

## Med taborniki

V tretjem razredu sem se vpisal k tabornikom. Hodimo na izlete, pohode in taborjenja. V Bohinju imamo svoj dom. Na taborjenja hodimo vsako leto. Vmes pa še na krajše izlete. Gremo tudi na pohod Po potek partizanske Ljubljane.

K tabornikom bom hodil, dokler bom mogel. Vsako leto imamo taborniške igre. To je mnogoboj, ki se zmerom odvija v Sračji dolini. MITJA ZABUKOVEC, 4. c OŠ EDVARDA KARDEJLJA



Že sicer živahno taborjenje v taboru je pozimi tudi »individualno kritno« — slehernega tabornika pogreje vsaj do potrebne temperature

## Zimski tabor odreda Črni Mrav

Cloveka kar zmrzli, če pomisli, da bi pri več kot  $-10^{\circ}$  C spal pod šotorom, in to v snegu. Do odločitve za tako »avanturo« je kar dolga pot. Ko sem prvič pomisnila na to, so mi sili mravljenci po vsem telesu. Pri sobni temperaturi me je zazeblo, kaj me ne bi sele potem? Toda kljub vsemu se nas je šest tabornikov odreda Črni Mrav odpravilo v Martuljek, da na svoji koži preizkusimo sneg in mraz.

Bližali smo se cilju, ko se je v nas naselil dvom. Kako bomo to speljali? Na tabornem prostoru pa je dvom hitro utihnil. Ko je Bernard za nami pripeljal šotor, smo se zagnali v postavljanje tabora. Čez dobrih sedem ur je bilo vse urejeno, pa tudi iz kotlička je že prijetno dišalo.

Dan se je prevesil v večer in pred nami je bilo vprašanje: kako bo ponori. Dobro smo se oblekli in — tudi noč nam ni delala težav, le zjutraj smo vsi krepko poprijeti za zagajanje dry, da smo se čimprej posteno ogreli. Tudi naslednje dni nam mraz in sneg ništa delala, toliko težav, kot smo pričakovali. Ko se clovec poda v tak način življenja ali pa je v to celo primoran, se kmalu navadi. Res pa je, da nas je zjutraj presenetilo, ko smo našli zmaznjeno olje pa pasulj, ki smo ga potem sekali po centimetrib.

KOVA

Nad vsemi temi dogodivščinami smo bili tako navdušeni, da smo taborjenje podaljšali še za en dan. To pa se nam je krepko obrestovalo, saj je v noči s sobote na nedeljo zapadlo kar precej nogega snega. Le-ta pa nas je pri podiranju šotorov precej oviral. Prav gotovo bi ostali še nekaj dni, če ne bi bil v pondeljek že pouk. Tako smo moralni po šestih čudovitih dneh pospraviti in oditi. Od Martuljka pa smo se pozdravili z verzom: »Jokam za teboj, simfonia Martuljka!«

Pa še popravek k članku v prejšnji številki Nsk z naslovom To in ono o delu tabornikov. V odredu Črni Mrav deluje ok. 300 in ne 150 tabornikov. Prejšnji podatek je iz starejše literature.

## LETOS TUDI PRVI OBČINSKI TEK

# Po potek Molniške čete

Če se letos — ob pomanjkanju snega — že ne moremo bolj ukvarjati z belim športom, lahko več časi posvetimo drugim aktivnostim v naravi. Lepe trimske steze v KS Zadvor-Podmolnik, Urh, Orlice — nas vabijo tudi v tem letnem času. Nepopisen občutek je vzpenjanje in spuščati se po raho zasneženih poteh, mimo smrek, ko diha ozon in smreke, na katerih se ivje iskri v tisočih kristalih, ko ga božajo sončni žarki. Spremlja nas celo pesem ptic. Zadušljiva megla je globoko pod nami. In na teh potekh srečuješ tudi pozimi kar dosti tekacev.

Pozimi se telo rado malo polejni, vendar mu tega ne smemo dovoliti in redno moramo vzdrževati telesno kondicijo — še sploh tekači, če hočemo biti pripravljeni za množično spomladansko tekačko prireditve. Ze 10. aprila je 4. tek Belinke v Šentjakobu, 30. aprila maraton treh src v Radencih; v aprilu je tudi tek OF okoli Rožnika itn.

V maju pa sta za nas kar dve zanimivi prireditvi. Naša občina do sedaj ni imela »svojega« množičnega teka. Letos smo ga dobili in je uvrščen v koledar množičnih tekačkih prireditv. Na programu je že 3. maja: to je naš prvi tek Po potek Molniške čete (ženske

10 km, moški 20 km).

Dne 9. maja se bomo udeležili najprljubljenejše in najmnožičnejše tekačke prireditve v Ljubljani: 26. partizanskega marša Ob žici okupirane Ljubljane (ženske 14 km, moški 28 km).

In kako se bomo na vse to telesno pripravljali?

Primerno oblečeni bomo nabrali vzdrljivost z vztrajnostnim tekom, z intervalnimi teki pa bomo pridobivali na hitrosti. To izvajamo tako, da približno 300 m tečemo hitro — 75 do 80% svoje maksimalne možne hitrosti — nato tečemo kako minutno počasi, da se odpočijemo, nakar zopet tečemo hitro. To večkrat

ponavljamo (10 do 15-krat). Med treningom moramo kontroličati svoje počutje, ki mora biti dobro. Najvažnejša kontrola je srčni utrip; od števila 220 odtejemo svojo starost in dobimo število maksimalnega srčnega utripa v minutu ob največjem naporu, kar nato primerjamo z izmerjenim. Vadbeni srčni utrip je seveda nižji in znaša 70 do 85% maksimalnega; 85% je namreč mejna aerobnega stanja, ko telo še dobiva dovolj kisika. Najpreprostejsja kontrola je govorni test: če se med tekom še lahko pogovarjam, je vadba v redu, sicer pa moramo tempo zmanjšati.

**Redna vadba vzdrljivosti teka je pomembna za uspešen boj proti nepravilnim in obilježnim oblinam telesa, proti odvečni tezi, je uspešno sredstvo za opuščanje kajenja in pomemben element sistema splošne ljudske obrame.**

IVAN BARTOL,  
SD ZADVOR

strica. Vremenske razmere lanske jeseni pa so jo že zopet poskodovale, tako da bo potrebno še dosti dela. Načelnica odreda Alenka Žerovnik nam je s svojo prizadevnostjo zagotovila, da bo to opravljeno, kot tudi namernano markiranje poti patrole II. grupe odredov.

Kulturno-propagandni odsek je skozi vse leto dobro obveščal člane o društvenih akcijah. Pred občinskim zborom pa je izdal prvo številko društvenega glasila Vezi, ki bo v bodoče izhajalo vsaj nekajkrat letno. Letos nameravamo organizirati tudi več predavanj o vzponih na naše in tuje gore. Pripravljajo tudi vodočne zagotovljave takšno aktivnost.

Tudi odsek za varstvo narave naj bi pod vodstvom Petra Straška pripravil več akcij.

Odsek za LO in TO bo pripravil sest težjih pohodov. Organiziralo bo topografski tečaj in tudi sicer skrbel za čimboljšo fizično in psihično sposobnost naših članov za delovanje v posebnih razmerah.

V sodelovanju z društvom se vključi tudi planinska sekcija ŠD Strmec iz Bizovika, tako da poleg matične enote na Proletarski 1 sedaj deluje še sekcija na OŠ E. Kardelja in Leopolda Mačka-Boruta, v vrtcu ob Rjavi cesti, v Induso in ŠD Strmec.

Začeto je tudi delo s cicibani, in sicer v vrtcu ob Rjavi cesti v Polju. Kar pet izletov je bilo pripravljenih. Med igro so naši najmlajši spoznali drevesa slediživali in podobno. Najbolj veselo je bilo na pikniku v Kamniški Bistrici, kjer so ob pečenju palačink, hrenovk, rajanju ob ognju in raziskovanju struge preziveli prijeten dan.

Markacijski odsek je uredil pešpot Kamnik—Kamniška Bi-

V. G.

### Izleti in akcije v marcu

- Sobota, 5. marec KUM — primeren za šolarje in družine
- Sobota, 12. in nedelja 13. marec KOFCE, KOŠUTA — primeren le za dobro opremljene in izurjene planince
- Sobota, 19. in nedelja, 20. marec GRINTAVEC — primeren le za dobro opremljene in izurjene planince
- Sobota, 16. marec DELOVNA AKCIJA — markacijska odsekova v okolici Molnika
- Sobota, 26. in nedelja 27. marec KONDICIJSKI POHOD — po Zasavskih hribih (20 ur)
- POHOD NA PUGLED — datum še ni določen

## HOKEJ V ZALOGU

Ceprav pestijo finančne težave tudi hokejski klub Slavija iz Zaloge, se zanesenjaki ne dajo. Pri tem mislimo predvsem trenerje, ki bede nad delom s pionirji in mladincami. Njihovo zadovoljstvo, da so ustvarili ekipe, ki se spet vračajo na tisti položaj, ki ga je HK Slavija imela pred leti, pa potrjujejo tudi rezultati. Ekipe pionirjev

jev po uspehih celo izstopa od mladinskih ekipe; ceprav šele drugo leto igrajo v slovenski republiški ligi, se že enakopravno kosajo z ekipami, kot so Olimpija, Jesenice, Celje, Kranjska gora.

Trenutni vrstni red  
**Republiška liga — pionirji:** 1. Olimpija Ljubljana, 2. Cinkarna Celje, 3. Slavija — Zalog, 4. Jesenice, 5. Tivoli, 6. Stavbar, 7. Kranjska gora.

**Mladinci:** 1. Jesenice, 2. Cinkarna,

3. Stavbar, 4. Tivoli, 5. Slavija — Zalog, 6. Kranjska gora, 7. Olimpija,

8. Triglav, 9. Bled.

Trud in delo tako trenerjev kot igralcev je torej že poplačen. Ne glede na to, v kakšnem položaju je hokejski šport v Jugoslaviji, želimo našim igralcem iz Zaloge še več tekmovalnih uspehov.

SVANK

### Popravek

Iz prejšnje številke Nsk popravljamo na 10. strani desno spodaj objavljeni RAZPIS OBČINSKEGA TEKMOVANJA V VELESLALOMU za leto 1983 za tozde, OTKO in KS naše občine v soboto, 5. marca ob 10. uri na Kobli.

Rok vplačila štartnine in pisnih prijav je 24. februar.

Če ste zainteresirani za organiziran avtobusni prevoz, ob prijavi plačate 250 din (200 prevoz in 50 prijavnina) za udeležence. Odhod avtobusov bo organiziran izpred dvorane na Kodeljevem. Odhod avtobusov bo ob 7. uri iz Ljubljane, odhod iz Bohinjske Bistrike ob 16.30. Razglasitev rezultatov bo ob 15.30 pred trgovino v Bohinjski Bistrici.

Za popravek — zaradi zapadlega snega — se

opravljajo ZTKO LJUBLJANA MOSTE-POLJE KOMISIJA ZA REKREACIJO

### TURNIR V ŠPORTNI DVORANI NA KODELJEVEM

## Nogometni maski

Na pustno nedeljo je rekreacijska skupina nogometnega društva Slovan organizirala prvi pustni turnir v malem nogometu. Udeležilo se je 24 ekipa, ki so poleg nogometu morale prikazati tudi nekaj maskinskih sposobnosti.

Pod pustnimi imeni so se skrivali mnoge kvalitetne ekipe. Pošte domislene so bile članice nežnejšega spola, saj so se s svojo ekipo Pižamarji vsaj za Pusta vrijele med privilegirance, ki jim niko ni problem brez žogo. Bile so proglašene tudi za najbolj borbeno ekipo, ki je sicer v izčilnem sistemu tekmovanja izpadla v prvi tekmi z ekipo Servis hladilnih naprav Jenko, toda za Pusta je vse možno in pojavitve so se v posebnem superfinalu, kjer so kar s 4:1 premagale ekipo Tenis Zajce. No, v »navadnem« finalu, če mi udeleženci ne bodo zamerili, je bila zmagovalka turnirja ekipa Cicero, ki je v regularnem času igrala s Komiki 2:2, po izvajanju prostih strelov pa je zmagala s 6:4. Komiki so najbrž imenu primerno prenesli poraz, saj drugo mesto tudi ni od muh. Tretja je bila ekipa gostilne Žiko, ki ji v tem norčevam Pustu sploh ni bilo treba menjati ustaljenega imena — naj se ve, da je takšnemu prazniku sodijo tudi kulinarne dobrote. Servis hladilnih naprav Jenko se je moral zadovoljiti s četrtim mestom in ker nam je Pust

prinesel tudi zimo, bodo sedaj lahko več trenirali in manj brskali po hladilnikih. Tudi njim seveda veljajo čestitke, kot vsem drugim, ki so se po porazih morali posloviti od tekmovanja.

Vsekarok je vsak udeleženec prispeval k temu, da je turnir uspel in organizator se bo potrudil, da bo postal tradicionalen, z možnostjo sodelovanja še večjega števila udeležencev, ki so še želi sodelovati na tem turnirju. Tako nam je povedal glavni pobudnik in organizator turnirja Jože Cečelič.

Na račun pa so prišli tudi gledalci, za katere ni bila predpisana maska, a tako, kot so navajali za svoje ljubljence, se tako ne bi mogli skrity za nobeno masko!

Turnir smo tudi po dolgem in počez fotografirali in smo uredniki Nsk obljubili vsaj posnetek! Pa smo se premisili in ga bomo priložili v prvoaprilski številki. Zato vas, dragi brači, prosimo za potprečljivost. Če pa se želite fotografirati z nami, pridite drugo leto na turnir, sij bo tudi drugo mestom in ker nam je Pust

BREDA FERINCEK

### Tečaj karateja in samoobrambe

Karate klub Forum vpisuje v nov tečaj rekreativne in redne vadbe Sankukai karateja in samoobrambe. Trening je ločeno za starejše in pionirje.

V začetnem tečaju se udeleženci naučijo osnov karateja in več učinkovitih tehnik samoobrambe za najpogosteje situacije. Vsebinu in metoda treninga slonita na dolgoletnih izkušnjah. Tečaj priporočamo tudi fizično šibkejšim osebam in tistim, ki se s športom doslej še niso mnogo ukvarjali. Na teh treningih si namreč vadeči precej poveča gibljivost, splošno telesno pripravljenost in počutje. Program se stopnjuje postopno in izvaja zelo strokovno.

Popravljenem začetnem tečaju je možen trening karateja v nadležnih skupinah. Bodoči tekmovalci lahko po prilagojenih pravilih tekmujejo že po šestih mesecih treninga.



S tekmovanja v karateju, ki je bilo pred kratkim v Borovnici (slikal ZDENKO ŠODEC)

Za vse člane organizira klub v Umagu tudi letovanje s treningi. Možnosti so torej velike za vsakogar, ki želi izboljšati svoje psihofizične sposobnosti.

Ker je število tečajnikov omejeno, pohitite z vpisom!

Vpišete se lahko do 28. februarja vsak ponedeljek in sredo od 18. do 20. ure v OŠ dr. Vita Kraigherja za Bežigradom (za stacionom Olimpij).

Glavni trener klubja je Vlado Paradižnik, mojster karateja 4. Dan, trener v začetnem tečaju Slavko Šorotar, mojster karateja 3. Dan, trener pionirjev Peter Pakš, 2. Kyu.

Treningi v začetnem tečaju so za starejše ob torkih in četrtekih od 20. do 21.30 v OŠ Zvonka Runka v Šiški, pionirji pa vadijo vsak tork in četrtek od 18. do 19. ure za Bežigradom.

VABLJENI!

### Poleg drsališča še teniška igrišča

Drsališče v Zalogu, objekt, ki ga je zgradila naša občinska skupnost za razvoj