

ZGODBE IZ PEKINGA

Vsake olimpijske igre prinašajo nenavadne človeške zgodbe, ki se za vedno vpišejo v zgodovino. Tudi na letošnjih olimpijskih igrah je bilo kar nekaj dogodkov, ki parajo srce in priključijo solze v oči. Seveda pa so se zgodili tudi manjši in večji incidenti. Poleg osvojenih medalj se bodo tudi ti trenutki zapisali v zgodovino.



več na 3. strani



TINE MULEJ RAD IGRA NOGOMET

Nogomet trenira aktivno že sedmo leto. V svoji ekipi kategorije U12 je med najboljšimi igralci v Nogometnem klubu Bled. Nekoč pa bi rad zaigral za reprezentanco in verjame, da mu bo uspelo.

več na 4. strani

KRALJEVSKA KOLESARSKA ETAPA

Kolesarska tura, poimenovana tudi "Hemen-deks", je dolga približno 135 kilometrov, višinskih metrov pa boste naredili za "tri Vršiče".

več na 7. strani

Športni glas

Nadaljuje družinsko tradicijo

Rožle Prezelj, Kranjčan, slovenski rekorder v skoku v višino, finalist na letošnjih olimpijskih igrah, o svojih rezervah pravi: "Analiza je pokazala, da imam idealno tehniko skoka, dodati pa bom moral še na hitrosti v zadnjem delu zaleta. Cilj je preskočiti 235 centimetrov."

MAJA BERTONCELJ
.....
Atlet Rožle Prezelj, 29-letni študent prava, član AK Kranj, je z 231 preskočenimi centimetri slovenski rekorder v skoku v višino. Ta disciplina mu je bila položena skorajda v zibelko, saj sta bila skakalca v višino tudi njegova mama Stanka, dekliško Lovše, ki ima osebni rekord 186 centimetrov, in oče Dušan, v karieri je najvišje skočil 215 centimetrov, ki je hkrati tudi njegov trener. Oba sta bila s tem rezultatom slovenska rekorderja. "Na atletskih stezah sem praktično že celo življenje. Vse skupaj se je začelo z igro, nato so prišli na vrsto resni treningi. Kot skakalec v višino nadaljujem družinsko tradicijo," je povedal Rožle Prezelj, ki je že kar nekaj let tudi rekorder v družini. Rekord očeta je preskočil leta 1997. Svoj doslej največji uspeh je dosegel v konkurenci članov do 23 let, ko je leta 2001 postal evropski prvak. Med člani je bil leta 2004 dvanajsti na svetovnem dvoranskem prvenstvu. Odlično je nastopil tudi na letošnjih olimpijskih igrah. Po preskočenih 225 centimetrih v kvalifikacijah se je uvrstil v finale, kjer je z 220 centimetri končal na 12. mestu. "To je zame velik dosežek, poleg osvojitve naslova evropskega prvaka do 23 let največji uspeh v karieri. Uvrstitev v finale na OI je bila moja želja in cilj. Vedel sem, da sem tega sposoben, nisem pa hotel karkoli napovedovati in ustvarjati dodatni pritisk," je pojasnil, ter dodal: "Z nastopom sem zadovoljen, tudi s skakanjem v finalu, čeprav mi je malo

zmanjkalo moči. Poznalo se je, da od januarja do maja, ravno v času, ko je treba delati na splošni pripravljenosti, zaradi bolezni nisem treniral." Visokorasli športnik, v višino meri 195 centimetrov, o idealu skakalca v višino pravi: "Ideala, kakšen naj bi bil skakalec v višino, ni. Eni so visoki, drugi nižje rasti, kot je na primer Šved Stefan Holm. Najbolj pomembna je tehnika, poleg tega pa še fizična in psihična pripravljenost. To so tri najpomembnejše stvari." Osebni in slovenski rekord, 231 centimetrov, ima iz leta 2004. Svetovni rekord je 245 centimetrov Kubanca Sotomajorja iz leta 1993. Rožletova želja je skočiti 235 centimetrov. Rezerve, kot pravi, še ima. "V zimskem času je k nam na moje povabilo prišel profesor dr. Dapena iz ameriške univerze Indiana. Opravili smo kinematično analizo mojega skoka. Pokazala je, da imam idealno tehniko, pomanjkljivost pa je, da nisem tako hiter v zaletu. To je majhna napaka in delam na tem, da jo odpravim. Se pa tega ne da izboljšati kar čez noč. Zakaj ta analiza? Vedno iščeš načine, kako bi skok še izboljšal in sedaj vem, da pri tehniki ni kaj dodati, spreminjati." Zaveda se, da bo vsak preskočeni centimeter več od sedanjega rekorda zanj velik dosežek. "Kot že rečeno, je cilj skočiti 235 centimetrov. Če mi to ne bo uspelo, ne bom nezadovoljen. 231 centimetrov, kolikor sem preskočil, je odličen rezultat. Z njim bi bil povsem konkurenčen na vseh največjih tekmovanjih," pravi Rožle, ki na tre-



Rožle Prezelj se po sezoni posveča regeneraciji in študiju na Pravni fakulteti. | Foto: Gorazd Kavčič

ning naredi od trideset do štirideset skokov, kar pomeni več kot tisoč na leto. Je pa skok v višino nepredvidljiva disciplina. Nenadnje je dokaz za to tudi Hrvatica Blanka Vlašić, ki je bila skozi sezono nepremagljiva, potem pa bila poražena na dveh najpomembnejših tekmah: olimpijskih igrah in finalu zlate lige. "Mislim, da je bila prepričana, da bo zmagala, morda je imela

zmago v glavi že pred nastopom," na to gleda Rožle, za katerega je tako kot za ostale atlete sezona končana. "Za mano je štiriletni cikel treninga. Sedaj je treba spočiti tako telo kot glavo. Sredi oktobra bom znova počasi začel s treningi," je napovedal Kranjčan, ki ob treningu in študiju prostega časa skorajda nima. Vzame pa si ga za sprehod z domačim psom.

Zaznamovali so mesec

Na paraolimpijskih igrah v Pekingu je svojo drugo medaljo osvojila slovenska namiznoteniška igralka Mateja Pintar. Med posameznicami je bila v kategoriji 3 tokrat tretja in zlatu iz Aten dodala bron. Zlato je na Kitajskem, v deželi namiznega tenisa, osvojila domačinka Li Qian, ki je v polfinalu izločila prav Pintarjevo. Po prihodu v domovino so 23-letni Mateji doma na Bukovici pripravili lep sprejem. Pozdravili so svojo junakinjo, ki je v namizni tenis vložila ogromno truda, ur treninga. Kot je dejala, je veliko težje ostati v vrhu, kot pa tja priti: "Biti med prvimi tremi na olimpijskih igrah je velik dosežek. Vesela sem, da mi je znova uspelo." M. B.



Mateji Pintar so v domačem kraju čestitali za osvojeno bronasto medaljo s paraolimpijskih iger. | Foto: Gorazd Kavčič

Na svetovnem prvenstvu v letnem biatlonu, ki je potekalo v francoski dolini Haute Maurienne Vanoise, je Teja Gregorin na rolkarski tekmi najprej postala svetovna prvakinja v sprintu, nato zlato medaljo osvojila tudi v zasledovalni tekmi, zbirki pa dodala še srebro s tekme mešanih štafet. "Osvojene medalje so zame majhno presenečenje. Predvsem sem presenečena nad tekaško formo, ki je na visokem nivoju. Konkurenca seveda še zdaleč ni bila takšna kot pozimi, je pa nastopilo nekaj dobrih biatlonk, in nisem mislila, da bom prav vse prehitela. Seveda pa so rolkarske tekme eno, tekme pozimi pa druga zgodba. Naslova svetovne prvakinje v letnem biatlonu sta dobra popotnica za naprej, predvsem za mojo samozavest. Upam pa, da bodo uspehi tudi v zimski sezoni, da bo tudi takrat priložnost za sprejem, ki so mi ga ob teh uspehih pripravili v domačem kraju," je povedala Teja Gregorin, biatlonka iz Ihana. M. B.



Teja Gregorin: dve zlati in srebrna medalja s svetovnega prvenstva v letnem biatlonu | Foto: Gorazd Kavčič

športna gorenjska

Finalni spust

JANEZ FERLIC

V Kranjski Gori se je zaključil letošnji Slovenski pokal v spustu z gorskimi kolesi, na katerem je nastopilo kar 150 tekmovalcev iz petih držav. Na hitri in osušeni progi z zahtevnimi odseki ter predvsem atraktivnimi ciljnimi skoki se je najbolje znašel Slovak Filip Polc, ki je slavil pred slovenskima tekmovalcema Janom Cestnikom in Denisom Paradižem, pri ženskah pa Ana Vanessa Gnjezda pred Simonom Germšek in Najo Simčič.

na poti do zmage in s tem dokazal svojo kvaliteto na mednarodni sceni. Med ženskami je slavila Andrea Radačić iz Hrvaške pred Ano Vanesso Gnjezda in Simonom Germšek. V končni skupni razvrstitvi Slovenskega pokala je med moškimi skupno lovoriko v združenih moški kategoriji osvojil Nejc Rutar pred Janom Cestnikom in Denisom Paradižem, pri ženskah pa Ana Vanessa Gnjezda pred Simonom Germšek in Najo Simčič.



Hitra proga pod pobočjem Vitranca, kjer so "spustaši" dosegali neverjetne hitrosti. I FOTO: ROŽLE BREGAR



Najboljši na pokalu Vitranc. I FOTO: ROŽLE BREGAR

Slovo Marka Šubica

Na domačem teku na Javorč se je od velikih tekmovalcev poslovil dolgoletni gorski tekač Marko Šubic iz Žirov, udeleženec dveh svetovnih in enega evropskega prvenstva v gorskih tekih. "To je bila težka odločitev, saj se kar navadiš na treninge in tekmovalca. A prihajajo mlajši fantje, ki jim je težko konkurirati. Sedaj bom imel več časa tudi še za kaj drugega, kot na primer za delo na domači kmetiji. Ne bo dolgočas. Seveda pa to ne pomeni slovesa od športa. Še vedno bom teklen, a to ne bo več takšna obveza," je svojo odločitev pojasnil 43-letni tekač ter dodal, da ga bomo kljub vsemu morda le še kdaj videli tudi na kakšni tekmi. Na vprašanje, kaj v svoji tekaški karieri šteje za največji uspeh, odgovarja: "Zame največ šteje to, da sem rekorder Maratona štirih občin in trikratni zmagovalca tega tekmovalca." M. B.



Vsako leto več tekačev

Skupna zmagovalca Gorenjskega pokala v rekreativnih tekih za leto 2008 sta Valerija Mrak in Marko Pintar. Janez Ferlic, koordinator pokala, za prihodnjo sezono napoveduje uvedbo nove kategorije.

MAJA BERTONCELJ

Končal se je letošnji Gorenjski pokal v rekreativnih tekih, ki je potekal peto leto zapored. V programu je bilo deset tekov, v seštevku pokala jih je štelo pet. Letošnja novost je bil Gorenjski pokal mladine. Krajše razdalje za mlajše tekače so bile organizirane na šestih tekih. Tudi na račun pokala mladine je bilo na tekmah letošnjega Gorenjskega pokala v rekreativnih tekih še več tekačev in tekačev kot pretekla leta. Nosilni organizator pokala je Klub trmastih Preddvor, koordinator pa Janez Ferlic, ki pravi: "Na tekme smo želeli privabiti več tekačev in to nam je z uvedbo Gorenjskega pokala uspelo. V primerjavi s prvim letom na vsako tekmo pride tudi po sto tekačev več." Pokal bo potekal tudi prihodnje leto, velikih sprememb pa Ferlic ne napoveduje: "Morda bomo v koledar dodali še kakšno novo tekmo. Najverjetneje pa bomo uvedli novo kategorijo, in sicer tekačev nad 70 let. Tudi starejši vztrajajo in hodijo na tekme, kar je zelo pohvalno." Skupna zmagovalca letošnjega Gorenjskega pokala v rekreativnih tekih sta postala Valerija Mrak in Marko Pintar. Valerija je zmagala prvič, Marko pa drugič. "V skupni razvrstitvi pokala imam se-



Najboljši v skupni razvrstitvi Gorenjskega pokala v rekreativnih tekih: drugouvrščena Edita Gashi in Tomaž Soklič, zmagovalca Valerija Mrak in Marko Pintar in tretjeouvrščena Mirko Janjatovič in Petra Race. Levo Janez Ferlic, koordinator pokala, in desno Marjan Petek, predsednik Kluba Trmastih Preddvor. I FOTO: ROŽLE BREGAR

daj dve zmagi in dve drugi mesti. S tem sem zelo zadovoljen. Vsako leto sem pripravljen približno enako, tudi časi, ki jih dosegam, so podobni," je povedal 36-letni Marko Pintar, ki na tekme redno hodi šele zadnjih nekaj let. "Ta skupna zmaga pomeni, da sem skozi celo sezono dobro pripravljen, da imam konstantno formo brez velikih nihanj," pravi tekač iz Sorice, ki mu ustreza-

jo ravninski teki, medtem ko se gorskih ne udeležuje. O športnih željah za prihodnje pa dodaja: "Samo da bom zdrav, da bom lahko teklen. V teku namreč zelo uživam." Valerija Mrak je v prvi vrsti gorska tekačica. Za skupno razvrstitev Gorenjskega pokala je tekmovala prvič. "Skupna zmaga mi veliko pomeni. Ta pokal je bil zame nekaj novega, nov izziv. Tekem za slovenski pokal v gor-

skih tekih sem se že malce naveličala. Vedno isti teki, ista konkurenca," je pojasnila Valerija Mrak iz Gorenje vasi, ki se je že večkrat uvrstila v slovensko reprezentanco v gorskih tekih za nastop na velikih tekmovanjih. Kaj bo njena prioriteta v prihodnji sezoni, se še ni odločila. "Imam družino, dva otroke. Tu je potem še služba," še pravi 37-letna tekačica, ki trenira pet do šestkrat na teden.

Tekli v spomin na Marka Čara

MAJA BERTONCELJ

Planinsko društvo Žiri je 27. septembra organiziralo 9. tek na Javorč, ki poteka v spomin na znanega žirovskega alpinista Marka Čara, ki se je smrtno ponesrečil pri lednem plezanju. Tekmovalci so se pomerili v 13 kategorijah. Starejši so tekli na 4,6 kilometra, mlajši na 3 kilometre, organizirali pa so tudi tek za najmlajše na progi, dolgi 500 metrov. Absolutna zmagovalca sta postala Peter Oblak in Katja Rakušček. Zanimiv je bil predvsem obračun pri moških, saj je bila v cilju razlika med Oblakom, drugouvrščenim Borutom Malavašičem in tretjim Goranom Ikičem vsega osem sekund. "Na tem teku sem nastopil drugič in prvič zmagal. S časom sem zadovoljen, saj je to moj rekord. Poleg Visoškega teka je tek na Javorč najbližja tekma mojemu domu. V prihodnjih letih se bom skušal približati rekordu," je

povedal Peter Oblak, še mladinec z Dolenje Dobrave. Progo je pretekel v času 18:02, rekord Petra Lamovca iz leta 2006 pa je 16:56. Prav tako rekorda nismo videli pri ženskah. Rekorder-

ke Valerije Mrak (21:10 iz leta 2006) tokrat ni bilo na startu. Zmaga je ostala doma, saj je bila najboljša Žirovka Katja Rakušček. S časom 23:44 je postavila osebni rekord. "To je moja

tretja zmaga na tem teku. Škoda, ker ni bilo večje konkurence," je pojasnila članica športne družine Rakušček. Medalje je najboljšim podeljeval Markov oče, Stane Čar.



Zmagovalca Markovega teka na Javorč: Peter Oblak in Katja Rakušček

šport po svetu

Življenjske zgodbe iz Pekinga

Vsake olimpijske igre prinašajo nenavadne človeške zgodbe, ki se za vedno vpišejo v zgodovino.

ROBERT GUŠTIN

Maartin van der Weijden je na vetroven in deževen dan v Pekingu osvojil naslov olimpijskega prvaka v daljinskem plavanju na 10 kilometrov. Zgodba ne bi bila nič posebnega, če ne bi Nizozemcu pred sedmimi leti diagnosticirali levkemije. Po presaditvi kostnega mozga in kemoterapijah mu je



Maartin van der Weijden

uspelo premagati hudo bolezen in dve leti pozneje se je vrnil v vodo. Nagrado za življenjsko bitko je dobil v Pekingu, ko je v razburljivem finišu prvi prečkal ciljno črto. Nemški dvigalec uteži Matthias Steiner je v najtežji kategoriji dvignil skupno 461 kg in postal neuradno najmočnejši človek na svetu, vendar na naslovnice ni prišel samo zaradi tega. Svet si ga bo zapomnil predvsem po gesti na zmagovalnih stopničkih, ko je s solzami v očeh v eni roki držal zlato medaljo, v drugi pa sliko svoje pokojne žene, ki je umrla v prometni nesreči pred letom. 144 kilogramov težak orjak je ženi obljubil medaljo, ko je ob njej ležal v bolnišnici, in obljubo izpolnil. Ganljiva je tudi zgodba južnoafriške maratonske plavalke Natalie du Toit, ki je leta 2001 v prometni nesreči ostala brez leve noge. A ni se predala. Za Peking je odplavala potrebno normo in na 10-kilometrski razdalji



Matthias Steiner



Natalia du Toit

zasedla odlično 16. mesto. Strelstvo na olimpijskih igrah le redko pride na naslovnice, vendar je za to že drugič v štirih letih poskrbel Matthew Emmons. V Atenah 2004 je Američan močno vodil, vendar je prav v zadnjem poskusu po pomoti streljal v sosednjo tarčo in ostal brez odličja. Takrat je razočaran nad zamujeno priložnostjo odšel v bar in spoznal svojo bodočo ženo, češko reprezentantko v streljanju Katarino. V Pekingu se je tragedija ponovila. Pred zadnjim strelom je imel Emmons ogromno prednost, nato pa je pri merjenju v tarčo prezgodaj pritisnil na petelina, zadel le 4,4 kroga in ostal brez odličja. Medtem ko je za vsakega športnika olimpijska medalja vrhunec življenja, jo je Šved armenskega rodu Ara Abrahamian odvrnil. Rokoborec grško-rimskega sloga v kategoriji do 84 kg se je v polfinalnem obračunu pomeril z Italijanom Andreom Minguzzijem. Po sporni odločitvi sodnikov je slavil Ita-

lijan. Dvakratni svetovni prvak je besedno napadel sodniški trio in se ga hotel lotiti tudi s pestmi. Jezni Abrahamian je prišel na podelitev, vendar ko je dobil medaljo, jo je odvrnil na blazino. To pa ni bil največji incident v Pekingu. Zanj je poskrbel Kubanec Angel Volodia Matos, ki je po porazu v dvoboju za bronasto odličje v taekwondoju v kategoriji nad 80 kg brnil sodnika v glavo. Pri izidu 3:2 za Kubanca je glavni sodnik prekinil dvoboj in ga odločil v korist nasprotnika, saj si je Matos poškodoval peto. Po vroči izmenjavi besed na blazini je 31-letnik z nogo v glavo brnil glavnega sodnika, nato pa še enega izmed preostalih sodnikov, ki so posredovali. Matos je bil nemudoma diskvalificiran in odstranjen iz dvorane. Kazen za razborito kubansko navezo je sledila že čez pol ure, ko je Mednarodna taekwondo zveza tako Matosa kot njegovega trenerja dosmrtno izključila iz sveta taekwondoja.

Presenetili samega sebe

Na letošnjem Dolomitenmannu, ki velja za edinstveno vzdržljivostno preizkušnjo, je ekipa Rotech.si, ki jo je vodil Klemen Triler iz Naklega, osvojila zgodovinsko tretje mesto med amaterskimi ekipami.

JANEZ FERLIC

Že takoj po lanski preizkušnji Dolomitenmann se je takratna ekipa odločila za vnovični nastop in letos jim je uspel veliki met, saj so kot prva slovenska ekipa stopili na zmagovalni oder na tekmi, ki združuje gorski tek, let s padalom, spust s kajacom ter kolesarski del, ki je sestavljen iz vzpona in spusta. Vse to v vzdržljivostni obliki v naravnem okolju Dolomitov. Vodja ekipe Klemen Triler, ki je letos na tekmah v gorskih tekih po-

del, vidimo, da so najhitrejši porabili za ta del dirke skoraj trideset minut in to prek številnih naravnih ovir, zavojev. Tudi kolesar ima specifično traso, ki zajema dolg vzpon, kjer je potrebno premagati 1400 metrov višinske razlike in nato prav toliko spusta. Na tekmi je nastopila še ena slovenska ekipa, v kateri sta bila tudi Gorenjca Tine Zupan in Klemen Dolenc, dolgoletni tekač, duatlonec in organizator športnih tekmovanj. Slednji je v cilj tekaškega dela pritekel le nekaj se-



Ekipa Rotech.si na Dolomitenmannu, ki so jo sestavljali: Lenart Noč, Klemen Triler, Gregor Brovinsky in Simeon Klokočevnik (od leve).

kazal odlično pripravljenost, je moral poiskati nadomestitev za poškodovanega kolesarja Žiga Trampuža. Več kot odlično ga je nadomestil Jeseničan Lenart Noč. Za druga dva člana, padalca Simeona Klokočevnika in kajakaša Gregorja Brovinskega pa se je prav tako vedelo, da svoj del "posla" obvladata maksimalno. In le tako homogena ekipa je sposobna vrhunškega rezultata na tekmi, kjer se pojavijo tekmovalci, ki v svojih disciplinah sodijo v sam svetovni vrh. Tukaj bomo omenili le novozelandskega tekača Jonathana Wyatta, člana zmagovite mednarodne profesionalne ekipe, ki je suvereno opravil s tekaškim delom. Da je res najboljši tekač gorskih stezic, je dokazal le teden dni kasneje z osvojitvijo šestega naslova svetovnega prvaka. Kako pa celotno tekmo ocenjuje vodja ekipe Rotech.si Klemen Triler? "Vedeli smo, da smo vsi dobro pripravljeni in da lahko posežemo precej visoko. Tekma je res nekaj posebnega. Na tisoče navijačev, profesionalna organizacija in izjemno zanimanje medijske javnosti. Kar se tiče same proge, pa je zelo zahtevna. Če pogledamo samo kajakaški

kund pred nekdanim vedno nasmejanim avstrijskim smučarskim skakalcem Andreasom Goldbergerjem. Verjeti je, da bo Triler prihodnje leto spet sestavil odlično ekipo in pridobil še kakšnega primerne spremljevalca. To delo je letos, tudi v obliki kronista odlično opravil Uroš Feldin, ki se tudi sam rad preizkusi na daljših gorskih tekih. Dolomitenmann s tem dobiva slovenske oblike in upajmo na odziv naših ekip (morda tudi kakšne profesionalne) tudi na naslednjih izvedbah.



Klemen Triler, izkušeni gorski tekač, ki so mu strme gorske stezice kot šprinterju tartanska podlaga.

Paraolimpijske igre v Pekingu

ROBERT GUŠTIN

Med 6. in 17. septembrom so v Pekingu potekale igre paraolimpijcev, ki se jih je udeležilo tudi 30 slovenskih športnikov. Slovenija je v Pekingu branila štiri medalje izpred štirih let. Skupno je Slovenija od leta 1992, ko je prvič nastopila kot samostojna država, na teh tekmovanjih osvojila tri zlate, šest srebrnih in sedem bronastih medalj. Slovenija je v Pekingu nastopila v sedmih športnih panogah: v namiznem tenisu, atletiki, strelstvu, golbalu, igri z zvenečo žogo za slepe in slabovidne, sedeči odbojki, plavanju in kolesarstvu. Prvo slovensko medaljo je osvojil Franci

Pinter, ki je po dramatični končnici do tretjega mesta z zračno puško na 10 m v kategoriji SH1 prišel prav z zadnjim strelom. Slovenska namiznoteniška igralka Mateja Pinter je zlatu iz Aten dodala še bronasto kolajno v kategoriji 3. Slovenski športniki invalidi so na paraolimpijskih igrah dobili še tretjo medaljo. Atlet Jože Flere je v metu diska osvojil srebro, ko je v tretjem poskusu z metom 10,99 metra postavil tudi svetovni rekord v kategoriji tetraplegikov. V nekaterih državah je "cena" paraolimpijske medalje že izenačena z olimpijsko. Pri nas bo prvič država tudi za paraolimpijsko medaljo namenila enak znesek



Jože Flere

kot za olimpijsko. V celoti pa npr. Jože Flere za srebro v atletiki ne bo dobil enake denarne nagrade kot Vasilij

Žbogar za svojega. Močnih pokroviteljev namreč v slovenskem invalidskem športu ni.

šport osebno

Igranje nogometa ga veseli

Tine Mulej iz vasi Selo pri Bledu je učenec 8. razreda na Osnovni šoli prof. dr. Josipa Plemlja Bled. Nogomet trenira aktivno že sedmo leto. V svoji ekipi kategorije U12 je med najboljšimi igralci v Nogometnem klubu Bled.

ROBERT GUŠTIN

Zakaj si se odločil igrati nogomet?
"Nogomet mi pomeni največ v življenju. Igrati sem ga začel, ker me je to veselilo. Z nogometom imam še velike cilje."

V kateri kategoriji igraš in na katerem položaju?
"Igram v kategoriji U12, v Nogometnem klubu Bled, kjer igramo fantje, stari od 11 do 13 let. Moj položaj na igrišču je v obrambi, na desnem boku."

So treningi naporni?
"Treningi so zahtevni, saj treniramo vsak dan po uro in pol, razen vikendov, ko so na sporedu tekme. Na treningu tečemo, uigravamo

ninge me vozita starša, prav tako pa me spodbujata tudi na tekmah."

Kakšni so tvoji cilji z nogometom?
"Nekoč si želim zaigral v reprezentanci Slovenije, od nogometa pa bi rad tudi živel in igral v kakšnem evropskem velikem klubu."

Si bil že kdaj poškodovan?
"Imel sem že težave z Ahilovo tetivo, noga me je zelo bolela, tako da nisem treniral skoraj dva meseca."

Imaš kakšnega vzornika?
"Pred upokojitvijo je bil moj vzornik Zinedine Zidane, sedaj pa je to Cristiano Ronaldo. Od Slovencev mi je bil najbolj všeč Zlatko Zahovič."



Tine je z žogo zelo spreten. | FOTO: TINA DOKL

kombinacije, vadimo tehniko in igramo. Treningi so skozi vse leto."

Igraš v kategoriji nogometašev U12. Kako poteka igra?
"Igramo na polovici velikega igrišča, počez. Poleg vratarja pa nas je na igrišču še šest igralcev."

Ste v ekipi prijatelji?
"V ekipi smo prijatelji, a se zunaj igrišča ne družimo prav veliko, saj smo doma preveč narazen."

Kako usklajuješ šolo in treninge?
"S tem nimam težav, v šoli pa mi gre zelo dobro. Na tre-

Si kaj spremljal evropsko nogometno prvenstvo?
"Po televiziji sem si ogledal skoraj vse tekme prvenstva, v živo pa žal nobene. Navijal sem za Nizozemsko."

Kaj počneš v prostem času?
"Včasih s prijatelji igram nogomet, veliko pa gledam televizijo in sedim za računalnikom."

Katero glasbo poslušаш?
"Poslušam rap, pred kratkim pa sem začel poslušati tudi punk."

Imaš kakšen moto v življenju?
"Don't worry, be happy."

Dobra poznavalka športa

Pevka Alenka Gotar šport najraje gleda in o njem veliko ve. Kot pravi, bi se v športnem kvizu dobro odrezala: "Zagotovo bi premagala tudi marsikaterega moškega."

MAJA BERTONCELJ

S pevko Alenko Gotar smo se pogovarjali o njenih športnih aktivnostih: včasih in danes.

Je šport pomemben del vašega življenja?
"Niti ne, zato imam verjetno probleme s prekomerno težo (smeh). Včasih sem bila bolj športno aktivna, potem sem v tem nekoliko "zaspala". Žal mi je, da je tako. Sedaj se moram kar na silo spraviti h gibanju. Preden grem na trening, imam v glavi predvsem misel, da je to ena velika muka. Ko pa nekaj naredim zase, se veliko bolje počutim."

Ste bili kot osnovnošolka športno aktivni?
"Kar precej. Smučala sem, igrala rokomet, bila pri tabornikih ..."

Kakšne spomine imate na testiranja pri telovadbi?
"Nič kaj prijetne, ker pri telovadbi nikoli nisem bila pri najboljših in zato me je bilo strašno sram, ko smo merili kožno gubo, ko sem podirala rekvizite pri poligonu nazaj. Najbolj pa sem bila nesrečna v srednji šoli, ko smo tekli Cooperja. Še dobro, da sem imela krasno učiteljico telovadbe, Natašo Nakrst, odlično triatlonko. Razumela je, da je pri meni na prvem mestu glasba, potem gimnazija, telovadba pa vedno samo nujno zlo."

Vaš prvi šport v srednji šoli?
"V srednji šoli me je zasvojila odbojka. Vsi v razredu smo jo igrali, včasih zato celo "špricali" pouk. Kar pa se telovadbe tiče, mi je bila odveč. Istočasno sem namreč obiskovala dve srednji šoli: gimnazijo in srednjo glasbeno šolo. Veliko ljubše bi mi bilo iti domov, kot pa v petek zadnji dve uri telovaditi. Pa vendar, pri profesor Nakrstovi se je dalo vse zdržati. Po srednji šoli, ko sem šla na fakulteto, pa sem se, kar se športa tiče, polenila in to žal še vedno traja."

Ljudje se danes vedno bolj zavedajo pomena športne aktivnosti. Kdaj ste vi prišli do tega spoznanja?
"Ko sem začela bolehati. Vsaka sapica je povzročila prehlad. Moje obveznosti z nastopi in napor, ki pridejo s tem, so botrovali čedalje slabšemu počutju. Ker psihofizična pripravljenost ni zadostovala mojemu tempu življenja, sem se odločila, da moram nekaj narediti tudi zase."

S katerim športom se ukvarjate?
"Hodim v fitnes. Imam tudi psa, tako da moram z



Alenka Gotar se trudi biti tudi športno aktivna. Njen fant Jure je hokejist in to poletje jo je naučil rolati. | FOTO: OSEBNI ARHIV ALENKE GOTAR

njim večkrat na sveži zrak. Poleg tega, če se le da, s prijateljico Petro odigram kakšno partijo badminton-a."

Je šport za vas napor, potreben v smislu ohranjanja postave, ali sprostitve?
"Za šport se težko odločim, ko pa enkrat dobro startam, me ni za ustaviti. Ukvarjanje s športom je zame bolj odklop kot kaj drugega. Lepe postave pa že po konstituciji verjetno nikoli ne bom imela, pa če se še tako trudim. Stradati pa nočem, ker potrebujem moč za petje."

Doma imate športnika. Vaš fant Jure Stopar je hokejist. Vas spodbuja pri športnem udejstvovanju?
"Ja, je zelo nepopustljiv. Ko se mi ne da, je ravno on tisti, ki me prepriča. Sam je zelo vesten športnik, ve, kaj dela, ne pije, ne kadi ... Včasih je prav težko, saj sem jaz večji uživač. Rada imam dobro hrano, medtem ko je on bolj asketski. Vedno pravi, da želi ob sebi imeti zdravo punco, ki je polna energije, je pozitivna in šport pri tem veliko pomaga."

Glede na to, da je hokejist, vas je verjetno že naučil drsati in rolati ali ste znali že prej?

"Drsati ne znam, rolati pa me je to poletje naučil prav on. Za rojstni dan mi je kupil rolerje in ko sva bila na morju, sva sprehode zamenjala za rolanje ob morju. Hokejska romantika ..."

Hokeja, tako za hec, z njim še niste igrali?
"Ne, ker ne drsam, poleg tega se zaradi mraza izogibam hokejski dvorani. Še tekme si rajši ogledam od zunaj, oziroma iz prostora za povabljen, kjer je občutno topleje. Hokejsko palico sem imela v roki samo enkrat, ker me je zanimalo, kako težka je."

Ga spremljate tudi na tekmah?
"Če se le da, grem, tudi če samo za eno tretjino. Tudi on mene spremlja, me vzpodbuja, hodi z mano na nastope, na vaje. V bistvu z veseljem pogledam njegove tekme in sem zelo ponosna nanj. Se pa nerada izpostavljam in vedno gledam bolj iz ozadja, ker želim, da je on glavni in ne jaz."

Za katero hokejsko ekipo navijate?
"Sedaj za Stavbar Maribor, kjer igra moj Jure."

Tudi sicer spremljate šport?
"Zelo rada gledam šport. To me sprosti. Blizu mi je tudi

nogomet, sploh dober nogomet. Najraje gledam evropska in svetovna prvenstva."

Nogometne tekme ste si ogledali tudi že v tujini. Navdušeni?
"Najbolj me je navdušila tekma na Poljudi v Splitu, ko sta igrala Hajduk in Budućnost iz Podgorice. Vzdušje je bilo nepozabno. Tega v Sloveniji ni. Žal."

Ste kaj spremljali tudi olimpijske igre v Pekingju?
"Seveda in zavzeto navijala za naše."

Kako bi se odrezali v športnem kvizu?
"Mislim, da zelo dobro. Premagala bi zagotovo tudi marsikaterega moškega."

Če bi imeli predispozicije za vrhunsko športnico, kateri šport bi izbrali?
"Nikoli nisem razmišljala v tej smeri. Morda bi se našla v rokometu."

Glede na to, da ste pevka: imate morda že kakšno pesem z besedilom na temo športa?
"Ne, nimam. Morda pa to še pride. Vem pa, da so Cvet z juga vrteli navijači Hajduka. Njihova zaščitna barva je bela in so peli: moj beli cvet ..."

živimo športno

Kauka je pravi unikat

Franc Kaučič, med športniki bolj znan kot Kauka, je dejansko športnik, ki živi z naravo in je na svojevrsten način ustvarjal svojo dolgoletno pot maratonca, ultramaratonca, smučarskega tekača, gornika in tudi alpinista.

JANEZ FERLIC

Če poslušáš športne zgodbe Franca Kaučiča-Kauke in jih pravilno dojameš, se lahko iz njih marsikaj naučiš. Športnik, ki ga je posrkala narava in je vedno sledil zgolj svoji intuiciji in neizmerno zaupal v svoje sposobnosti. Bil je tisti, ki je za tek navdušil Dušana Mravljeta in nekako neformalno vodil dolgoletno kranjsko maratonsko sceno. Do športa je vzpostavil poseben odnos in od tega se ni ločil niti danes, ko pri svojih trinšestdesetih letih še vedno redno obuje superge in premaguje kilometre po gorenjskih ravnicah ter osvaja gorske vršace. "Svojo zagnano tekmovalno pot sem že zaključil in ni več pehanja za rezultati. Sem pač že nekoliko v letih in organizem ni več sposoben hitre regeneracije. Pa tudi motivacija pade. Sem pa še vedno aktiven, kolikor se le da," o svojem trenutnem športnem udejstvovanju na kratko pove Kauka, ki je največ izzivov vedno videl prav v dolgih tekih. Daljših, precej daljših od maratona. Tek z juga na sever Sardini-

je v skupni dolžini 254 kilometrov, etapni tek Dunaj-Budimpešta v dolžini 360 kilometrov, pa številni nastopi na 100 kilometrov dolgih maratonih, petkrat na supermaratonu od Zagreba do Čazme in seveda njegov izjemni podvig iz leta 1983, ko je z maratoncem Markom Dovjakom v desetih dneh pretekel in prehodil Slovensko planinsko transverzalo od Maribora do Ankarana in to z minimalno opremo, ki je vsebovala v desetih dneh le kratke in dolge hlače, dve rezervni majici, lahek anorak, denarnico in Adidasove superge iz takratne Planike. Osvajal je številne vrhove na vseh kontinentih sveta. Aconcagua, Kilimandžaro, Elbrus so le nekateri. Ob vsem tem pa je znal tudi uživati, sprejemati naravo in svet takšen, kot pač je. V dobrem in slabem. Opazi pa se, da je Franc izjemno vztrajen, nepopustljiv in do potankosti prouči vsako stvar, ki se je loti. Nekateri ga imajo za malce samo-svojega, a takega je potrebno sprejeti. Le ena izmed njegovih zgodb: "Leta 1982 sem se sam odpravil na znameniti



Franc Kaučič na enem izmed svojih nastopov na Slovenskem alpskem maratonu. V gorski svet še vedno izjemno rad zahaja. I FOTO: MARJAN REKAR

100 kilometrov dolg supermaraton od Firenc preko Apeninov do Faenze. Svojo "katrcro" sem dan pred tekmo pustil v Faenzi, se samo v lahki atletski opravi z vlakom podal na start v Firence ter nato brez kakršnegakoli spremstva pritekel do Firenc

in bil absolutno šesti. Na poti sem pil zgolj vodo iz vodnjaka, saj napitkom iz tujih rok nisem zaupal. Motivacija pa je bila, da me v Faenzi čaka hladno pivo," pravi Kauka, ki svojih uspehov ni nikdar tržil, oziroma tega sploh ni želel.

Odličen napredek tekaške ekipe

V mesecu aprilu je začetniška tekaška ekipa Gorenjskega glasa zmogla z vmesnimi postanki preteči tri kilometre, po zgolj petih mesecih (zavzete) vadbe pa smo prišli do spoštljivih enajstih kilometrov neprekinjenega teka po razgibanem terenu.

JANEZ FERLIC

Ker mi je bila zgoraj podpisaneu zaupana trenerska vloga pri uvajanju teka željnih v svet tekaške rekreacije, sem moral dobro premisliti, katero strategijo oz. metodo treninga naj izberem. Vedel sem, da gre za začetnike, ki so želeli preprosto steči in preko teka priti do dobrega počutja, druženja in seveda tekaškega napredka. Nekaj teorije sem varovancem oz. predvsem varovankam moral podati, vse drugo pa je bila potem stvar v praksi, torej hitrejšega po-

krat na teden, po zmožnostih pa še vsak sam individualno. Sedaj, ko smo prvo (najtežjo) fazo obdelali, bom uporabil nasvet, ki ga je že pred več kot štiridesetimi leti elitnim tekačem in osvajalcem olimpijskih medalj ter rekorderjem dal avstralski trener Percy Wells Cerutti: "Teci, kot ti zapovedujeta narava in intuicija in ne kot program treninga. Bolečino preziraj in jo sprejemaj." To je pač tek. Marsikdo, ki je spremljal naš razvoj in s tekom nima kakšnih pomembnih relacij, je dejal, da mu tek pomeni



Pridne tekačice Gorenjskega glasa med običajnim treningom na Visokem I FOTO: ROŽLE BREGAR

stavljanja ene noge pred drugo. Nič nismo komplicirali, temveč smo se zavedali, da bo le delo prineslo prave rezultate, a šele po določenem času, kajti trening je proces, ki mora biti v prvi fazi vsaj malce načrtovan in voden. Precej lažje je šlo, ker smo prijetna skupina in tako gre vedno lažje. Sam sem naredil nekaj okviren plan, da bi bili po šestih mesecih moji tekači in tekačice iz začetniške ekipe sposobni preteči nepretrgoma deset kilometrov. A so punce in fantje (pri teku smo vsi malce mlajši) na račun pridnega treninga prehiteli mojo napoved za cel mesec. Skupaj smo v naših običajnih tekaških bazah trenirali dva-

odpor, da je težko, da se trpi. Res je. Tek ni vedno užitek, ampak je potrebno tiste bolečine in stiske, ki nas občasno spremljajo, miselno "pretvoriti" v zavedanje, da bomo le s tem močnejši in krepkejši. Tako je tek eden močnejših zdravil zoper vse tegobe sodobnega življenja. Začetniška tekaška ekipa bo delovala dalje in stopa po poteh že izkušene prve tekaške ekipe. Sledili bomo preprostim načelom in ostajali v stiku z naravo. Zavedajmo pa se, da je to le en del našega vsakdanjika in da imamo še druge pomembne zadeve. S športom pa je vse skupaj precej lepše in obdano s svežino in zdravim razumom.

Sadje

Sadje v kakovostni vsakodnevni prehrani ne sme manjkati. Pri tem pa je najpomembnejše to, da je sadje sveže in dovolj zrelo, saj le tako iz njega dobimo potrebne vitamine.

ROBERT GUŠTIN

Sadje velja po mnenju nekatereh konzervativnih dietetikov za najbolj pomembno sestavino v zdravi prehrani. Po njihovem mnenju je sadje nizko kalorično, neredilno in zelo bogato z vitamini. Ali to drži? Žal ne vedno! Tlačiti v en koš tako široko skupino živil, kot je sadje, ki za povrh izvira še iz različnih koncev sveta, je površno

in nestrokovno. Pri sadju je treba tako kot pri drugih živilih upoštevati njegovo, od sadeža do sadeža zelo različno kalorično vrednost in pa glikemični indeks, kar v veliki meri določa, koliko posamezna vrsta sadja redi. Glede vsebnosti vitaminov v sadju morate vedeti naslednje. Tropsko sadje je ponavadi obrano nezrelo, torej je njegova vsebnost vitaminov zelo vprašljiva. Nato to sadje

leži v hladilnicah in skladiščih, kar še dodatno botruje izgubi velikega deleža vitaminov. Upoštevajte, da tropsko in nesezonsko sadje je ste zaradi dobrega okusa, ne pa zaradi zdravja. Glikemični indeks pomaga lažje nadzorovati raven inzulina v krvi. Diabetiki, športniki in tudi vsi tisti, ki želijo zmanjšati delež maščob ali shujšati, si želijo, da je količina krvnega sladkorja in inzulina čimbolj stalna. In ravno glikemični indeks pove hitrost porasta krvnega sladkorja. Višji glikemični indeks ima neko živilo, hitrejši porast krvnega sladkorja povzroči. Zaradi hitrega porasta sladkorja v krvi hitro naraste količina inzulina, zato se velik del našega krvnega sladkorja spremeni v maščobo. Višek inzulina porablja glukozo, namenjeno možganom. Če pade količina sladkorja tudi v možganih, postanemo depresivni, brez volje in motivacije za delo ter trening, počutimo se slabo, pogosto dobi-

mo napad lakote in se znova zatečemo k hrani. Inzulin bistveno upočasni oziroma celo ustavi porabo odvečnih maščob kot vir energije. Torej vpliva na maščobni metabolizem, tako da začne telo naenkrat varčevati z maščobami. Katero sadje je priporočljivo uživati, če vam je pomembna vsebnost vitaminov v sadju? Sezite po sezonskem sadju, najbolje po tistem, ki ga utrgate z drevesa. Če vam je poleg tega pomembna tudi nizka kaloričnost in neredilnost, pa izberite sadje z nizkim glikemičnim indeksom. Sadje, ki zadosti vsem zgornjim pogojem, so češnje, pa še grenivke, hruške, jabolka in slive. Malo slabše pa se obnesejo lubenica, ananas, banane, marelice in mango. Vsekakor je priporočljivo, da delež sadja v vsakodnevni prehrani ne presega več kot 15 do 20 odstotkov, saj je zelo pomembna tudi raznovrstnost hrane, ki jo uživamo.



šport se predstavi

Izkušeni raftar Tine

Martin Pirnat, sicer lastnik Rafting centra Tinaraft v Radovljici, je inštruktor raftinga, ki je v čolnu prevozil številne evropske reke, vodi izlete in je tudi organizator tekmovanj v raftingu.

JANEZ FERLIC

Martin Pirnat redno vodi izlete z rafti v okviru svojega rafting centra v Radovljici, kjer ima pripravljeno trinajst kilometrov dolgo turistično vodno pot od Bleda do Radovljice. Sam se zelo rad poda v Črno goro v kanjon reke Tare pod Durmitorjem, kjer je na voljo kar 96 kilometrov dolga trasa

upadu števila tekmovalnih ekip. Letos je v državnem prvenstvu nastopilo sedem ekip, pred leti precej več. Ni pravega zanimanja javnosti. Bobri, ki so bili šestkrat svetovni prvaki, so zaključili kariero, verjetno zaradi pomanjkanja motivacije," o tekmovalni osnovi tega športa še pove Tine. Poznamo tri panoge, kjer poteka jo tekmovanja v raftanju, in



Martin Pirnat - Tine

za raftanje, ki jo skupaj s postanki, ki so nepogrešljivi del izleta, prevozijo v treh dneh. "Raftanje po reki Tari je nekaj unikatnega. Če si žejen, enostavno lahko piješ vodo iz reke, saj je popolnoma čista, kot vsa narava tega divjega kanjona. Najboljše raftanje na Tari je v začetku meseca maja, ko se visoko v hribih še sneg topi. Turistični izlet imamo planiran tako, da za vse udeležence poskrbimo prevoz in nato voden izlet z vsemi postanki, kampiranjem ob reki in drugo logistiko," pravi Tine, ki med drugim tudi organizira tekmovanja. Kako pa je kaj s tekmovanji v Sloveniji in po svetu? "V Sloveniji je organizirano državno prvenstvo, ki je letos obsegalo tri tekmovanja in še dodatno tekmo na Hrvaškem. Tekmovalne množičnosti v tem športu zaenkrat ni. Pred leti je bilo na tekmah precej več ekip, danes pa smo priča

sicer je to spust, šprint in vožnja med vratci. Tine je raft vozil že po rekah na Južnem Tirolskem (reka Issel v bližini Lienza), pod ledenikom Moeltall na reki Möll, pa v dolini Aosta v Italiji, v Val d' Iseru v Franciji in še marsikje. Kako pa je z dovoljenjem za raftanje? "V tujini moraš imeti karto, ki velja kot dovoljenje za vožnjo po reki. Če je nimaš, lahko hitro plašaš kazen. Pri nas je zaenkrat edino Soča tista reka, kjer plačaš karto za vožnjo z raftom," razlaga Tine, ki je v Avstriji enkrat že plačal denarno kazen, ker ni imel karte. Tovrstni šport je torej danes zanimiv predvsem kot turistična destinacija, za gledalce pa bi bila zanimiva tudi tekmovanja. A da bodo tekmovanja bolj množična, bo potrebno storiti korak naprej in morda prijeti za kak naprednejši koncept, kako privabiti večje število tekmovalnih ekip.

Doživeti naravno lepoto deročih voda

Kanjoni rek nam ponujajo odlične možnosti za sprostitev in razvedrilo. Vožnja s čolnom za rafting v nedotaknjenih koščkih narave je odlična destinacija, začinjena z malce adrenalina.

JANEZ FERLIC

Se zgodi, da tisti ljudje, ki imajo strah pred deročo vodo, tega preženejo ob prvi pustolovski vožnji s čolnom za rafting in se nad tem športom popolnoma navdu-

povedati z besedami, potrebno je zajahati čoln in enostavno uživati lepote narave. Zavedati pa se je potrebno, da je ta zvrst športa ob neprimerni opremi lahko tudi nevarna. Sam še nikdar nisem imel nobene nesreče



Po napornem raftanju se prileže čas za počitek in kosilo. Vse se odvija v naravi, kar daje še poseben čar tovrstnim izletom.

"Zahtevnost vožnje z raftom po reki se ocenjuje po stopnjah od 1 do 6 glede na velikost in hitrost brzic. V Sloveniji je le po kakšnem dežju mogoče na kakšnem odseku deroče reke dobiti zahtevnost pete stopnje."

šijo. V katero smer bi ta šport lahko uvrstili? Verjetno gre bolj za ekstremno, adrenalinsko zvrst, ki ima kot panoga prav tako tekmovalno osnovo, saj so organizirana državna in seveda tudi svetovna prvenstva, kjer so velik pečat pustili tudi slovenski raftarji, znani pod imenom Bobri, ki so kar šestkrat osvojili naslov svetovnih prvakov. Po drugi strani pa gre seveda za šport, ki je nekaj posebnega, saj gre za uživanje na brzicah deročih voda, kjer pa je potrebno upoštevati določena navodila inštruktorjev raftinga, saj bo le v tem primeru vožnja varna. O tem nam je več povedal Martin Pirnat, bolj poznan kot Tine, inštruktor raftanja in lastnik rafting centra Tinaraft v Radovljici, kjer so organizirane tekme državnega prvenstva, pred leti pa je bilo tam izpeljano tekmovanje Euro cup. "Raftanje je nekaj posebnega. Ne da se

in previdno ravnamo z vsemi, s katerimi se spuščamo po kanjonih rek. Sicer se včasih kak čoln prevrne, a ob primerni in popolni opremi lahko šport ocenimo kot varnega. Bi po udaril, da se nikdar ne vo-



Na vožnje z rafti oziroma na izlete se podajamo le v spremstvu izkušenih vodnikov.

Primerna oprema predpogoj za varnost

JANEZ FERLIC

V najnujnejšo opremo za raftanje sodi rešilni jopič, čelada, neoprenska obleka, čevlji in veslo. V poletni vročini se sicer lahko oblečemo v navadne kopalke, vsa druga oprema pa mora biti brezhibna. Namesto dolge neoprenske obleke lahko oblečemo kratko obleko. V navadnem čolnu je prostora za osem ljudi in še dodatno

za enega. Ko je voda visoka, je bolje, da je v čolnu več ljudi, saj je čoln v tem primeru bolj ploven. V nizki vodi pa bo čoln, ki je polno zaseden, lahko kaj hitro podrgnil po skalovju na dnu reke. V tekmovalnem čolnu pa je šest članov "posadke". Za varnost morajo enakovredno poskrbeti tako tekmovalci kot tisti, ki si želijo zgolj na prijetno pustolovsko doživetje na vodi.



Oprema od glave navzdol: čelada, rešilni jopič, neoprenska obleka, čevlji in veslo

kam na šport

Iz Žirov na Javorč

MAJA BERTONCELJ

Javorč leži na nadmorski višini 901 metrov in je priljubljena pohodniška točka. Nanj se lahko povzpne iz različnih smeri. Start našega izleta so Žiri, ki jim je Javorč najbližji vrh v pogorju Žirovskega vrha. Pot nanj je tako uhojena, da skorajda ne morete zaiti. Začne se na izhodiščni točki trimske steze, v bližini transformatorske postaje na

robu Žirov, na stičišču Jezerske ulice (če se v Žiri pripelžete iz Škofje Loke, pred blagovnim centrom zavijete levo in nato vožnjo nadaljujete naravnost vse do konca ulice) in Ceste pod griči. S hojo po trimski stezi nadaljujete do številke 14, kjer gre trimska steza levo, pot na Javorč pa naravnost. Pot ni zahtevna in je primerna tudi za otroke. Zmerne hoje je za dobro uro. Na Javorču je lovška koč

ne Gorenja vas z uradnim naslovom Žirovski vrh Sv. Urbana 33. Lovska družina jo je zgradila leta 1958, leta 1991 pa jo obnovila in objekt je namenjen tudi drugim obiskovalcem Žirovskega vrha. Med zanimivostmi, ki si jih lahko ogledate ob izletu na Javorč, je Rupnikova linija, sistem utrdb, ki ga je v tridesetih letih 20. stoletja gradila staro jugoslovanska vojska na meji med Kralje-

vino Jugoslavijo in Kraljevino Italijo. Zaključek del so načrtovali za leto 1946/47, vendar so se ob začetku 2. svetovne vojne, ko se je po kapitulaciji staro jugoslovanska vojska umaknila, dela na še nedokončanih utrdbah takoj prenehala. Obrambna črta Rupnikove linije tako ni nikoli služila svojemu namenu in utrdb niso bile uporabljene v vojaške oziroma obrambne namene.



Zanimivost ob poti: Rupnikova linija



Lovska koč na Javorču

Primerna za začetnike

Dobro vemo, da je postopnost prvo merilo pri tekaču, ki ima pred seboj cilj, da preteče določeno razdaljo. Ko bo cilj dosegel, ga bo nato nadgradil s korakom naprej v svoji tekaški vrednosti.

JANEZ FERLIC

Kako se začetniki lotevajo treninga rekreativnega teka? Iz mojih tekaških izkušenj in trenerskih prijemov vem, da tekači začetniki potrebujejo neko vodilo, smernico ali lahko tudi oporo, ki jim bo v času njihovega treniranja v pomoč pri iskanju prave poti za dosego cilja. Na voljo imamo preobilje informacij in največji problem je, kako iz vsega tega "balasta" podatkov in nasvetov izluščiti najpomembnejše, kar nam bo koristilo. Tek je nad vse preprosta zadeva in mnogokrat mešanica tako užitkov kot trpljenja. In tako je tudi prav, mar ne. Ko sem pred šestimi meseci uvažal v svet rekreativnega teka začetniško tekaško skupino Gorenjskega glasa, sem se držal pravila postopnosti, individualnih želja ter seveda zavedanja, da je trening pač vse. In tako smo začeli in

pred mesecem dni že pretekli spodobnih osem kilometrov na lepi trasi, ki jo tokrat opisujem. Zakaj je primerna za začetnike? Predvsem poteka v prijetnem naravnem in umirjenem okolju, kar tekaču daje dodatne svežine in lažjega koraka. Trasa poteka večinoma po lepi makadamski in kolovozni poti, le majhen del po asfaltu in krajši odsek po travniku. S tem vidimo, da imamo pod svojimi nogami prav vse vrste podlag, ki jih tekač lahko izkusi. Pomembno je, da smo v naravi ali kot je nekoč dejal veliki finski tekač dolgih prog in junak olimpijskih iger v Münchnu in Montrealu Lasse Viren: "Tek v naravi me krepi telesno, a me po drugi strani duševno pomirja. Pristen stik z naravo, tudi divjino, me je naredil močnega." Prav zato svojim tekaškim varovancem in varovankam svetujem tek v naravi. Na



Lepše podlage od lepe in mehke makadamske ceste si tekač že težko želi. Tako najdemo ob kanjonu Kokre od Visokega proti Bregu pri Preddvoru. / FOTO: ROŽLE BREGAR

Trasa v dolžini 8,1 km: Športni center Rapa na Visokem-Breg pri Preddvoru-Brdo-Suha-Visoko-Športni center Rapa

običajnih torkovih treningih Gorenjskega glasa se je ekipi začetnikov že kar nekako vsidrala ta 8,1 km dolga trasa in ko smo jo nepretrgoma pretekli, smo vedeli, da smo pošteno napredovali in da smo v sklopu treninga, ki je obsegal petmesečno obdobje, pravilno trenirali. Začetek je lepo položen in po dveh kilometrih sledi krajši

vzpon, zopet ravninski del, ki se nato ob posestvu Brdo rahlo spušča proti Suhi in še končni iztek proti Športnemu centru Rapa nazaj na izhodiščno točko. Tako se spopademo z ravnino, krajšim klanecem in rahlim spustom v primerni dolžini. Vse, kar potrebuje tekač začetnik z željo po napredovanju.

Kraljevska etapa

MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN

Kolesarsko turo, ki jo bom opisal v nadaljevanju, smo poimenovali tudi "Hemendeks", tako se reče po angleško jajcu na oko s šunko. Naj razložim zakaj. Ne dolgo let nazaj smo se štirje prijatelji lotili "Kraljevske etape" v upanju, da bomo preživeli še en krasen dan na kolesu. Pa ni bilo čisto tako, saj je prijatelj Borut na spustu s Pokljuke proti Gorjam tako grdo padel, da ga je moral rešilec pobrati in odpeljati v jeseniško bolnišnico. "Ja, takle pa ne boš mogu na Bled na hemendeks," je izjavil Andrej Hauptman, ko so vsega krvavega Boruta spravljali v rešilca. Kolesarska tura, ki jo imamo gorenjski kolesarji za Kraljevsko, se začne kjerkoli v Kranju in se peljemo čez Besnico, Nemilje, Podblica in prvi postanek priporočamo v Dražgošah. Potem se spustimo čez Rudno v Železnike in zavijemo levo proti plavžu, smer Podbrdo in Sorica. Vmes prekolesarimo Zali Log in kaj kmalu se začnemo vzpenjati proti Spodnji Sorici. Vzpon je zelo zahteven in neskončen, vendar je od letos vsaj malo

Bohinjski Bistrici. Spust je krasen in gre skoraj v celoti po čisto novem asfaltu. Spust se konča v Bohinjski Bistrici. Prek Kamenj in Polja boste prikolesarili v Ribčev Laz in nato čez "famosni" most čez Mostnico naprej v Staro Fužino, Studor, Bohinjsko Češnjico in potem se že kmalu začne spet garanje v klanec vse do Koprivnika. Spet priporočam počitek, ker potem se začne klanec "za umret" vse do Pokljuke. Naslednja točka, do katere boste morali skupaj s kolesom priplezati, je Goreljek. Ko boste na vrhu, boste srečni, zagotavljam, ker se zelo malo kolesarjev sploh loti te ture, kaj šele, da bi jo prevozili brez težav. Asfaltna cesta pelje mimo Jelke, Šport hotela in potem zavijete proti Mrzlemu studencu, kjer se že začneja spust proti Zatrniku in Gorjam ter Bledu. Spust je dolg, hiter in zahteven, cesta pa precej v slabem stanju, zato previdnosti ni nikoli preveč. Na Bledu ne pozabite na "hemendeks". Rabili ga boste, ker etape še ni konec. Nadaljuje se prek Koritnega in Bodešča ter se spusti do Lancovega. Vmes je slaba dva kilometra maka-



Na cilju Kraljevske etape "hemendeks" z Andrejem Hauptmanom

lažje, saj so cesto znova asfaltirali, tako da gre vsaj malo bolj "tekoče" tja gor v neskončen klanec. Klanec je resnično dolg, predolg tudi za dobro pripravljene, zato zmeraj priporočam postanek v vasi, ki je nekako na polovici tega klanca. Vas je idilična, leži na ledeniških nasipih med povirjem reke Selške Sore na zahodu in Nidarsko grapo na vzhodu. Kavoboste spili na slabih 800 metrov nadmorske višine in se spomnili, da je po tej vasi hodil tudi sam Ivan Grohar. Ko boste nadaljevali s kolesarjenjem, se boste že naprej vzpenjali čez Zgornjo Sorico vse do vrha, ko se boste začeli spuščati proti Nemškemu Rovtu in

dama, kar turi daje še dodatno težavnostno kategorijo. Pred Lancovim boste prečkali Savo Bohinjko, če sem si prav zapomnil, in potem v Lancovem zavili desno, proti Lipnici in Kamni Gorici ter Kropi. Da, pred Kropo morate zaviti desno ne levo proti Podnartu, ampak desno v Kropo in juhu na Jamnik. Spet neskončen klanec, ampak zato se pač imenuje Kraljevska etapa. Z Jamnika se spustite spet v Podblico, Nemilje in prek Besnice turo končajte v Kranju. Ves krog je dolg približno 135 kilometrov, višinskih metrov pa boste naredili za "tri Vršiče", vendar morate vedeti, da se boste tega kroga spominjali za vselej.

