

ANAND OBRANIL ŠAHOVSKI PRESTOL

Viswanathan Anand je v dvoboju za šahovski prestol proti Vladimirju Kramniku pokazal boljšo in prepričljivejšo igro. Po začetnih remijih je prepričljivo dobil nekaj partij in že pred kocem odločil dvoboj v svojo korist.

več na 3. strani



POVEZUJE JIH ŠPORT

Milena Černilogar Radež je nova predsednica Odбора za gorsko in BMX kolesarstvo. V gorskem kolesarstvu sta kot tekmovalca njen sin Nejc in hčerka Zarja. Športno pa sta aktivna tudi ostala člana družine: mož Milan in hčerka Jutra.

več na 5. strani



ROCK KONCERT NA KOLESIH

Ko se na koledarju pokažejo gola drevesa, gorske kočice in sneg, se kolesa kolesarjev ustavijo. Odgovor na to, kako pregnati dolgčas na kolesu, ki se ne premika, je spinning.

več na 6. strani

Športni glas

Gorenjski Glas

Športni glas je priloga časopisa Gorenjski glas

UREDNIK: ROBERT GUŠTIN

ČASOPIS IZHAJA OBČASNO

WWW.GORENJSKIGLAS.SI

Brez poslovilnega teka

Z atletskih stez se je v sredo ob 11.21, na čas njenega osebnega rekorda na 100 metrov, poslovila sprinterka Alenka Bikar. Glavni razlog za atletsko upokožitev je pomanjkanje motivacije.

MAJA BERTONCELJ

V sredo je sprinterka Alenka Bikar, Vrhničanka, ki že več kot deset let živi v Medvodah, uradno naznanila konec svoje uspešne atletske kariere. Začetek poslovilnega srečanja trikratne udeleženke olimpijskih iger je bil ob 11.21, kar je njen osebni rekord v teku na 100 metrov. Slovo ob 22.76, na osebni rekord v njeni prvi disciplini, torej teku na 200 metrov, bi bilo, kot je dejala

v šali, primerno le za "after party". "Glavni razlog je v pomanjkanju motivacije, poleg tega sem izgubila tudi kategorizacijo in posledično s 1. oktobrom službo na Policiji, kjer sem bila neprekinjeno zaposlena od leta 1996," je pojasnila svojo odločitev. Atletiko je na domači Vrhnikici začela trenirati kot osnovnošolka. Prvo medaljo je osvojila pri sedmih letih. Od takrat se jih je nabralo veliko. Najpomembnejše ima v

domači dnevni sobi v stanovanju v Medvodah, kjer živi z dolgoletnim partnerjem Marjanom Kernom in njuno hčerko Piko, ki je septembra dopolnila dve leti. Pika je bila tudi razlog, da je Alenka prekinila kariero. A kmalu po porodu se je vrnila na atletske steze s ciljem odteči normo za letošnje olimpijske igre v Pekingu, kar pa ji ni uspelo. Četrty nastop na olimpijskih igrah ji je ušel za eno samo stotinko, za kolikor je zgrešila B-normo.

Kljub temu pravi, da to ni bil neuspeh, prav tako ji še zdaleč ni žal, da je kariero prekinila zaradi materinstva, in tudi ne, da ni slovesa napovedala že takrat. "Ničesar ne obžalujem. Vse, kar sem naredila, je bilo prav. Spomini na kariero so zelo lepi. Atletika je bil moj način življenja. Dosegla sem veliko uspehov, manjka pa pika na i, kar bi bil nastop v finalu olimpijskih iger. V svoji karieri bi izpostavila leto 2001, ko sem bila v izredni formi, tekla rekorde za rekordom, bila v finalu na 200 metrov na svetovnem prvenstvu v Edmontonu in osvojila sedmo mesto. Dve tekmovalki, ki sta bili pred mano, so kasneje ujeli na doping, tako da sem že peta. Iz leta 2001 sta tudi osebna rekorda na 100 in 200 metrov. Uspehe kariere sem večinoma dosegla na 200 m. Druga sem bila na EP v Gentu leta 2000, prva na mediteranskih igrah v Almerii leta 2005, trinajsta na OI v Atlanti leta 1996, sedemnajsta na OI v Sydneyju leta 2000 in sedemindvajseta v Atenah leta 2004," pravi postavna atletinja, ki bo januarja dopolnila 35 let. Kaj bo počela v prihodnje, še ne ve. Želi si zaključiti študij na višji strokovni šoli za poštni promet, a se v tem poklicu ne vidi. "Razmišljam v različne smeri: da bi imela atletske šole, delala v medijih kot voditeljica. Nasploh mi leži komuniciranje, tako da bi se verjetno znašla tudi kot predstavnica za stike z javnostjo. Upam, da bom lahko delala nekaj, kar me bo veselo, tako kot me je veselila atletika," je povedala za konec. Njeno slovo je bilo brez poslovilnega teka. Morda pa ta še pride.

Zaznamovali so mesec

MAJA BERTONCELJ

Slovenski plezalci so blesteli na evropskem prvenstvu, ki je od 15. do 18. oktobra potekalo v Parizu v Franciji. **Natalija Gros**, Škofjeločanka, ki živi v Ljubljani, je postala dvakratna evropska prvakinja: v balvanskem plezanju in v kombinaciji, v težavnosti pa je bila četrta in tako postala najuspešnejša plezalka prvenstva. Tržičan **Klemen Bečan** je bil v kombinaciji tretji (9. v težavnosti

svoje sanje in še vedno sanjam. Ne morem verjeti, da se mi je zgodilo vse to. Ko sem se zjutraj zbudila in začutila svoje razbolele roke od včeraj, se pogledala v ogledalo in videla velike področnjake, si niti predstavljala nisem, da bom postala evropska prvakinja! A sem od začetka te tekme verjela, da lahko tekmujem v obeh disciplinah in to ne samo dobro, ampak vrhunsko! In ravno ta vera me je držala pokonci čez celo tekmo in



Natalija Gros je bila prvo ime letošnjega evropskega prvenstva v plezanju. Osvojila je dve zlati medalji.

in 11. v balvanih). Poleg Grosve in Bečana sta medaljo osvojili še Škofjeločanka **Maja Vidmar**, ki je bila druga v težavnosti, in Ptujčanka **Mina Markovič**, ki je bila v isti disciplini tretja. Na odlično peto mesto se je v balvanskem plezanju uvrstila še ena Škofjeločanka **Katja Vidmar**. Slovenske plezalkice so tako znova dokazale, da so najboljše v Evropi, veseli pa, da se jim je tokrat pridružil tudi Klemen Bečan. Prvo ime prvenstva je bila zagotovo Natalija Gros (AO Kranj), plezalka, ki bo 29. novembra dopolnila 24 let. Takoj po velikem uspehu je na svoji spletni strani zapisala: "Danes sem odsanjala

zaradi nje sem pozabila na vse bolečine v rokah, na vso utrujenost in samo plezala." Kot je dejala, je plezala kot v sanjah: "Ta občutek je vreden največ, dve zmagi naenkrat pa sta samo potrdili trenutek, ki je zame postal veččen." Po nastopu na evropskem prvenstvu so bili slovenski plezalci uspešni tudi na zadnji tekmi za svetovni pokal v boldanju v Moskvi. Natalija Gros in Katja Vidmar sta si razdelili 2. mesto, Klemen Bečan pa je bil 6. Najboljši slovenski plezalci se bodo kmalu predstavili tudi doma. 15. in 16. novembra bo namreč v Kranju letošnja zadnja tekma svetovnega pokala.



Alenka Bikar, v ozadju njen partner Marjan in hčerka Pika | FOTO: ČRT SLAVEC

športna gorenjska

Gasilski maraton v tretji izvedbi

Tekači Gorenjskega glasa smo v okviru priprav na Ljubljanski maraton spet tekli od Kranja do Podljubelja ter s tem počastili tretjo obletnico Malega gasilskega maratona.

JANEZ FERLIC

Zakaj Mali gasilski maraton, oziroma zakaj pravzaprav gasilski? To neuradno ime je temu prijetnemu teku dal pred dvema letoma član Rekreativne ekipe Gorenjskega glasa Janez Ahačič, ki je ravno tisti dan zaključil svojo dolgoletno službo poklicnega gasilca in se s tem na svojevredstven način poslovil od službe. Zadeva se je med tekači in tekačicami Gorenjskega glasa več kot odlično prijela in očitno bo tek postal tradicionalen. Letos je bil petek, ko smo se v popol-

skozi Trzič po stari cesti do končnega cilja. Sama trasa niti ni tako lahka, saj zadnji del od Trziča z izjemo krajskega spusta poteka v stalnem vzponu. Za takojšnje polnjenje ogljikohidratnih zalog je poskrbel odlični kuhar, ki nam je pripravil tečajno obaro z žganci, kar se je izkazala kot izvrstna jed po tekaških naporih. To je bila ena izmed zadnjih večjih tekaških akcij v okviru Gorenjskega glasa. Sezona sicer še ni končana, saj je v planu še polmaraton v Palmanovi in še kakšna tekma na Primorskem, kamor gre-



Prvi kilometri so za tekači. Tretji z desne je Janez Ahačič, ki je pobudnik te edinstvene preizkušnje za Glasove tekače.

danskih urah izpred Gasilskega doma v Kranju podali na dobrih 19 kilometrov dolgo pot proti Podljubelju, pripravili pa smo tudi krajšo, 8 kilometrov dolgo traso s štartom v Križah. Tek nam je služil kot odlična priprava na Ljubljanski maraton, kjer se je Gorenjski glas prav tako pojavil v številčni zasedbi. Pot nas je najprej vodila proti Naklemu in nadalje do Strahinja, Dupelj, Žiganje vasi do Križev in nato

mo lahko še malce uživati morski zrak. Tudi to je raznolikost treniranja, ki neka-ko razbija monotonost nenehnega postavljanja ene noge pred druge. Šport je le del našega vsakdana, ki za nas rekreativce ni najpomembnejši, so pa prav zaradi njega vse ostale stvari bistveno lepše in zato je vredno stopati po tej poti, ki ni vedno lahka, in to ve vsak tekač, ki se je odločil preizkusiti svoje sposobnosti.



Ekipe tekačev in tekačic Gorenjskega glasa tik pred štartom Tretjega malega gasilskega maratona.

Mini olimpijada na Gorenjskem

Že tretje leto pod okriljem Olimpijskega komiteja Slovenije po vsej Sloveniji potekajo Mini olimpijade, ki so namenjene otrokom, da se spoznajo s športom na različnih ravneh. Letos na Gorenjskem odlična udeležba.

JANEZ FERLIC

Olimpijski komitej Slovenije je skupaj z zvezami in društvi uspešno končal jesenski del Mini olimpijad. Skupno je bilo v letu 2008 izvedenih 17 prireditev v različnih krajih po vsej Sloveniji. Kaj o tem pravi Aleš Šolar iz Olimpijskega komiteja Slovenije, ki je tudi pobudnik te športne akcije, namenjene otrokom? "Posebnost Mini olimpijade je v tem, da otrokom poleg športnih aktivnosti predstavimo tudi olimpijske in fair play vsebine. Skupno geslo Mini olimpijad je: "Pomembno je sodelovati in ne vedno zmagati." Zato smo vsem udeležencem v sklepnem delu podelili Lumpijeve nagrade in priznanja, ki jih je prispeval Mercator kot glavni donator. Na Mini olimpijadi so tako vsi otroci zmagovalci. Seveda pa se morajo za dosego rezultata potruditi. Za spodbudo pred nastopom v uvodnem delu vedno skupaj preberejo prisego športnikov, ki se glasi: Tudi če si želimo, ne moremo vsi zmagati. Lahko pa tekmuje- mo po svojih najboljših močeh. Naše geslo pri tem je: Fair play vodi naprej." Na Mini olimpijadah so otroci nastopili v različnih disciplinah, izvedene pa so bile tudi razne druge spremljevalne aktivnosti, kot so olimpijski in fair play protokol, olimpijski kviz in športna ura, kjer so se otroci sre-



Utrinek z Mini olimpijade z Jesenic. Otroci spoznavajo šport preko igre. | FOTO: ALEŠ ŠOLAR

čali z znanimi slovenskimi športniki. Projekt, ki ga podpira Fundacija za šport, je tako letos v celoti uspel. Kot izziv pa izvajalcem in koordinatorjem ostane še ideja o izvedbi zimske Mini olimpijade. "Zato bomo počakali na ugodne snežne razmere in poskusno še letos izvedli eno ali dve Mini olimpijadi na snegu," še dodaja Aleš Šolar. Najpomembnejše pri celotnem projektu je to, da so se imeli otroci lepo, so bili vsi aktivni in so se seznanili z različnimi športi, ki jih bodo tako spremljali pri nadaljnjem razvoju in vključevanju v

družbo in sočasno medsebojno sodelovali in hkrati spoznali osnovne olimpijske vrednote in simbole. Ne gre zgolj za šport po tekmovalni ravni, temveč za športno aktivnost, ki je pomembna vrednota celotne družbe. Tudi skozi šport otroci spo-

znajo, do kam sežejo njihove sposobnosti, spretnosti in znanja. Na Gorenjskem so bile letos organizirane tri mini olimpijade. Vse so bile izvedene v mesecu septembru in sicer v Trziču, na Jesenicah in v Kranju.



Simbolno nošenje olimpijske zastave je otrokom še posebej v ponos. | FOTO: ANDRAŽ KIKEL

Skupno se je letos na Gorenjskem Mini olimpijade udeležilo več kot šeststo otrok.

Zarnik zmagovallec na uvodu

JANEZ FERLIC

Zimska liga na Kališče se je začela z zelo solidno udeležbo, v prihodnje pa je pričakovati še boljše čase, ko se bodo med seboj spopadli najboljši turni smučarji, ki so že napovedali svojo udeležbo. Lanski skupni zmagovallec Zimske lige na Kališču Klemen Triler je na uvodni tekmi z minimalnim zaostankom petih sekund zasedel drugo mesto za zmagovalcem Sebastjanom Zar-

nikom iz Kamnika. "Od štarta mi je sledil Zarnik, ki je šele nekaj minut pred ciljem skočil naprej in zmagal z majhno prednostjo, čeprav sem mu že med samim vzponom ponudil, naj on prevzame vodstvo. Je pa res, da Zarnik ne pozna najbolje celotne proge in vseh bližnjic, pa boja še s treningom trenutno ni v polnem pogonu," je povedal Nakelčan Klemen Triler. Tretje mesto si je pritekel znani kranjski kolesar Aleš Udovič.



Klemen Triler še v vodstvu na prvi tekmi Zimske lige na Kališču, ki mu ga je nato pred ciljem vzel Sebastjan Zarnik (v ozadju). | FOTO: MARKUŠ

šport za najmlajše

Različni športni programi

Da je vadba pri otrocih pravilno zasnovana, skrbijo nacionalni programi športa za najmlajše, kot je npr. program Zlati sonček in Mini olimpijada. Vse skupaj poteka v sodelovanju z različnimi športnimi organizacijami.

JANEZ FERLIC

Starejši otroci v vrtcih (od petega leta dalje) so vključeni v republiški projekt Zlati sonček in Ciciban planinec. Kranjski vrtci ga izvajajo od njegovega začetka, to je že več kot 30 let.

Otroci se že v starosti od leta in pol dalje srečujejo s kolesom, žogo in hodijo na krajše sprehode, starejši tudi na daljše izlete. Zadnje leto pred vstopom v šolo svoje znanje še utrdijo in poglobijo na tečajih in dvoriščih vrtca. Zadnji dve leti ob pomoči Zavoda za šport in MO Kranj organizirajo za vse petletne otroke tečaj drsanja in plavanja. Z njuno finančno pomočjo so stroški za starše sprejemljivi, zato se oba tečaja udeleži večina otrok. Letos jih bo kar 380. Otrokom v tem času nudijo tudi drsalke in čelado, saj športno opremo vsako leto dokupijo in imajo že sto parov drsalk in 80 čelad.

Ostale športne dejavnosti, ki so tudi del programa Zlati sonček, to so kolesarjenje, vodenje žoge, smučanje in rolanje, izvedejo stro-



Oktobra so v Kranjskih vrtcih že začeli z izvajanjem tečajev drsanja v ledeni dvorani na Zlatem polju. | FOTO: ARHIV KRANJSKIH VRTCEV

kovne delavke same na domačih dvoriščih in hribečkih pred vrtci. Tudi za izvedbo teh dejavnosti so vrtci opremljeni z nekaj smučmi, kolesi in žogami. "Projekt zaključimo s skupnim pohodom na bližnji hrib, ki pa je na vsake nekaj let drugje. Pred leti smo zaključek imeli na svetem Joštu nad Kranjem, na Križni gori, na Štefanji gori in zadnja leta

na Starem gradu nad Smlednikom. Za kakovostno izvedbo teh dejavnosti se strokovne delavke izobražujejo na tečajih smučanja, drsanja in rolanja," je še povedala Irena Pavc iz Kranjskih vrtcev. Da strokovne delavke ohranjajo vitalnost, večina od njih vzdržuje svojo kondicijo s tem, da se individualno rekreirajo, kolesarijo, planinarijo,

se ukvarjajo s tekom, jogo, obiskujejo fitnes ...

Skupina devetih strokovnih delavk se je v soboto, 27. septembra 2008, udeležila Županovega teka na Brdu. Alenka Kalan, sicer članica Rekreativne ekipe Gorenjskega glasa, je osvojila tretje mesto. Dogovor za prihodnje leto je, da bodo skušale za tekaško rekreacijo navdušiti še več sodelavk in sodelavcev.

Gibanje je osnovni temelj telesnega razvoja

Šport v otroških letih mora biti prav tako vodena aktivnost, skozi katero se otroci učijo osnovnih veščin specifičnega gibanja in šport dojemajo skozi igro kot del njihovega splošnega razvoja.

JANEZ FERLIC

Pogledali smo v Kranjske vrtce, v katere je skupaj vključenih 1416 otrok, starih od 11 mesecev do vstopa v šolo, to je običajno do šestega leta starosti. V času bivanja otrok v vrtcu skrbijo za uravnoteženo ponudbo dejavnosti z različnih vzgojnih in razvojnih področij. Ena izmed njih je tudi gibanje oz. skrb za gibalni razvoj otrok, ki mu v Kranjskih vrtcih posvečajo še posebno pozornost. Dnevno v vseh oddelkih potekajo različne športno gibalne dejavnosti od ju-

trajnih razgibanj, gibalnih minut, vadbenih ur, sprehodov, izletov in obveznega gibanja na prostem. "Ker se vsi zavedamo, da je gibanje osnovna potreba vsakega otroka, mu to tudi omogočamo in s skrbnim načrtovanjem skrbimo za njegov razvoj. Zato gibalne dejavnosti načrtujemo glede na starost otrok in otrokove sposobnosti. Pri tem uporabljamo različna športna orodja, tako mala, kot tudi velika, odpadne materiale in vsakdanje predmete, pa tudi različne kose pohištva. Na igriščih se poslužujemo igral, koles,

skirojev in pripomočkov, ki jih prinašamo na igrišča," je o športno gibalni dejavnosti v Kranjskih vrtcih povedala Irena Pavc, pomočnica ravnateljice Kranjskih vrtcev. Otroci na prostem bivajo vsak dan eno do dve uri, ra-

zen v hudem mrazu, vročini ali megli. Ovire ne predstavlja niti deževno vreme, saj ob primerni opremlitvi prav tako lahko opravijo krajše sprehode, medtem ko se najmlajši takrat zadržujejo na pokritih terasah.



Na trampolinu v Kranjskem športnem parku, kjer otroci še posebej uživajo. | FOTO: ARHIV KRANJSKIH VRTCEV

V športno življenje otrok vključujemo tudi starše z namenom aktivnega preživljanja prostega časa skupaj z otroki in krepitev medsebojnih vezi.

Šahovski kralj

Viswanathan Anand je v dvoboju za šahovski prestol proti Vladimirju Kramniku pokazal boljšo in prepričljivejšo igro.

ROBERT GUŠTIN

Bonn je gostil dvoboj za naslov svetovnega šahovskega prvaka med Viswanathanom Anandom in Vladimirjem Kramnikom. Naslov prvaka je obranil Indijec Anand. Dosegel ga je v predzadnji partiji in slavil z rezultatom 6,5 : 4,5. Oba tekme sta prejela po 600 tisoč evrov nagrade.

Najbolj priznana miselna igra ima dolgo tradicijo in bogato zgodovino. Prvi neuradni svetovni prvak je leta 1886 postal Nemeč Wilhelm Steinz. Prvak je bil med letoma 1886 in 1894. Naslov je izgubil proti Emanuelu Laskerju, neuspešen pa je bil tudi tri leta pozneje proti istemu nasprotniku.



Vladimir Kramnik

Emanuel Lasker je bil prvak med letoma 1894 in 1921. Na prestolu je bil največ časa, kar 27 zaporednih let. Bil je doktor matematike in filozof. Med dvobojem je uporabil tudi psihološko znanje, s čimer je zelo zmedel svoje nasprotnike. Med letoma 1921 in 1927 je bil prvak Jose Raul Capablanca. Bil je prvi Kubanec, ki je postal prvak. Spisal je tudi več strokovnih knjig o šahu.

Aleksander Aljehin je bil prvi, ki je po izgubi naslova svetovnega prvaka dobil povratno srečanje in si vrnil krono. Prvič je bil prvak med letoma 1927 in 1935, drugič pa med letoma 1937 in 1946. Max Euwe je bil prvak med letoma 1935 in 1937. Znan je bil tudi kot odlični matematik, v poznih letih pa je bil tudi predsednik mednarodne šahovske zveze Fide.

Edini, ki je bil prvak v treh različnih obdobjih (1948-1957, 1958-1960 in 1961-1963), je bil Mihail Botvnik. Po izobrazbi je bil elektrotehnik. Bil je prvi v seriji zaporednih prvakov iz Sovjetske zveze, ki je takrat šahiste uporabljala tudi v propagandne namene hladne vojne. Vasilij Smislov je bil igralec, ki je bil kar 37 let (1948-1985) med uradnimi izzivalci za naslov svetovne-

ga prvaka. Prestol je zasedal med letoma 1957 in 1958. Na šahovskih olimpijadah je osvojil rekordnih 17 medalj. Latvijski šahist Mihail Tal je zaradi svoje izjemno napadalne in kombinatorne igre dobil vzdevek "Čarovnik iz Rige". Spisal je veliko strokovnih knjig. Prvak je bil med letoma 1960 in 1961. Tigran Petrosjan je bil prvak med letoma 1963 in 1969. Znan je bil po izjemno trdni obrambi. V času svoje vladavine je bil tako rekoč nepremagljiv.

Med letoma 1969 in 1972 je bil prvak Boris Spaski. Najbolj znan je predvsem po dvoboju z Bobbyjem Fisherjem, ki ga je izgubil ob koncu svojega vladanja. Bobby Fischer je brez dvoma eden najbolj razpitenih šahovskih mojstrov vseh časov. Leta 1972 je v dvoboju za naslov svetovnega prvaka, ki je prešel v politični spopad hladne vojne, ugnal Spaskega. Pozneje se je sprl s šahovsko zvezo in živel v osami.

Anatolij Karpov je igralec, ki je vrnil naslov v Sovjetsko zvezo. V zgodovino bo šel predvsem po številnih obračunih s svojim naslednikom Garijem Kasparovom. Prvak je bil med letoma 1975 in 1985. Garija Kasparova imajo mnogi za najboljšega šahovskega misleca v zgodovini te igre. Znan je kot zagrižen borec za "svoj prav". Tako je bil med glavnimi krivci, da je leta 1995 prišlo do razkola v krovni šahovski organizaciji. Igral se je dokaj hitro odpovedal, zadnja leta pa deluje kot politični aktivist in borec za demokratizacijo Rusije.

Leta 2006 je Vladimir Kramnik postal prvi prvak po združitvi obeh verzij. Viswanathan Anand je prvak postal leta 2007 v Ciudad de Mexico, ko je zmagal na turnirju, ki se ga je udeležilo osem šahistov. Indijec je v 14 partijah zbral 8 točk, eno več od Kramnika.

Od slovenskih igralcev je bil naslovu še najbližje dr. Milan Vidmar, ki se je udeležil več turnirjev za izzivalca svetovnega prvaka. Bil je med redkimi amaterji, ki so igrali med profesionalnimi šahisti.



Viswanathan Anand

šport osebno

Prihaja iz športne družine

Jaka Podobnik iz Žirov je gorski tekač in gorski kolesar. Letos je prvič okusil slast in zahtevnost nastopa na svetovnem prvenstvu.

MAJA BERTONCELJ

Jaka Podobnik prihaja iz Žirov. Že od malih nog je zapisan športu. Osemnajstletni dijak četrtega letnika Ekonomske šole Kranj trenira gorski tek, zadnji dve leti pa tudi gorsko kolesarstvo. Nastopa za MBK Hidria.

Kdaj si se zapisal športu?

"Za šport sem se odločil v osnovni šoli. Takrat sem se ukvarjal z različnimi športi kot na primer s košarko, nogometom, smučarskim tekom. V osnovni šoli sem bil celo državni prvak v smučarskih tekih."

Kako pa to, da si začel trenirati gorski tek?

"S prijatelji sem hodil v gozd in prav to me je potegnilo, da sem začel teči. V okolici doma je polno hribov in možnosti za gorski tek je veliko."

Je šport pri vas družinska tradicija?

"Res je. Že starši so se ukvarjali s športom in še vedno se, seveda kolikor jim čas dopušča. Smo športna šestčlanska družina. Mami je igrala košarko, ati je bil odličen smučar, sestra kolesari, teče, jaha in igra košarko. Košarko igra tudi brat, najmlajša sestra pa šport šele spoznava. Vsi radi hodimo v hribe, kolesarimo, pozimi pa smučamo in tečemo na smučeh. Stric Roman Seljak je bil odličen smučarski tekač, tudi udeleženec olimpijskih iger."

Koliko treniraš?

"Treniram, kadar imam čas. Na trening grem večinoma sam. Večkrat vzamem s seboj psa, da se še on malce "sprehodi"."



Jaka Podobnik uživa tako na kolesu kot v teku. Rad je v naravi.

Na kateri hrib največkrat tečeš?

"Največkrat se odpravim na Javorč, ki mi je najbližji. Tečem pa tudi na štadionu."

Gorski tek dopolnjuješ z gorskim kolesarstvom. Od kdaj?

"Z gorskim kolesarstvom se ukvarjam dve leti, od takrat, ko sem spoznal odlično gorsko kolesarko Tanjo Žakelj, ki je doma iz Ledin, ki so bližje Žirem. To je bil še dodatni motiv, da sem začel kolesariti. Sicer pa v obeh športih enako uživam, saj sta oba v naravi, ki jo imam rad."

Sestavni del gorskega kolesarstva so tudi padci. Si že kdaj grdo padel?

"Ja, tudi to se mi je že nekajkrat zgodilo. Najhuje je bilo, ko sem poletel čez vilice na glavo."

Tvoj največji uspeh v gorskem teku in v gorskem kolesarstvu?

"Najboljši uspeh v obeh športih sem dosegel letos. V gorskem teku sem bil v kategoriji mladincev 37. na svetovnem prvenstvu, v gorskem kolesarstvu, v disciplini vzpon, pa sem v svoji kategoriji postal državni prvak. Na svetovnem prvenstvu v gorskih tekih sem letos nastopil sploh prvič. Konkurenca za uvrstitev v slovensko ekipo je bila kar velika, a mi je uspelo."

Tvoji cilji?

"Uspešno želim nastopiti še naprej in ostati zvest športu."

Kako preživljaš prosti čas?

"Večino prostega časa porabim za šolo, kar ga ostane, pa za druženje s prijatelji, računalnik in vožnjo z avtomobilom."

Združuje šport in turizem

Podjetnik Iztok Boltez je navdušen rekreivec. Udeležuje se tekaških prireditev doma in v tujini. Letos je tekel tudi na gorskem maratonu na Olimp. Šport mu pomeni način preživljanja prostega časa.

MAJA BERTONCELJ

Iztok Boltez je Kranjčan, znan kot podjetnik, športnik, organizator. Je idejni oče tekaške prireditve Slovenski alpski maraton.

Kaj vam pomeni šport?

"Šport je zame način preživljanja prostega časa. Rad potujem in tekmovanja v tujini jemljem tudi kot dopust, turizem."

Od kdaj ste športno aktivni?

"Kot otrok sem treniral plavanje, poskusil sem se tudi v igrah z žogo, ravno toliko, da sem ugotovil, da to ni zame. Resneje se s športom v mlajših letih nisem ukvarjal. Bolj sem se mu začel posvečati pred približno petnajstimi leti. Takrat sem prvič tekel maraton. Dosegel sem čas tri ure in tri minute. Tega se še dobro spominim, saj sem potem do predlani vse maratone tekel bolje. Od takrat dosegam slabše čase. Delno tudi zato, ker mi je čas vedno manj pomemben. Glavno je to, da greš, da vzdržuješ kondicijo, da lahko pretečeš tudi daljše razdalje od klasičnega maratona, ki je bil včasih moja zgornja meja. Zdaj tečem tudi na daljših razdaljah, tudi po sto kilometrov in več."

Kako to, da ste začeli teči?

"To je bilo, ko sem dobil psa. Vodil sem ga na sprehod in začel teči, sprva po malo, kasneje sem razdaljo podaljševal. Občasno sem se na treningih pridružil tudi članom Kluba trmastih. Je pa tako, da z mojim načinom dela in z mojim razmišljanjem vsaj tri četrt treningov opravim sam, ne v družbi."

Je težko združevati posel in šport?

"Če hočeš biti v eni stvari res dober, je to zelo težko kombinirati, zato pravim, da nisem prav ne vem kako ambiciozen podjetnik. Kolikor časa sem v podjetju, novembra tudi po 12 ur, delam korektno, potem pa si vzamem čas tudi za rekreacijo. Poleg tega tek ni šport, kjer bi pridobival poslovne partnerje. Res je, da je postal zelo moderen in da se dobro sliši, če rečeš, da tečeš. Je pa to nekaj povsem drugega, če greš na tek za pol ure ali pa če pretečeš daljše razdalje kot jih jaz."

Se morda ukvarjate še s kakšnim drugim športom kot s tekom?

"Največ tečem, za kaj drugega nimam časa. Kadar ne morem teči, kot je bilo na primer letos poleti, ko sem bil dva meseca poškodovan,



Iztok Boltez na leto preteče kar okrog štiri tisoč kilometrov. Pred tremi leti je takole tekel v Mavretaniji. | FOTO: ARHIV IZTOKA BOLTEZA

sem kolesaril, igral tenis. Tudi sicer občasno igram tenis. Če ne bi mogel teči, bi si že našel kaj drugega."

Koliko trenirate?

"Povprečno štirikrat na teden. Izjema je november, ko sem zaradi povečanega obsega dela v podjetju 12 ur na dan, kar pomeni, da sem zvečer preutrujen, da bi šel še na tek. Sicer pa zadnja leta pretečem okrog tri tisoč kilometrov na leto, kar pomeni povprečno devet kilometrov na dan."

Izziv vam predstavljajo daljši teki, predvsem gorski maratoni. Kje ste že nastopili?

"Trikrat sem bil na teku Firenze-Faenza, ki je dolg sto kilometrov in je predvsem med starejšimi tekači, ki nastopajo na daljših razdaljah, dobro poznan. Vedno sem prišel do cilja. Prvič sem za to potreboval 10,5 ure. Letos sem ta čas izboljšal za eno uro. Pred tremi leti sem tekel v Mavretaniji. Tek je imel pet etap, potekal je pet dni. Naredili smo po 30 do 40 kilometrov na dan. Predlani sem nastopil na 515 kilometrov dolgi preizkušnji na Yukonu, a sem približno na 350 kilometrih odstopil.

Načeloma nisem vajen odstopiti, a tam je bilo drugače. Šlo je za hojo in ne za tek, kar mi ni predstavljajo takšne motivacije. Hodili smo in na saneh vozili opremo. Prireditve je bila februarja, k sreči tisto leto ni bilo tako ekstremno hladno. Med daljše preizkušnje, na katerih sem nastopil, se uvršča tudi tek Zagreb-Čazma, na katerem sem bil letos. Pred osmimi leti sem tekel švicarski alpski maraton, ki je dolg 78 kilometrov in tam dobil idejo za Slovenski alpski maraton."

Ste idejni oče Slovenskega alpskega maratona. Ste zadovoljni z izvedbo?

"Vse skupaj je postalo že preveč rutinsko, kar pa je težava organizatorjev večinoma povsod. V Klubu trmastih sem že lani predlagal, da bi se trasa spremenila, kar bi bil meni izziv, da je kaj drugače. Pri SAM-u me dokaj moti, da se je v teh osmih letih tako malo spremenilo, zadnjih pet let pa nič. Tekači sicer radi pridejo, pri drugih, v mislih imam predvsem sponzorje, pa je odziv precej manjši. Zadnji dve leti iščem kakšno moralno podporo za organizacijo

teka čez Slovenijo. To je ideja o 400-kilometrskem teku v eni etapi."

Letos ste bili še na enem gorskem maratonu. Tekli ste na Olimp.

"Tam sem bil prvič. To je bil maraton gor in dol z veliko višinsko razliko. Samo vzpona je bilo več kot tri tisoč metrov. Maraton Olimp je bil zame še eden izmed izletov. Z nastopi na tekmah v tujini sem videl že kar nekaj sveta. Ker je to zame lep način dopustovanja, grem večinoma vsako leto na kakšen drug tek. Že med premagovanjem teh daljših razdalj vidiš kar lep konec pokrajine države, v kateri tečeš."

Izzivi za naprej?

"Načrtov za prihodnje leto še nimam. Razmišljal sem, da bi že letos nastopil na Špartatlonu, a sem si premislil. Razlog je predvsem v tem, da gre za znani tek, posledično bi bilo v javnosti veliko govora o tem, kar bi zame predstavljalo psihično obremenitev. Raje nastopim na tekih, kjer nisem na očeh javnosti, tečem z užitkom in ni pomembno, na katerem mestu pridem v cilj."

šport se predstavi

Kaj je to spining?

MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN

O spinningu sem se pogovarjal s Gregom Kokom, ki je inštruktor, sicer RPM-a, ki je drugo ime, ki se pojavlja za na prvi pogled enako vadbo. Grega je med vsemi inštruktorji v Sloveniji gotovo pri samem vrhu priljubljenosti. Njegov način vodenja vadbe je izjemno učinkovit, navdušujoč, ene vrste sproščujoč, čeprav te ožame kot oprane gate. Trenutno je inštruktor RPM-a in spinninga v enem od kranjskih rekreativnih centrov.

Kakšna je pravzaprav razlika med spinningom in RPM-om?

"RPM je strukturirana vadba v spremljavi glasbe. Stavljeno je iz devetih glasbenih skladb ob različnih hitrostih in položajih vožnje, ki ustrezajo različnim virtualnim terenom. To so lahko različne vrste glasbe, zadostuje le, da so živahne ali bolj rečeno, da so za določeno frekvenco vrtenja pedal primerna. Vadba je sestavljena po točnem zaporedju, ki se vrstijo po naprej določeni glasbi. Vedno se začne in konča na enak način. Torej, obstaja določena struktura vadbe, ki je vedno enaka, le glasba se lahko spreminja, seveda zato, da ne postane enolično. Pri spinningu pa se inštruktor ali vaditelj bolj ohlapno drži programa, strukture in tudi glasbe. Skratka, prilagaja vadbo trenutnem razpoloženju v dvorani ali pač se sproti prilagoditvam."

Kako izgleda kolesarjenje čez devet glasbenih "komadov"?

"Vedno začnemo s pravilnim ogrevanjem ogreje mo noge ter zvišamo telesno temperaturo; hitrost je nizka, obremenitev lahkotna. Sledi pospeševanje. Hitrost in intenzivnost nekoliko narasteta; raven teren, na koncu katerega naletimo na vzpon. Sledijo hribočki. Prvi sklop vzponov, katerih namen je izboljšati moč nog in vzdržljivost; različni položaji, obremenitve; mešan teren: kratek premor, nato sledijo kratki vzponi in hitri spusti ter sprinti. Brez kvalitetnih intervalov ni kolesarskega treninga. Kronometer, čim več

razdalje v čim krajšem času; ravnina, "skoki", pospeševanja,... Vsak kolesar ima rad hitrost. Odrpeta cesta, lahke obremenitve in maksimalne hitrosti. Sledi vzpon: finale, pot postaja vse bolj strma; pomikamo meje telesne pripravljenosti. Sledi vožnja "domov", aktivni počitek, lahko pedaliranje. Na koncu sestopimo s kolesa in naredimo nekaj razteznih vaj kot zaključek vadbe in pomoč za boljšo regeneracijo. Spining je rock koncert na kolesu. Noro doživite, sprostitve in adrenalinska izkušnja v uri vodene vadbe na odličnem kolesu Body bike ali Spiner, kakor koli že hočete. Vadba je primerna za ljudi, ki nimajo posebnih zdravstvenih težav in se želijo spraviti ali obdržati zeleno formo. V eni uri se spopadate z različnimi tereni, kot so hribi, ravnine, prelazi, intervalni treningi, vožnjo na kronometer. Odkrijte kolesarja v sebi!"

Kako "fit" moram biti za spinning?

"Ker lahko nadziramo intenzivnost vadbe, se le-te lahko udeleži vsak, ne glede na telesno pripravljenost. S časom boste postali bolj vzdržljivi in tudi vadba bo lahko postala intenzivnejša. Spining priporočamo 2-3krat na teden. Počutili se boste bolj fit, močnejši in vitkejši. Priporočljiv je vsem rekreativcem in ne samo kolesarjem kot nadomestek vaše primarne rekreacije. Poznamo pa tudi veliko število ljudi, ki jim je spinning postal primarna rekreacija. Pijača in brisača naj bosta stalnici. Oblecite udobna športna oblačila. Kolesarska oprema (hlače, majica in čevlji) je priporočljiva, ni pa obvezna."

... in kaj dobrega še človek odnese od spinninga?

"Spining izboljšuje kardiovaskularno pripravljenost, tonizira in oblikuje noge, boke, zadnjico, izboljšuje moč nog in mišično vzdržljivost. Ne povzroča rasti mišične mase, omogoča porabo do 800 kalorij v 50 minutah. Povzroča sproščanje hormona endofrin, ki pozitivno vpliva na psihično počutje."



Inštruktor Grega Kok

Rock koncert na kolesih

MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN

Ko pride zima ...

Ko se na koledarju pokažejo gola drevesa, gorske kočice in sneg, se kolesarjevi ustavi. Ne dolgo nazaj je veljalo, da so se kolesarji morali sprijazniti z nekaterimi sestrskimi športi, ki so nadomeščali, dopolnjevali vrtenje pedal. Smučarski teki, drsanje, hoja s palicami in brez palic, tek po globokem snegu ... Vse to je zdravo, priporočljivo, a na žalost je tudi daleč od kolesarskega sedeža, krmila in pedal. Danes je to malce drugače.

Kako je nastal spinning?

Pametnih Američanov ni preveč, ampak dovolj, da imajo Johna Goldberga, ki mu gre zahvala, da danes poznamo spinning. Leta 1986 je izumil in patentiral kolo, ki ga je poimenoval Spiner. John je znan ameriški ultramaratonski kolesar in je bil zato dan in noč na kolesu, vse do takrat, ko je postal oče. Tako kot vsak skrben oče je moral svoj hobi prilagoditi družini, zato je dolgo premišljeval, dokler mu ni končno kapnilo, da lahko kolesari, medtem ko je doma in gleda svojega otroka, kako raste v zibelki.

Kasneje je spinerja posodobil, tehnološko izdelal tako, da je skoraj popolnoma nadomeščal njegovo cestno kolo. Ko je otrok zrasel in se ni več brigal za razumevaločega očeta, je ugotovil, da je največji sovražnik njegovega izuma - dolgčas. Največji sovražnik dolgčasa je zabava. Glasba, ritmična, živahna in tudi umirjena, je pravi odgovor na vprašanje, kako pregnati dolgčas na kolesu, ki se ne premika, si je rekel John in tako je nastal spinning.

Ne gre samo za napor

Kritiki in lenuhi ob besedi spinning takoj poudarijo nepotreben napor in prekomerno, nezdravo znojenje v zaprtem prostoru in to pod taktirko inštruktorja, ki se na vas dere z mikrofonom pred usti in nenormalno glasno glasbo. Če ste enakega mnenja, potem, ko pade sneg, si skuhajte čaj z medom, zavijte se v deko, zagrabite daljinca in se zleknite ob gašperčka pred televizijo. Tudi to ni slabo, ampak človek se tega naveliča. In ko se naveliča, ugotovi, da kidanje snega tudi ni dovolj kvalitetno nadomestilo za kolesarski trening, zato je spinning lahko samo koristen za vašo psihofizično kondicijo. Spining je poznan in popularen po tem, da vključuje mentalni in fizični razcvet človeka. Pravijo, da nas nauči, da doseganje naših ciljev zahteva trud! Poleg fizičnega je seveda psihična komponenta bistvenega pomena.

Ali je vse to res?

Kot "nejeverni" Tomaž in skopu, ko je treba pokazati navdušenje, sem se zakrinkan v gibanje željnega rekreativca udeležil spinninga, natančneje rečeno RPM-a. Misleč, da bom sam in da to ne bo razburljivo, sem povabil še prijatelja. Oblekla sva se v kolesarske drese in na stoli pred dvorano čakala na inštruktorja. Kolesarji brez koles so začeli kapljati pred duri in hodnik je kmalu postal pretesen. Po rami me je lopnil prijatelj, ki se pozna v vsem, razen v intimnosti ne. Zavpil je: O, Braco, as ti tud gej? Slišali so vsi. Prijatelj, ki sem ga povabil, me je pogledal presenečeno in sterilno ... saj si predstavljate kako? Zardet in presenečen sem rabil



Tempo narekujejo izkušeni trenerji.

nekaj minut, da sem "ukapiral", da je to interna fora med dedci, ki poleg tega, da bi lahko ali da opravljajo precej "pametnejše" delo, kot pa, da v dvorani s pinky barvo premalano steno poganjajo kolesa, ki se ne premikajo, poslušajo rave glasbo, v nenormalnih decibelih in izvršujejo ukaze fanta, ki se dere: Še, še, še, še ... še bolj živooo, še bolj norooo ... še še, še, še ... Roko na srce, te ukaze smo pravi dedci bolj vajeni slišati iz ženskih ust. Ampak je res. Kljub temu da smo kolesarili, ne da bi kam prikolesarili na kolesih, ki to niso, sem po vadbi moral priznati, da sem tudi kot "old fashion guy" užival! Resno, ne reklamno! Spet

sem se počutil kolesarja. Premagal sem nekaj klancev, šprintal sem, vozil kronometer, klepetal s prijateljem in se napolnjal glasbe, ki me je nekako pomladila. Priznam tudi, da sem užival v opazovanju preznjenih žensk, ki jih je tisti večer bilo več kot moških. Prijatelj, ki me je prepoznal kot geja, mi je rekel, da je to bolje kot pa cestno kolesarjenje. Seveda me je zanimalo, zakaj. Odgovoril mi je, da jasno zato, ker mu na spinningu ženske nikoli ne uidejo iz fokusa. No, vsakdo, ki hodi "spinat", najde svoje pametne razloge. Jaz sem jih tudi našel in priznati sem moral, da je Američan resnično zabil žeblico na glavico ... spet.



Vadba poteka v skupini, tako da je poskrbljeno tudi za družbo.

kam na šport

Po poteh roparskih vitezov

Iz Žlebov smo se podali na zanimiv izlet po poteh, po katerih so hodili roparski vitezi Hertenbergi.

MAJA BERTONCELJ

Izhodišče za naš tokratni predlog izleta so Žlebe, ljudsko Marjeta. To je gričevnato naselje nad Medvodami. V Žlebe pridete, če se peljete iz smeri Kranja proti Ljubljani in na koncu Medvod pri semaforiziranem križišču zavijete desno čez železniško progo, nato levo proti Seničici in vožnjo nadaljujete proti Žlebam, kjer na parkirišču ob vznožju poti, ki vodi k cerkvi, parki-



Smerokazi so lepo urejeni.



Pogled na cerkev sv. Marjete, hrib v njenem ozadju je Jeterbenk.

rate svojega jeklenega konjička.

Možnosti za izlet je iz te izhodiščne točke veliko. Najbližja pot vodi do cerkve svete Marjete nad vasjo. Cerkev so začeli graditi v 16. stoletju, dograjena pa je bila leta 1526. Pred cerkvijo je klopca zanimive oblike z glavo v obliki zmaja. Nasploh je to območje polno legend, ki jih obujajo v tamkajšnjem TD Žlebe Marjeta. Vsako leto v juniju na dan državnosti organizirajo tudi pohod Po poteh roparskih vitezov. Ta

pot pelje tudi mimo cerkve sv. Marjete in naprej na 774 metrov visoki Jeterbenk z značilnim križem na vrhu. O Jeterbenku obstaja vrsto legend, povezanih z roparskimi vitezi Hertenbergi, ki so se uprli svojemu gospodu in ropali ljudstvo, blago neprecenljive vrednosti pa skrili nekje v Jeterbenku. Na tem območju so gospodarili v 13. in 14. stoletju. Imeli so tri stavbe: stari Hertenberg na vrhu Jeterbenka, novi na gradišču nad sv. Marjeto, o katerem kroži največ legend

in kjer so potekale tudi arheološke raziskave, in stolp Nebojse s skrivnostno lokacijo. Z Jeterbenka se lahko spustimo do cerkve svetega Jakoba na Petelincu, ki je bila dograjena leta 1751, ter nato krožno pot nadaljujemo do kmetije na Branovem ter naprej do izhodišča v Žlebeh. Pot ni zahtevna, primerna tudi za otroke, in je dobro označena. Druga možnost pa je, da pot z Jeterbenka nadlajujete na Katarino, v Žlebe pa se vrnete mimo Mamovca.

Gremo na Zabrekve

MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN

To je vabilo za dobre poznavalce gorskega kolesarstva na Gorenjskem. Če pa rečem: Gremo na Mohorja, pa to vedo tudi tisti, ki se komaj kaj spoznajo na geografijo. Mohor je poleg Jošta "sveta" gorskokolesarska gora za Kranjčane. Nekateri Mohorju pravijo tudi "hišna gora", podobno kot hišna specialiteta.

Zabrekve 12 je naslov gostilne, ki to ni več, in hiše, ki je to še, na vrhu Mohorja pred cerkvijo svetega Mohorja. Svetega Mohorja? Ne vem, če se spominjam prav.

kovalno pravimo "avtocesta". Če pridete "nikamor", ste že zgrešili odcep proti Joštu in Mohorju. Težko je opisati, kdaj je treba zaviti desno, ker je včasih na tej točki, se pravi na levi strani, na drevesu stala lovska opazovalnica, ki zdaj ne stoji več. Natančneje napisano, ko boste šli mimo kamnoloma, ki ni kamnolom, bodite pozorni na prvo drčo, na desni strani, ki se spušča iz gmajne. Prepričan sem, da jo boste opazili. Ni vam nujno kolesariti po njej, lahko tudi malo hodite, ker je res strma, a je prava. Sledite ji, sledite in po nekaj "štajjih"



Prispeli ste na Zabrekve 12

Dostop do Zabrekve 12 je možen na več načinov. Najboljši in najlepši je tisti s kolesom. Skušal vam bom opisati meni najljubšega. Ne, ne začne se iz bufeta, ampak na zbirališču, prej določenem s prijatelji, ker na Zabrekve 12 se priporoča kolesariti v družbi in ne sam. Mi gremo najraje prek Rakovice do besniškega gasilskega doma. Prvi odcep od gasilskega doma v levo zavijete levo in nadaljujete do konca asfalta. Makadama se ne ustrašite, ker v nadaljevanju opisana gorsko kolesarska trasa je namenjena "gorcem", se pravi gorskim kolesom. Domačini, Besničani, pravijo, da se gre mimo ribogojnice proti Joštu ali pa Špičastemu hribu. Lepa makadamska cesta se vzpenja in se povzpne, nikamor! Kolesarji tej cesti ljub-

boste prišli do vodovoda in elektro omarice, ki stojita sredi gozda, a le nekaj metrov od asfaltne poti, ki pelje na Jošta. Vi se držite desno in po gozdni pohodniški stezi nadaljujete v smeri Mohorja, ki ga označujejo oznake na drevesih. Ne morete zgrešiti. Pridrveli boste na parkirišče, na katerem parkirajo avtomobile tisti, ki gredo na Zabrekve 12 peš. Sledite lepi makadamski cesti, ki se venomer vzpenja in ki vam dihalo spremenijo v škrge. Vedeti morate, da se boste ves čas vzpenjali. Vedeti pa morate, da boste potem ves čas drveli navzdol. Tura je za dobro pripravljene kolesarje ali pa tudi za tiste, ki jih ni sram počivati. Sestop je možen po isti poti ali po vsaj štirih različnih, ki jih bom opisal v naslednji številki ...

Raznoliki zimski treningi

Zimsko obdobje treninga se glede na druge letne čase ne razlikuje zgolj po sredstvih in metodah treninga, temveč tudi na okoljsko raznovrstnost, kar pomeni menjavanje okolja, v katerem treniramo.

JANEZ FERLIC

Čeprav se nekateri tekači zimskega obdobja zaradi neprijetno nizkih temperatur in občasno turobnega vremena nič kaj ne veselijo, pa spet drugim pomeni zima obdobje, ko po količini opravijo največ treninga. Pojdimo lepo po vrsti. Zima je glede na druge letne čase resda malce bolj neugodna, kar se tiče vremenskih razmer in kratkega dneva, a je po drugi strani lahko tudi prijetno obdobje treniranja. Verjemite mi, da je izjemno lep tek v jasnem zimskem jutru tudi pri temperaturi, ki lahko znaša minus deset stopinj pod ničlo. Toplo in primerno oblečeni se podamo lahko na asfaltne ceste, morda zasnežene travnike, gozdne steze ali zagrizemo navkreber gorskim vršcem naproti. Vendar pa moramo upoštevati določene zahteve pri oblačenju in tudi izbiri terena ter same metode treninga. Ko je mraz, so naše mišice še toliko manj ogrete

in je potrebno začeti res počasi in se postopno prilagajati obremenitvam. Načeloma bomo lahko tekli po vseh terenih, ki jih pod nogami občutimo tudi poleti. Rahlo zasnežena podlaga ponavadi niti ni problem, medtem ko imamo na poledenelih podlagah lahko kar nekaj težav. Pred desetletji, ko so se na svetovno prizorišče spet vrnili izjemni finski tekači na dolge proge, so le-ti velik del svojega zimskega treninga opravili na zasneženih makadamskih cestah v prostranih gozdovih dežele tisočeri jezer pri temperaturah, primernih Skandinaviji. Ko so se nato v času sezone pojavili na atletskih stezah, so z lahkoto premagovali tekače, ki so morda trenirali v primernejših razmerah. Tek je naravna in spontana stvar in jo je potrebno negovati v skladu z naravo, kajti pravi, tudi najbolj elitni tekači so vedno zrasli iz pogosto krutega naravnega okolja. Zato se tekači nikdar ne ustrašite klancev, zasneženih cest,



Zima za prave tekače ni ovira. Le nekoliko se je potrebno prilagajati razmeram. | FOTO: ROŽLE BREGAR

blatnih poti, vetra, megle, neprijetnega dežja, kajti vse to tekača okrepi. Pravi tekač se dobro znajde tako na trdih asfaltnih cestah kot na podlagah, ki nam jih ponuja naravno okolje. Le vsega se je potrebno navaditi in morda vse to pač nekaj časa traja. Tako pa je tudi prav, kajti tekač na dolge proge mora biti naravnost na daljši rok dozorevanja. Kdor pravi, da

Gorenjska nima pravih terenov za tekača na dolge proge, se moti. Prav vse imamo, poudaril bi pa, da pustimo naravo v tistih delih, kjer je še ostala neokrnjena, tako, kot je. Ni potrebno, da v vse pore narave tiščimo to, kar smo izumili z našim znanjem in napredkom, kajti vemo, kdo bo na koncu zmagal. Mi zagotovo ne in tako je tudi prav.



Cerkev Sv. Mohorja na 905 metrov nadmorske višine

zanimivosti



Športni kviz

PERFECT ADVENTURE CHOICE
HOSTEL POD VOGLOM

Odgovorite na vprašanja in nam odgovore pošljite do konca meseca novembra na naslov: Gorenjski glas, d. o. o., Kranj, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj, s pripisom: "ZA ŠPORTNI KVIZ", seveda zraven pripišite tudi svoje osebne podatke. Med pravnimi odgovori bomo izžrebali dva nagrajenca, ki bosta prejela darilni bon Pac Sports, Borut Jurkovič s.p., Ribčev Laz 50, Bohinjsko jezero, e-pošta: info@pac-sports.com, http://www.pac-sports.com.

1. Kdo brani naslov prvaka v košarkarski Ligi NLB?

- Hemofarm Union Olimpija Partizan

2. Koliko turnirjev WTA je v konkurenci posameznic osvojila Katarina Srebotnik?

- Dva Štiri Pet

3. Kdo je na VN Nemčije v formuli 1 dosegel največ zmag?

- Ayrton Senna Michael Schumacher Alain Prost

4. Koliko naslovov evropskega klubskega prvaka ima košarkar Matjaž Smodiš?

- Dva Enega Tri

5. Kdaj je hokejsko prvenstvo elitne divizije zadnjič organizirala Avstrija?

- 1967 2003 1996

Pravilni odgovori iz prejšnje številke so bili: najboljši strelec hokejskega svetovnega prvenstva 2004 elitne divizije na Češkem je bil Daniel Heatley, v Tampereju je veslač Iztok Čop leta 1995 postal svetovni prvak v enojcu, Petra Majdič je na tekmah za svetovni pokal prvič stopila na oder za zmagovalce leta 2001, Alex Ferguson je trener nogometašev Manchester Uniteda že vse od leta 1986, svojo prvo zmago v svetovnem pokalu je Hermann Maier dosegel v superveleslalomu. Nagrajenca športnega kviza iz prejšnje številke sta Vinko Pintar in Miro Roblek. R. G.



Miroslav Cerar

Leta 1939 se je rodil telovadec Miroslav Cerar. Na največjih tekmovanjih je osvojil 30 medalj, še posebej uspešen pa je bil na konju z ročaji. Cerar se je udeležil treh olimpijskih iger. Leta 1960 je bil osmi v mnogoboju, leta 1964 zlat na konju in sedmi v mnogoboju, leta 1968 pa spet zlat na konju in deveti v mnogoboju. Domačim ljubiteljem športa bo v spominu ostala predvsem njegova predstava na svetovnem prvenstvu v Ljubljani, kjer je na svojem paradnem orodju osvojil zlato medaljo. R. G.



Miroslav Cerar

Pijani sodnik

Beloruski nogometni sodnik z oznako Fife Sergej Šmolik je tekmo državnega prvenstva sodil tako vinjen, da so mu morali pomagati z igrišča. Prvi polčas prvenstvene tekme med Vitebskom in Naftanom je pretekel še znosno, na začetku drugega dela pa je gledalcem postalo jasno, zakaj se Šmolik obnaša tako čudno. Sodnik, ki je pred tem delil pravico na 247 tekmah, se je zaradi pijanosti komaj premikal in povsem brez moči "piskal" iz kroga na sredini igrišča. Delež alkohola v krvi je bil tako visok, da so morali Šmoliku po koncu srečanja z igrišča pomagati organizatorji tekme. Sodnik je skušal sramoto prikriti z izgovori na bolečine v spodnjem delu hrbta, vendar je bilo vsem jasno, kaj je bil glavni razlog njegove čudne hoje. Hudo vinjenost je potrdil tudi poznejši test v bolnišnici. Seveda so Šmolika takoj suspendirali, o njegovi usodi pa bo odločal disciplinski komite beloruske lige. R. G.

Niki Lauda

Leta 1984 je Avstrijec Niki Lauda tretjič postal svetovni prvak v formuli ena, potem ko je dirko za VN Portugalske končal na drugem mestu. Zmagal je Francoz Alain Prost, tretji pa je bil Brazilec Ayrton Senna. Prostu ob zaključku sezone niti zmaga ni pomagala do prvega naslova in je za Lauda, ki je takrat dirkal za McLaren, v skupnem seštevku zaostal le za pol točke. Lauda je bil prvič svetovni prvak leta 1975, drugič pa dve leti kasneje. R. G.



Niki Lauda

Končno gol

Patrick Hinz si z golom ne bo prislužil vpoklica v nemško reprezentanco, toda postal je zvezda mesteca Forchheim pri Nürnbergu. Nogometno moštvo Germania o8 Forchheim, ki igra v krajevni nemški ligi, je po enajstih tekmah in več kot 200 prejetih golih končno zatreslo mrežo nasprotnika. Resda je bilo takrat na semaforju že 0:24, toda nič ne de. Zadelek Patricka Hinza je v mestu z 11 tisoč prebivalci sprožil pravo evforijo. Na klubski spletni strani pa vas ob vstopu pričaka napis: TOOOOOOOOOOOOOOOOOOR, kar v slovenščini pomeni gol. R. G.

Ne zna himne

Ko ekipi ne gre, se hitro najdejo razlogi za nezadovoljstvo. Nekaj takega bi lahko trdili za angleške nogometaše in Waynea Rooneyja. Angleški klubski nogomet je v izjemni formi, slabše pa se godi na reprezentančni ravni, saj so ostali brez nastopa na Euru, ki je bilo junija v Švici in Avstriji. Navijači so se spravili na prvega napadalca Waynea Rooneyja, za kategera so ugotovili, da pred začetki tekem ne poje angleške himne. Po natančnem pregledu vseh 42 tekem, na katerih je igral, so ugotovili, da nogometaš nikoli ni zapel državne himne, temveč je le gledal v prazno. Rooney je po dolgotrajnem uganjanju priznal, da besedila himne preprosto ne zna. R. G.



Wayne Rooney

Pojedel 45 kosov pice

Vodilni na lestvici Mednarodne zveze tekmovalnega jedenja je v New Yorku v desetih minutah pojedel 45 kosov pice in tako spet osvojil naslov najhitrejšega jedca. Nagrada za jedca je bila pet tisoč dolarjev, drugouvrščenega pa za prehitel za dva kosa. Zloženi in stisnjeni kosi pice so drveli v usta zmagovalca Joeja Chesnuta, ki se je pred intenzivnim prenegodanjem več kot en dan postil in na tekmovanje prišel zares lačen. Chesnut je lastnik več svetovnih rekordov. Prvega je postavil leta 2005, ko je pojedel 59 sendvičev s kikirikijevim maslom, med drugim pa je pojedel tudi 241 perutničk in 93 hamburgerjev. R. G.

Bosonogi atlet

Leta 1973 je umrl legendarni etiopijski atlet Abebe Bikila. Na olimpijskih igrah leta 1960 in 1964 je osvojil zlato medaljo v maratonu. Leta 1960 v Rimu je Bikila tekkel bos. Štiri leta kasneje so ga v Tokiu že vsi jemali zelo resno, tekkel pa je v športni obutvi. Postal je prvi maratonec, ki mu je uspelo dvakrat slaviti na olimpijskih igrah. S časom 2:12,11 je postavil tudi svetovni rekord. Leta 1968 je v Mexico Cityju odstopil po 17 kilometrih zaradi poškodbe. Leto kasneje je doživel hudo prometno nesrečo, ki ga je prikovala na invalidski voziček. Umrl je star le 41 let. R. G.



Abebe Bikila

Osvojil vseh 14 osemtisočakov

Reinhold Messner je leta 1986 postal prvi človek, ki je splezal na vseh 14 osemtisočakov, potem ko je splezal še na Lhotse. Za podvig je južnotiroolski alpinist potreboval šestnajst let. Njegov prvi osvojeni osemtisočak je bil Nanga Parbat leta 1970. Tam je izgubil svojega brata. Na najvišjo goro na svetu Mount Everest se je Reinhold Messner kot prvi človek brez kisika povzpel leta 1978. R. G.



Reinhold Messner