

ŽELITE DESKATI NA SNEGU?

Deskanje na snegu je šport, ki je primeren za vse. Potrebujete ustrezno opremo, nekaj ravnotežja in seveda sneg. Za nakup opreme je potrebno le obiskati eno od športnih trgovin, najbolje pa je, da vam poleg nakupa tudi ustrezno strokovno svetujejo. Le tako boste postali pravi "border".



več na 2. strani

ZA BOLJ GOSPODARNO IN VARNO SMUČANJE

Vsak smučar bi si moral, preden se poda na smučišče, dobro okrepiti vse mišice, ki jih bo potreboval za optimalno vožnjo in seveda kot zaščito pred smučarskimi poškodbami.



več na 5. strani

BORBA Z ATRAKTIVNIMI UDARCI

Taekwondo je borilna veščina, ki je vedno bolj priljubljena tudi pri nas. Atraktivna borba z nogami in rokami je zelo privlačna tudi za gledalce. Taekwondo je primeren za vse starosti in za oba spola. Na trening hodijo kar cele družine. Je namreč tudi dobra rekreacija.

več na 6. strani

Športni glas

Najraje pleza v luknji

"Ko mi je v steni težko, ne mislim na nič posebnega. Grem naprej od giba do giba," pravi športni plezalec Klemen Bečan, ki mu je kot prvemu Slovencu v moški konkurenci uspelo zmagati na tekmi svetovnega pokala.

MAJA BERTONCELJ

Športno plezanje je na letošnji zadnji tekmi svetovnega pokala, ki je potekala v Kranju, dobilo novega zmagovalca, 26-letnega Klemna Bečana iz Bistrice pri Trzinu. "Še vedno vsak dan pomislim na to zmago. Drugega mi niti ne preostane (smeh), saj me novinarji in drugi še vedno kličejo, kar pa me sploh ne moti," pove najboljši slovenski športni plezalec, ki je, zanimivo, že dolgo kar sam svoj trener. S plezanjem se ukvarja 18 let. "Plezanje ni družinska tradicija. V začetku osnovne šole sem treniral alpsko smučanje, vendar ko sem prišel na trening plezanja, na smučanje nisem šel več. Plezanje me je zasvojilo." Priznava, da je zmaga v Kranju presenetila tudi njega: "Pričakoval sem stopničke, zmage pa res ne. Ko sem padel iz stene, sem bil zadovoljen, saj sem dobro odplezal. Še bolj vesel sem bil, ko sem slišal, da sem trenutno vodilni, ko pa je iz stene padel še zadnji tekmovalec, pa ne vem, kaj se je dogajalo v meni. Po tekmi je sledila zaslužena zabava." Kot pravi, je bilo zanj celo letošnje leto nekaj posebnega. In zmaga prav na zadnji tekmi svetovnega pokala mu je dala še več motivacije za naprej. "Cilje za naslednjo sezono, ki se začne že marca, si moram še postaviti. Bodo pa zagotovo višji, kot so bili pred letošnjo sezono, veliko tudi zaradi te zadnje tekme," je pojasnil Bečan, ki je plezalni talent dokazoval že v mladinski konkurenci in leta 1997 postal svetovni mladinski prvak. Življenje je povsem posvetil plezanju. "V vse te



Klemen Bečan je v Kranju premagal vso svetovno konkurenco. I FOTO: TINA DOKL

uspehe je vloženega veliko treninga. Treniram tudi po dve, tri, včasih štiri ure na dan. Letos sem poskušal trenirati brez večjih premorov, torej plezati, kolikor se je le dalo. Raje seveda plezam v naravnih plezališčih. Pri nas mi je najbolj všeč luknja v

Ospu pod veliko steno," še pove plezalec, ki je na pogled že trikrat splezal smer 8b+. Med plezanjem, tudi kadar mu je v steni težko, ne misli na nič posebnega: "Grem naprej od giba do giba." Sezono bo končal po finalni tekmi državnega prvenstva,

ki bo ta konec tedna v Škofji Loki, in odšel na zaslužen dopust v Španijo. "To bo plezalni dopust, tak, kakršen mi je najbolj všeč. Kakšen dan se bo plezalo na polno, kakšen dan čisto tako, kakšen dan pa tudi počivalo," pojasnjuje plezalec, ki v višino meri nekaj manj kot 180 centimetrov, tehta pa 64 kilogramov. Bečan je tudi eden od trenerjev v domačem športno plezalnem odseku Tržič, sodeluje z mladinsko reprezentanco, zelo rad pa ima tudi ostale adrenalinske športe, kot so gorsko kolesarjenje, kolesarjenje po smučiščih in skakanje z mostu.

"Vsak dan pomislim na to zmago. Drugega mi niti ne preostane (smeh), saj me novinarji in drugi še vedno kličejo, kar pa me sploh ne moti."

Zaznamovali so mesec



Iztok Čop I FOTO: TINA DOKL

Iztok Čop se je po premisleku odločil, da ostaja med aktivnimi športniki in nadaljuje z veslaško kariero. 36-letni Gorenjec je odločitev sporočil na novinarski konferenci pretekli teden v Ljubljani, ki je bila izredno dobro obiskana. Slovenska javnost se je že spraševala, ali morda ta napoved srečanja z mediji pomeni konec njegove nadvse uspešne športne kariere. **Iztok Čop** pa je vsa uganjavanja končal z besedami: "Letošnjo sezono se je dostikrat postavljalo vprašanje o nadaljevanju moje športne kariere. Obljubil sem, da bom po zadnji tekmi novembra v Londonu sporočil svojo odločitev. Mogoče bo odločitev koga razočarala, sploh glede na vsa uganjavanja, ki so se porajala v medijih v zadnjih dneh, predvsem pa upam, da bo več ljudi razveselila. Skratka, moja odločitev je jasna: Iztok Čop še ne zaključuje svoje veslaške kariere." M. B.



Petra Majdič I FOTO: METOD MOČNIK

Najboljša slovenska smučarska tekačica Petra Majdič je z zmago na tekmi svetovnega pokala v Ruki pri Kuusamu na severu Finske še enkrat več dokazala, da je v disciplini klasičnega sprinta trenutno najmočnejša na svetu. To je bila že njena tretja zaporedna zmaga na tem prizorišču, skupno pa osma. "Noro. Niti sami nismo bili več prepričani, da lahko letos ponovim zmago, ker je konkurenca res izjemna. Poleg tega se zadnji teden nisem počutila najbolje, a takrat, ko je treba, očitno zberem dovolj moči. Hvala tudi trenerjem in serviserjem, ki so mi pripravili fantastične smuči," je po zmagi za nacionalno televizijo povedala **Petra Majdič**, ki bo 22. decembra dopolnila 29 let. Uspeh Majdičeve je z uvrstitvijo med dobitnice točk dopolnila še Blejka Katja Višnar, ki je uvodni sprint sezone v klasični tehniki končala na 23. mestu. M. B.

zimski športi

Želite "bordati"?

Deskanje na snegu je šport, ki je primeren za vse. Potrebujete ustrezno opremo, nekaj ravnotežja in seveda sneg.

ROBERT GUŠTIN

Za nakup opreme je potrebno le obiskati eno od športnih trgovin, najbolje pa je, da vam poleg nakupa tudi ustrezno strokovno svetujejo. Le tako boste postali pravi "border". Ena od boljših možnosti je obisk trgovine CA-HA v Radovljici. Deskanje na snegu je športna disciplina, ki je zelo sorodna smučanju, a ima nekako pri-
dih "boemskega" in malo drugačnega. V pogovornem jeziku se bolj kot deskanje uporablja tujka "bordanje". Na smučišču je običajno prav posebna proga, ki je rezervirana za deskanje. Tehnika deskanja se od smučanja zelo razlikuje in "borderji" bodo prav grdo pogledali, če jim rečete, da gre-

in vezi. "Bordi" so običajno prav slikovito pobarvani, pri tem pa so bolj mehki primer-
ni za "free style", medtem ko so bolj trdi primeri za "free ride". Čevlji vam morajo pred-
vsem nuditi dobro oporo, biti pa morajo dovolj trdi in po velikosti ustrezni. Vloga vezi je, da podpirajo nogo in jo držijo v ustreznem položaju, da čev-
velj ne "pleše", pomembna pa je tudi varnost. Ko se spravlja-
te "bordat", je zelo priporočli-
vo, da se prej malo ogrejte in raztegnete, pa malo kondicije seveda tudi pride prav. V prijetni športni trgovini CA-HA v Radovljici, na Linhartov-
nem trgu 10, ki jo vodita Boris Ahac in Rok Dokl, imajo vse, kar potrebujete za "bordanje". Njihov pristop je zelo oseben,



"Border" v športni opravi

do smučat. Za razliko od smučanja je pod vami le ena deska, za ravnotežje pa imate na voljo le roke, brez pomoči palic. Za bordanje potrebujete poleg deske, vezi in "bord" čevljev še "borderske" hlače, bundo, rokavice, kapo ali čelado ter očala, za spodaj pa je dobro obleči še toplo spodnje perilo, nogavice in pulover. Da lahko svoje prevozno sredstvo ustrezno tovorite, pa je priporočljivo imeti še vrečo za "bord" in pa nahrbtnik, kamor lahko spravite poleg opreme še malico. Pri tem je pomembno to, da je oprema čim bolj kakovostna, saj bo s tem užitek večji, pa še lažje bo šlo od rok, oziroma bolj prav, od nog. Da pa vsa oprema deluje uglašeno in je primerna prav za vas, potrebujete strokovno pomoč in dober nasvet. Najbolj pomembni kosi opreme so "bord", čevlji

saj vsakega posameznika obra-
navajo individualno in se mu popolnoma posvetijo, kar je prednost manjših trgovin, kjer se ne izgubite med mno-
žico opreme in drugih kup-
cev. Tu vas za "bordanje" opremijo od nog do glave. Po-
leg opreme za "bordanje" imajo tudi ponudbo opreme za "free style" smučanje, nji-
hova posebnost pa je, da ima-
jo edini v Sloveniji celotno ponudbo "bordov" znamke Rome SDS. Ker se ljudje z istimi interesi pogosto družijo skupaj, se je tudi radovljiška "bord" scena odločila, da stopi skupaj. Ustanovili so športno-kulturno društvo OBJEKT, kjer prirejajo razne športne prireditve, zabave, organizirajo skupne des-
skarske ture in se povezujejo tudi z drugimi sorodnimi dru-
štvi po Sloveniji.



Oprema za "bordanje" je zelo pestrih in raznolikih barv.

Pot do vrhunskih rezultatov bo dolga

Nordijska kombinacija v zadnjem času pri nas pridobiva na množični osnovi. Trenerski štab s kontinuiranim treningom gleda dolgoročno in žela je, da bi za olimpijske igre v Vancouvru sestavili ekipo.

JANEZ FERLIC

Letošnje pripravljalno obdobje je za tekmovalce v nordijski kombinaciji uspešno realizirano, saj niso imeli večjih izpadov treninga. Jesenska pošiljka snega jim je omogočila, da so lahko opravili prve snežne treninge, medtem ko so večji del pripravljalnega suhega treninga opravili na kranjski skakalnici in rolkar-
ski stezi na Kokrici. Občasno so se odpravili na treninge v Tržič, Beljak, Velenje in Zagorje, del priprav pa so opravili v Oberstdorfu in v Preda-
zzu, kjer so skakali na 120-metrski skakalnici. Prav s pogo-
ji za tekaški del treninga imajo namreč kombinatorci kar nekaj problemov, saj la-
hko trenirajo na samo za to urejenih površinah. Steza na Kokrici pa je žal edina rolkar-
ska steza v Sloveniji, ki jo je že močno načel zob časa in bi jo bilo potrebno obnoviti in s čimer bi dobili odličen poligon za treniranje. "Trenutno so to le želje, ki pa bodo težko uresničljive. Žal gre za športni objekt in ne nakupovalni center, ki raste-
jo kot gobe po dežju," o pogo-
jih za tekaški del treninga na kratko pove Aleš Gros, ki je trener za smučarski tek in serviser. Pod reprezentančnim okriljem trenutno trenira triindvajset tekmovalcev, a je še precej tekmovalcev, ki



Trenerski štab reprezentance v nordijski kombinaciji: Igor Cuznar, Primož Triplat in Aleš Gros (od leve) | FOTO: ROŽLE BREGAR

niso uvrščeni v nobeno selekcijo in tako je skupno v Sloveniji okoli 50 tekmovalcev, ki se redno ukvarja s to športno panogo. Še vedno pa čakamo na tekmovalca kova Romana Perka ali Andreja Jezerška. Slednji tudi drži našo najboljšo uvrstitev v svetovnem pokalu, in sicer dvanajesto

mesto iz leta 2002 na slovi-
tem Holmenkollnu, Tržičan Roman Perko pa ima v žepu naslov mladinskega svetov-
nega prvaka, bil pa je še peti na svetovnem prvenstvu leta 1997 v Trondheimu. Gašper Berlot, Mitja Oranič, Marjan Jelenko in Matic Plaznik so trenutno ekipa, ki bo skušala

prodreti na tekme svetovne-
ga pokala kategorije A. Trenutno namreč še ne dosega-
jo kriterijev za reprezentanco A. Vsi skupaj s trenersko eki-
po si želijo, da bi v prihodnji sezoni vsaj dva tekmovalca imela status A. Potrebno bo še precej dela in predvsem tekmovalci se bodo morali zavedati, da zgolj dolgotrajno in vztrajno delo daje prave rezultate. Celinski pokal v nordijski kombinaciji bo v januarju 2009 obiskal tudi Gorenjsko, in sicer bo Kranj gostil skakalni del tekmovanja, od snežnih razmer pa bo odvisno, kje bo potekal tekaški del tekmovanja.

"Potencialni kandidati so, vendar je pot do vrha strma in nepredvidljiva. Možnost uspeha je majhna, a obstaja."

Kvaliteta dela pred kvantiteto

Ker gre trenutno pri kombinatorcih za mlado ekipo, trenerski del večji poudarek daje kvalitetni izvedbi treningov in vzgojni komponenti za razvoj v vrhunske tekmovalce.

JANEZ FERLIC

Za trenersko delo na reprezen-
tančni ravni skrbi "Gorenjska naveza", ki jo sestavljajo Primož Triplat v vlogi glavnega trenerja, Aleš Gros kot trener za smučar-
ski tek in serviser ter Igor Cuznar, nekdanji nepopustljivi tekmo-
valec v nordijski kombinaciji, ki mu je sedaj zaupana vloga trenerja kadetske ekipe in asistenta pri mladinski in B ekipi. Treningi so razdeljeni na tri sklope: osnovno motoriko (moč, gibljivost, koordinacija, hitrost in ravnotežje), skoke in teke. Vsi trije sklopi so pri večini tekmovalcev enako zastopani. Seveda pa obstajajo variacije glede na obdobje treniranja in lastnosti posameznika. V enem tednu tekmovalci opravijo tri enote osnovne motorike, dve do tri enote skokov in tri do štiri tekaške enote. Skupaj torej od 8-10 vadbenih enot oz. treningov na teden. Vsaka enota pa traja od ene do dveh ur, odvisno od



Del reprezentance v nordijski kombinaciji na zadnjih treningih na rolkar-
ski stezi na Kokrici

vsebine in zastavljenega cilja. To pomeni od najmanj 8 ur pa tja do 16 ur treninga na teden. Aleš Gros še poudarja, da dajejo veliko poudarek na vzgojni komponenti, saj želijo, da tek-

movalci čim prej dozori-
jo v vrhunske tekmovalce. "Jasno je, da vsem to ne bo uspelo. Za nas bi bil velik uspeh, da uspe dve-
ma do trem tekmovalcem, tako da se v članski konkurenci pri-

bližajo svetovnemu vrhu. To na prvi stopnji pomeni osvajanje točk svetovnega pokala," še dodaja Aleš Gros, ki je svoje trenersko znanje unovčil že na številnih področjih.

zmorem

Šport kot pomemben dejavnik razvoja

V celoti gledano je organiziranost športa invalidov na precej visokem nivoju, a rezerve še ostajajo. Zelo pomembna vloga pri vstopu v šport je vloga družine, globlji problem pa predstavlja ozaveščenost o športu.

JANEZ FERLIC

O koristnih učinkih športa lahko govorimo ali pišemo ure in ure. Šport je del našega vsakdana, je sredstvo, s katerim krepimo ne samo svoje telo, temveč tudi karakter in je sredstvo medsebojnega povezovanja in navezovanja stikov. In to velja za vse ljudi, brez razlik. Tako igra šport pomembno vlogo tudi pri osebah z motnjami v duševnem razvoju ter gibalno oviranih osebah. Razvoju tega področja velik pečat daje dr. Tjaša Filipčič, ki je sama navdušena športnica in spodbuja gibalno športne aktivnosti vseh mladostnikov, še zlasti pa si prizadeva k razvoju kakovosti življenja oseb s posebnimi potrebami. "Ukvarjanje s športom je v prilagojeni obliki primerno prav za vse osebe s posebnimi potrebami. Pri tem pomembno vlogo igra družina in seveda strokovni kader, ki preko programov vodi načrtovano športno vadbo. Problem vidim v pomanjkanju strokovnega kadra in zelo na mestu bi bilo, da bi več poudarka dali že na Fakulteti za šport. Morda bi bilo po-



Ples za vse v prilagojeni obliki | Foto: Arhiv dr. Tjaše Filipčič

trebno tudi prenoviti študijske programe, ki se pripravljajo na številnih fakultetah. Zelo koristno pa bi bilo tudi, da bi npr. že znotraj obstoječih športnih klubov trenerji sodelovali pri športni vadbi oseb s posebnimi potrebami," na kratko o športu oseb s posebnimi potrebami pove dr. Tjaša Filipčič, ki se sicer najbolj navdušuje nad tenisom in je že leta 1994 začela z novo športno panogo za invalide v Sloveniji, to je tenis na vozičku. Njena velika

želja je, da bi se na Inštitutu Republike Slovenije za rehabilitacijo zgradila športna dvorana, ki bi služila izobraževanju strokovnega kadra in seveda tudi tekmovalnemu delu. Kje je še potrebno delati več? Zagotovo se vse začne pri motivaciji za ukvarjanje s športno dejavnostjo. Na to zelo kvarno vplivajo sodobni mediji, kot sta predvsem televizija in internet, ki sta sicer koristna medija, a lahko tudi precej kvarno vplivata na razvoj oseb s po-

sebnimi potrebami. Pri vrhunskih športnikih to niti ni tak problem, ampak potrebno je gledati širše in še več delati na ozaveščenosti o športu in zajeti prav vse in vsakega posebej obravnavati. Prav tako so tudi osebe s posebnimi potrebami odlični promotorji športa in če pogledamo so tudi tekmovalci, kot so npr. paraolimpijske igre, odlično obiskana ne samo s strani paraolimpijcev, temveč tudi s strani gledalcev.

Specifični in netekmovalni program

Osebam, ki zaradi kombiniranih motenj ne zmorejo udeleževanja v športih, ki zajemajo razumevanje navodil in samostojnost, je namenjen poseben program, imenovan MATP.

JANEZ FERLIC

Točnega slovenskega prevo-da za tovrstni program ni, na kratko pa ga lahko opišemo kot program, v katerega se vključujejo osebe s kombiniranimi motnjami in v Sloveniji deluje od leta 2000, razvija pa ga kar 25 ustanov. Prav tako, kot imajo željo po uspehu in potrjevanju tisti z boljšimi sposobnostmi, imajo osebe s težjimi kombiniranimi motnjami v duševnem in gibalnem razvoju prav tako enake želje in interese. Ker pa imajo slednji številne težave v procesu zorenja in učenja, imajo s tem posledično manj senzomotoričnih izkušenj in ne morejo zgraditi ustreznega funkcioniranja. Program MATP je že potrjen kot športni program Specialne olimpiade in je individualiziran program, kjer pomembno vlogo igra tudi trener, ki je lahko na tekmovalnih neposredno prisoten tako v fizični pomoči kot v pripravi rekvizitov in podajanju navodil. To je pravzaprav tudi unikatnost MATP pro-



Izvajanje netekmovalnega programa MATP, kjer v določeni meri osebam pomaga strokovno osebje. | Foto: Arhiv dr. Tjaše Filipčič

gramov. Sicer pa mora biti tudi kader primerno strokovno podkovan in morajo dobro poznati sposobnosti in spretnosti vsakega posameznika in mu pomagati, kadar le-ta pomoč resnično potrebuje. Količina pomoči s strani trenerja je odvisna od sposobnosti udeleženca in se z njegovim napredkom zmanjšuje. Katere so osnovne aktivnosti

oziroma področja vadbe? To so mobilnost, udarjanje, ročnost, brcanje, vožnja z navadnimi in električnimi vozički ter vodne aktivnosti. Kot poudarja dr. Tjaša Filipčič, ki je tudi na tem področju raziskovalno zelo aktivna, se vse aktivnosti izvajajo v spodbudnem in zabavnem vzdušju, vsi, ki sodelujejo, pa dajejo velik poudarek motivaciji ude-

ležencev. Ker je program netekmovalne narave, ni tudi striktnih pravil glede razvrščanja. Rezultati so zabeleženi, a se ne primerjajo z rezultati ostalih udeležencev. Dr. Filipčičeva še dodaja: "Planiramo aktivnosti, ki bodo uporabne sedaj in v prihodnosti in jih bo udeleženec uporabljal v svojem domačem okolju skupaj s starši ali vrstniki."

Najboljši atleti leta



Jelena Isinbajeva



Usain Bolt

V Monte Carlu so na tradicionalni slovesnosti ob koncu sezone Rusinjo Jeleno Isinbajevo in Jamajčana Usaina Bolta pričakovano razglasili za najboljša atleta leta 2008. Isinbajeva je na olimpijskih igrah na Kitajskem v skoku ob palici preskočila 5,05 metra in že s 25. svetovnim rekordom v karieri ubranila naslov iz Aten. Samo letos je 26-letnica iz Volgograda štirikrat popravljala najboljšo znamko na svetu. Visokorasla skakalka je bila najboljša atletinja sveta že v letih 2004 in 2005. Senzacionalni Bolt je na olimpijskih igrah v finalu na 100 metrov tekel fantastičnih 9,69, štiri dni zatem pa je podrl še rekord na 200 metrov (19,30). Za piko na i je bil ob koncu iger v Pekingu zlat še z jamajško štafeto 4 x 100 metrov, ob tem pa je seveda padel tudi ta rekord. Za najboljši moški dosežek je IAAF razglasila svetovni rekord Kubanca Dayrona Roblesa na 110 metrov ovire, za najboljša ženska dosežka svetovna rekorda Etiopijke Tiruneš Dibabe na 5.000 metrov ter Čehinje Barbore Špotakove v metu kopja. Odkritje sezone je postala kenjska tekačica na 800 metrov Pamela Jelimo, ki je dobila petnajst tekem zapored in postala tudi zmagovalka zlate lige. R. G.

Davisov pokal



"Solatna skleda" - pokal za osvojitve Davisovega pokala



Španci so v finalu odlično odigrali.

Teniška reprezentanca Španije je tretjič osvojila Davisov pokal, potem ko je v finalu v Mar del Plati premagala Argentino s 3:1. To je prvi poraz Argentine na domačih tleh po desetih letih oziroma trinajstih dvobojih Davisovega pokala in že njen tretji poraz v finalu po letih 1981 in 2006. Argentincem se je tako "solatna skleda" spet izmaknila, Španci pa zmagojejo na vsaka širi leta (2000, 2004). Davisov pokal je najvišje mednarodno reprezentančno teniško tekmovanje za moške na svetu. Največje vsakoletno mednarodno športno reprezentančno tekmovanje vodi Svetovna teniška zveza in poteka med državnimi reprezentancami po sistemu na izpadanje. Začelo se je leta 1900 pod imenom International Lawn Tennis Challenge, kot tekmovanje med ZDA in Veliko Britanijo. Po drugi svetovni vojni se je tekmovanje preimenovalo v Davisov pokal, na turnirju leta 2005 je že sodelovalo 134 državnih reprezentanc. ZDA so najuspešnejša reprezentanca v zgodovini z 31 zmagami in 29 drugimi mesti, druga najuspešnejša pa je Avstralija z 28 zmagami in 18 drugimi mesti. Slovenija je na jakostni lestvici reprezentanc na 59. mestu, vodi pa reprezentanca Rusije. Ženska različica Davisovega pokala je Pokal federacij. R. G.

GG

naročnine

04/201 42 41, e-pošta: narocnine@g-glas.si
www.gorenskiglas.si

šport osebno

Prvaki v kickboxu

Člani kluba borilnih veščin Tržič največje uspehe dosegajo v kickboxu. So državni ekipni prvaki.

MAJA BERTONCELJ

Klub borilnih veščin Tržič kot samostojen klub deluje dobra tri leta in ima 37 članov, od tega 12 osnovnošolcev in predšolskih otrok. Najmlajši je star komaj tri leta in pol. V klubu poleg skupine do deset let trenirajo še rekreativci in tekmovalci. "Treniramo več borilnih

prvak za leti 2007 in 2008. Na letošnjem svetovnem prvenstvu v Italiji je v težki in super težki kategoriji osvojil peto mesto. Tudi ostali člani kluba so najbolj uspešni prav v kickboxu. V zadnjih dveh letih je Klub borilnih veščin Tržič na tekmi "Tržič open Gorenjske" postal ekipni državni prvak. Pobrali so tudi skoraj vse pokale za najboljše



Edin Alijagić v akciji | FOTO: MATIJA OVSENEK

disciplin, in sicer: kickbox, samoobrambo, tajski boks in parter borbe," je pojasnil 28-letni **Edin Alijagić**, predsednik in glavni inštruktor kluba, nosilec mojstrskega pasu 1. dan. Alijagić se z borilnimi športi ukvarja že od petega leta starosti. "Začel sem s karatejem in čez deset let opravil mojstrski pas 1. dan. Potem sem treniral še boks, taekwondo, aikido, tajski boks, parter borbe in kickbox, ki mi je takoj postal všeč, saj

tekmovalce v moških, ženskih in otroških kategorijah. Poleg tega imajo v klubu tudi mednarodne prwake, pa tudi svetovne podprwake. Odprto prvenstvo Slovenije "Tržič open Gorenjske" so letos v domači dvorani, kjer tudi trenirajo, organizirali tretje leto zapored. "Na prvenstvo povabimo vse slovenske klube, tekmovanje pa poteka v kickboxu v semi in light kontaktu v moški, ženski in otroški kategoriji. Tekmovanje bomo organizi-

V zadnjih dveh letih je Klub borilnih veščin Tržič na tekmi "Tržič open Gorenjske" postal ekipni državni prvak. Pobrali so tudi skoraj vse pokale za najboljše tekmovalce v moških, ženskih in otroških kategorijah.

vsebuje elemente različnih disciplin," pravi Tržičan, ki je v tem športu še vedno aktiven tekmovalec v težki in super težki kategoriji. V težki kategoriji je državni prvak za leto 2006, v težki in super težki kategoriji pa pod-

rali tudi prihodnje leto, in sicer februarja," je še povedal Alijagić. Več o Klubu borilnih veščin Tržič si lahko preberete na njihovi spletni strani www.kickbox-trzic.com ali na internetni strani youtube pod imenim kickboxing Tržič.



Edin skupaj z mladimi člani kluba | FOTO: MATIJA OVSENEK

Med poslom in športom

Direktor Regionalne razvojne agencije Gorenjske - BSC, d. o. o., Kranj, Bogo Filipič je navdušen igralec tenisa in ljubitelj pohodništva. S športom in fizično aktivnostjo premaguje vsakdanji stres in delovne napore, saj ga to sprošča. Šport mu pomeni zlasti druženje s prijatelji.

ROBERT GUŠTIN

Bogo Filipič, doma v Žireh, ima običajno delovni dan zaseden s sestanki, vodenjem projektov, iskanjem rešitev in idej za podjetja ter z iskanjem možnosti pri pridobivanju finančnih sredstev za izvedbo projektov na državni, lokalni, regionalni in mednarodni ravni. Pred kratkim mu je bil zaupan že četrti mandat za vodenje agencije, kar samo priča o kakovosti njegovega dela. Osebnostno je vedre narave in vedno razmišlja pozitivno.

Kako usklajujete službo in dom?

"V službi sem delu povsem predan. S sodelavci gojim pristen odnos, ki ga skušam podkrepiti s sproščenim vzdušjem, strokovnostjo in samostojnostjo, pri tem pa je delo skupinsko. Doma in službe ne mešam in družine s službo ne obremenjujem, čeprav včasih tudi doma opravim kaj za službo. Sem vedno dobre volje, tako doma kot tudi v družbi. Zlasti pa si vedno skušam vzeti čas za prijatelje."

Kako se sproščate po napornem delovniku?

"Najboljše sproščanje zame je fizičen napor. V prostem času rad kaj postorim, predvsem zunaj. Zlasti pa me veseli vsakršno delo v naravi, pa šport in druženje s prijatelji ob tem."

S katerim športom se ukvarjate?

"Tega je kar nekaj. Najraje igram tenis, ki ga s skupino prijateljev igramo kar pogosto. Več kot sama igra mi pomenijo odnos, družba in klepet. Seveda pa je prisotno tudi rivalstvo, tako da včasih skupaj organiziramo rekreativni medsebojni turnir tenisa. Veliko dam tudi na sprehode z ženo in dvema hčerama, saj smo takrat skupaj kot družina in se marsikaj pogovorimo. So pa ti sprehodi preredki, še posebej imajo take komentarje žena in otroci. Pot pa me zanese tudi na malo naporejše in višje ture v hribe. Hribolazim zlasti po okoliških hribih. Včasih sedem tudi na gorsko kolo in grem po okoliških bregovih. Pozimi rad smučam in del dopusta z družino običajno preživimo v Dolomitih. Rad se odpravim rudi na enodnevne smučarske izlete."

Kako usklajujete šport in posel?

"Vsekakor je časa za šport, pa tudi družino, premalo,



Bogo Filipič je zasebno in službeno zelo aktiven. | FOTO: TINA DOKL

saj mi delovne obveznosti preprosto ne omogočajo več časa za to. Izkoristim pa vsako prosto minuto, da sem fizično aktiven, saj me to sprosti in pozabim na dan za mano. Je pa dobra kondicija predpogoj za dobro mentalno kondicijo in jasnejše misli, tako da skušam to dvoje usklajevati, kolikor se pač da. Skozi šport se lahko stkejo nove poslovne vezi

in odprejo priložnosti, včasih pa šport pomeni le poglobitev in nov vidik poslovnega odnosa."

Kaj spremljate šport?

"Spremljam tenis, še posebej zdaj, ko so v vrhu igralci iz nam bližnjih, nekoč skupnih držav. Rad pogledam teniške dvoboje, ki jih igrajo Novak Djoković, pa Ana Ivanović in Jelena Janković. Sem njihov

navijač. Drugače pa gledam večje športne dogodke, kot so olimpijske igre in svetovna prvenstva. A časa je tudi za to premalo, zato večino športnih rezultatov ujamem po radijskih valovih."

Kateri športnik vam je najbolj pri srcu?

"Zelo cenim Lewisa Hamiltona, ki se mi zdi izjemen športnik in tudi človek. Njegov dosežek in predvsem razplet zadnje letošnje dirke sta se zapisala v zgodovino. Pred njim je še lepa in bogata prihodnost."

Imate v življenju kak moto?

"Ni problemov, so samo izzivi, potrebno pa je vedno razmišljati le o rešitvah. Vrline, ki jih zelo cenim tako doma, v službi in tudi pri poslu, pa sta korektnost in poštenost."

"Najboljše sproščanje zame je fizičen napor. V prostem času rad kaj postorim, predvsem zunaj. Zlasti pa me veseli vsakršno delo v naravi, pa šport in druženje s prijatelji ob tem."

živim športno

Za bolj gospodarno in varno smučanje

Vsak smučar bi si moral, preden se poda na smučišče, dobro okrepiti vse mišice, ki jih bo potreboval za optimalno vožnjo in seveda kot zaščito pred smučarskimi poškodbami.

JANEZ FERLIC

Smučišča že odpirajo sezono in če se še niste odločili za takojšen obisk smučišča, je še čas za pripravo, ki je povezana s specialno vadbo. Za dobro kondicijsko pripravljenost je pomembno, da smo aktivni skozi celo leto. V času jesenskih priprav je potrebno vsaj trikrat na teden po eno uro pospešiti svoj srčni utrip - hitra hoja, tek, kolesarjenje, hoja v gore. Intenzivnost in količino vadbe je potrebno prilagoditi splošni kondiciji posameznika. Sledi krepitev stegenskih in hrbtnih mišic. Naj opozorimo, da je pri vadbi stegenskih mišic pomembna sorazmerna krepitev prednjih in zadnjih stegenskih mišic. Nepravilno razmerje namreč onemogoča optimalno delovanje kolenskega sklepa, kar pa vodi v poškodbo vezi in meniskusa. Poškodbe so v zadnjem času, z napredkom zarezne tehnike (carvinga), veliko bolj pogoste kot pa pred leti, ko se je število poškodb zaradi napredka tehnike smučarskih čevljev in smuči zmanjševalo. V zadnjih letih namreč spet opažamo porast poškodb, ki pa so za razliko od

"Marsikateri padci na snežnih strminah so posledica preslabe kondicijske pripravljenosti smučarja. Vožnjo je potrebno prilagajati svojim sposobnostim."



Dopolnilna vaja - potisk prsi ali t. i. bench press



Veslanje - vaja za krepitev hrbtnih in ramenskih mišic

poškodb gležnjev in goleni v preteklosti sedaj veliko bolj pogoste v predelu kolen - prednje vezi, stranske vezi, meniskus. Zarezna tehnika pomeni precej večjo hitrost v primerjavi s staro tehniko, kjer je bilo oddrsavanja smuči več. Večja hitrost pa predstavlja veliko večje sile v zavojih, kar pomeni, da ob padcu zaradi spremembe težišča telesa smuči ne moremo več nadzorovati, rotacijske sile v predelu kolen povzročijo veliko večjo škodo na vezeh in hrustančnem delu, kot pa v preteklosti. Zaradi tega je število poškodb vezi v primerjavi s preteklostjo veliko več kot zlo-

mov v golenskem delu, ki so bili včasih ena izmed glavnih poškodb. Samokritična ocena naših sposobnosti na smučišču, prilaganje naših aktivnosti glede na osvojeno znanje, vsakoletno napredovanje in izpopolnjevanje tehnike ter seveda skrb za varnost (čelada) precej pripomorejo k zmanjševanju možnosti poškodb. Če dodamo še upoštevanje tega, da na smučišču nismo sami in da smo varni s strani drugih le toliko, kot je odgovoren najbolj neodgovoren udeleženec smučišča, lahko skupaj z dobro telesno pripravljenostjo pripeljejo do

tega, da bodo naši dnevi na smučišču tisto, zaradi česar hodimo tja - uživanje v naravi in v gibanju. Skozi vaje sta nas popeljala Jaka Rebolj - idejni vodja in lastnik uspešne šole smučanja ter gibalnih programov v Kranju, ter Jure Bolka, svetovalec za prehrano in lastnik trgovine s programom prehranskih dopolnil ter športne opreme v Kranju. V zadnjem času z združenimi močmi uspešno dopolnjujeta dejavnosti z izobraževanjem o telesnih aktivnostih na višji ravni, kjer je poskrbljeno za celoten vidik rekreacije in aktivnosti.



Krepitev kolenskih vezi in prednjih stegenskih mišic

Pravilno prehranjevanje in hidracija

Ne pozabimo na pravi vnos tekočine in hranilnih snovi v organizem, saj s tem povečamo delovno sposobnost organizma in zmanjšamo utrujenost, ki lahko botruje neprijetnim nesrečam.

JANEZ FERLIC

Ker je smučanje zahteven šport in zahteva celotno telesno pripravljenost, je potrebno biti pozoren tudi na prehranjevanje in hidracijo med samo aktivnostjo. Na smučišču srečujemo veliko ljudi, ki kljub celodnevne-mu telesnemu naporu zane-marjajo hidracijo. Izotonični ali hipotonični napitki morajo biti sestavni del opreme pri odpravljanju na smučanje. Nemalokrat tudi opazimo, da na smučiščih marsikdo v želji po sprostitvi poseže po alkoholnih pijačah, kar ima lahko precej negativnih posledic. Vedeti je potrebno, da alkohol po-leg zmanjševanja reakcij-skega časa zmanjšuje kon-centracijo in koordinacijo

"skozi zid" in se ne znajo pravi čas ustaviti, si vzeti od-mora in nato nadaljevati. Verjemite, smučati intenziv-no več kot tri ure zahteva od smučarja že kar solidno kondicijsko pripravljenost. Dva do štiri dcl tekočine na uro bo ob koncu dneva pre-cej zmanjšalo utrujenost in občutek "težkih nog". Napitki, ki vsebujejo meša-nico štirih delov kompleks-nih in enostavnih ogljikovih hidratov ter en del beljako-vin (najbolje v peptidni obli-ki), vam bodo podaljšali zmožnosti uživanja v strmi-nah. Po eni uri telesne aktiv-nosti je telo praktično brez zalog energije in začne upo-rabljati aminokisline za pri-dobivanje energije. To po-meni, da bo naš "muskelfi-ber", če ne poskrbimo za za-



Jure Bolka, strokovnjak za kondicijsko pripravljenost športnikov

ter v veliki meri povzroča še dodatno dehidracijo, kar zmanjša delovno in storilno sposobnost organizma, zato raje posegajmo po primer-nejših napitkih. Utrujenost botruje številnim nesrečam in mnogi pogosto kar silijo

dosten vnos ogljikovih hidra-tov (energija) in beljakovin (regeneracija), precej večji, kot pa bi lahko bil. Uporaba hladilnega gela po aktivnosti in potem savne v nadaljeva-nju pa nam lahko to tegobo še dodatno olajša.

"Smučar bo kompletno pripravljen, če se bo zavedal, da mora biti že pred odhodom na smučišče dobro kondicijsko pripravljen, mora pa poznati tudi osnove pravilnega športnega prehranjevanja."

šport se predstavi

Bron uspeh kariere

Dragan Zarič, 33-letnik iz Kamnika, je na evropskem prvenstvu v taekwondoju leta 1998 osvojil prvo člansko medaljo za Slovenijo.

MAJA BERTONCELJ

Kdaj ste se odločili za taekwondo?

"Taekwondo sem začel trenirati v sedmem razredu osnovne šole, ko sem bil star 14 let. To je bilo leta 1989. Začel sem v športnem društvu Polje, ki se je pozneje preoblikovalo v Taekwondo klub Chagi. Tam sem vadil do leta 1998, ko smo takratni reprezentantje ustanovili nov klub Orient, ki deluje še danes."

V tem športu ste dosegli velik uspeh - prvo slovensko člansko medaljo na evropskih prvenstvih.

"Leta 1998 na EP v Eindhovnu na Nizozemskem sem osvojil bronasto medaljo v kategoriji -78 kg. To je bil takrat izjemen uspeh za vso Slovenijo in seveda moj uspeh kariere. Uspeh je še večji, če upoštevamo dejstvo, da se na svetu s taekwondojem ukvarja 80 milijonov ljudi v več kot 180 državah."



Dragan Zarič v taekwondoju ostaja v vlogi trenerja.

Zakaj taekwondo?

"Trije sošolci smo se pogovarjali, da bi začeli vaditi kakšno borilno veščino. Glede na to, da smo se že preiskusili v karateju, pa nas ni navdušil, smo se odločili za takrat v Sloveniji še relativno novo veščino taekwondo. Seveda je z mano na trening šel tudi moj mlajši brat Zoran."

V Sloveniji ta veščina takrat še ni bila tako poznana.

"V tistem času se je o taekwondoju vedelo zelo malo. Še sedaj se spomnim, ko je sošolec rekel, da pozna nekoga, ki se z nogo v skoku dotakne košarkarske table in da nasploh taekwondoisti z nogami "ful rasturajo". Seveda je bilo to za nas dovolj, da nas je prepričal, in že po prvem treningu sem vedel, da je to šport zame."

Kdaj ste zaključili tekmovalno pot in s čim se ukvarjate sedaj?

"Tekmovalno pot sem zaključil leta 2002. Glede na to, da sem bil v klubu trener že nekaj let, sem se odločil, da se bom bolj posvetil svojim učencem.

Še vedno delujem kot trener v Taekwondo klubu Orient v Ljubljani in v Medvodah. Upam pa, da se bomo s to plemenito borilno veščino kmalu srečali tudi v mojem mestu, v Kamniku."

Vas še kdaj zamika, da bi stopili na tatami?

"Ko gledam borce v ringih, me velikokrat zamika, da bi tudi sam stopil na tatami, vendar svojo željo po taekwondoju lahko potešim na treningih in moji tekmovalci pravijo, da sem kljub letom še vedno dober. (smeh)"

Borba z atraktivnimi udarci

Taekwondo je borilna veščina, ki je vedno bolj priljubljena tudi pri nas. Atraktivna borba z nogami in rokami je zelo privlačna tudi za gledalce. Taekwondo je primeren za vse starosti in za oba spola. Na trening hodijo kar cele družine. Je namreč tudi dobra rekreacija.

MAJA BERTONCELJ

Ena izmed borilnih veščin je taekwondo. Več o tem športu je povedal Zoran Zarič, ki skupaj s svojim bratom Draganom vodi Taekwondo klub Orient, ki je bil ustanovljen leta 1998 in ima okrog sto članov. Društvo sta leta 2005 ustanovila tudi v Medvodah, kjer taekwondo trenira okrog 30 članov, od tega skoraj polovica žensk. "Taekwondo je borilna veščina, ki izhaja iz Južne Koreje, pod tem imenom pa jo poznamo od leta 1953. Definiramo ga na več načinov, izvirni pomen pa je znanje borbe z rokami in nogami. Tae namreč pomeni noga, kwon pest, do pa veščina," pojasnjuje Zoran Zarič.

Atraktivni nožni udarci iz skoka in obrata

Taekwondo je v Slovenijo prišel leta 1977. V večini klubov ga trenirajo po bolj razviti WTF verziji. Taekwondo pa ni samo borilna veščina, temveč predvsem način življenja. V državah, kjer je zelo razvit, ga ljudje sprejemajo kot rekreacijo in šport za celo življenje. Tudi pri nas, saj na treninge hodijo kar cele družine. Ena takšnih je štiričlanska družina Kerč z Ladje pri Medvodah. "Za naju z ženo je to predvsem sprostitev po službi. Tekmujem v pomsah, v borbah pa ne. S taekwondojem ohranjam kondicijo, poleg tega mi je všeč, ker ga trenira cela družina, tako da smo v današnjem tempu življenja lahko več skupaj, več skupnih tem imamo



Patricija Kerč, članica Taekwondo kluba Medvode, z nogo udarja v fokusaro, ki jo drži trener Zoran Zarič. Fokusara je pripomoček na treningu. I FOTO: ČRT SLAVEC

tudi za pogovor," je povedal Rado Kerč, ki je s 45 leti najstarejši v Taekwondo klubu Medvode.

Tekmovanje v taekwondoju poteka v pomsah in v športnih borbah, ki so tudi olimpijska disciplina. Za pridobitev sposobnosti in znanja za bojevanje z vsemi deli telesa pa je potreben intenziven fizičen in psihičen trening. "Trening se razlikuje glede na to, ali je član tekmovalca ali šele začetnik. Vsi treningi se začnejo z ogrevanjem: s tekom in ogrevalnimi vajami celega telesa. Ogrevanje traja okrog 25 minut. Nato sledi taekwondo. Izvajamo udarce, blokade, samoobrambe, vmes pa delamo raztegovalne vaje. Za tako visoke udarce z nogo

mora biti telo namreč ves čas ogreto," opozarja Zarič, o tekmovalcu v taekwondoju pa dodaja: "Tekmovanje poteka v športni borbi (glede na starostno in težnostno kategorijo), v šolskih in moštviskih formah (glede na višino pasu), v testu moči in v specialni tehniki (demonstracija). Pri borbah šteje udarec z nogo v telo eno točko, v glavo dve točki, močnejši udarec z roko v telo pa eno točko. Če je bil udarec z nogo dovolj močan, dobi tekmovalac še dodatno točko. Tekme je konec, ko tekmovalac osvoji 12 točk ali na sedem točk razlike ali kdor ima več točk po koncu borbe, ki na večjih tekmovanjih traja trikrat po tri minute. Udarce zaznavajo elektron-

ski ščitniki. Zelo pomembna za uspeh je seveda tudi obramba, torej izmikanje."

Tekmovalci so dobro zaščiteni

Najbolj atraktivne so seveda športne borbe, za katere so značilni izjemno atraktivni nožni udarci iz skoka in obrata. "Kljub temu da so pri olimpijskem taekwondoju dovoljeni udarci s polno močjo od pasu navzgor, torej v telo in v glavo, pa je strah pred poškodbami popolnoma odveč, saj so tekmovalci zelo dobro zaščiteni s ščitniki za telo, zobe, genitalije, roke, noge in glavo. Pride pa seveda do kakšnih manjših poškodb, največkrat narti. Zaščita je obvezen del tekmovalne opreme. Poleg zaščite med opremo seveda sodi kimono. Večino opreme imamo v klubu, začetnikom pa za trening zadostuje povsem običajna športna oprema," pravi Zarič, ki je taekwondo začel trenirati že pred leti, sedaj pa se posveča prenašanju znanja na člane v klubu: "Taekwondo takrat, ko sem ga začel trenirati, pri nas še ni bil tako poznan, kot je danes, in marsikdo te besede še izgovoriti ni znal, kaj šele, da bi vedeli, za kakšno borilno veščino gre. Jaz taekwondoju pravim balet med borilnimi veščinami," še pojasnjuje Zarič. Tako kot pri karateju imajo tudi pri taekwondoju pasove. Za črnega sta v povprečju potrebni okoli dve leti rednega treninga trikrat na teden po uro in pol. Potrebno pa je pri tem upoštevati tudi ostale dejavnike, kot so motivacija, talent in disciplina.



Med borbo ima tekmovalac na sebi vso zaščitno opremo, da pri visokih udarcih z nogo ne pride do poškodb. Fotografija je z državnega prvenstva, ki je bilo v Medvodah. FOTO: ČRT SLAVEC

kam na šport

S Katarine na Robež

Na izlet smo odšli po nezahtevni poti na Robež, ki leži na planoti med Katarino, v objemu Grmade in nad dolino Ločnice.

MAJA BERTONCELJ

V zimskih mesecih, ko je velikokrat po nižinah megla, je v višje ležečih krajih še bolj prijetno. Eden izmed teh krajev je Topol, ljudsko Katarina, ki je bila že večkrat izhodiščna točka tudi za predlog našega izleta. Tokrat smo se s Katarine podali na Robež. Pot smo začeli na parkirišču ob podružnični osnovni šoli Topol, jo nadaljevali mimo gostilne Dobnikar in hodili v smeri proti Grmadi. Na Robež bi sicer lahko zavili že takoj desno za gostilno Dobnikar, vendar smo se tokrat odločili za krožno pot. Po približno pol ure hoje po isti poti, ki vodi na Grmado, je smerokaz, ki pohodnika usmeri desno na pot proti Robežu. Cilj dosežemo že po petnajstih minutah hoje.



Pot je prijetna in povsem nezahtevna.

Na Robežu se lahko okrepčamo v izletniški kmetiji Robež, vas pa se sicer imenuje Trnovec. Z Robeža pot nadaljujemo proti izhodišču, torej proti Katarini. Smerokaz je na kozolčku nad kmetijo, v bližini sušilnice sadja. V nadaljevanju je pot zaradi prečkanje manjših potočkov zelo zanimiva tudi za otroke. Pot je povsem nezahtevna brez večjih vzponov. Na Katarino pride-mo po približno tri četrt ure hoje. Celoten krog pa nam bo torej vzel okrog uro in pol, seveda brez morebitnih postankov. Se pa na Robež lahko pripeljete tudi z avtomobilom. V dolini Ločnice, na cesti iz Sore proti Katarini, je nekaj kilometrov pod Katarino ob cesti vidna usmerjevalna tabla za Robež, do koder vodi makadamska cesta.

Po vzoru taksista iz Rima

Tekač lahko brez najmanjšega problema trenira čez vso zimo ne glede na vremenske razmere in krajše dneve. Potrebno je vzpostaviti disciplino in si urediti druge obveznosti ter seveda izbirati primerne trase tudi za tek ponoči.

JANEZ FERLIC

Ker že dlje časa spremljam razvoj tekov na dolge proge in vse, kar spada zraven, se pogosto sprašujem, kdaj imajo denimo maratonski tekači, ki poleg tega še redno delajo, sploh čas, da, še zlasti pozimi ob kratkem dnevu,

opravijo obsežne in seveda kakovostne treninge. Pa sem na odgovor naletel, ko sem si ogledal nekaj posnetkov in reportaž o sistemu treninga, ki ga ima voznik taksija iz Rima, sicer odlični italijanski maratonec in letošnji evropski prvak v teku na 100 kilometrov z izjemnim časom

šestih ur in sedemintrides-tih minut, Giorgio Calcatera, ki je v sezoni 2000 pretekel, reci in piši, kar 21 mara-tonov v razponu od dveh ur in trinajstih minut do dveh ur in sedemindvajsetih mi-nut. Pač, zaljubljen v mara-ton, drugega tu ni reči. Nje-govo delo taksista ima zelo

nepredvidljiv in nenačrtovan urnik, zato mora vse trenin-ge prilagajati. Giorgio ima v taksiju s seboj vedno tekaško opremo in teče v okolici Rima, kadar mu pač čas do-pušča. To je lahko zgodaj zju-traj, pozno zvečer ali celo po-noči. Tudi mi imamo pogo-sto tak problem, ko imamo čez dan preveč obveznosti. Pred časom sem imel oprav-ke na Bledu in po vseh oprav-ljenih obveznostih sem po-tem še spotoma opravil tren-ing okoli Blejskega jezera in opazil kar nekaj tekačev in tekačic, ki s pridom uporab-ljajo prijetno traso okoli jeze-ra. Odlično se da teči tudi po-noči, saj je večji del proge osvetljen, le določen del si moramo pomagati sami z naglavno svetilko na primer. Prijetna ravninska trasa z le-pim kratkim klancem, da malce razbije monotonost. Ponoči je zelo malo prometa, večina proge pa je rezervira-na zgolj za pešce. Še nekaj je koristnega pri tej trasi. Pozimi je namreč prav tako, vsaj v določeni meri, potrebno skrbeti za ohranjanje hitrosti in tukaj lahko v ta namen progo maksimalno izkoristi-mo. Le na tistih malce slabše osvetljenih delih je potrebna večja previdnost zaradi ne-ravne podlage. Bomo rekli takole. Ponavadi se pozimi zvečer ob nizkih temperatu-rah le težka spravimo v po-gon. Volja in veselje do teka pa sta tista največja "vzvoda", da stečemo ven.



Okoli Blejskega jezera v dolžini nekaj manj kot 6 kilometrov. Odličen trening na hitri progi tako podnevi kot ponoči. | FOTO: ROŽLE BREGAR

Rdeča pot

V prejšnji številki sem obljubil, da bom opisal, kako se da lepo priti iz Zabrekov oz. z vrha Mohorja. Zaradi prostorske stiske sem prisiljen eno turo opisovati v dveh delih. Ne morem iz svojega "dresa", ko enkrat začnem tipkati, ne zaviram tako zlahka.

MIROSLAV BRACO
CVJETIČANIN

Prikolesarili smo do Zabrekov, tam sedli na klopco in počivali, vse dokler nas pe-dala spet niso zasrbela. Prvo vprašanje, ko se že zapenja-mo v pedala, se glasi: Po ka-teri strani gremo dol? Z vrha Mohorja je kar nekaj izlivov, oziroma kar nekaj poti, ka-mor lahko zapedalirate svo-jega gorca. Zadnje čase, za-radi priljubljenosti Blaže

označuje poti, noben kaži-pot, nič ..., do zaklada se pač ne pride zlahka. Kje je ta od-cep, se boste morali točno pozanimati, na primer pri fantih, ki kolesarijo pod imenom MTB Četrtek, ali pač pri tistih, ki jih boste morali odkriti, da boste la-hko vprašali, kje je to. Ko jo boste našli, potem boste spoznali, zakaj je tako skrita in zakaj ji pravijo Rdeča pot. Spust je edinstveno doživet-je. Lahko se primerja s kako



Vhod na Rdečo pot

Klemenčič, je popularno ta-koj ob Zabrekvah 12, ali ob cerkvici svetega Mohorja spustiti se v Bukovščico in čez Strmico nazaj gor na Če-pulje in potem smo spet na razpotju več gorskokolesar-skih poti. Ko ste že na Čepu-ljah, predlagam, da nekaj spijete v gostilni Na sedlu, ker je lastnica prav tako za-prisežena "bajkerica" in vam bo z veseljem zvarila kak poseben kolesarski "do-ping", lahko tudi pivo. Potem nadaljujte proti Pla-nici ali Lavtarskemu vrhu. Po slabih dveh kilometrih asfaltne ceste usmerjajte po-gled tudi na levo stran in ne samo pred balanco. Ko bo-ste na ograji zagledali napis: OK Coral ..., se tam začne skriti zaklad ene posebne skupine gorskih kolesarjev na Gorenjskem! Imenuje se Rdeča pot. Skrivnost je del-no javna, torej samo za vr-hunske ljubitelje gorskega kolesarstva. Nobena tabla ne

video igrico ali avanturo po gozdarskih drčah, kamor ne sodi bicikel, a ga vseeno tam redno srečujemo. Tisti, goz-darji, drvarji ali kmetje, ki vlečejo hlode v dolino, niti ne slutijo, kakšno uslugo de-lajo nam kolesarjem. Izobli-kovali so nam tako pot, ki jo vsak poznavalec uvršča v pr-vih pet na Gorenjskem. Sto-odstotni užitek ni samo spust po Rdeči poti, ampak tudi vzpon po njej. Spust je tehnično zahteven in ga pri-poročam le tistim, ki obvla-date svoje gorce. Po dobrih petnajstih minutah nasme-ška na ustih boste pridrveli naravnost v Srednje Bitnje ... le dvesto metrov preč od njihovega nogometnega igrišča. Se torej lahko delno orientirate? Seveda se, če ne, se pa še boste, ker Rdeča pot je zares vredna raziska-ve. Nihče ne govori rad o njej, ker jo ima vsakdo za svojo. Ljubosumnost le stež-ka odveže jezike ...



Izhod z Rdeče poti

zanimivosti



Z monociklom na poti po svetu

Športni kviz

Odgovore na vprašanja nam pošljite do 24. decembra na naslov: Gorenjski glas, d. o. o., Kranj, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj, s pripisom: "ZA ŠPORTNI KVIZ", seveda pa zraven pripišite tudi svoje osebne podatke. Izmed pravih odgovorov bomo izžrebali dva nagrajenca, ki bosta prejela darilni bon trgovine CA-HA, Linhartov trg 10, Radovljica, ki je specializirana za opremo za deskanje na snegu.

1. Kateri je bil zadnji selektor slovenskih hokejistov, ki ni bil tujec?

- ☐ Matjaž Kopitar
- ☐ Matjaž Sekelj
- ☐ Rudi Hiti

2. Koliko skupnih zmag na novoletni turneji ima Avstrijec Andreas Goldberger?

- ☐ Dve
- ☐ Pet
- ☐ Nobene

3. Kateri košarkar je najboljši strelec vseh časov na evropskih prvenstvih?

- ☐ Dražen Petrović
- ☐ Nikos Galis
- ☐ Dirk Nowitzki

4. Kdo je nosil slovensko zastavo na odprtju olimpijskih iger v Albertvillu leta 1992?

- ☐ Franci Petek
- ☐ Primož Peterka
- ☐ Jure Košir

5. Kateri košarkar je v Ligi NBA zbral največ asistenc?

- ☐ Magic Johnson
- ☐ John Stockton
- ☐ Isiah Thomas

Pravilni odgovori iz prejšnje številke so bili: naslov prvaka v košarkarski Ligi NLB brani ekipa Partizana, dva turnirja WTA je v konkurenci posameznic osvojila Katarina Srebotnik; na VN Nemčije v formuli 1 je največ zmag dosegel Michael Schumacher; dva naslova evropskega klubskega prvaka ima košarkar Matjaž Smodiš; leta 2005 je hokejsko prvenstvo elitne divizije zadnjič organizirala Avstrija (za napako in napačno interpretacijo tega vprašanja v kvizu se opravičujemo). Nagrajenca športnega kviza iz prejšnje številke sta Igor Dežman in Maja Petek Pripravil: R. G.



Obvezna jutranja telovadba



Jutranje razgibavanje je zdravo.

Jutranje razgibavanje je zdravo za človeški organizem. Prebivalci ruskega mesta Anapa bodo morali vsako jutro vstati že pred sedmo uro in telovaditi pred svojimi stanovanji in hišami. V mestu nameravajo povsem prepovedati kajenje, uživanje alkohola in preklinjanje. Župan je prepričan, da bodo z novim moralnim kodeksom ljudi spodbudili, da bodo živeli bolj zdravo. S pomočjo telovadbe bodo v času globalne ekonomske krize poskušali pri ljudeh dvigniti moralno. R. G.



Zaslužil s Hamiltonom



Lewis Hamilton

Dramatičen razplet letošnje sezone formule ena in naslov Lewisa Hamiltona je obogatil neimenovanega Britanca, ki je nanj stavil že pred desetimi leti. Moški iz Peterborougha, mesta severno od Londona, je pred desetletjem, ko je bilo novopečenemu svetovnemu prvaku le trinajst let, v tamkajšnji stavni hiši vplačal zelo nenavadno stavo. 200 funtov je stavil, da bo fantič iz Stevenagea še pred 23. letom prvič zmagal v formuli ena. Stavna kvota je bila v razmerju 200:1, kar mu je že po lanski VN Kanade v Montrealu prineslo 40 tisoč funtov. 100 funtov pa je položil na stavo, da bo prvi temnopolti voznik v F1 postal svetovni prvak do 25. leta. Tu je bila stavna kvota kar 500:1. V letu dni mu je Hamilton torej privozil 155 tisoč evrov. R. G.

Najmlajši pomorščak okrog sveta



Michael Perham

Šestnajstletni Britanec Michael Perham bo skušal kot najmlajši pomorščak na svetu sam obpluti svet. Perhamu tovrstni podvigi niso tuji, saj je kot 14-letnik kot najmlajši pomorščak na svetu že sam preplul Atlantski ocean. Na pot okoli sveta je krenil v sredini novembra iz Portsmoutha na jugu Anglije, do marca 2009 pa naj bi na 15 metrov dolgi jadrnici preplul 21.600 navtičnih milj. Med nekaj več kot štirimesečno potjo namerava prečkati vse zemljepisne dolžine in ekvator, edini stik z družino pa bodo kratki pogovori preko satelita. Najprej bo potoval ob afriški obali, nato mimo Rta dobrega upanja v Južnoafriški republiki do Tihomorskega oceana, nato do Rta Leeuwin na jugozahodu Avstralije in do Rta Horn v južni Ameriki, nato pa nazaj v Portsmouth, kamor naj bi prispel okoli 16. marca prihodnje leto, ko ima rojstni dan. Doslej je bil najmlajši pomorščak, ki je sam, brez pomoči plul okoli sveta, 18-letni Avstralec Jesse Martin, ki je svojo pot po enajstih mesecih zaključil v letu 1999. R. G.

Kolesarska legenda Bernard Hinault

Leta 1954 se je rodil francoski kolesar Bernard Hinault. Na Dirki po Franciji je zmagal kar petkrat (1978, 1979, 1981, 1982 in 1985). Na Touru je dobil 28 etap, od tega je bilo 13 kronometrov. Na Dirki po Italiji je bil najboljši trikrat (1980, 1982 in 1985) na španski Vuelti pa dvakrat (1978 in 1983). Je edini kolesar, ki je dobil vse tri največje dirke na svetu več kot enkrat. Leta 1986 je na Touru pomagal moštvenemu kolegu pri ekipi La Vie Claire, Američanu Gregu LeMondu do skupne zmage. Hinault je končal na 2. mestu in sklenil kariero. Francozi že vse od leta 1985 čakajo na zmagovalca Toura. R. G.



Dirka po Franciji