

TEKMOVANJE ŠŠD OSNOVNIH ŠOL

V telovadnicah

15. oktobra 80 se je pričelo enokrožno ligaško tekmovanje ŠŠD osnovnih šol v odbojki za pionirje in pionirke, med pionirji se je prijavi- lo 5 ekip ŠŠD, med pionirkami pa 10 ekip ŠŠD osnovnih šol.

Izvedbo tekmovanja sta prevzeli ŠŠD osnov- ne šole Brezovica in ŠŠD Dobrova. V zadnjem tednu meseca oktobra se bo pričelo še ligaško tekmovanje v košarki za starejše pionirje in pionirke. Med starejšimi pionirji je prijavljeno 9 ekip ŠŠD osnovnih šol med pionirkami pa 6 ekip ŠŠD osnovnih šol.

Izvedbo tekmovanja za pionirje je prevzela ŠŠD Vič, za pionirke pa ŠŠD Trnovo.



Na trimski stezi

385 cicibanov in cicibank VVZ občine Ljubljana Vič-Rudnik se je 7. oktobra 1980 udeležilo »vadbe« na trimski stezi »Marija Vera«. Mnogi so jo obiskali prvič. »Telovadnica na prostem« jih je navdušila! Zato se bomo spomnili še vračali, ne le na naše povabilo ampak tudi s starši in tovarišicami vzgojiteljicami.

Gremo na trim!

Premalo se gibljemo – tako pravi- jo zdravniki. V naši krajevni skup- nosti imamo res že lepo število ak- tivnih športnikov, ki redno vadijo v svojih skupinah. S tem pa ne smemo biti zadovoljni, saj velik del naših krajanov ne kaže prevelikega zani- manja za športno dejavnost, čeprav bi to bilo za zdravje in dobro počut- je še kako koristno. Prav na te kra- jane mislimo zdaj – čas je, da po- novno zbudimo zanimanje za kon- dicijsko vadbo v naravi. Tudi v naši krajevni skupnosti imamo na Go- lovcu tik za balinišči Balinarskega kluba DU Krim – Rudnik idealno trim stezo (švicarskega tipa), ki je primerna tudi za starejše in nešpor- tnike. Želimo vam posredovati nekaj načinov te športne dejavnosti v na- ravi.

Finski vzorec trimske steze je brez postaj – namenjena pa je pred- vsem hoji in teku.

Po švedskem vzorcu je steza spe- ljana po valovitem terenu in ima naprave za krepitev mišic (drog in podobno).

Švicarski vzorec pa ima približno 20 postaj za vaje na preprostih oro- djih (bruna, prehodi po letvah in podobno). Trim posebno priporo- čam tistim, ki so pri zahtevnejših športih prikrajšani: ženskam, starej- šim in slabotnim. Hitra hoja in hoja navkreber močno vplivata na po- spešeno delovanje srca in ožilja – skrbita za dobro prezračevanje di- hal, koristita pa tudi pri presnovi in živčnem sistemu. Vpliv je tem večji, čim hitrejša je hoja in čim večja je strmina. Posebno za tiste, ki se ne ukvarjajo z drugimi telesnimi vaj- ami, naj bo hoja osnovna aktivnost.

Znova in znova ugotavljamo, da za svoje zdravje in počutje, tako psihično ali fizično, ne storimo do- volj. Nikakor ne smemo verjeti, da bomo vse starejši, slabotnejši, bolj bolehn. Vendar je to resnica. Zato pa je prav, da na primerno vadbo mislimo čim prej, da ne bo prepoz- no. Odločimo se, da bomo trimsko stezo obiskovali redno in ne samo občasno. Naj bi ta aktivnost postala del življenja – vsakdana. Vendar pri vsem tem ravnajmo premišljeno, preudarno. Pred vadbo se je potreb- no temeljito ogrevati, sicer pride lahko do neprijetnih poškodb. Zač- nimo postopoma in ne pretiravaj- mo. Ko nam bo jasno, koliko zmo- remo, pa posegajmo po težjih prvi- nah. Verjemite, prijalo vam bo.

Gremo torej na trim in to čimprej!
MILAN LJUBIČ

ZAKLJUČENO OBČINSKO TRIMSKO TEKMOVANJE

V košarki liga – 80

Tudi v letošnjem letu je na igriščih Partizana Trnovo, Borsetova 2 potekalo tekmovanje obči- ne v KOŠARKI.

V I. delu v katerem je sodelovalo 15 ekip so bile le-te razdeljene v 3 skupine.

Prvi dve skupini (A1–A2) so tvorili igralci do 25 let, v tretji B skupini pa so tekmovali igralci nad 25 let.

REZULTATI I. DELA:

A. 1. skupina: 1. TRNOVO, 2. ROŽNA DOLINA, 3. OOOZSMS VIČ

A. 2. skupina: 1. ŠD DOBROVA, 2. KS

VRHOVCI, 3. ŠD HORJUL, 4. FIBER.

B. skupina: 1. IBE, 2. IJS, 3. KOLEZIJA, 4. SATTNERJEVO NASELJE, 5. HOJA.

V II. delu tekmovanja so se med seboj pomerile ekipe skupine A.

Končni vrstni red je bil sledeč:

1. TRNOVO
2. ŠD DOBROVA
3. KS VRHOVCI
4. ROŽNA DOLINA
5. OOOZSMS VIČ
6. ŠD HORJUL
7. FIBER

Tekmovanje košarkašev pa se je zaključilo s finalnimi srečanji ekip A in B skupine.

Končni vrstni red vseh ekip:

1. TRNOVO
2. IBE
3. IJS
4. ŠD DOBROVA
5. KOLEZIJA
6. KS VRHOVCI
7. SATTNERJEVO NASELJE
8. ROŽNA DOLINA
9. OOOZSMS VIČ

10. HOJA
11. ŠD HORJUL
12. FIBER

Omenimo naj še, da so organizatorji po zak-ljučku tekmovanja pripravili sestanek vseh vodij ekip. Namen sestanka je bil razgovor o prete- klem tekmovanju, odkrivanje in odprava po- manjkljivosti, s čimer naj bi dvignili raven pri- hodnjih tekmovanj.

Žal sta se sestanaka od 15 predstavnikov ude- ležila le dva! Njuna edina pripomba na izvedbo tekmovanja je enkratna netočnost sodnikov. Si- cer pa vsem ostalim, ki so bili udeleženi v tek- movanju dajemo v razmislek sledeče predloge – zaključke omenjenega sestanka:

– Stimulacija za redno udeležbo ekip naj bi vsebovala dva elementa:

– Kavcijo v višini prijavnine (vrne se jo po končanem tekmovanju v kolikor ekipa odigra vsa srečanja po razporedu).

– Za vse redne udeležene ekipe se v zimskih mesecih izvede pozivni turnir.

– Vsaka ekipa naj bi v prihodnje določila po enega delegata (za tekmovalni dan).

Prosimo vse vodje ekip, da nam na te predlo- ge odgovore.

RIBIŠKA DRUŽINA DOLOMITI

V vodi niso le ribe

V slovesnosti ob 15-letnici ustanovitve conskega odbora za Ljubljano se je vključilo kot najmanjša in najmlajša tudi ribiška družina Dolomiti. Njen ribolovni revir se uokvirja pri jezu pri Bokalcu na Gradaščici s celo Polhograjsko dolino vključno s Horjulščico.

Trenutno je v družini sto članov in članic. Kar trideset krajanov trka na njihova društvena vrata, da bi z novim letom pre- jeli izkaznico ribiške družine Dolomiti. Po ribiških izračunih pa voda prenese na tem območju od 50 do 60 lastnikov ribiških palic. To pomeni, da jih je že sedaj preveč v družini.

»Vse to bi še šlo,« je kritično ugotavljal stanje v družini in na njenem področju njen tajnik, če se ne bi Polhograjska doli- na tako močno naseljevala. Dolina bi mo- rala biti komunalno urejena. Trenutno Pograjci gradijo čistilno napravo, vendar žal še ne deluje. Vse hišne odlake se zlivajo v naše skromne vodotoke. Ker industrije tu ni, se ribiči ne moremo jeziti na delovne organizacije. Zato se priprav- ljamo na akcijo osveščanja ljudi, da ne bi spuščali v vodo, ki jim teče mimo pragov, prav vse. Čas je, da presekamo neprimer- no navado izlivanja in stresanja odvečnih stvari v vodo.«

Polhograjska dolina je prav gotovo ena najlepših v bližini Ljubljane. Zato je ra- zumljiva odločnost ribičev, da v stalno, človeško, do narave odgovorno ravnanje, zvabijo vse: šolarje, svoje člane, odrasle, ... skratka vse krajanje. Zakaj? Ker želijo dokazati novo vrednost in pomen varstva narave.

»Par let nazaj že beležimo pogin rib v poletnem času. Voda je tako zasičena z organskimi odpadki, da ribe podležejo. Vodo želimo vrniti v položaj, ki se ga spominjam iz mladostnih dni. Nekoč smo Gradaščico pili iz struge, kdor bi jo sedaj skušal piti, bi bil v nekaj urah na infekcij- ski kliniki.

Mislim, da je tak položaj tudi posledica napačnega usmerjanja varstva narave. Varstvo narave ni pobiranje polivinilnih vrečk po grmovju, varstvo narave ni varo- vanje ribe v vodi, medveda v gozdu, ... , varstvo narave je spoštovanje narave, pa naj bo to riba, žival ali kamen v vodi. Varovanje narave je čuvanje žive in mrtve prirode. Vedeti moramo, da čuva- nje narave po koščkih naredi več škode kot koristi.

Tipičen primer hudega posega v naravo so regulacije voda, ki smo jih imeli pri nas. Te so v privotni izvedbi vodo popol- noma uničili. Tudi smodnik ne more nare- diti večje škode. Ribiči smo se taki regula- ciji uprli in dosegli, da je voda celo boljša

kot prej. Žal pa nam to ni uspelo pri gradnji avtocest oziroma priključkov na- nje v naši občini. Projektanti so naročili povsem nove struge (Mali graben), ki so postale običajni industrijski jarki. S temi posegi smo izgubili dristična sulca v njego- vih tleh. Prepričan sem, da naši poznaval- ci vodogradenj poznajo švicarsko izkuš- njo, da v vodo vrnejo le tiste materiale, ki so jih iz vode potegnili. Žal tega pri nas niso voljni povzeti in zato izgubljam bo- gata ribja nahajališča. Res, da so take rešitve poceni, a so preje sporočilo pri- hodnjim rodovom, kako naši strokovnjaki niso spoštovali narave, kot denarni ali materialni prihranek.«

V ribiški družini Dolomiti iščejo tudi nekatere rešitve za vključevanje mladih v njihovo sredino. Ker so vode salmonidne (postrvi, lipan, sulc) in kot take niso pri- merne za vzgojo ribiškega naraščaja, gra- dijo pri Dvoru ribnik, kjer bodo tudi kra- pi in ostale ribe. Ribnik bo mladim prava šola v naravi, odraslim pa rekreacijsko območje.

STANE JESENOVEC

