# Tek trojk po poteh Molniške čete

**Tekači verjetno že poznajo tek v počastitev nastanka ene prvih slovenskih partizanskih čet – MOLNIŠKE ČETE. Tek služi kot generalka pred Partizanskim maršem, saj je proga nekaj časa speljana tudi po trasi Partizanskega marša. Proga večinoma poteka po gozdu in je zelo lepa. Del proge vodi tudi po cestah[**

Ekipe trojk bodo lahko tekle na 20 km ali na 10 km. Start in cilj sta pred osnovno šolo v Sostrem. Od tam je proga speljana na Urh, 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 se razteza prelep razgled na Ljubljano. Z Molnika bodo trojke tekle do Repč, sledi strm spust v vas Brezje, nato pa skozi Podlipoglav na cilj pred OŠ Sostro. Taka bo 20 km proga. Ženske ekipe, ki bodo tekle 10 km, pa bodo ravno tako tekle do Urha, nato pa se bodo pred Orlami obrnile in tekle po Zadvorskem hribu skozi Podmolnik pod Marenčkom na cilj.

**Ekipe s tremi člani oz. članicami se bodo lahko prijavile na dan tekmovanja: v četrtek, 27. 4. do 16. ure. Start je predviden ob 16.30. Ekipe smejo v cilj le popolne.**

**Kategorije: 20 km: moški pod 40 let, moški nad 40 let**
**10 km: ženske ekipe, moške ekipe.**

Razglasitev rezultatov bo po končanem tekmovanju pred osnovno šolo Toneta Trtnika-Tomaža Sostro. Organizator, Športno društvo Zadvor, je za tekmovalce pripravil tudi praktične nagrade.

Tekmovalci tekmujejo na lastno odgovornost, zato jih opozarjamo, naj spoštujejo prometne predpise. Organizator bo poskrbel za označbo proge, za kontrole, prvo pomoč, okrepčevalnice ter redarsko službo na progi. Prijavnina na ekipo znaša 10.000 din.

Športno društvo Zadvor

● MALI NOGOMET

# Prvi turnir uspel nad pričakovanji

**Ko smo v zadnjih nekaj številkah Naše skupnosti napovedovali pričetek nove sezone pionirsko-mladinskega prvenstva Ljubljane v malem nogometu, je bilo čutiti bojazen za kvaliteto, če ne celo za sam obstoj tega tekmovanja, ki je 1. aprila s turnirjem Solerjev vstopilo v jubilejno peto sezono. Razlogov za take občutke je bilo več: izpad lanske končnice, upadanje interesa med ekipami, slabo sojenje v lanski sezoni in tudi nekaj incidentov. Po turnirju Solerjev smo večji optimisti. Turnir je uspel nad pričakovanji tako po udeležbi kakor tudi po organizaciji, sojenju in kvaliteti prikazane igre. Pravzaprav je polom doživelo le žensko tekmovanje, kjer se ni niti v eni izmed štirih kategorij pojavila vsaj ena ekipa kot nasprotnik MNK Fužinka.**

Splošno zadovoljstvo po končanem prvem turnirju podkrepimo s podrobnejšo analizo.

**Disciplina, največji problem lanske sezone, je bila na visoki ravni,** tako da izvoljena disciplinska komisija ni imela nobenega dela. Pohvaliti velja tudi sodnike, ki so se v novih pravilih malega nogometa odlično znašli, nič manj pa tekmovalce, ki so s korektno igro, primernim obnašanjem in razumevanjem ob drobnih napakah sodnikom olajšali delo. Kot kaže so tekmovalci in prireditelji dojeli, da neljubi dogodki na in ob igrišču le rušijo tekmovanje, kvaliteta in regularnost tekmovanja pa je skupen interes vseh nastopajočih. Upajmo le, da se nismo prezgodaj pohvalili.

**Sodniška komisija je pričela z delegiranjem sodnikov,** nekaj tekem je sicer ostalo »praznih«, vendar so sodniki, ki so vskočili sproti, opravili nalogo korektno. Zatajili so kontrolorji, ki pa tokrat niti niso bili potrebni. Težava s kontrolorji je v tem, da imamo premalo kadrov in je bilo treba praktično vsem opravljati sodniške dolžnosti.

Nad številom prijav se ne smemo pritoževati. **Nastopilo je 25 ekip** in sicer 7 mlajših pionirjev, 8 starejših pionirjev in 6 starejših mladincev, turnir cicibanov in mlajših mladincev je potekel kot dvoboj Solerjev in MNK Fužinka, le dekleta niso tekmovala. Ker je prvi turnir bil v vseh preteklih letih slabo zaseden, nam letošnja udeležba vliva zmeren optimizem.

Malo je zaškripalo pri registracijah. **Povsem pravilno so se registrirali 7 plavih (mp), Vodmat (sp) in MNK Fužinka** (5 kat.). Registrirane so še ekipe Real (mp), Amadeus (2 kat.), Solerji in Buba mara (sp) ter Ljigavci (sm), ki pa še dolgujejo tekmovalno takso. Ostale ekipe so pozabile prijaviti tekmovalce, malo so zaspali tudi prireditelji in tekmovalna komisija, vendar bodo te formalnosti opravljene že do naslednjega turnirja.

**Organizator, ekipa Solerji, je uvodno nalogo opravil odlično.** Izpolnil je vse obveznosti do komisije za pionirje KOMN MNZL in podelil vse predpisane nagrade. Turnir je izpeljal brez večjih zastojev in organizacijsko brezhibno. Na celem turnirju ni bilo nobene pritožbe ali disciplinske prijave. Samo ena tekma se je končala brez borbe. **Za možnost take izvedbe po moramo pohvaliti tudi vse ekipe, ki so s primernim odnosom do turnirja to omogočile.**

Tekmovalna komisija je zasedala po nastanku tega komentarja, gotovo pa je potrdila rezultate in turnir ocenila pozitivno. Drugega turnirja niso organizirali Lenuhi temveč Cakice, ki so se izkazale že lani, poročilo s tega turnirja, kakor tudi s tretjega, ki ga bodo izvedli Solerji 5. maja, pa sledi v prihodnji številki.

Turnir je pravzaprav minil brez večjih presenečenj, saj so vsi favoriti zanesljivo osvojili prva mesta. **Solerji so s prvima mestoma med starejšimi pionirji in mlajšimi mladinci** še enkrat potrdili dosežke lanske sezone, pri mlajših pionirjih in cicibanih pa so si Solerji in MNK Fužinka le zamenjali »paradni« kategoriji (torej tokrat **zmaga cicibanov Solerjev in pionirjev Fužinke**). Zmaga »nove« ekipe **starejših mladincev Sobote** tudi ni nobeno presenečenje, saj so to večinoma isti fantje kot predlani Kleparstvo Badić (danes pa na članskih turnirjih Kleparstvo Savić). Spomnimo se, da je tedaj Kleparstvo Badić izpustilo pol sezone, pa vseeno zaostalo le točko za prvaki Solerji.

**Poleg zmagovalcev je navdušila ekipa Vodmat,** tudi že naši stari znanci iz preteklih let. Po prvem turnirju sodeč so enakopravni tekmeci Solerjem za naslov prvaka med starejšimi pionirji.

**Najbolj zanimivo pa je bilo tekmovanje mlajših pionirjev. Zmagovalec MNK Fužinka** je imel težko delo, saj je izločil tri navidez velike favorite, same uigrane ekipe Amadeusa, 7 plavih in Solerje. V resnici pa je ta kategorija zelo izenačena, vsaj še As lahko enakopravno poseže v vrh. Če bo vso sezono ostala taka ali še močnejša konkurenca, smo v Fužinki optimisti tudi glede nastopa na državnem prvenstvu v Tuheljskih toplicah, kjer moramo »oprati« polom selekcije Ljubljane iz lanske sezone.

**Tekmovanje deklet kljub prizadevanjem MNK Fužinka nikakor ne zaživi.** Kar hudo nam je, ko se spomnimo lepih turnirjev lanske pomladi in nastopov **Biserke Šmigić,** njenih soigralk in njihovih tekmic, kakor tudi mlajših pionirk. Vse bolj pa se zdi, da letos tega ne bo. Morda bi še največ lahko pomagale iste tekmovalke, če bi ponovno pričele tekmovati in s tem dale zgled vrstnicam. MNK Fužinka je bil kot prvi izvajalec ženskega malega nogometa v Jugoslaviji pred nekaj meseci javno pohvaljen na redni letni skupščini YURK (neuradne jugoslovanske malonogometne zveze), bojimo pa se, da je bila ta dejavnost neke vrste »muha enodnevnica«. Tako se tudi v Fužinki vse bolj posvečamo **mlajšim pionirjem,** saj gremo z njimi skoraj gotovo novim uspehom naproti.

**MNK Fužinka potrebuje sponzorja za nastop pionirjev na državnem prvenstvu.** Veseli bomo tudi drobnih prispevkov. **ŽR MNK Fužinka je: 50100-620-107-05-1012118-2546477. Sedež kluba je Marinkov trg 12** (Virant, Radovčić), interesenti za sodelovanje pa se lahko obrnejo tudi na predsednika kluba inž. Tomaža Cokana, Medvode, Škofjeloška 15 (tel. sl. 321-567, doma 613-423).

inž. TOMAŽ COKAN

● POGOVOR Z DAMJANOM FRASOM – SMUČARSKIM SKAKALCEM

# Po enem tednu si zaželiš skakanja

**Damjan Fras je takole na pogled čisto povprečen najstnik. Rad potuje, posluša glasbo in rad gleda grozljivke.**

V srcu pa nosi ljubezen do prav nič povprečnega športa – smučarskih skokov. Ta lep, razburljiv, pa tudi nevaren šport je Damjana takoj osvojil. V prvem razredu, ko ga je za skoke navdušil prijatelj, se je Damjan včlanil v klub Elektrotehna Ilirija. Med cicibani si je prvič nataknil smuči in se postavil na zaletišče 10 m skakalnice. Tega je že osem let in Damjan že dolgo več ne skače na 10 m skakalnici. Zdaj se spušča že z 90 m skakalnice in to ni več mačji kašelj! Damjan trenira v klubu, kot eden boljših pa tudi v državni reprezentanci med mlajšimi mladinci. Njegova trenerja (v klubu trener Remsa in trener reprezentance Konc) ga usmerjata in popravljata napake. Damjan pravi, da se z njima dobro razume, zdaj pa bo dobil v klubu tudi novega trenerja Horvata, saj Remsa odhaja nazaj v domovino – Češkoslovaško. Pod njihovim vodstvom pa Damjan žanje uspehe, ki so še kako zavidanja vredni.

Že lani poleti so začeli z letnimi treningi. Poleti sicer skačejo na ledenih in plastičnih skakalnicah. Tako je Damjan lani v Sarajevu na ledeni skakalnici tudi dosegel svoj osebni rekord. Na 90 m (devetdesetmetrski) skakalnici je skočil kar 88 (oseminosemdeset metrov). Spomnite se pogleda z zaletišča z 90 m skakalnice, ko te tako neprijetno stisne pri srcu! Ja, Damjan pa kar skače! Letošnja zima nas je bolj skromno obdarila s snegom, zato so bile letos le štiri tekme, vse v Planici. Čeprav je reprezentanca letos veliko trenirala, so bili rezultati slabši kot lani. Vseeno se je Damjan dobro odrezal. Tekme so bile v drugi polovici sezone, kar pa je Damjanu kar prijalo, saj potrebuje več časa, da se privadi na sneg. Na prvi tekmi, na 90 m skakalnici je osvojil 7. mesto, na drugi tekmi, na 70 m skakalnici, pa 2. mesto. Tretje tekmovanje je bilo tekmovanje SRS in na 70 m skakalnici je skočil na tretje mesto. Zadnja, četrta, tekma na 90 m skakalnici pa je Damjanu prinesla 5. mesto. V skupnem seštevku, pokalu Cockta, je poletel na odlično tretje mesto. **Torej tretji mlajši mladinec v Jugoslovanski reprezentanci!**

V reprezentanci lahko skakalci nastopajo dve kategoriji višje od svoje. Mlajši skakalci pa na tekmah z uvrstitvami pridobivajo razred. Tako je tudi Damjan kot mlajši mladinec skakal v kategoriji st. mladincev. Ekipa Elektrotehne Ilirije je na tej tekmi osvojila tudi prvo mesto. Med člani je Damjan osvojil 16. mesto, v prvi seriji pa je bil celo osmi. Kar precej pomeni tako mesto med že priznanimi skakalci, kot so Ulaga, Dolar, Tepeš! Poleti je s klubom potoval tudi na Češkoslovaško, kjer je na mednarodni tekmi osvojil 2. mesto. V sezoni pa so z reprezentanco odšli na OPA pokal v Italijo. Med letniki 73 je Damjan osvojil 7. mesto. Sam sicer pravi, da s tem mestom ni zadovoljen, saj je na treningih skakal zelo dobro. Pred tekmo namreč že »ves teden« niso skakali. Damjanu pa se zdi teden brez skokov seveda pust. Pravi, da si po enem tednu že želiš skakanja in tudi zato skačeš veliko bolje. Čeprav so bili skoki na uradnih treningih odlični, pa je na tekmi malo popustil. Veliko je odvisno tudi od trenutnega počutja, saj ponavadi skočiš dlje, če si dobro razpoložen...

**Damjan je pripovedoval tudi o padcih.**

– Ponavadi že v zraku veš, da boš padel. Takrat poskušaš rešiti, kar se še sploh da! Pri naslednjem skoku, po padcu, pa najbolje, da sploh ne razmišljaš o tem. Rečeš: »Kar bo, pa bo!« in ko enkrat sediš na vrhu, ni več poti nazaj! Spustiš se in skočiš kar se najbolje da!

**Kako si prvič skakal na devetdesetmetrski skakalnici?**

– No, na začetku kar precej razmišljaš o tem. Potem, ko si enkrat na skakalnici in se pripravljaš na skok, je že huje. Spuščaš naprej starejše, seveda te je tudi strah. Potem, ko pa sediš na zaletišču, se spustiš, in skočiš. Mižati ne smeš!

**Kako združiš šolo in šport?**

– Hodim na SŠ za družboslovje v Škofjo Loko. Sem v razredu športnikov, kjer imamo prilagojen program, tako, da s tem nimam težav.

**Je s skoki povezano veliko odpovedovanja? Zelo pogrešaš dom, Sostro, ko ste na turnejah?**

– Odpovedovanje je potrebno pri vseh športih, vendar pa mi skakanje pomeni toliko, da pozabim na odpovedovanje. Ko si enkrat »noter«, potem tudi domotožje ni več tako močno. Imaš družbo, zabavo, potovanja, pa tudi trdo delo!

**Ti je bilo kdaj žal, da si se odločil za tako zahteven šport?**

– Ne, nikoli! Sicer je res zahteven šport, je pa tudi izredno lep.

Med pogovorom se nama je pridružil tudi Damjanov mlajši brat **Tadej**, ki stopa po bratovih stopinjah. Tekmuje še med pionirji in je že tudi uspešen. Damjan pravi: če bo šlo tako naprej, ga bo bratec celo prekašal.

**No, za konec pa zaželimo Damjanu, pa tudi Tadeju, še veliko sreče in čim daljše polete!**

TANJA BRICELJ

● ŠPORTNA RITMIČNA GIMNASTIKA

# Novi uspehi ljubljanskih tekmovalk

Ljubljanske ritmičarke so nas ponovno razveselile s svojimi tekmovalnimi dosežki. Na republiškem prvenstvu, ki je bilo 21. marca, je zmagala Dominika Kacin (P. Narodni dom) pred Urško Lomšek, med mladinkami pa Alenka Ružić pred Urško Dvoršek in Jeleno Isak (vse P. Moste). Na državnem prvenstvu, ki je potekalo 25. marca v Sarajevu, pa je Dominika Kacin osvojila drugo mesto (zmagala je beograjska olimpijka Milena Reljin), v konkurenci mladink je bila Alenka Ružić četrta za tremi Beograjčankami. Kmalu pričakujemo Pokal mladih Narodnega doma v Moščanski športni dvorani (samo za mlajše mladinke), članice pa se pripravljajo na tradicionalni majski turnir v Zagrebu.

Čestitamo našim tekmovalkam za dosežene uspehe in jim želimo še veliko novih!

inž. Cokan

● MIROLJUBNI TRENIRAJO KARATE

# Treningi v OŠ Nove Jarše prinašajo rezultate

Karate je vsestranski trening, odlična vaja za krepitev fizične in psihične kondicije. Zavestno ukvarjanje s celotnim telesom onemogoča karateistu, da bi zanemaril na primer noge, da bi mu trohnele, ali trebuh, da bi mu pretirano visel čez pas, ali pljuča, da bi postala dimnica, ali srce, da bi se mu zamašilo... Ker vse to ne gre brez napora, je karate odlična vaja za utrjevanje volje in koncentracije. Brezvoljnost in raztresenost pa sta bolezni časa, ki marsikomu onemogočita duhovno rast, zorenje, učenje in študij. Karate je tudi odlično sredstvo samoobrambe in obrambe, in tudi nežnejšemu spolu omogoča, da se obrani napadalca. Karate vliva samozavest, vero v lastno fizično in psihično energijo, umirja in sprošča. Nekdo je dejal, da gradi gentlemane, osebnosti. Ne nazadnje je karate odlična izraba prostega časa. Zato ta stari borilni šport Daljnega vzhoda gojijo danes po vsem svetu. Vse več privržencev se navdušuje zanj. Slišimo mnenja, da je to le tehnika razbijanja opek, desk in kamnov ali da je to šport za agresivne, napadalne mladoletnike. In vendar skuša v karateju vse več ljudi obeh spolov in vseh starosti doživeti nekaj tistega vzhodnjaškega, umirjajočega, krepčilnega, stabilnega, močnega.

**Z veseljem lahko ugotovimo, da tudi v Novih Jaršah karate živi. Treningi so ob torkih in četrtkih zvečer v telovadnici osnovne šole Nove Jarše.** Vodi jih izkušeni trener karateja tov. **TONE BOŽIČ,** ki ima v tej disciplini prvi dan (črni pas). Njegov »asistent« je prav tako navdušeni karateist tov. **Ivan Slaviček,** ki je pripeljal s seboj svojega še malega sina, nadebudnega osnovnošolca. Oblikovali sta se dve lepi, močni skupini v glavnem osnovnošolcev in srednješolcev, nekaj nas je pa vmes tudi veteranov – morda za zgled in sol. Disciplina je na višku, delamo z veseljem in voljo. Vedno bolj uglajeni so številni ročni gibi, prav tako nožni, pa obrati in zasuki, skoki, udarci, sunki; kate, ki so umetni splet vsega omenjenega v lepem in stalnem zaporedju, vedno bolj uspevajo; in v tehnični borbi se vidi, da je mogoče nasprotnika onemogočiti tudi brez poškodb ali uničenja... Skupini imata že 2 zelena pasova, 2 modra, 5 oranžnih in 13 rumenih. Ravno te dni pa je precejšnja skupina (20) uspešno opravila pred trenerjem izpit za nižje pasove in sicer 4. in 5. kju, 6 za 6. kju, 5 za 7. kju in 5 za 8. kju. Čestitamo! Junija bo pa izpit za višje pasove. Veliko uspeha! Do tedaj se bo treba pa še precej naznojiti in veliko vaditi. Počasi pridobivamo tudi različne pripomočke. Nedavno je šola nabavila visečo usnjeno vrečo za vadbo raznih ročnih in nožnih udarcev. Načrtujemo tudi nakup velikega premakljivega ogledala, v katerem lahko človek kontrolira svoje gibe, ki morajo biti seveda uglajeni, harmonični in – pravilni.

**Radi bi ostali ali postali vitalni, gibčni, mladi, zdravi, radi bi lepo razvili svoje telo, mu dali in mu ohranili zunanji in notranji čar... Karate gotovo spada med odličnejša sredstva za dosego teh lepih ciljev. Morda bi se kazalo pozanimati in se osebno prepričati!**

ag

● Naš Jože nam pomaga!

*Jože je človek, na katerega smo mladi ponosni. Kdor pride v gostilno Lovec na Kavčičevi na špricer, se tu prijetno počuti. Kdor Jožeta Kaiča pozna še bolj, kot mi mladi, na primer, pa se v njegovi gostilni počuti še prijetneje.*

*Naš Jože je v življenju preživel marsikaj hudega, vse, kar ima, si je moral prislužiti z vztrajnim delom in tudi odrekanji. Ko po tekmi sedemo pri njem, nam pripoveduje lepe reči o življenju. Želi nam samo dobro. Svetuje in priporoča nam, kaj bi morali in česa ne bi smeli delati, da bi bili del zdrave in poštene družbe. Velikokrat nam je že pomagal tudi finančno za športno opremo, da lahko igramo nogomet in se ob tem športu družimo. Veseli smo, da imamo v naši krajevni skupnosti takega človeka.*

*Ekipa malega nogometa*
*ZELENA JAMA – KAIČ*

● KONČANA PRVA ZVEZNA KEGLJAŠKA LIGA

# Tretje mesto za Gradis

**Po 22 kolih se je 26. marca končala prva zvezna kegljaška liga za moške. Naslov državnega prvaka so zanesljivo osvojili kegljači zagrebškega Medveščaka, ki so v vsem prvenstvu doživeli en sam poraz in to proti Gradisu v Ljubljani, ki je bil na koncu, kljub trem nepričakovanim porazom v zadnjih petih kolih, tretji.**

C. P.

● Novice iz PD Špik

**Na zadnjem sestanku vodniškega odseka smo se dogovorili, da se bodo naši vodniki 22. in 23. 4. izpopolnjevali v Julijskih Alpah. Obdelali bodo naslednje teme:**

– hoja z derezami in cepinom – praktično
– napredovanje s smučmi in turno smučanje praktično in teoretično
– vezanje vrvne ograje – praktično
– uporaba »piepsov« – praktično.

K izpopolnjevanju vabimo tudi člane PD Špik, ki bi radi pridobili ali izpopolnili svoje planinsko znanje.

Glede letnega društvenega tabora smo se odločili, da ga bomo letos izvedli v Logarski dolini in sicer v eni izmeni. **Potekal bo od 21. do 30. 7. 89.** Kot vodja tabora se ga bo udeležil **Robert Zajec,** tehnični vodja **Jože Drab** in kot organizirano vodstvo na izletih še **Dare Vehovec, Tomaž Primar** in **Robert Babnik.**

**Prijave že zbiramo, število udeležencev je omejeno. Ob prijavi na telefon (061) 441-544 ali na naslov: PD Špik, Proletarska 1, Ljubljana, boste vplačali še akontacijo in izvedeli nadaljnje informacije.**

Na nadaljnje izobraževanje bomo poslali tudi več mladinskih vodnikov in mentorjev planinske šole za delo z učenci na osnovnih šolah. Nekaj članov se je udeležilo tudi tečaja za gorske stražarje pri planinskem društvu Lj. Matica, saj pri nas tak odsek ne deluje.

**In za konec še tri obvestila:**

Planinska šola še vedno teče. Udeležba na predavanjih je zadovoljiva. V sredo, 12. 4., vam bomo prikazali in povedali splošno, pa tudi kaj več o zavarovanih rastlinah in živalstvu gora.

In še tole informacijo: s sestanki pričenjamo po novem času in sicer ob 19.30. Še vedno se srečujemo v stavbi Občine Moste-Polje vsako sredo, kamor vabimo tudi druge prizadevne planince.

Ne bo odveč, če vam posredujemo ponudbo PD Železničar iz Sarajeva. Vsem članom PD Špik nudijo po ugodnejših cenah koriščenje njihovih planinskih postojank. Informacije dobite na Proletarski 1 in že znani telefonski št. pri **Viliju Golobu.**

MARTA KOGOJ

KURIVOPRODAJA
PRODAJNI CENTER MOSTE
Letališka 1
Vsem delovnim ljudem in občanom ČESTITAMO K OBČINSKEM PRAZNIKU IN PRAZNIKU DELA

Yulon
DO JULON p.o.
proizvodnja poliamidnih filamentov in granulata
61110 LJUBLJANA,
Letališka cesta 15
Telefon: (061) 444-322
JUGOSLAVIJA
Vsem delovnim ljudem in občanom občine Ljubljana Moste-Polje čestitamo ob občinskem prazniku, prazniku OF in prazniku dela