

SLOVENSKA ATLETIKA

80



ŠPORTNI DNEVNIK
EKIPASn



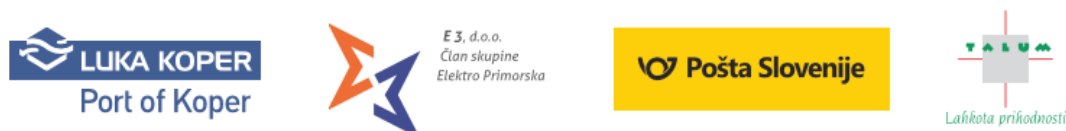
GENERALNI SPONZOR ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



ZLATI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



SREBRNI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



BRONASTI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



SPONZORJI



INSTITUCIJE



MEDIJI



Prihodnost je, kako svetla bo, pa ...



VLADIMIR KEVO

predsednik strokovnega sveta pri AZS

V letu 2018 je največja in najpomembnejša tekma za slovensko atletiko zagotovo evropsko prvenstvo avgusta v Berlinu.

Tam pričakujem eno kolajno. Do koliko finalov bomo prišli, še ne vem natančno, bilo pa bi zelo dobro, če bi jih bilo vsaj pet. Če smo realni, in ne navijaški, moramo v prvo vrsto potisniti Luko Janežiča. On je glavni slovenski adut v Berlinu, če bo takrat seveda zdrav, kandidatov za finale pa je še nekaj. Tu je še druga varovanka trenerja Roka Predaniča Anita Horvat, zelo blizu je Tina Šutej v skoku s palico, računam tudi na našo najboljšo metalko kopja Martino Ratej ... To je trojica deklet, na katera resno računam, da se bodo uvrstila v finale. V ozadju je še nekaj skritih adutov, ki bi ob ugodnem razpletu in dobri dnevni formi lahko prišli do finala – morda Maruša Černjul v skoku v višino, pa moj varovanec Nejc Pleško v metu kladiva, tu je še izjemen talent Agata Zupin, ki pa mora po lanskim izjemni sezoni oddelati eno leto, da se ustali pri vrhunskih rezultatih. Po mojem mnenju bi nas na evropskem prvenstvu realno zadovoljilo pet finalov in ena kolajna.

Pomembna so tudi prvenstva v mlajših kategorijah. Računamo, da bo na svetovnem mladinskem prvenstvu nastopilo okoli deset slovenskih atletov in atletinj, glavna aduta te reprezentance pa naj bi bila Kristjan Čeh z diskom in Eva Pepelnak v troskoku. Na evropskem prvenstvu za mlajše mladince bi morali imeti okoli 15 udeležencev, trije od njih pa naj bi se uvrstili na olimpijske igre mladih.

Slovenska atletika ni padla v tako črno luknjo, kot so pričakovali nekateri. Res je, da smo daleč od časov, ko je Primož Kozmus odnesel kolajno z vsakega velikega tekmovanja, na katerem je nastopil, toda imamo kar obetavno generacijo. Zagotovo je prvo ime Janežič, toda še nekaj je takih, ki obetajo. Robert Renner nam je ostal še nekaj dolžan, na vsaki veliki tekmi si želimo, da bi kolajno osvojila Ratejeva, mislim pa, da tudi Šutejeva sodi v širši krog favoritinj, ki so sposobne osvojiti kolajno. V mlajši generaciji imamo Horvatovo in Zupinovo, ki lepo napredujeta in bi bili lahko zelo blizu svetovnemu vrhu. Zelo obetavna zgodba pa utegne nastati v obeh slovenskih štafetah 4 x 400 metrov. Verjetno še bolj v moški, kajti pri ženskah nam manjka še ena vrhunska tekačica. Pri moških pa lahko hitro najdemo peterico, ki bi tekla pod 47 sekundami. Taka štafeta bi bila v Evropi že spoštovanja vredna. Toda ti mladi fantje morajo odrasti. Imamo odlične mladince Jureta Grkmana, Gregorja Grahovca in Aneja Zupanca, tem dodamo še Janežiča in Žana Rudolfa, ki se spet postavlja na noge, in imamo vrhunsko štafeto.

Če potegnemo črto pod trenutno stanje slovenske atletike, bi rekel, da ni tako črno, kot je še pred kratkim kazalo, da bo. Res je, da nimamo tako izrazitega aduta za kolajno, kot je bil Primož Kozmus, tode glede na številčnost slovenske populacije – dva milijona – je že to več kot uspešno. Bojim pa se, da bi bila lahko v prihodnosti velika težava za mlade tekmovalce motiv. Motiv za treniranje atletike, saj so norme za uvrstitev na velika tekmovanja res izjemno ostre in visoke, velikokrat pa so boljše celo od slovenskih rekordov. Mladi razmišljajo samo o svetovnem prvenstvu in olimpijskih igrah. Morda bomo nekoč spet prišli do razmišljanja, da bo za slovenske atlete in atletinje – razen redkih posameznikov – vrhunec sezone balkansko prvenstvo. Toda za to bo treba spremeniti miselnost tako atletov kot trenerjev.

**SLOVENSKA
ATLETIKA**

Revija Atletika je glasilo
Atletске zveze Slovenije.

Urednica
Marija Šestak

Uredniški odbor
Dejan Dokl
Marija Šestak
Jurij Završnik

Oblikovanje in prelom
Salomon, d. o. o.

Fotografije
Reuters & Ekipa

Naslov uredništva
Atletska zveza Slovenije
Letališka 33 c
1000 Ljubljana
tel: 01/520-6910
e-pošta: info@atletska-zveza.si
www.atletska-zveza.si

Tisk
Salomon, d. o. o.
Vevška 52
1260 Ljubljana Polje

ISSN 1318-6213



**ATLETSKA
ZVEZA
SLOVENIJE**

**Revija je izšla
s pomočjo sredstev
Fundacije za šport.**

Naslovnica
Foto: Gregor Wernig

AGATA ZUPIN

Vsi startamo na kolajno

Dvajsetletna atletinja, veliki up slovenske atletike, je v zimski sezoni nekoliko zaostala za pričakovanji. Kljub vsemu je za poletno sezono zelo dobro pripravljena, kar je dokazala že na prvem pravem mitingu, ko je takoj izpolnila normo za nastop na evropskem prvenstvu v Berlinu. Pred dnevi je izpolnila tudi normo na nizkih ovirah.

Zupanova, ki nastopa za kamniški atletski klub, je na mitingu v Zagrebu pred tednom tekla normo v teku na 200 metrov. Pol stadionskega kroga je pretekla v 23,44 sekunde (veter +0,1 m/s, norma za evropsko prvenstvo je 23,50 sekunde). Zupinova je zmagala tudi v teku na 400 metrov z ovirami, svoji paradni disciplini, vendar je s časom 57,86 sekunde malenkost zaostala za normo za Berlin (57,70). No, Agata je pred dnevi (v sredo) še enkrat nastopila na mitingu v Zagrebu, tokrat pa ji je uspelo izpolniti tudi normo za Berlin na nizkih ovirah. Zmagala je s časom 57,37 in norma je padla. **»Norma že, to je super, a vendar nisem zadovoljen s tekom. Namesto da bi se ukvarjali z rezultati okoli 55 sekund, Agata teče nekaj čez 57 sekund, ker ne vzdrži prek ovir do konca teka. Tokrat se ji je zalomilo na osmi oviri, pa je vseeno odtekla normo. Moramo biti potrpežljivi,**

saj je telesno zelo dobro pripravljena in kmalu se ji bo izšel tudi tek na ovirah,« je imel po izpolnitvi norme na ovirah malce mešane občutke Agatin trener Damjan Zlatnar.

Agata je bila po zmagah v Zagrebu seveda zelo zadovoljna. **»V teku na 400 metrov z ovirami imam še malo težav s koraki. Teka nisem najbolje začela, saj sem preveč 'raztegovala' korake med tekom in imela potem težave na koncu. V teku na 200 metrov sem bila zelo vesela izpolnjene norme. Toda 400 metrov z ovirami bo moja glavna disciplina. Smo pa še v procesu treninga, tako da bodo rezultati še prišli,«** je povedala Zupinova.

Zlatnar je nato še pojasnil, da je v teku na 400 metrov z ovirami zgrešila ritem korakov v zadnjih 150 metrih in je šla čez ovire z napačno nogo. **»V nasprotnem primeru bi dosegla precej boljši čas. Le 50 minut po teku na nizkih ovirah pa je tekla na 200**

metrov in svojo nalogo opravila odlično. Zdaj bomo začeli specialne treninge hitrosti. Do zdaj smo se posvečali predvsem količini, zato v nadaljevanju sezone pričakujem izboljšanje njenih osebnih rekordov,« je razmišljal Zlatnar.

»V sezoni bom tekla še na 100, 200 in 400 metrov. Cilj je, da popravim vse osebne rekorde,« je povedala Zupinova, 20-letnica, ki je lani v teku na 400 metrov z ovirami osvojila srebrno kolajno na evropskem prvenstvu do 20 let in se uvrstila v polfinale članskega svetovnega prvenstva, kjer je na koncu osvojila 21. mesto.

PRIHODNOST JE NA DLANI

Zupinova je pozimi dobro trenirala, čeprav ... **»Malce je bilo težko, ker pač v Sloveniji nimamo dvorane, toda bili smo na pripravah v Beogradu, tako da smo to nekako kompenzirali,«** se je nasmejala



RAZVIJAMO PRENOSNO OMREŽJE PRIHODNOSTI

Postavljamo nov mejnik v slovenski elektroenergetiki. Z raziskovalno-inovativnim delom se kot sistemski operater slovenskega elektroenergetskega prenosnega omrežja usmerjamo v njegov trajnostni, sistematični in napredni razvoj. Strateške inovacije nam bodo omogočile izpolnitev našega poslanstva tudi v prihodnosti – skrbeti za varen, zanesljiv in neprekinjen prenos električne energije 24 ur na dan. To bomo dosegli z inovativnimi razvojnimi in tehnološkimi projekti in v sodelovanju z raznolikimi partnerji tako v domačem kot mednarodnem okolju. Za električno energijo na dosegu vaše roke danes in jutri.

simpatična Agata, ki je precej visoka, zato ima v dvorani s tekom na 400 metrov nekaj težav. **»Težava je, ker nimamo dvorane in moramo nekako improvizirati. Nekaj poskušamo nadomestiti s treningom v dvorani v Ljubljani, kar pa seveda ni enako, kot če bi trenirali na krožni stezi. Zimska sezona sicer ni tista, na katero bi stavili naše adute. Menim, da je treba v dvorani tekovati, da si čim boljši, vendar bo poletna sezona tista, v kateri pričakujemo najboljše rezultate,«** je dejal Agatin trener.

Do kod pa lahko Zupinova sploh seže v poletni sezoni? **»Zadovoljni bomo z osebnimi rekordi. Z nič več in nič manj. Jasnó je prvi cilj v sezoni 2018 evropsko prvenstvo v Berlinu, finale v teku na 400 metrov z ovirami in v tem finalu ... še naprej,«** se je nasmejal Zlatnar, ki pa je to, kar je rekel, mislil popolnoma resno.

Agata je medtem pozorno poslušala in se ob omembi finala nasmehnila. **»Vem, vem, kaj govori moj trener. To mi je že nekajkrat rekel. Ja, nič. Delati bo treba,«** je pritrdila trenerjevim besedam.

V resnici je prav tako. Treba je imeti konkreten cilj in izziv, da ima športnik pravo motivacijo.

Okoli trenerja Zlatnarja se je pred začetkom te sezone, torej še v lanskem letu, zbrala ekipa vrhunskih mladih atletov, Zlatnar kot trener skrbi še za nekaj ostalih stvari, predvsem za tekme, ekipi pa se je pridružilo še nekaj strokovnjakov. **»Poskrbeli smo, da je poleg vedno tudi zdravnik, počasi pa res gradimo profesionalno ekipo. Do olimpijskih iger v Tokiu leta 2020 je časa še dovolj. Na voljo imamo dve leti, da nekaj naredimo,«** je razmišljal Zlatnar.

Ekipi je vedno na voljo dr. Rasto Stok, ki je že celo večnost v atletiki in vedno rad pomaga športnikom. Agata namreč trenira na lani prenovljenem atletskem stadionu v Kamniku, imajo na voljo tudi fizioterapevta, ki sicer dela v zdravstvenem domu na Metelkovi v Ljubljani, bil pa je tudi s slovensko mlado reprezentanco, tako da ima tudi športne izkušnje. V ekipi so si uredili tudi prehrano, tako da so zagotovljeni osnovni pogoji za delo in nemotene treninge.

Vse skupaj seveda kar nekaj stane in kljub izdatnemu financiranju staršev, kluba in nekaterih sponzorjev, atletske zveze ...

ŽELJE SO VELIKE, A ...

»Poleti si želim popraviti vse osebne rekorde, potem pa do finala na olimpijskem stadionu v Berlinu,« je Agata potrdila cilje v letu 2018. Lani se je izstrelila v vrh slovenske atletike, letos pa bodo nanjo vsi bolj pozorni in bodo od nje tudi več pričakovali. Športnica se mora naučiti spoprijeti tako s pritiskom javnosti kot s pritiskom, ki si ga naloži sama. **»Mislim, da to name ne more delovati negativno. S pritiski se mi ni treba obremenjevati, saj imam pred seboj cilje, ki sem si jih zastavila sama oziroma sva si jih zastavila s**



Tista kolajna še ni našla svojega mesta, miru v domači hiši. Mislim pa, da je prav, da se je zgodilo, kar se je. Če dobiš vse, kar si želiš, ti to sčasoma postane samoumevno in potem te padec preveč boli.

Zadovoljni bomo z osebnimi rekordi. Z nič več in nič manj. Jasnó je prvi cilj v sezoni 2018 evropsko prvenstvo v Berlinu, finale v teku na 400 metrov z ovirami in v tem finalu ... še naprej.

trenerjem. To mi tudi največ pomeni,« je trezno razmišljala Agata.

Evropsko prvenstvo v Berlinu je verjetno prelomno tekmovanje za slovensko atletiko. V primeru uspeha se lahko kraljica športov v Sloveniji spet dvigne, okrepi priljubljenost in se spet postavi na mesto, ki ga je nekoč že imela. Če bo slovenska atletika na evropskem prvenstvu v Berlinu doživela grenak poraz, pa se lahko zgodi, da bo počasi izginila z lestvice najboljših športov v deželi na sončni strani Alp.

VSÍ TEČEMO, DA BI ULOVILI KOLAJNO

Seveda so samo kolajne na evropskem prvenstvu v Nemčiji tiste, ki bi atletiki pri nas povrnile staro slavo. Morda bi tudi mlada Agata poskušala uloviti uvrstitev na oder za najboljše tri. **»Mislim, da vsak, ki starta na katerikoli tekmi, starta na kolajno. Vsi tečemo, da bi ulovili kolajno. Potem pa se zgodi, kar se pač zgodi,«** razmišlja Zupinova.

Koliko pa lahko ob stalnem napredku sploh teče najboljša slovenska tekmovalka na nizkih ovirah? Svetovni in evropski rekord je izjemnih 52,34 sekunde Rusinje Julije Pečenkine iz leta 2003. **»Lani smo naredili simulacijo oziroma analizirani tekme in nekako ugotovili, koliko bi Agata tekla, če bi izpeljala tek na 400 metrov v celoti, idealno, tako kot bi lahko. Ob takem teku bi tekla pod 55 sekundami, okoli 54,70 sekunde. Vse pa je seveda odvisno od tega, koliko lahko teče 400 metrov brez ovir. Na 400 metrov mora teči pod 52 sekundami, da bi potem lahko tekla blizu 54 sekund,«** je razložil Zlatnar in dodal: **»Letos mora teči precej pod 55 sekundami na nizkih ovirah, saj je boljša v telesni pripravi za okoli 10 odstotkov.«**

To pomeni, da če je bila lani sposobna teči 54,70 in če temu rezultatu dodamo 10 odstotkov, bi morala Agata letos teči osebni rekord pod 54,20. Ta rezultat bi na evropskem prvenstvu v Berlinu gotovo pomenil finale teka na 400 metrov z ovirami. Rezultat 54,20 bi bil v tem trenutku šesti rezultat na svetu v letu 2018 in najboljši v Evropi (najboljša na svetu v tem trenutku je izjemna Američanka – še leto dni mlajša od Agate – Sydney McLaughlin, ki je tekla 52,75, najboljša v Evropi pa je Britanka Edith Doyle, ki je na igrah Commonwealtha v Avstraliji tekla 54,80). **»Če bodo stvari tekle tako kot zdaj, me sploh ne skrbi,«** je poudaril Zlatnar.

Agata je lani stopila iz anonimnosti. **»To mi je všeč. Malce se sicer šele navajam, ampak s tem nimam težav,«** se je nasmejala Agata, ki na stezi trenira petkrat tedensko. **»Trikrat na teden v fitnesu in petkrat na teden na stezi. Zelo sem ambiciozna, saj drugače ne bi toliko trenirala.«**

Ko je Agata stopila v člansko kategorijo, je začela res delati. Če so v mladinski kategoriji na treningih še malce pazili in je niso preveč obremenjevali s treningi moči, pa je v članski kategoriji seveda povsem druga pesem.

Agata oziroma ekipa Damjana Zlatnarja sodeluje tudi z drugimi slovenskimi trenerji, kar je v našem okolju prej izjema kot pravilo. Tako je bila Agata na pripravah skupaj z ekipo Roka Predaniča v Medulinu, kar ji je treninge popestrilo, saj je imela tudi na treningih neposredne obračune z največjo slovensko tekmičo Anito Horvat. **»S Predaničem se dobro razumem in s sodelovanjem nimam nikakršnih težav. Več ljudi več ve,«** je povedal Zlatnar.

Zlatnarjeva ekipa ni samo Agata Zupin, je pa res, da je pri rosnih dvajsetih letih najstarejša v ekipi. Trenira skupaj z zelo obetavnim Juretom Grkmanom. **»Zame je v bistvu vseeno, kako treniram. Ali sama ali v skupini ... Tudi če treniram z Anito ali ostalimi, nimam s tem nobenih težav. Nimam težav, da se ne bi mogla vključiti,«** je povedala Agata, ki je v preteklem letu doživela ognjeni krst na velikih tekmah. Bila je v polfinalu svetovnega prvenstva na olimpijskem stadionu v Londonu, pred 80.000 gledalci. **»Nisem bila prestrašena. Nisem imela treme, samo tisto pozitivno. Ko sem videla to vzdušje na stadionu, sem si želela samo to, da bi bila tako hitra, da bi lahko še enkrat tekla,«** je bila navdušena Zupinova. Nekaj podobnega bo doživela tudi na evropskem prvenstvu na olimpijskem stadionu v Nemčiji.

AGATA ZUPIN

rojena: 17. marca 1998

višina: 179 cm

klub: AD Kamnik

trener: Damjan Zlatnar

osebni rekordi (na prostem)

100 m: 11,60

200 m: 23,09

300 m: 36,77 (DR)

400 m: 52,29

400 m ovire: 55,96 (DR)

(v dvorani)

60 m: 7,43

200 m: 24,11

400 m: 53,48

Torej v Berlin po kolajno? Agata je pogledala trenerja in ga vprašala: **»Kaj pravi trener!«** In dobila je odgovor, ki ga je pričakovala in želela. **»Jaz sem takoj za to, da Agata dobi kolajno na evropskem prvenstvu v Berlinu,«** se je nasmejal Damjan.

Agata pa kljub vsemu boli, da na mladinskem evropskem prvenstvu v italijanskem Grossetu ni dobila zlate kolajne, čeprav bi jo morda morala osvojiti. **»Tista kolajna še ni našla svojega mesta, miru v domači hiši. Mislim pa, da je prav, da se je zgodilo, kar se je. Če dobiš vse, kar si želiš, ti to sčasoma postane samoumevno in potem te padec preveč boli. Tako pa bom imela oziroma imam ogromno motiva za naprej,«** je zelo zrelo razmišljala Zupinova in dodala: **»Zdaj imam še en razlog več, da se drugič, ko bom v takem položaju, ne bom več pustila.«**



NEJC PLEŠKO

Končno med velikimi fanti

Nejc Pleško, član ljubljanske Olimpije, je s 75,50 metra na mitingu v Zagrebu krepko presegel normo za evropsko prvenstvo v Berlinu (69 m).

Leto in pol po tem, ko je začel trenirati pod vodstvom Vladimirja Keva, enega od tvojcev olimpijskega zmagovalca in najboljšega slovenskega atleta vseh časov Primoža Kozmusa, je Pleško stopil med velike. V svetu meta kladiva je 75 metrov nekakšen mejnik. Mejnik med tistimi, ki mečejo pod to mejo, torej se lovijo in skušajo priti v finale na velikih tekmah, in tistimi, ki mečejo več kot 75 metrov, kar pomeni, da jim je vedno zagotovljeno mesto v finalu na velikih tekmovanjih. In Nejc Pleško je končno prestopil to mejo. Sicer bo moral to še nekajkrat ponoviti, da bo zanesljiv član elitne družčine, toda prvi korak je storjen.

»Tehnično sem metal zelo dobro in sem zadovoljen, tako kot moj trener Vladimir Kevo. Cilj je bil, da čim prej dosežem normo za EP, in to mi je uspelo že na začetku sezone. Zdaj bom lahko neobremenjeno treniral naprej za nastop v Berlinu, kjer si želim čim višje. Še prej pa bo na vrsti kar nekaj tekem,« je po mitingu v Zagrebu dejal Pleško, ki je imel zelo dobro serijo (74,45, 74,36, 75,50 in 73,45 m), v zadnjih dveh metih pa ni imel izida.

Z dosežkom v Zagrebu je bil zadovoljen tudi Kevo, ki pa je bil realen. **»Letošnji cilj za Pleška je bil met čez 76 metrov. Zdaj smo se temu približali. Toda drugi cilj, ki bi mene še bolj zadovoljil, je, da bi imel Pleško na petih zaporednih tekmah povprečje okoli 74,50 metra. Zame je pomembno, da se ustali na določeni daljini, iz tega pa potem lahko gradiš ali pa celo dosegaš daljše mete. Na osnovi enega samega rezultata ne moreš filozofirati, koliko si dober,«** je bil strog Kevo. Tak kot vedno.

POČASI SE DALEČ PRIDE

Pleško ima trenutno trinajsti rezultat v Evropi v metu kladiva, na lestvici pa presenetljivo vodi Britanec Nick Miller, ki je aprila v Avstraliji postavil rekord Velike Britanije z metom čez 80 metrov (80,26 m).

In kako je novi slovenski adut v »slovenski« atletske disciplini zadovoljen z doseženim? **»76 metrov je zelo blizu, a hkrati zelo daleč. Pol metra ni veliko, a tudi malo ni. Je pa res, da je bilo zimsko pripravljajno obdobje zelo v redu, nad tem delom leta se res ne morem pritoževati. Potem so se začele težave s hrbtom in je bilo malce manj prijetno, zdaj pa se obzorja počasi spet jasnijo,«** je dogajanje slikovito opisal Nejc, nato pa poudaril: **»Težko je bilo prvo leto, ko sem zamenjal trenerja, zdaj pa sem se že**

Tehnično sem metal zelo dobro in sem zadovoljen, tako kot moj trener Vladimir Kevo. Cilj je bil, da čim prej dosežem normo za EP, in to mi je uspelo že na začetku sezone. Zdaj bom lahko neobremenjeno treniral naprej za nastop v Berlinu, kjer si želim čim višje. Še prej pa bo na vrsti kar nekaj tekem.



Več energije
za takšno življenje,
ki ga hočemo.

Geoplin. Energiji blizu.

navadil in sprejel način, ki ga zahteva trener. Princip treninga je pri vseh trenerjih bolj ali manj enak, toda če tekmovalac ne razume, kaj mu hoče trener dopovedati, potem je vse zaman.«

Pri vsakem trenerju je pomemben tehnični model, ki pa je zagotovo pri vsakem posebej drugačen. »Zdaj sem skoraj v celoti dojel, kaj moj trener hoče od mene, predvsem v tehničnem pogledu. Seveda je v metu kladiva tehnika izjemno pomembna. Ne glede na to, koliko si močan in s kakšno močjo si sposoben zalučati kladivo, nič ne pomaga, če ga tehnično ne zadeneš,« je razmišljal Pleško, ki se zaveda, da vsaka tehnična izboljšava meta pomeni tudi večjo razdaljo leta kladiva. »Če to storiš na tekmi, je gotovo najboljšje,« je smeje dodal 26-letni Pleško, ki je v zadnjih dveh letih vse sile usmeril v atletiko in se praktično preselil v Brežice, saj verjame, da lahko s kladivom v roki doseže nekaj posebnega.

Na treningu mu družbo delajo še nekateri metalci kladiva, ki trenirajo pod Kevovim vodstvom. »Najbolj mi pomaga Braziliec Wagner, s katerim se res dobro razumeva. Poleg tega oba razumeva tehnični model meta kladiva. Orodje moraš pri sebi začutiti že na začetku postopka; če ga ne začutiš takrat, ga tudi pri izmetu ne boš. In ravno v tem elementu sem najbolj napredoval,« je razložil Pleško.

V tehničnih disciplinah je zelo pomembna stalnost metov na »pravih« razdaljah. Ob stalnosti določenega rezultata se potem zgodi tudi kakšen izjemen met. »Stalnost metov je pomembna tudi na treningih. Če na treningih konstantno mečem čez 73 metrov, potem ni vrag, da te razdalje ne bi presegel tudi na tekmi. Ne bo pa se dobro izteklo, če na treningih mečeš 65 metrov in potem upaš, da boš na tekmi vrgel 73 metrov. Ob dobrih rezultatih na treningih si tudi na tekmi sam pri sebi miren in dovolj samozavesten, da veš, da lahko vržeš daleč. In potem ti tudi uspe kakšen tak met ali pa celo več podobnih. Seveda pa bo vse lažje, ko bom pridobil več specialne moči. To se vidi tudi, ko treniraš z lažjimi kladivi. Če z njimi mečeš daleč, boš ob večji specialni in splošni moči tudi težja kladiva metal daleč. Težje kladivo bo postalo lažje,« povedal Nejc, ki je v tej sezoni, v tem letu, prvič stopil med velike fante – med tiste, ki mečejo čez 75 metrov.

VELIKOST NI VSE

»Na mitingu v Zagrebu mi je po zmagi kolega iz reprezentance Hribar rekel: 'Res te je skupaj pol toliko kot Slovaka Marcela Lomnickýja, vržeš pa ravno toliko.' Zavedam se, da nikoli ne bom mogel razviti take moči kot nekateri drugi metalci kladiva, zato poskušam to nadomestiti s tehnično bolj dovršenim metom. Podoben tip metalca kladiva, kot sem jaz, je bil tudi Primož Kozmus in



Najbolj mi pomaga Braziliec Wagner, s katerim se res dobro razumeva. Poleg tega oba razumeva tehnični model meta kladiva. Orodje moraš pri sebi začutiti že na začetku postopka; če ga ne začutiš takrat, ga tudi pri izmetu ne boš. In ravno v tem elementu sem najbolj napredoval.

Koga pa bi se moral bati? Ne bojim se niti Fajdeka niti drugih. Tekmujem zase in naredil bom vse za čim boljše mete. Če bi hotel gledati Fajdeka, potem bi bilo bolje, da bi bil na tribuni. Nikoli se nisem fotografiral z najboljšimi, niti takrat, ko sem bil mlajši. Poskušal bom biti tako dober, da se bodo oni želeli fotografirati z mano.

zavedam se, da me rešuje samo eksplozivnost,« je še pojasnil Pleško in priznal, da je po metu preko 75 metrov bolj zadovoljen sam s seboj. »Občutek je res boljši, 75 metrov se sliši precej bolje kot 74. V praksi to pomeni, da če na tekmi vržeš 75 metrov v kvalifikacijah, je to skoraj stoddotno finale.«

Pleško se bo poskušal uvrstiti v finale tudi na avgustovskem evropskem prvenstvu v Berlinu. »Napovedoval ne bom nič, kajti nikoli se ne ve, kaj se bo zgodilo,« ni hotel biti preveč evforičen. Zaveda se, da je zaupanje med trenerjem in tekmovalcem ključno za dobre rezultate. »Seveda je bistveno. Če izhajam iz svojega primera ... Ko nisem več zaupal svojemu prejšnjemu trenerju, je bil vsak trening nesmiseln. Ko se med trenerjem in tekmovalcem začne dokazovanje, kdo ima prav, je bolje, da gresta narazen. V vsakem primeru trpi rezultat – potem pa trpita tudi trener in tekmovalci. Takrat sem se odločil za menjavo trenerja, in kot kaže, sem se odločil prav. Rezultati govorijo temu v prid,« je zaključil Pleško, ki si želi nastopiti še na nekaj boljših mitingih pred nastopom na evropskem prvenstvu, seveda pa bi se tudi v Berlinu rad kar najbolj izkazal.

Pleško se ne boji nikogar od tekmecev. »Koga pa bi se moral bati? Ne bojim se niti Fajdeka niti drugih. Tekmujem zase in naredil bom vse za čim boljše mete. Če bi hotel gledati Fajdeka, potem bi bilo bolje, da bi bil na tribuni. Nikoli se nisem fotografiral z najboljšimi, niti takrat, ko sem bil mlajši. Poskušal bom biti tako dober, da se bodo oni želeli fotografirati z mano,« je Nejc potrdil, da je samozavesten ter da komaj čaka na naslednje tekme in obračune.

Pri nas vse pridelamo doma, tudi elektriko.

Domača sončna elektrarna na ključ.

WWW.GEN-ISONCE.SI | 080 1558



NALOŽBA, KI SE IZPLAČA

- **Dostopna cena**
Vaši stroški za plačilo porabljene električne energije bodo takoj bistveno nižji, življenjska doba sončne elektrarne pa presega 30 let.
- **Energetska neodvisnost**
Z lastno sončno elektrarno takoj postanete energetska samooskrbni in za vedno neodvisni od nihanja cen na trgu.
- **Dostopnost za vsakogar**
Gradnjo lastne elektrarne boste lahko financirali na različne načine, v skladu s svojimi finančnimi zmožnostmi.
- **Z nepovratnimi sredstvi Eko sklada**
zdaj do 20 % ugodneje.



PROJEKT NA KLJUČ

- **Vse na enem mestu**
Svetovanje, ogled objekta, ocena investicije, projektna dokumentacija, montaža in vzdrževanje domače elektrarne: vse lahko uredimo mi.
- **Varna in enostavna montaža**
Gradbena dela so minimalna in hitra, sama montaža sončne elektrarne običajno traja le 1 dan.
- **Vrhunska kakovost**
Z izborom komponent priznanih proizvajalcev Bisol, Sol Navitas in SolarEdge vam zagotavljamo vrhunsko kakovost sončne elektrarne. Po želji vam uredimo tudi toplotno črpalko vodilnega slovenskega proizvajalca Kronoterm.



BREZSKRBNOST NA DOLGI ROK

- **Miren spanec**
V vsakem trenutku boste lahko nadzorovali doma proizvedeno energijo na spletnem portalu.
- **Daljinski nadzor delovanja**
Elektrarno bomo na vašo željo tudi vzdrževali, tako da boste vi lahko popolnoma brez skrbi: sistem bo okvare avtomatsko sporočil izvajalcu, ki jih bo odpravil v najkrajšem možnem času.
- **Zagotovljena dolgoročna garancija in jamstvo**
Garancijske dobe sestavnih delov sončne elektrarne od 10 do 25 let. 10-letno jamstvo na nepuščanje strehe pod elektrarno.

TINA ŠUTEJ

V miru v Berlin po tisto, kar si želi

Slovenska rekorderka in najboljša slovenska skakalka s palico vseh časov, Tina Šutej, je na mitingu v Velenju v skoku s palico zmagala s 4,45 metra in s tem izpolnila normo (4,45 m) za evropsko prvenstvo, ki bo med 7. in 12. avgustom v Berlinu.



V svojem prvem nastopu po lanskem avgustu je skakala tudi na višini novega slovenskega rekorda na prostem, a 4,62 metra ni preskočila.

Šutejeva je v prvih poskusih preskočila 4,00, 4,15, 4,30 in 4,45 metra, le na višini 4,62 metra je bila trikrat neuspešna. Če bi nekdanja mladinska svetovna podprvakinja preskočila to višino, bi za centimeter izboljšala svoj slovenski rekord na prostem (4,61 m), ki ga je dosegla 14. maja 2011 v ameriškem mestu Athens. Tekmovati je začela, ko sta preostali tekmovalki že končali svoja nastopa.

»Na prvi tekmi po lanskem avgustu sem zadovoljna. Malo je bilo težav z vremenom, ker je deževalo in smo začeli uro pozneje, zato sem se morala ogrevati trikrat. Skakala sem sama, ker trenutno pri nas ni atletinje, ki bi skakala na mojih višinah. Kljub dolgemu tekmovalnemu postu zaradi poškodbe nisem imela veliko treme in je steklo zelo dobro. Zadovoljna

sem. Lahko se v miru pripravljam na največjo atletsko tekmo leta v Berlinu,« je bila vesela Šutejeva.

Devetindvajsetletna Ljubljanka je na svetovnem prvenstvu avgusta lani v Londonu v kvalifikacijah izpadla s 4,35 metra in 15. izidom.

»Zaradi natrganega narastišča abduktorja sem izpustila zimsko sezono in se tri mesece zdravila. Na začetku treningov me je bilo strah, da se bo poškodba vrnila, ker sem vsake toliko začutila malo bolečine. Poskušala sem pozabiti na to in trenirati. Mislim, da bom imela zelo dobro sezono. Trenirati sem sicer začela šele prvi teden aprila. Prišla pa sem že na dobro raven fizične priprave,« je povedala Šutejeva.

Njenega trenerja Slavca Černet, ki se je upokojil, je konec predlanskega leta nasledil celjski strokovnjak Milan Kranjc. Šutejeva se je zato tudi začasno preselila v knežje mesto. Na prvem velikem

tekmovanju pod novim strokovnim vodstvom je 5. marca lani na evropskem dvoranskem prvenstvu v Beogradu v finalu skoka s palico preskočila 4,40 metra in delila osmo mesto.

Bila je edina slovenska atletska finalistka na OI v Rio de Janeiru leta 2016, zasedla je 11. mesto (4,50 m). Dober mesec pred OI je bila predlani že tudi finalistka EP v Amsterdamu, na prejšnjih OI v Londonu leta 2012 pa je osvojila 19. mesto. Njena najboljša uvrstitev na velikih članskih tekmovanjih je 10. mesto. Tega je dosegla nekajkrat, tudi na dvoranskem svetovnem prvenstvu 2014 na Poljskem, z 10. izidom pa je predlani izpadla v kvalifikacijah na dvoranskem EP v Pragi.

Leta 2014 je bila na EP na prostem v Zürichu v finalu prav tako 10., to uvrstitev pa je na EP vknjižila tudi štiri leta prej v Barceloni. Leta 2009 je bila peta na EP do 23 let, predlani na SP v Pekingu, kjer je leta 2006 postala mladinska svetovna podprvakinja, pa je v kvalifikacijah ostala brez izida.

ENERGIJO NARAVE PREVAJAMO V ELEKTRIKO.



V O D A + S O N C E + J E D R S K A E N E R G I J A

Valovanje je izmenjava energije med delci snovi. Gibanje vode, svetloba, toplota so valovanja, trajnostni viri energije, ki omogočajo življenje. V skupini GEN ta valovanja zanesljivo, varno in okolju prijazno spreminjamo v električno energijo, s katero oskrbujemo porabnike.



S K U P I N A

www.gen-energija.si

KRISTIJAN ČEH

Lahko bi letel zelo, zelo daleč

Mladenič, 19-letni maturant, iz Podvincev pri Ptujju je visok kar 206 centimetrov, a ima tudi 118 kilogramov. Skromen fant s kmetije je veliki up slovenske atletike.

Kristijan je prijeten, vedno nasmejan fant, ki pritegne pozornost predvsem s svojo košarkarsko višino. Skromen mladenič, ki je odrasel v zdravem okolju, pomaga doma, končuje biotehniško šolo na Ptujju in ... trenira met diska.

Uvodoma se je preizkusil v metu različnih orodij, a kmalu ugotovil, da je met diska disciplina, v kateri je najboljši in kjer želi dosežati vrhunske rezultate. Čeprav se z metom diska ukvarja šele dobra štiri leta, je že dosegel odlične rezultate. V tej sezoni, ki se je komaj začela, je že izpolnil normo za svetovno prvenstvo za starejše mladince, ki bo julija na Finskem, in se povsem približal meji 60 metrov. Kristijan je izjemen talent, od katerega lahko upravičeno pričakujemo, da bo v prihodnosti med glavnimi imeni v slovenski atletiki. Želi si namreč kolajno na evropskih in svetovnih prvenstvih, njegov cilj pa so tudi olimpijske igre.

Mladeniče, visoke 206 centimetrov, po navadi srečujemo na košarkarskih igriščih. Kaj je vas pripeljalo na atletski stadion in kako to, da ste se določili za met diska?

Na stadionu sem se prvič znašel na šolski tekmi, kamor me je pripeljal učitelj športne vzgoje. Tam me je zaradi izstopanja po višini opazil trener Gorazd Rajher, ki me je tudi povabil v atletski klub, in tako sem začel trenirati.

Letošnji rezultati so vas izstrelili v sam vrh slovenske atletike. Dosegli ste normo za starejše mladinsko svetovno prvenstvo, trenutno zasedate drugo mesto na mladinskih svetovnih lestvicah, povsem ste se približali meji 60 metrov v metu diska, tudi norma za člansko evropsko prvenstvo ni več tako nedosegljiva. Čez noč ste postali atlet, od katerega se veliko pričakuje. Kako se počutite v svoji novi vlogi in kaj pričakujete od letošnje sezone?

V tej novi vlogi se počutim odlično, a sem malce bolj zaposlen kot prej. V tej sezoni pa si seveda naprej želim dolgih metov, vendar se pustimo presenetiti, kam bo poletel disk.



Kristjan je nebrušen diamant, ki v sebi skriva veliko eksplozije in pozitivne energije. Je poslušen, vztrajen, odločen in delaven ter ima jasne cilje in veliko željo po uspehu.

Gorazd Rajher

Kako poteka sodelovanje med vami in trenerjem Rajherjem?

Najino sodelovanje s trenerjem poteka zelo dobro. Za zdaj si boljšega trenerja, kot ga imam, skoraj ne morem predstavljati.

Ali imate vzornika v svetu metalcev diska?

Moj vzornik je nemški metalec diska Robert Harting.

Tekmujete tudi v suvanju krogle. Ali imate tudi v tej disciplini visoke cilje?

Suvanja krogle ne treniram prav veliko in tu nimam posebnih ciljev, vendar je dobro za eksplozivnost pri metu diska.

Kakšni so vaši cilji za prihodnost? Olimpijske igre v Tokiu 2020?

Cilji za prihodnost so nadaljevati in nadgrajevati mete ter končati študij, moj veliki cilj pa je seveda uvrstitev na olimpijske igre 2020 v Tokiu.

HISPALIS



HISPALIS

Tekaški copat primeren
za vse terene



Official
Technical
Sponsor

Joma®

Exercise your freedom

POLETNA SEZONA BO ZA SLOVENSKO ATLETIKO ZELO VROČA

Od Bistrice do Berlina

Poletna sezona 2018 je za slovensko atletiko zelo pomembna. Pred najboljšimi atletinjami in atleti je največja tekma sezone – evropsko prvenstvo v Berlinu. Slovenska atletika bo v nemški prestolnici, na slovitim olimpijskem stadionu, iskala ponovno pot na slovensko športno nebo, ampak ... Pot do Berlina pa se je že začela.

V soboto, 26. maja, bo v Slovenski Bistrici potekal tradicionalni 18. mednarodni miting in Stepišnikov memorial v metu kladiva. Prijavljenih je več kot 300 atletov iz 13 držav, med njimi je kar nekaj zvenečih imen evropske in svetovne atletike.

V tekih na 100, 200 in 400 metrov bodo v ospredju obračuni hrvaških, srbskih, avstrijskih in slovenskih tekmovalcev. Tako v moški kot tudi v ženski kategoriji bomo videli obračune večine najboljših slovenskih, srbskih, hrvaških in avstrijskih sprinterjev. V ugodnih vetrovnih razmerah lahko pričakujemo zelo dobre rezultate. Od domačih atletov bo v teku na 100 metrov med favoriti za najvišja mesta Jan Kramberger (10,53).

Žal letos v teku na 300 metrov ne bo nastopil naš najboljši atlet Luka Janežič, ki je še v fazi priprav za letošnje največje tekmovanje na prostem. Pri moških bomo tako spremljali dvoboj našega najboljšega mladince Jureta Grkmana in Hrvata Matea Ružiča. Pri ženskah bo Agata Zupin poskušala izboljšati državni rekord, največjo konkurenco pa bo imela v Kristini Dudek iz Hrvaške.

Hrvatica pa je prva favoritinja teka na 100 metrov z ovirami. Na visokih ovirah bo nastopila Ivana Lončarek, polfinalistka letošnjega svetovnega prvenstva v dvorani, v teku na 60 metrov z ovirami. Njen osebni rekord znaša 13,09 sekunde. Ali se lahko morda prvič spusti pod mejo 13 sekund? Nastopili bosta tudi obe najboljši slovenski tekmovalki Joni Tomičič Prezelj (13,56) in Nika Glojnarčič (13,78).

Saša Babšek (13,70), domačinka in rekorderka mitinga, bo v troskoku poskušala uloviti normo za nastop na sredozemskih igrah (13,55), česar si želita tudi Petra Koren (13,82) in Eva Mustar (13,78). Velika konkurentka za visoke uvrstitve bo tudi Hrvatica Paola Borovič (13,54).

V moškem skoku v daljino na žalost zaradi poškodbe ne bo nastopil rekorder bistrškega stadiona Lazar Anič, vendar bo kljub temu v moškem skoku v daljino zelo zanimivo. Pričakujemo kar devet tekmovalcev, ki imajo osebne rekorde med 7,50 in osmimi metri. Skok v daljino bo sicer ena najkakovostnejših disciplin, v njem bo v boju za visoke uvrstitve tudi domačin Nino Celec, ki si želi izboljšave osebnega rekorda.

V ženskem skoku v daljino bomo videli prav tako izjemen boj. Nastopila bo aktualna evropska mladinska prvakinja Milica Gardašević (6,56) iz Srbije, konkurenco pa ji bosta delali najboljši Slovenki v zadnjih letih, rekorderka bistrškega mitinga Neja Filipič (6,51) in mlada obetavna Maja Bedrač (6,36).

Ena najboljših hrvaških atletinj Ana Šimić bo nastopila v ženskem skoku v višino. Ana je dobitnica bronaste kolajne z EP na prostem leta 2014. Njen osebni rekord znaša vrhunskih 199 centimetrov in je tudi rekorderka bistrškega mitinga, ki bi ga lahko letos prestavila precej višje.

Seveda bo tudi letos izjemna konkurenca v suvanju krogle. Asmir Kolašinac (21,58) se po letu odsotnosti vrača na bistrški miting. Nekdanji evropski dvoranski prvak (v svoji vitrini ima še srebrno in bronasto kolajno z evropskega prvenstva), ki se vrača po poškodbi iz lanskega leta, bo imel za cilj približati se 21-metrski znamki. Filip Mihajlevič (21,30) iz Hrvaške, bronasti s svetovnega dvoranskega prvenstva leta 2016, bo prav gotovo velik kandidat za najvišje mesto. Poleg teh dveh orjakov bodo nastopili še stalni gost bistrškega mitinga iz Bosne in Hercegovine Hamza Alić, srebrni z dvoranskega evropskega prvenstva izpred štirih let (20,82), ter Kemal Mesić iz Bosne in

Hercegovine, udeleženec olimpijskih iger v Riu in Londonu (20,74).

Obeta se nam tudi zanimiv dvoboj v metu diska. Pri moških se bosta predstavila trenutno prvi in drugi mladinec sveta. Ptujčan Čeh Kristjan, ki drži drugi izid na svetu (65,86), bo imel največjega konkurenta v Katarcu Moazu Ibrahimu (66,47). Pri ženskah bo nastopila slovenska rekorderka, mlada Veronika Domjan, ki je v sredo v Zagrebu postavila normo za nastop na EP za člane. Lahko pričakujemo mete prek 60 metrov?

MEMORIAL MILANA STEPIŠNIKA

Prvi favorit pri moških je lanski zmagovalac in finalist olimpijskih iger v Riu, Wagner Domingos iz Brazilije (78,63). Največjo konkurenco bo imel v Slovencu Nejcu Plešku (75,50), ki je že dosegel normo za nastop na letošnjem EP. V boj za najvišja mesta se lahko vmeša tudi drugi Brazilc Allan Wolski (75,28). V ženskem metu kladiva žal ne bomo videli vrnitve slovenske rekorderke Barbare Špiler, ki se je žal poškodovala in bo tako še malo prestavila svoj datum vrnitve. Bo pa zato nastopila Štravs Klavdija, ki je v zadnjih letih najboljša Slovenka.

AD KLADIVAR IN AD MASS V BIRMINGHAMU

V soboto in nedeljo, 26. in 27. maja 2018, bo v Birminghamu v Veliki Britaniji potekal evropski klubski pokal (A skupina), na katerem bo tudi slovenska atletika imela predstavnika. Med najboljšimi evropskimi ekipami bosta tudi dva slovenska kluba, AD Kladivar Celje (članice) in AD Mass Ljubljana (člani).





Poleg Kladivarja bodo nastopili tudi CABW (Belgija), Sparta AM (Danska), Valencia Esports (Španija), Thames Valley Harriers (Velika Britanija), ASD Bracco Atletica (Italija), Rotterdam Atletiek (Nizozemska), Sporting Clube de Portugal (Portugalska), AK Spartak Dubnica nad Vahom (Slovaška) in Enka (Turčija). Kladivar bo v Birmingham odpotoval s svojo najmočnejšo ekipo. Svoj nastop je potrdila tudi najboljša slovenska atletinja zadnjih let Martina Ratej, ki bo nastopila v dveh disciplinah. Poleg meta kopja Martino čaka tudi nastop v suvanju krogle. Tina Šutej, finalistka olimpijskih iger v skoku s palico, je v odlični formi in bo v Birminghamu merila na skoke prek 4,50 metra. Maruša Černjul se je vrnila iz Združenih držav Amerike in bo že v Birminghamu napadala normo za EP v Berlinu. Ena najbolj talentiranih slovenskih atletinj Eva Pepelnak bo zbirala točke v skoku v daljino in troskoku ter bo v močni konkurenci poskušala izboljšati svoja osebna rekorda.

Tudi AD Mass Ljubljana čakajo hudi boji. Poleg slovenskega kluba bodo nastopili RESC (Belgija), Sparta AM (Danska), Playas de Castellon (Španija), Birchfield Harriers (Velika Britanija), Clonliffe Harriers A.C (Irska), Cosma (Litva), Sport Lisboa e Benfica (Portugalska), AK Slavia UK Bratislava (Slovaška) in Enka (Turčija). Tudi v ekipi Massa, ki bo odpotovala v Birmingham, so številni vrhunski atleti. Žan Rudolf, slovenski rekorder v teku na 800 metrov, bo prvič v tej sezoni nastopil v svoji paradni disciplini. Najizkušenejši član ekipe bo državni rekorder v metu kopja Matija Kranjc, ki je potrdil nastop tudi v metu kladiva. Barve Massa bosta branila tudi obojestranski sprinterja Gregor Grahovac (200 m) in Filip Jakob Demšar (110 m ovire). Blaž Zupančič bo zbiral točke za svoj klub v suvanju krogle.

Na zadnjem evropskem klubskem pokalu leta 2016 sta zmagala Enka (člani) in Sporting Clube de Portugal (članice).

Izvrstna Veronika

Veronika Domjan (AK Ptuj) je na mednarodnem mitingu v Zagrebu zmagala v metu diska z 59,45 metra. Le 66 centimetrov je zaostala za svojim slovenskim rekordom in izpolnila normo (56,00 m) za evropsko prvenstvo, ki bo od 7. do 12. avgusta v Berlinu. Domjanova iz Zavrča se je obenem povsem približala svojemu slovenskemu rekordu (60,11 m), ki ga je dosegla 6. julija 2016 v Amsterdamu, kjer se je na svoji prvi veliki članski tekmi uvrstila v finale (10.). **»Zelo sem zadovoljna z začetkom sezone, 59,45 metra je zelo dober izid, čeprav vem, da imam še veliko rezerve. Upam, da bom to pokazala že na sobotnem mitingu v Slovenski Bistrici. Cilj je, da v tej sezoni znova izboljšam državni rekord,«** je bila zadovoljna 21-letna Domjanova.

KOLEDAR NAJPOMEMBNEJŠIH TEKMOVANJ

MEDNARODNA TEKMOVANJA

2. junij, Železniki (Slovenija): svetovno prvenstvo v gorskih tekih za veterane
od 5. do 8. julija, Győr (Madžarska): evropsko prvenstvo U-18
od 10. do 15. julija, Tampere (Finska): svetovno prvenstvo U-20
od 6. do 12. avgusta, Berlin (Nemčija): evropsko člansko prvenstvo
od 11. do 17. oktobra, Buenos Aires (Argentina): mladinske olimpijske igre
9. december, Tilburg (Nizozemska): evropsko prvenstvo v krosu

REPREZENTANČNA TEKMOVANJA

9. junij, Ptuj (Slovenija): četverboj U-18
16. junij, Vyškov (Češka): peterboj U-20
8. julij, Krakov (Poljska): četverboj U-23
29. september, Szeged (Madžarska): peterboj U-16

SREDOZEMSKÉ IGRE

od 9. do 10. junija, Jesolo (Italija): sredozemske igre U-23
od 27. junij do 1. julija, Tarragona (Španija): sredozemske igre

BALKANSKA PRVENSTVA

9. junij, Istanbul (Turčija): balkansko prvenstvo U-18
od 23. do 24. junija, Bursa (Turčija): balkansko prvenstvo U-20
od 21. do 22. julija, St. Zagora (Bolgarija): balkansko prvenstvo za člane in članice
od 21. do 23. septembra, Celje (Slovenija): balkansko veteransko prvenstvo

DOMAČA TEKMOVANJA

26. maj, Slovenska Bistrica: mednarodni miting in Stepišnikov memorial
2. in 3. junij, Ljubljana: prvenstvo Slovenije U-18 in U-23
9. junij, Kranj: mednarodni miting/Vučkov memorial
16. junij, Koper: ekipno prvenstvo Slovenije U-16
20. junij, Maribor: mednarodni miting/memorial Iztoka Ciglariča
23. in 24. junij, Novo mesto: ekipno prvenstvo U-14 in U-12
23. in 24. junij, Ljubljana: članski Atletski pokal Slovenije
30. junij in 1. julij, Celje: prvenstvo Slovenije U-20
4. julij, Novo mesto: mednarodni miting
14. in 15. julij, Celje: člansko državno prvenstvo Slovenije
1. september, Velenje: ekipno prvenstvo Slovenije U-18
8. in 9. september, Nova Gorica: atletski pokal Slovenije U-20
15. in 16. september, Ravne na Koroškem: prvenstvo Slovenije U-16
22. in 23. september, Ptuj: člansko ekipno prvenstvo Slovenije
28. oktober, Ljubljana: prvenstvo Slovenije v polmaratonu

ŠOLSKA TEKMOVANJA

6. junij, Žalec: posamično prvenstvo Slovenije za OŠ
10. oktober, Ljubljana: ekipno prvenstvo Slovenije za SŠ
11. oktober, Velenje: ekipno prvenstvo za OŠ

SVETOVNO DVORANSKO PRVENSTVO – BIRMINGHAM 2018

Malo je zmanjkalo

Na dvoranskem SP v angleškem Birminghamu sta nastopila dva slovenska atleta, oba varovanca trenerja Roka Predaniča. Luka Janežič je na koncu osvojil sedmo mesto, Anita Horvat pa je izpadla v kvalifikacijah.

Janežiču se v Birminghamu ni uspelo uvrstiti v finale. V polfinalu teka na 400 metrov je bil v tretji skupini na tretjem mestu in s 46,37 sekunde za štiri stotinke zgrešil zaključni nastop najboljše šesterice. Imel je skupno sedmi izid polfinala.

»Na žalost mi je malo zmanjkalo, tako blizu finala šesterice, pa vseeno tako daleč. Moral bi hitreje začeti prvih 200 metrov, škoda, čeprav sem dokazal, da spadam med najboljše na svetu. Naredil sem sicer velik uspeh, sedmi sem na svetu, toda možnosti sem imel še za kaj več. Finale bi bila res velika stvar, vendar zdaj še z večjim z optimizmom gledam naprej,« je marca dejal Janežič, najhitrejši v kvalifikacijah. Na prejšnjih dveh dvoranskih prvenstvih, leta 2016 v Portlandu in lani na EP v Beogradu, je zaradi prestopa ostal brez izida, tokrat je zmozel odmisлити ta dva neuspeha.

Tekel je v tretji, zadnji polfinalni skupini, v finale pa sta vodili le prvi mesti iz skupin. V svoji je imel tretji prijavljeni osebni rekord (46,02), boljša od njega sta bila dvakratni zaporedni svetovni dvoranski prvak Pavel Maslak iz Češke, tudi trikratni zaporedni dvoranski evropski prvak, ter Deon Lendore iz Trinidada in Tobaga. Maslak je letos teklen počasneje, 46,14, od Janežiča, Lendore pa se je že spustil pod 46 sekund (45,85).

Janežič je prvi krog končal na tretjem mestu in si tudi v nadaljevanju proti izkušenejšima tekmečema v troboju, ostali so precej zaostali, ni mogel priboriti drugega mesta, čeprav je bil zaključek izjemno tesen. Maslak, ki ga je Janežič v tej zimi dvakrat že premagal, je slavil s 46,32, stopinjo pa je zaostal Lendore (46,33).

Dvaindvajsetletni slovenski rekorder je imel težko nalogo v želji po preboju v finale. »Maslak me ne bi smel prehiteti, tega ne bi smel dopustiti, vendar pa si nimam česa očitati. Naredil sem vse, kar sem zmozel, le prvi krog bi moral preteči drugače, hitreje, vendar sem imel s tem uvodnim krogom vso zimo težave. Pred tekmo nisem gledal, v kateri skupini sem, le trener Rok Predanič mi je povedal, kdo je pred mano in kdo za mano. Tudi regeneracija je bila dobra in zelo potrebna pri dveh tekih v enem dnevu. S seboj smo imeli tudi posebne hlače, ki povečajo prekrvavitve,« je dejal Janežič, ki je z optimizmom gledal naprej: »Glavni cilj bodo zmagovalne stopničke na evropskem prvenstvu v Berlinu; pred



dvema letoma sem bil v Amsterdamu na EP že peti in česa manj, kot sem dejal, tudi ne morem načrtovati, če bom zdrav in brez poškodb.«

Anita Horvat, druga slovenska predstavica na SP, je v kvalifikacijah na 400 metrov v četrti skupini zasedla zadnje, peto mesto in je s 53,52 sekunde na skupnem 23. mestu končala nastope na tem prvenstvu. »Kaj naj rečem, za mano je dobra sezona, očitno je prehlad pred prvenstvom pustil prevelike posledice, na koncu me je povsem pobralo in sem zelo razočarana,« je povedala Horvatova. Imela je tako kot Janežič drugi prijavljeni čas v svoji skupini, kar je bilo lepo izhodišče, saj sta ti mesti neposredno vodili v polfinale. Hitrejši čas kariere (51,07 sekunde) in sezone je imela le Shakima Wimbley, zlata v ameriški štafeti 4 x 400 metrov lani na SP na prostem v Londonu. Tretja po času in precej za letošnjim slovenskim rekordom Horvatove (52,22) je Patrycja Wyciszkiewicz, ki je bila lani članica zlate poljske štafete na dvoranskem EP v Beogradu.

Horvatova je zelo hitro začela, čeprav jo je Wimbleyjeva hitro ujela in prehitela, pa ji ostale v prvem delu uvodnega kroga niso prehitale. Pred zadnjim krogom je bila Horvatova tretja, nato pa je v zaključku povsem popustila in končala na zadnjem, petem mestu. Wimbleyjeva je zmagala z 52,43, kar je bil skupno peti čas, za polfinale po času pa je bilo treba teči 53,05 sekunde.

»Pred tekmo sem se dobro počutila in sem pričakovala boljši izid. Toda zadnjih 100 metrov me je začelo pobirati, tekmovalke so me prehitevale in nisem mogla reagirati. Prvi krog sem hitro začela, bila sem na zelo dobri šesti progi, na kateri sem vedno dobro tekla. Tokrat sem le začela dobro, prehlad pa mi je pobral preveč moči in je bilo veliko slabše, kot sem se nadejala. Za mano je sicer zelo dobra sezona, vendar mi na veliki tekmi ni uspelo vsega nadgraditi. Postavila sem dva državna rekorda in bila skupno tretja v seštevku svetovne serije laaf, toda na veliki tekmi bi morala doseči več ne glede na zdravstvene težave,« je bila razočarana Horvatova.



Slovenske železnice

GREMZVLAKOM 

www.slo-zeleznice.si



Zürich?
Zakaj pa ne!



Vozovnice
že od

29€

Cena velja za enosmerno vozovnico iz Ljubljane. Številko nizkocenovnih vozovnic je omejeno.

EVROPSKI ZIMSKI POKAL V METIH – LEIRIA 2018

Srebrna kolajna, ki napoveduje lepo ...

Enaindvajsetletna Veronika Domjan je na 17. evropskem zimskem pokalu v metih, ki poteka v portugalski Leirii, s 54,48 metra osvojila srebrno kolajno v metu diska v kategoriji do 23 let.



Tekmovalka iz Zavrča je zaostala le za 18-letno Hrvatico Marijo Tolj, ki je orodje vrgla 56,31 metra.

»Kolajna je sicer res kolajna za Slovenijo, toda tehnično nisem bila dobra, ker dva teden zaradi snega nismo metali doma, preden smo šli na Portugalsko. Ni bilo pravega občutka in tehnike, ker smo metali le v mrežo, ko smo se vrnili s priprav. Toljeva ni slabo nastopila, toda pozna se ji, da je že tekmovala v Splitu, kamor jaz nisem šla, imela pa je tudi srečo z vetrom,« je nastop strnila Domjanova.

Toljeva je s 54,83 metra povedla že v prvi seriji, ko je bila Domjanova s 53,74 zanesljivo druga. Slovenska rekorderka je nato za centimeter popravila svoj izid, v tretji pa na 54,09, kar je bilo še vedno precej pod uvodno znamko Hrvatice. Tudi 54,48 iz četrte serije je bilo premalo za prevzel vodstva, nato pa je po seriji slabih dosežkov Toljeva v predzadnji seriji vrgla še 56,31. Domjanova je v peti seriji ostala brez izida, v šesti seriji, ko je Hrvatica znova vrgla daleč (55,23 m), pa je dosegla 53,64 metra.

Domjanova je julija lani na EP za mlajše člane do 23 let v poljskem Bydgoszczu v finalu meta diska osvojila bronasto kolajno s 58,48 metra. Predlani je bila kot najmlajša v slovenski ekipi na EP v Amsterdamu in je že na svoji prvi veliki članski tekmi prišla v finale ter osvojila 10. mesto; v kvalifikacijah tega tekmovanja je z 60,11 metra izboljšala svoj prejšnji državni rekord. Domjanova, evropska mladinska podprvkinja leta 2015, je bila marca lani srebrna na evropskem zimskem pokalu v metih v španskem Las Palmasu med mlajšimi članicami, leto prej je bila na tem tekmovanju zlata, leta 2015 pa je bila tretja.

»Moj cilj je, da presežem osebni in državni rekord 60,11 metra, na EP v Berlinu pa si želim izboljšati tudi uvrstitve z EP 2016. Se že veselim poletne sezone, ki jo bom tekmovalno začela konec maja v Slovenski Bistrici ali pa junija. Moj glavni cilj so nato sredozemske igre in jasno EP v Berlinu,« je napovedala Domjanova, ki vadi pod taktirko Rolanda Varge, ki je nastopal za Hrvaško, sicer pa je po rodu Madžar.

Martina Ratej je v Leirii v metu kopja zasedla četrto mesto (59,28 m). Zmagala je Norvežanka Sigrid Borg (62,42 m), druga je bila Nemka Christin Hussong (60,02 m), tretja pa druga Nemka Katharina Molitor (59,80 m).

Ratejeva je štirikrat že zmagala na evropskih zimskih pokalih. V Las Palmasu je s 60,66 metra osvojila zlato kolajno med članicami in ponovila uspeh iz leta 2015, najboljša pa je bila še v letih 2010 in 2012.

Ratejeva je na Portugalskem s 59,28 metra povedla v prvi seriji, z 58,38 metra se ji je najbolj približala nekdanja mladinska svetovna prvakinja Hussongova, ki se je v naslednji seriji s 58,78 metra še bolj približala. Ratejeva je v naslednjih treh serijah vrgla 56,78, 57,57 in 57,76 metra ter po četrti seriji zdrsnila na tretje mesto. V četrth poskusih sta namreč prek 60 metra vrgli najprej presenetljivo 22-letna Borgova, ki je z 62,42 za več kot pet metrov presežla svoj prejšnji dosežek, in nato še 23-letna Hussongova (60,02 m). Ratejeva je v petem in šestem poskusu ostala brez izida, prav v zadnjem metu tekme pa ji je bron odvzela Molitorjeva, ki je vrgla 59,80, prej pa je bila s 56,45 četrta. Bernarda Letnarje bila v metu kopja šesta (55,93 m), Nejc Pleško je v metu kladiva z 71,47 metra končal na 14. mestu. Claudia Štravs je v metu kladiva osvojila 20. mesto (59,20 m), Blaž Zupančič pa je v suvanju krogle končal svoj nastop na 13. mestu (18,36 m).

Za vsako zgodbo,
samo en naslov
je pravi!



ZANESLJIVO Z VAMI!

Ko za posel v oblaku ste pravi in vas na poti k uspehu nič ne ustavi. Ko potrebujete rezervni del ali partnerja, ki bo za vas vsak dan poskrbel. Če ste prepozni za banko ali želite v zbirko dodati novo znamko. Ko želite razveseliti z voščilom ali presenetiti z lepim darilom. **Za vsako zgodbo, samo en naslov je pravi!**

 **Pošta Slovenije**
Zanesljivo z vami!

MARIJA ŠESTAK/ROŽLE PREZELJ

Srebro z zamudo in predsednikov svetovalec

Nekdanji atletinji in slovenski rekorderki v troskoku Mariji Šestak so med dvoranskim SP v Birminghamu slovesno izročili srebrno kolajno z dvoranskega SP leta 2008 v Valencii. Prvotno ji je pripadla bronasta, vendar so pozneje odkrili, da je bila ena izmed tekmic pozitivna na dopinškem testu. Kolajno ji je ob 18.36 po slovenskem času izročil predsednik Evropske atletske zveze, Norvežan Svein Arne Hasnsen, ki je tudi član sveta Mednarodne atletske zveze. Šestakova je ena izmed šestih, ki so jim na tem prvenstvu zaradi dopinga drugih, ki so bili prvotno uvrščeni pred njimi, izročili kolajne.

»Res je bil lep občutek, tudi malo treme, pa podoživljanje za nazaj, čeprav sem bila na zmagovalnem odru tokrat sama. V bistvu je bilo nekaj povsem drugega, veliko boljše, kot sem pričakovala. Ko so me obvestili, da bom dobila kolajno za nazaj, sem menila, da bom šla na oder, dobila kolajno in potem pač šla dol. Toda izpeljali so celoten ceremonial podelitve tako kot po tekmovalstvu ... Imela sem zelo podoben občutek kot tedaj, ko sem osvajala kolajne na velikih tekmovanjih, ko imaš tudi malo treme. V bistvu je lepo, da je IAAF organizirala naknadne podelitve kolajn na tak način. Občutek je lep, prideš pred polno dvorano in še enkrat občutiš, kako je, ko dobiš kolajno,« je bila takoj po podelitvi polna čustev Šestakova.

IAAF je sredi februarja obvestila Atletsko zvezo Slovenije, da so po ponovnem testiranju v vzorcu Grkinje Hrisopiji Devenci, vzetem avgusta 2007, odkrili stanozolol in ji črtali vse izide v naslednjih štirih letih, tudi drugo mesto z dvoranskega SP v Španiji pred 10 leti.

Danes 38-letna Šestakova, zaposlena na AZS za pomoč strokovnemu delu in za odnose z javnostmi, bo prihodnje leto dobila še eno kolajno. Bronasto kolajno s SP na prostem v Osaki 2007 v troskoku bo prejela leta 2019 na stadionu SP 2019 v Dohi. V japonski Osaki je bila peta, potem pa so zaradi dopinga kolajne odvzeli Rusinji Ani Pjatik in že omenjeni Devenciji.



COJEV SVETOVALEC

Rožle Prezelj je v času dvoranskega SP v Birminghamu z dveletno pogodbo postal svetovalec predsednika Mednarodne atletske zveze Sebastiana Coeja in direktorja zveze. Do zdaj je bil predsednik komisije športnikov IAAF.

Slovenski rekorder v skoku v višino Rožle Prezelj je bil v Monaku 27. februarja 2016 soglasno izvoljen za predsednika komisije atletov IAAF. Prezelj, ki je tudi varuh pravic športnikov v Sloveniji, je na tem mestu tedaj nasledil Franka Fredericksa.

»Novo vodstvo komisije športnikov je dobro in mislim, da bodo lahko nadaljevali naše delo. Jaz pa sem postal svetovalec predsednika in direktorja zveze. Sodeloval bom še pri delu komisije športnikov ter bil povezovalac med pisarno zveze in predsednikom ter komisijo. Čaka nas veliko dela. Atletika je zamudila 20 let pod vodstvom prejšnjega predsednika Lamina Diacka, ki je v preiskavah zaradi korupcije.

Smo zaostali in zdaj je veliko prizadevanj, da bi spremenili vse skupaj in bili v stiku s časom, vendar ni mogoče stvari spremeniti čez noč,« je ocenil Prezelj.

»Upam, da bosta Luka in Anita zgled mladim slovenskim atletom, da je mogoče priti na velika tekmovanja kljub zelo ostrim normam za dvoranska tekmovanja. IAAF je do zdaj zastopala stališče, da je atletika globalna in univerzalna. Potekajo pa razprava in posvetovanja, da bi prišlo tudi na tem področju do sprememb. Menim, da bi morale nastopiti čim več tekmovalcev, saj denimo za Slovenijo ne bi bilo dobro, če bi na velikih tekmah nastopala le po dva. To velja tudi za večino drugih držav,« je dejal 38-letni Prezelj, ki je diplomiral na Pravni fakulteti v Ljubljani in tam zdaj dela doktorat. Bil je evropski prvak do 23 let leta 2001 in je na Ol nastopil trikrat, leta 2008 je bil v Pekingu v finalu 12., štirikrat je bil na svetovnih prvenstvih, leta 2012 pa je z 2,32 metra postavil še zdaj veljaven slovenski rekord.

Srednjo Evropo povezujemo z morjem



najkrajša pot iz
Azije do osrčja
Evrope



največji kontejnerski
terminal
na Jadranu



največji avtomobilski
terminal v
Sredozemlju



visok delež blaga
prepeljanega po
železnici - 60 %



zeleno pristanišče
- mislimo zeleno,
delujemo zeleno



LUKA KOPER
Port of Koper



MIŠMAŠEVA IN BREŠAN DRŽAVNA PRVAKA V KROSU

Maruša Mišmaš (Mass), bronasta na evropskem prvenstvu v krosu leta 2013 v kategoriji do 20 let, je na državnem prvenstvu v krosu v Postojni na 5000 metrov s časom 21:15,10 za več kot minuto in 40 sekund ugnala vse tekmice. Skoraj dve minuti prednosti si je med člani na 8000 metrov pritekel Jan Brešan (Kladivar, 31:35,2), med člani pa je v kratkem krosu na 3000 metrov s slabimi petimi sekundami prednosti slavil Ambrož Amon (Asfalt Kovač Šentjur, 11:19,5). Med mlajšimi člani je na 8000 metrov po pričakovanju z več kot dvema minutama naskoka zmagal Jan Kokalj (Kladivar, 32:21,7). Ekipno je bil v obeh konkurencah najboljši celjski Kladivar.

ZIMSKO PRVENSTVO SLOVENIJE V METIH

Nejc Pleško (Olimpija) je na zimskem državnem prvenstvu v metih na Ptuj zmagal v metu kladiva in s 70,89 metra za več kot 22 metrov ugnal vse tekmece.

Peto mesto je zasedel 24-let starejši Vladimir Kevo (Brežice, 25,58 m), njegov trener, ki je bil tudi trener najuspešnejšega slovenskega atleta vseh časov Primoža Kozmusa. Robert Teršek (Triglav) je zmagal v metu kopja (57,05 m), v katerem ni tekmoval slovenski rekorder Matija Kranjc.

Svoj slovenski rekord v metu 1,75-kilogramskega diska za starejše mladince je izboljšal Kristjan Čeh (Ptuj, 60,94 m). V metu kopja je boljši rezultat kot zmagovalka med članicami Tina Vaupot (Mass, 38,59 m) dosegla Zoja Šušteršič (Mass, 45,98 m), prva med starejšimi mladinkami, ki so tako kot članice metale 600-gramsko orodje.

Podobno je bilo v metu kilogram težkega diska, v katerem je najboljši izid dosegla starejša mladinka Liza Lap (Mass, 44,23 m), in v metu štiri kilograme težkega kladiva, ki ga je najdlje zalučala starejša

mladinka Lina Čater (Kladivar, 49,41 m).

Na startu med drugimi ni bilo slovenskih rekorderk Martine Ratej, ki se je že začela pripravljati na poletno sezono, in Veronike Domjan.

ENCI ČETRTI NA DVORANSKEM EP ZA GLUHE IN NAGLUŠNE

Tadej Enci je na 6. dvoranskem prvenstvu v atletiki v Belorusiji zasedel odlično četrto mesto v teku na 400 metrov.

»Tadej se je v kvalifikacijah in polfinalu s kontroliranim tekom uvrstil v finale. V finalu je startal na prvi stezi, kar je sicer najslabši startni položaj, ampak ga to ne bi smelo ovirati, saj je bil odlično pripravljen. Ni pričakoval tako silovitega starta Turka in Ukrajince, menil je namreč, da se bo tekma lomila zadnjih 80 metrov, saj oba v kvalifikacijah in polfinalu nista delovala tako prepričljivo kot na prejšnjih tekmah. Dvoranski tek na 400 metrov je specifičen in zanj je bilo že prepozno, saj se v krivini ne da nadoknaditi tempa izpred prvih dveh tretjin tekmovalne razdalje. Kljub temu ocenjujem četrto mesto kot odličen rezultat, za njim pa je še ena pomembna izkušnja za svetovno dvoransko prvenstvo, ki ga bo naslednje leto gostila Estonija. Pozitivno gledava naprej in se že veselimo teka na prostem, ki se bodo začele že v začetku maja,« je povedal Gregor Doberšek, trener Tadeja Encija.

MEMORIAL MARJANE LUŽAR KOBELSKI – RADOVLJICA

Agata Zupin (Kamnik) je po pričakovanjih prepričljivo zmagala na mednarodnem mitingu na začetku sezone v Radovljici. V teku na 400 metrov ovire, ki je bila memorialna disciplina Marjane Lužar Kobelski, je zmagala z 58,35 in 65 stotink zaostala

za normo (57,70) za nastop na avgustovskem evropskem prvenstvu v Berlinu. To je bila prva tekma v spomin na Marjano Lužar, ki je po hudi bolezni v 45. letu starosti preminila avgusta lani. Leta 1990 je v bolgarskem Plovdivu osvojila srebrno kolajno na mladinskem svetovnem prvenstvu v teku na 400 metrov z ovirami. Lužarjeva je bila do aprila lani tudi mladinska državna rekorderka v teku na 300 metrov, ki ga je nato popravila Zupinova.

Filip Dominković je odlično nastopil v metu kopja v kategoriji mlajših mladincev. Do zmage je prišel z novim osebnim rekordom in normo za evropsko prvenstvo U-18 (69,15 m). Bernarda Letnar (Velenje) je v isti disciplini s 56,05 metra zmagala pred Hrvatito Franjo Želimoski (51,71), norma za EP je 59 metrov, prepričljivo zmago v troskoku je dosegel Tine Šuligoj (Gorica, 15,38 m).

Jure Grkman (Kamnik) je med člani na 200 metrov z 21,72 ugnal Jana Jamnika (Kronos, 22,42), na 100 metrov pa je bila Lara Krnc (Kranj) z 12,73 v cilju pred Aleksandro Pešič iz Srbije (12,91) in klubsko kolegico Nejo Omanović (13,09).

Krnčeva, sedma v mnogoboju na lanskem SP za mlajše mladince (do 18 let) v Keniji, je bila najboljša tudi v skoku v daljino (5,80 m), v troskoku pa je prek 12 metrov zmogla le Omanovičeva (12,59 m).

PRVENSTVO SLOVENIJE V DOLGIH TEKIH

Jan Brešan (Kladivar) in Klara Ljubi (Krka) sta v Kočevju osvojila članska slovenska atletska naslova v teku na 10.000 metrov. Na prvenstvu v dolgih tekih je Brešan s časom 32:19,45 sekunde ubranil lanski naslov, hitrejši od njega pa je bil njegov klubski kolega Jan Kokalj (32:11,25), ki je osvojil naslov med mlajšimi člani. Brešan, ki je letos že dosegel tudi slovenski članski naslov v krosu, je za več kot minuto ugnal drugouvrščenega Janeza Muleja (Kranj, 33:29,31). Kokalj pa je za dve minuti in 40 sekund ugnal vse v svoji starostni skupini in



Sproščeno kamorkoli

Z ZAVAROVANJEM TUJINA.



Za sproščena potovanja sklenite zavarovanje za tujino z medicinsko asistenco. Sebi in svojim najbližjim boste zagotovili dodatno varnost v primeru zdravstvenih težav in kritje morebitnih stroškov zdravstvenih storitev, ki bi ob tem nastali.

☎ 080 20 60



VZAJEMNA

dosegel absolutno prvi čas DP. Klara Ljubi, lanska podprvakinja, je bila s časom 38:44,18 sekunde v cilju več kot pet minut pred drugouvrščeno Aleksandro Fortin (Gorica, 44:16,87). V Kočevju je potekalo tudi prvenstvo Slovenije v hitri hoji, v kateri je bila najuspešnejša Eva Čanadi, ki je dosegla nov slovenski rekord v hoji na 10.000 metrov v kategoriji starejših mladink in članic (57:11,74).

SEMINAR ZA STARTERJE

Konec aprila je v Ljubljani potekal seminar za starterje v organizaciji Združenja atletskih sodnikov in Atletske zveze Slovenije. Seminar je vodil svetovno priznan IAAF starter Alan Bell iz Anglije, ki se lahko pohvali z udeležbo na 17 svetovnih prvenstvih in šestih olimpijskih igrah. Teoretični del predavanj je potekal v prostorih Atletske zveze Slovenije. Alan Bell je predstavil pravila, novosti, odstopanja na področju startov ter delil svoje bogate izkušnje s slovenskimi atletskimi sodniki. Praktični del pa je bil na stadionu v Šiški (Ljubljana).

OTROŠKA ATLETIKA – IZOBRAŽEVANJE KOORDINATORJEV

V Brežicah je potekalo izobraževanje koordinatorjev za izvedbo tekmovanja in treningov IAAF Kids Athletics – otroške atletike. Teoretični del izobraževanja, praktični prikaz disciplin in izvedba tekmovanja posameznih elementov programa IAAF Otroške atletike/Kids Athletics so potekali v atletski dvorani Brežice, tekmovalci pa so se pomerili v mešanih ekipah v sedmih mini atletskih disciplinah.

Uvodni pozdrav je imel novi predsednik ZATS Uroš Verhovnik, program pa je vodil aktivator projekta Jure Rovar.

Po programu izobraževanja so se koordinatorji izurili v pripravi in organizaciji celotnega tekmovanja, ki temelji predvsem na dinamiki mnogoboja, sodelovanju otrok in ekipnem duhu. Posebnost tovrstnega tekmovanja, ki je trajalo le 75 minut, je enostavna izvedba tekmovanja, rezultati se točkujejo ekipno, otroci se preizkusijo v vseh disciplinah, zraven pa se zabavajo.

Tekmovanje so tokrat sestavljale naslednje discipline: štafetni tek, formula ena, met težke žoge prek glave, žabji poskoki, preciznostni met, poskoki v križu in hitre žogice. Tekmovalce so štiri ekipe po osem tekmovalcev, starih 6–10 let. Vsak udeleženec je prejel diplomu, čokoladno banano in čisto pravo navijaško zastavico Slovenija.

NORMA LUKANOVE, HRIBAR DO SREDOZEMSKIH IGER

V nedeljo, 29. aprila, je potekal mednarodni miting v Celovcu (Avstrija). Slovenske barve sta zastopali Maruša Mišmaš (Mass) in Klara Lukan (Mass). Naši atletinji sta zelo uspešno nastopili v teku na 800 metrov. Zmaga je šla v roke Maruši Mišmaš, ki je sezono na prostem odprla s časom 2:07:20 in bo letos prvič po operaciji ahilove tetive nastopila tudi v teku na 3000 metrov z zaprekami. Klara Lukan je lahko zadovoljna z začetkom sezone. Osvojila je odlično drugo



mesto (2:08,22) in dosegla normo za svetovno prvenstvo U-20 (2:08,70), ki bo julija v Tampereju (Finska).

Slovenski atleti niso počivali niti čez prvomajske praznike. V torek, 1. maja 2018, je potekal mednarodni miting v Palmanovi. Tadej Hribar (Krka) je uspešno opravil s svojim prvim nastopom v poletni sezoni. Osvojil je tretje mesto (57,37 m) in izpolnil normo za sredozemske igre (57,00 m), ki bodo potekale junija v Tarragoni (Španija). Tretji je bil tudi Enej Leban (Gorica) v teku na 100 metrov (10,80), Tina Slejko (Gorica) pa je v isti disciplini pritekla v cilju kot sedma (12,40).

NACIONALNE PRIPRAVE

Slovenska atletika se vsako leto med prvomajskimi prazniki za kratek čas preseli na hrvaško obalo. Že tradicionalne nacionalne priprave potekajo v Medulinu in Makarski, kjer naši atleti pilijo formo za prihajajočo sezono. Priprave je obiskal

tudi predsednik Atletske zveze Slovenije Roman Dobnikar, ki je ocenil, da nas čaka sezona rekordov in zmag.

Luka Janežič, naš rekorder na 400 metrov in atlet leta 2017, bo na pripravah ostal štiri tedne. **»Že v prejšnjih letih so bile vsake priprave boljše kot prejšnje, letos pa so bile še posebej dobre. Naš cilj je zlata kolajna na evropskem prvenstvu v Berlinu. Zelo vesel sem napredka, ne le Janežičevega, ampak tudi ostalih iz moje skupine. Poleg Janežiča resno računam tudi na Anito Horvat, v teku na 400 metrov. Nastop v Berlinu pričakujem še od Aneja Zupanca in Kristine Dudek iz Hrvaške, ki se nam je pridružila oktobra lani,«** je povedal Rok Predanič.

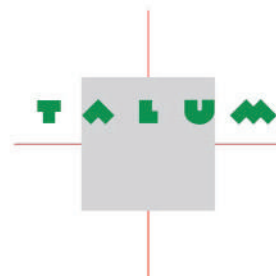
V Medulinu je trenirala tudi slovenska rekorderka v metu kopja in trenutno naša najboljša atletinja, Martina Ratej. **»Sem zdrava, rezultate, ki jih dosegam na treningih, so primerni ciklu. Začela sem nov cikel vadbe, ki se bo končal**



Z aluminijem soustvarjamo prihodnost



Vrhunski izdelki in storitve temeljijo
na vrhunskem znanju naših sodelavcev.
Sprejmi izziv zaposlitve v proizvodnji.
Postani del sodobnega podjetja.



Lahkota prihodnosti



www.talum.si



pred EP v Berlinu. Želim si stopnjevanje izidov do prvenstva v Nemčiji,« je povedala Ratejeva.

Nacionalne priprave so potekale tudi v Dalmaciji. Ekipe trenerjev Aleša Bezjaka, Matije Šestaka in Robija Krefta so trenirale v Makarski. Trenerji so sporočili, da so vsi atleti zdravi in pripravljeni čakajo na začetek sezone.

Ekpa trenerja Srdjana Djordjeviča že vrsto let zaključne priprave opravi na Kanarskih otokih (Tenerife). V znanem atletskem centru na Portugalskem (Monte Gordo) pa je treniral Jan Petrač.

ČEH ZNOVA REKORDNO

Agata Zupin v teku na 200 metrov in Nejc Pleško v metu kladiva sta na atletskem mitingu v Zagrebu zmagala in dosegla normi za evropsko prvenstvo, ki bo med 7. in 12. avgustom v Berlinu. Uspešnih je bilo še nekaj slovenskih reprezentantov, ki so posegli po najvišjih mestih.

Pleško (Olimpija) je s 75,50 metra krepko presegel normo za EP (69 m). Zupinova (Kamnik) je normo tekla na 200 metrov s 23,44 sekunde (veter +0,1 m/s, norma za EP 23,50), zmagala pa je tudi na 400 metrov ovire, vendar je s časom 57,86 za las zaostala za normo na EP (57,70).

Tudi Kristijan Čeh (Ptuj, 59,84 m) se je veselil zmage. Krepko je izboljšal slovenski rekord do 20 let, izpolnil normo za sredozemske igre in zaseda trenutno drugo mesto na mladinskih svetovnih lestvicah. Kristijan je nastopil tudi na mitingu v avstrijskem Leibnitzu in dosegel še eno zmago, slovenski rekord v kategoriji starejših mladincev v metu diska (1,75 kg) in normo za svetovno prvenstvo U-20. Nov mejnik je 65,86 metra.

Slovenski atleti so na mitingu v Zagrebu dosegli še dve zmagi. Maruša Mišmaš (Mass) je bila najhitrejša na 1500 metrov (4:15,40) in Jure Grkman na 200 metrov (21,50); na tej razdalji je bil Luka Marolt (Domžale) četrti (21,87). Jan Kokalj (Kladivar)

je bil drugi na 5000 metrov (14:59,93), to uvrstitev sta dosegla tudi Peter Hribaršek (Velenje) na 400 metrov ovire in Tadej Hribar (Krka) v metu diska (57,17 m). Tretje mesto v teku na 400 metrov ovire je dosegel Jan Jamnik (Kronos, 53,52).

Tretji sta bili še na 1500 metrov Klara Lukan (Mass, 4:21,04), ki je dosegla še eno normo za svetovno prvenstvo U-20, in Maruša Povše (Kronos) na 400 metrov ovire (1:02,29). Na 600 metrov so se od četrtega do šestega mesta zvrstili Žan Rudolf (Mass, 1:18,12), Jan Vuković (Kladivar, 1:18,58) in Rok Markelj (Triglav, 1:19,03).

Monika Podlogar (Triglav) je bila z 1,75 metra druga v skoku v višino (norma za EP 1,90 m), v katerem je Axel Luxa (Mass) delil tretje mesto, vendar le z 2,00. Joni Tomičič Prezelj je bila peta v teku na 200 metrov (25,14).

»Norme v teku na 1500 metrov nisem lovila. Nastop je bil le del treninga in priprav na 3000 metrov zapreke. Slednja disciplina bo znova moja glavna letos,« je pojasnila Mišmaševa.

V soboto, 6. maja, je tudi v Šentjurju potekal XV. atletski miting Šentjur 2018. Atleti so tekmovali v starostnih kategorijah U-10, U-12, U-14, U-16 in člani.

V teku na 100 metrov v kategoriji članov sta slavila Filip Jakob Demšar (Mass, 11,02) in Vladislava Tukhay (Mass, 12,46), ki je bila najhitrejša tudi v teku na 300 metrov (40,04). V kategoriji članov na 300 metrov je zmagala šla v roke Tadeja Encija (Velenje, 35,60). Tilen Šimenko Lalič (Poljane) pa je osvojil prvo mesto v teku na 600 metrov (1:19,57).

MARATON RADENCI

Kenijec Daniel Chebolei Rotich (2:19:02) in njegova rojakinja Yunes Onyancha Moraa (2:44:22) sta zmagala na 38. maratonu treh src v Radencih. Državna prvaka v maratonu sta postala skupno tretji Aleš Žontar (2:36:29) in Jasmina Pitamic Vojska (2:58:27), skupno četrti.



Kenijec Maiyo Kimaiyo Hilary Kiptum (1:05:08) je slavil na 21 kilometrov in s tem izboljšal uvrstitev izpred dveh let, ko je bil v Radencih drugi. Za tremi Kenijci je bil četrti najboljši Slovenec Urh Poteko (1:13:03). Med atletinjami je bila na polmaratonu najboljša Kenijka Moraa Christine Oigo (1:15:44), tretja je bila najboljša Slovenka in državna rekorderka Helena Javornik (1:26:52). Na 10 kilometrov je bila prva Ines Matjaž (40:16) pred slovensko smučarsko tekačico Alenko Čebašek (42:25), med atleti je slavil gorski tekač Timotej Bečan (32:46), četrti pa je bil smučarski tekač Miha Šimenc (36:43). Na najkrajši razdalji, na pet kilometrov, sta bila najboljša Jan Brešan (14:47) in Urška Martinec (17:49).

Žontar je bil lani že zmagovalac 4. istrskega maratona. Po 10 nastopih v Radencih je prvič postal državni prvak, čeprav je dosegel že boljše čase, vendar je imel prej boljšo slovensko konkurenco. Skupno četrti je bil Žiga Koprivnik (2:42:11), vendar se ni prijavil za DP in tako je drugo mesto v slovenskem prvenstvu osvojil Adrijano Vrbetič (2:49:34), tretje pa Sašo Pečnik (2:49:34), ki sta se zvrstila za njim.

Za Pitamic Vojsko je bila v DP druga Jasmina Jelovšek (3:07:32), skupno šesta, šele 12. pa je bila Nina Alt (3:48:03), tretja v razvrstitvi za DP; pred njo je bilo sicer šest Slovencek.

ŠE ŠUTEJEVA Z NORMO

Tina Šutej (Kladivar Celje) je na atletskem mitingu v Velenju v skoku s palico zmagala s 4,45 metra in s tem izpolnila normo (4,45 m) za evropsko prvenstvo, ki bo med 7. in 12. avgustom v Berlinu. Na 100 metrov sta v Velenju zmagala Vika Rutar (Mass, 12,24) in Luka Marolt (Kamnik, 10,86), slednji je bil prvi tudi na 200 metrov (21,75). Na 100 metrov ovire je slavila Tina Slejko (Gorica, 14,28), v skoku v višino pa Monika Podlogar (Triglav, 1,75 m).

POSTANITE ENERGETSKO SAMOOSKRBNI

Sončna elektrarna na ključ

Zakaj bi investirali v sončno elektrarno?

- ✓ dolga življenjska doba (30 let in več),
- ✓ 10-25 let garancije na posamezne sestavne dele in 3 leta na izvedbo,
- ✓ možnost pridobitve subvencije Eko sklada v višini do 20% stroškov naložbe,
- ✓ investicija se vam povrne v 8-10 letih,
- ✓ zanesljiv nadzor znotraj aplikacije,
- ✓ možnost rednega vzdrževanja s paketom SAMOOSKRBNA BREZSKRBNOST.

Za več informacij o paketu Sončni plus obiščite
www.soncna-elektrarna.energijaplus.si
ali pokličite **080 21 15**.

Energija plus d.o.o., Vetrinjska ulica 2, 2000 Maribor

V nekaj minutah
do življenja
brez očal.



**EDINI V ŠIRŠI REGIJI Z VSEMI
METODAMI ODPRAVE DIOPTRIJE.**

- laserske metode (SMILE, Presbyond, Lasik, PRK)
- menjava ali vstavev znotraj očesnih leč

REŠUJEMO VSE DIOPTRIJE.

KADAR NI ČAS ZA ČUSTVA, JIH IZKLOPIŠ



Leto 2017 se je končalo, število medalj na največjih tekmovanjih v članski konkurenci je preseгло številko 30. Športniki so nas naučili, da moramo zahtevati več od sebe in ne od drugih, da je ključ do uspeha neobremenjenost, da hladna glava zmeraj zmaguje in da je treba poslušati svoje srce. Zavedati se moramo, da je šport pomemben za ljudi, za državo, za zdravje in ne nazadnje za povezovanje. Smo se Slovenci naučili stopiti skupaj?

Naši produkti pomagajo rasti posameznim podjetjem ali so v pomoč pri uresničevanju njihovih institucionalnih ciljev na vseh ravneh. Sledimo vsemu, kar je v zvezi s komunikacijami in informacijami, ter poskušamo razumeti globalne in specifične potrebe podjetij in posameznikov. Naše poslanstvo je razvijati orodja za spremljanje in razumevanje medijev.

WWW.PRESSCLIPPING.SI

Da bomo Slovenci v prihodnje še bolj uspešni, lahko poleg navijanja pred televizijskimi zasloni in stiskanja pesti na tekmovanjih, pomagamo športnikom, bodisi s pokroviteljstvom, donatorstvom ali s sponzorstvom. Najpogosteje uporabljena beseda sponzor-stvo je tujka, ki je k nam prišla iz anglo-saškega govornega področja (sponzoring), izvira pa iz latinske besede »spondere«, ki pomeni »svečano obljubiti«, »dati jamstvo«.

Definicij, kaj je sponzorstvo, je toliko kot je avtorjev, ki se ukvarjajo s tem pojmom. Retar je pred več kot 21 leti zapisal, da je sponzoriranje športa menjava med sponzorjem in sponzorirancem, v kateri dobi sponzor v zameno za sponzoriranje njemu ustrezno in primerno povračilo, sponzoriranec pa finančna ali druga sredstva za uresničitev svojega poslanstva. Sponzorstva ne moremo enačiti le z zakupom oglaševalske površine. Dosti bolj je v ospredju misel o pomoči in sodelovanju s sponzorirancem, ki komunicira s pomembnimi ciljnimi skupinami. Zaradi boljše in bolj vsečne komunikacije se zato sponzor tudi identificira z nalogami sponzoriranca.

O naši kakovosti in strokovnosti pričajo mnoga uspešna in dolgoročna sodelovanja z različnimi organizacijami in podjetji.



Ne zbirajte
jagod*,
preklopite na
IZI in prihranite
denar pri paketu
IZI Vračilo.

* V tem oglasu smo
besedo **gigabajt**
enostavno zamenjali z
besedo **jagoda**.



Enostavno IZI

