robert ŽAK Ljubljana 16,12; 5. Koželj Silvo ŽAK Ljubljana 16,47; 6. Dolinar Darko ŠD Izlake 17,18; 7. Brišnik Primož AK Kamnik 17,39; 8. Trpin Mitja ŠD Ježica 20,05; 9. Drobež Lado Brdo 20,06; 10. Dubarič Damir Ljubljana Bežigrad 20,18

PIONIRKE 1977 in ml. 1,5 km:

1. Hočevar Mojca Valentin Vodnik 5,27; 2. Kaštrn Tanja SK Brdo 5,33; 3. Kores Medea SK Brdo 5,45; 4. Drobež Lada SK Brdo 6,02; 5. Koren Marjanca SK Brdo 6,23

PIONIRJI 1977 in ml. 1,5 km:

1. Rajšek Primož Rudar Trbovlje 4,12; 2. Petraš Boštjan SK Brdo 4,43; 3. Todorov Matjaž NK Ježica 4,59; 4. Todorov Tomaž NK Ježica 5,01; 5. Zgonc Andrej Danila Kumar 5,03; 6. Kristofič Miha Taborniki T. Tomšič 5,04; 7. Kreč Anže Ježica 5,12; 8. Bele Luka NK Ježica 5,12; 9. Smrkolj Klemen Dol 5,22; 10. Šteblej Urban – 5,25

PIONIRKE 1973-1976 1,5 km:

1. Smrkolj Romana Dol 4,17; 2. Grič Špela SK Brdo 4,27; 3. Rešeta Kristina – 5,02; 4. Smrečnik Simona – 5,09

PIONIRJI 1973-1976 1,5 km:

1. Ingolič Rok SR Brdo 3,44; 2. Arlič Gorazd – 3,45; 3. Rus Luka Rudar Trbovlje 3,46; 4. Plevnjak Sebastjan ŽAK Ljubljana 4,00; 5. Mihalič Marko SK Brdo 4,03; 6. Herman Hubert SK Brdo 4,08; 7. Smerald Grega SK Brdo 4,10; 8. Kralj Klemen SK Brdo 4,10; 9. Oberstar Matjaž NK Ježica 4,29

Strelsko tekmovalje

Ob krajevnem prazniku je KS Savlje – Kleče organizirala XVI. kolesarsko dirko Okoli Savelj. Tekmovali so v sedmih skupinah. Nastopilo je okoli 200 kolesarjev iz vseh slovenskih klubov ter ekipe iz Češkoslovaške. Prireditve je odlično uspela. Zahvaliti se moramo vsem delovnim organizacijam ter samostojnim obirnikom in ljubiteljem kolesarskega športa, ki so prispevali materialne, denarne in praktične nagrade (UNIS TOS, UNIS ELKOS, Usluga Kamnik, Plator, Mercator Grmada, JUB Dol, Elektroprenos, Radenska, Unis, Fotomaterial, ROG – Servis, Varnost, Tekstil – Tonosa, Tigar).

Rezultati: pionirji B – 1. Klemenčič (Rog), 2. Grahek (Metlika), 3. Kristanc (Sava), 4. Begovič (Rog), 5. Horvat (Sava); pionirji A – 1. Pavli (Rog), 2. Jordan (Krško), 3. Gimpelj (Krka), 4. Kušir (Krško), 5. Česnjevar (Rog); rekreativci: 1. B. Hamun 21 točk, 2. D. Hamun 18 (oba Grosuplje), 3. Jeraj (Integral) 13, 4. Žlebič (Koper), 5. Juvancič (MK), 8; ženske: 1. Uršič (dol), 2. Rakuš (Bled), 3. Kovač (Dol), 4. Kozjak (Sava), 5. Petak (Dol); mlajši mladinci: 1. Majde (Krka) 35 točk, 2. Poljanec (Rog) 12, 3. Omrzel (Metlika) 12, 4. Jenko (Sava) 10, 5. Stangelj (Krka) 8; starejši mladinci – 1. Peterman (Sava), 2. Petek (Rog), 3. Žumer (Sava), 4. Puš (Metlika), 5. P. Hvastja (rog); člani: 1. Kalan (Sava) 34 točk, 2. Melanšek (Merx) 23, 3. Primožič (VP Kranj) 13, 4. Tehmajster 12 (Sava), 5. Polanc (Sava) 11, 6. Baloh (Astra) 10, 7. M. Hvastja (Rog) 5, 8. Ahačič (Sava) 4, 9. Leskovar (Astra) 3, 10. Turk (Krka) 2.

TONE KUNAVER

Kolesarska dirka v Savljah

Za praznik Posavja so letos že desetič krajevni konferenci ZRVS 7. september in Urške Zlatler ter strelska družina Tabor-Ježica organizirali strelsko tekmovalje z zračno puško za občane krajevnih skupnosti. Nastopili so mladinci, mladinke, ženske in moški iz petih krajevnih skupnosti; skupaj 73 tekmovalcev. Prvo mesto je osvojila KS 7. september z 612 krogi. Sledijo KS Stožice, Ježica, Ivan Kavčič in Urška Zlatler. Med člani je prvo mesto osvojil Gabriel Dovč s 93 krogi, drugo Jože Režun z 90 in tretji Brane Majerle s 87 krogi. Članice: prva Branka Majerle 80, druga Dragica Dovč 80 in tretje Veronika Bohinc z 74 krogi. Med mladinci je bil prvi Boris Stepančič 87, drugi Robi Kavčič 86 in tretji Admir Durakovič z 80 krogi; mladinke: prva Tina Snoj 79, druga Nataša Lukman 75 in tretja Nataša Jaredič 74 krogov.

D. R.

S kolesi na GEOSS

TVD Partizan Dol organizira za zaključek kolesarske sezone vožnjo na GEOSS. Udeležijo se je lahko pionirji, rekreativci, mladinci, veterani in člani. Štart bo v soboto, 8. oktobra, ob 11. uri pred Marketom v Dolu.

Korak za korakom v pravo smer

V Ljubljano na Titovo 133 v salon marles

vsak dan od 8. do 19. ure,
ob sobotah od 8. do 13. ure.

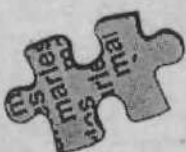
V SALONU MARLES:

STANOVANJSKA OPREMA in
MONTAŽNI OBJEKTI

● nasveti ● informacije ● nakupi

Lahko nas tudi pokličete:

(061) 372-537



marles je marles