

NOVEMBER 2018

REVIVA AZS IN PRILOGA ŠPORTNEGA DNEVNIKA EKIPA SN

SLOVENSKA ATLETIKA

82



SLOVENSKA
ATLETIKA

ŠPORTNI DNEVNIK
EKIPA **SN**



NAJ ATLET 2018

GENERALNI SPONZOR ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



Telekom Slovenije

ZLATI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



SREBRNI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



BRONASTI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



SPONZORJI



URADNI
OPREMLJEVALEC



INSTITUCIJE



MEDIJI



Leto, ki bo dalo zagon za naprej



ROMAN DOBNIKAR,
predsednik Atletske zveze Slovenije

V letu 2018 smo se zelo trudili, da bi sezono spravili na visoko raven. Ob pogledu na rezultate slovenskih atletov in atletinj lahko ugotovim, da je bila sezona več kot zadovoljiva, ne pa odlična. Za to nam manjka vsaj en zares vrhunski rezultat. Martina Ratej je s četrtem mestom na EP v Berlinu dosegla lep uspeh, ki pa je v pričakovanju kolajne malce zbledel. Tudi šesto mesto in finale diamantne lige je lepa uvrstitev. Sedmo mesto Luke Janežiča na dvoranskem SP v Birminghamu je presežek, saj nimamo dvorane. Luka je s petim mestom na EP v Berlinu pokazal še, da s trenerjem Rokom Predaničem zna prebroditi tudi težave. Maruša Mišmaš se je vrnila v velikem slogu in z državnim rekordom, bronom na sredozemskih igrah ter 11. mestom v Berlinu napovedala lepe čase. Anita Horvat je pokazala, kako daleč jo rezultati lahko ponesejo. Dosegla je državni rekord na diamantni ligi v Monaku, potem pa še 14. mesto v Berlinu in iz dneva v dan napreduje, tako da bomo v prihodnje o njej še veliko slišali. Omenil bi še Evo Pepelnak, Zojo Šušteršič, Niko Glojnarč, Mitja Kordeža in še celo kopico mladih, ki so dosegli visoke uvrstitve na mednarodnih tekmah. Imamo pa velikega mladega talenta, ki bi bil lahko prihodnost slovenske atletike. To je Kristjan Čeh v metu diska. Tu sta še Tina Šutej, ki je stalnica slovenske vrhunske atletike, in Veronika Domjan, na katero resno računamo v prihodnje.

Verjamem in zaupam svojim ter komisijam na atletski zvezi. Postavil sem ljudi v strokovni in tekmovalno-tehnični komisiji, v ZATS-u, veteranski komisiji in gorskih tekih, z njihovim delom pa sem zelo zadovoljen. Največ izzivov je bilo v tehnično-tekmovalni komisiji, v kateri smo zamenjali tudi predsednika in uvedli drugačen način vodenja. Včasih smo bili glede pravil nekoliko togi; pravila so za to, da se spremenijo, če to koristi športnikom ali atletski zvezi. To pa ne pomeni, da jih rušimo; atletika se mora prenoviti, česar se zavedajo tudi na evropski in mednarodni zvezi. Postati mora bolj inovativna, morda bi bilo treba tudi skrajšati tekme ... Najlažje se je skrivati za paragrafi – s tem pa tudi pred napredkom.

Zelo si prizadevamo tudi za to, da bi v atletiko pripeljali več sponzorjev ter nekaj več denarja namenili za dolge teke in množičnost. AZS je po poslovnih platih izrazito napredovala, saj je zdaj urejena zveza, ki sproti plačuje svoje obveznosti. To naj bi bilo povsem normalno, a ni bilo vedno tako. Zaznal sem tudi, da je veliko ljudi, ki so prej delali v atletiki, preselili v rekreacijo oziroma zasebne sfere. Sedeli so na dveh stolih, kar je težava. Jasno moramo ločevati med zasebnimi projekti, organizacijo tekmovanj, kjer se obrača veliko denarja, in projekti zveze. Zakaj? Takoj ko se pri zasebnih projektih pojavijo težave, je namreč kriva atletska zveza, ta pa mora v resnici skrbeti za vse kaj drugega. Če ljudje niso iskreni, je zelo težko delati na obeh straneh. Mislim, da morajo biti ti ljudje na eni ali na drugi strani, saj drugače lahko pride do konflikta interesov. O tem zelo neradi govorimo, ker potem ljudje mislijo, da nečesa ne cenimo. Z organizatorji maratonov sodelujemo zelo dobro, toda vedeti je treba, da so to popolnoma komercialna področja. Pogovarjamo pa se, da bi s temi organizatorji kljub vsemu našli sinergijo, saj zveza vendarle ustvari tudi nekaj tekačev na dolge proge, da vse skupaj ne pade na raven gole rekreacije, ki nima resne zveze s profesionalnim športom.

Omeniti moramo Množični tek 2018, kjer smo lahko videli moč AZS. Na isti dan ob isti uri se je aktiviralo 25.000 otrok. Atletika kot šport je primerna za vse in priporočljiva za vse otroke, ne glede na to, za kateri šport se bodo kasneje odločili, naša naloga pa je, da bisere, najbolj nadarjene, v atletiki tudi zadržimo in poskrbimo za našo prihodnost.

**SLOVENSKA
ATLETIKA**

Revija Atletika je glasilo
Atletske zveze Slovenije.

Urednica
Marija Šestak

Uredniški odbor
Nejc Jerasa
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: Profimedia & Reuters

MARTINA RATEJ – NAJBOLJŠA SLOVENSKA ATLETINJA V LETU 2018

Zvezda stalnica, ki ne more zažareti v polnem sijaju

Martina Ratej je že dolgo med najboljšimi ali celo najboljša slovenska atletinja. Že skoraj desetletje išče kolajno na velikih tekmovanjih, a ji do zdaj ni uspelo. Tudi na evropskem prvenstvu v Berlinu ne, čeprav ... Kljub vsemu je s sezono lahko vsaj deloma zadovoljna.

»S sezono sem lahko zadovoljna. Kopje sem stalno metala dovolj daleč, da sem se uvrščala visoko. Vrgla sem tudi svoj tretji rezultat kariere, kar pomeni, da sem dobro pripravljena in sposobna za velike daljave. Med sezono tudi ni bilo velikih nihanj kot v preteklih letih. Žal mi na evropskem prvenstvu spet ni uspel skok do kolajne, ki sem si jo tako želela in čemur je bilo podrejeno vse. Toda zdaj sem to že prebolela. Morala sem, da se lahko pripravim na novo sezono. Mislim, da sem v tem, kar se je zgodilo v Berlinu, našla nov izziv in motiv za naprej. Če potegnem črto pod celotno sezono, bi jo ocenila s štirico. Za oceno odlično bi morala osvojiti kolajno v Berlinu,« je sezono ocenila Martina, ki že pridno trenira in se pripravlja na naslednje leto, ko bo spet imela priložnost, da se dokaže v mednarodni konkurenci. »Prvi cilj sezone je seveda svetovno prvenstvo v Dohi, ki je tudi moj srečen kraj, saj sem tam maja pred osmimi leti dosegla tudi svoj najboljši met v karieri in postavila državni rekord. Za novo sezono si za cilje ne bom postavljala kolajne, ker potem ne morem seči po njej. Za cilj sva si s trenerjem zadala, da na največjem tekmovanju, torej na svetovnem prvenstvu, postavim državni rekord oziroma da vržem najdlje v karieri,« je razložila Ratejeva, ki je 14. maja 2010 na mitingu diamantne lige v Dohi kopje vrgla 67,16 metra in postavila državni rekord, ki velja še danes. Ratejeva bo torej v novi sezoni poskušala izboljšati državni rekord. Letos je bila že povsem blizu tega rezultata, saj je na državnem prvenstvu sredi julija v Celju orodje vrgla 66,10 metra, kar je le nekaj več kot meter za državnim rekordom. Ali ji bo na stadionu Kalifa uspel »veliki met«?



PETA V DIAMANTNI LIGI

Slovenska rekorderka Martina Ratej je v finalu diamantne lige v Zürichu zasedla šesto mesto v metu kopja (60,86 m). Zmagala je Belorusinja Tatjana Haladovič, evropska prvakinja iz Amsterdama 2016 (66,99 m), pred Kitajko Shiyang Liu (66 m), azijsko rekorderko. Četrta je bila skupna zmagovalka seštevka discipline Kitajka Huihui Lyu (63,53 m), srebrna na SP

leta 2015 v Pekingu in bronasta na SP dve leti pozneje v Londonu. Zbrala je 28 točk; Ratejeva, četrta na letošnjem evropskem prvenstvu, si je z Liujevo delila peto mesto (14 točk). »Po evropskem prvenstvu je moja forma začela padati. Poleg tega sem imela po prihodu v domovino kar nekaj težav, da sem se motivirala za treninge. Še vedno me je spremljala boleča izkušnja, ko sem res za malo zgrešila svojo prvo kolajno na velikih tekmovanjih. Toda zdaj je od tekme minilo že kar nekaj časa, četrto mesto je lep dosežek, poleg tega pa je to šport in ne gre vedno vse po načrtih,« je ob koncu nastopov v diamantni ligi povedala Ratejeva, ki bo tudi v novi sezoni nastopala na največjih mitingih na svetu. Vsi pričakujejo, da bo konkurenca še ostrejša kot doslej, saj se bodo že začele šteti točke za svetovno lestvico, ki bo osnova za nastop na svetovnem prvenstvu in potem olimpijskih igrah.

ZAČETEK SLABŠI

Leto 2018 je Ratejeva začela slabše kot v prejšnjih letih, zato pa je toliko boljše nadaljevala. Če smo bili v preteklih letih velikokrat priča temu, da je že pozimi vrgla enega najboljših metov sezone, pa je bilo letos drugače. Martina ni blestela ne na zimskem pokalu v metih ne na prvem mitingu diamantne sezone v Šanghaju. V letu 2018 je nastopila na 13 tekmah in le trikrat vrgla manj kot 60 metrov (dvakrat na začetku sezone in enkrat povsem na koncu). Povprečna dolžina vseh najdaljših metov na tekmah je bila 61,46 metra, kar je več kot v preteklih sezonah. To je dokaz dobrega dela in optimizem za naprej. Do kdaj? No, do olimpijskih iger v Tokiu 2020 seveda.

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.

LUKA JANEŽIČ – NAJBOLJŠI SLOVENSKI ATLET V LETU 2018

Povsem zadovoljen sem le s kolajno

Luka je v letu 2018 nastopil na le osmih mitingih na prostem v teku na 400 metrov. Poškodbe so naredile svoje in mu predvsem podrle ritem treninga, kar ga je morda stalo tudi kolajne na evropskem prvenstvu v Berlinu.

Svoj najboljši rezultat sezone je Janežič odtekel na največji tekmi sezone, na evropskem prvenstvu v Berlinu. Zimsko sezono 2018 je končal z izvrstnim sedmim mestom na zboru najboljših atletov na svetu v dvorani v Birminghamu, potem pa so se začele težave, a na koncu je vse prebrodil in sezono zaključil uspešno, zelo dobro, prav dobro.

»Letos sem imel prvič težave. Prvič se je zgodilo, da nekaj ni šlo tako, kot sem si zamislil. Pojavile so se poškodbe in treningov nismo mogli izvesti tako, kot smo načrtovali, oziroma smo jih morali prilagoditi. Sezone 2018 prav tako nismo izpeljali tako, kot smo si želeli – tudi glede tekmovanj. Tekmoval sem veliko manj kot sicer oziroma kot sem načrtoval, saj sem izpustil tudi dva nastopa na diamantni ligi. Kar zadeva rezultat na obeh velikih tekmovanjih, pa je bilo bolje kot v letu 2017. Sedmo mesto na svetovnem prvenstvu v dvorani v Birminghamu je eden mojih večjih, boljših dosežkov. Na evropskem prvenstvu v Berlinu sem bil z rezultatom zelo zadovoljen, vsaj v polfinalu, ko sem še enkrat teklen pod 45 sekundami in odtekel svoj drugi rezultat v karieri. Tudi s končno uvrstitvijo, torej petim mestom v finalu, smo lahko zadovoljni, toda dejstvo je, da za mojo ekipo, za naju s trenerjem, to ni več cilj – namreč biti peti ali četrti na evropskem prvenstvu. Zdaj sem s svojim nastopom na evropskem prvenstvu lahko zadovoljen samo, če osvojim kolajno, to pa je v letu 2018 manjkalo. Toda glede na to, kako je sezona potekala, je na koncu izpadlo še dobro. Lahko bi bilo veliko slabše,« je sezono ocenil najboljši slovenski atlet, ki v letu 2018 sicer ni postavil novega državnega rekorda v teku na 400 metrov. Janežič je potem dodal še šolsko oceno svoje sezone 2018: »Težko je ocenjevati samega sebe, toda glede na to, kako sem nastopil na velikih tekmah, bi si dal oceno štiri. Za petico bi pač moral osvojiti kolajno.«

Nova sezona 2019 bo seveda polna izzivov in predvsem v Glasgowu prva priložnost, da se Luka



domov vrne s kolajno z velike tekme. »Sezona bo malce drugačna kot vse do zdaj, saj je svetovno prvenstvo v Dohi zelo pozno. Odločili smo se, da bomo tekmovali tako v zimski kot pozneje seveda tudi v poletni sezoni. Na zimsko sezono se pripravljamo tako kot do zdaj, saj bo tako terminsko kot tekmovalno enaka kot pretekle sezone. Za evropsko prvenstvo v Glasgowu so napovedi jasne. Povedal sem že, s čim bi bil zadovoljen na evropskem prvenstvu: s kolajno. Po zimski sezoni pa se bo treba pripravljati malce drugače kot do zdaj, da bomo vzdržali in ostali sveži do oktobra. Sezona se bo vlekla, tako da bo verjetno treba med njo narediti kakšen premor in potem počasi načrtovati vrhunec sezone. Kljub vsemu pa mitingi ostajajo, tako da bo vse skupaj težko usklajevati,« je razmišljal Luka, ki pričakuje, da bo napredoval

tudi rezultatsko. »Če bo zdravje dovoljevalo in če ne bom imel težav, potem je jasno, da bom stremel k hitrejšim tekom kot v prejšnji sezoni. Za novo sezono se torej pripravljam tako, da bi lahko teklen nov državni rekord. Slednje je seveda odvisno o mnogih dejavnikih, vendar takšnega rezultata nikakor ne izključujemo. Zdi se mi celo, da je državni rekord v naslednji sezoni bolj dosegljiv, kot je bil pred letom 2018,« je poudaril Luka, ki je zdrav in željan treningov, da v letu 2019 pokaže, koliko velja. Na treningu se mu je kot sparing partner priključil tudi Luka Marolt. »Zelo mi pomaga na treningu, jaz pa pomagam njemu. To je dobro, saj si v novi sezoni želim tudi na 200 metrov teči na kakšnem močnem mitingu v tujini in izboljšati osebni rekord. To smo želeli že v pretekli sezoni, pa nam zdravje oziroma poškodbe niso dovoljevale,« je končal Luka.



Označevanje v industriji

ADHEZIV

VODILNI V SLOVENIJI NA PODROČJU
INDUSTRIJSKEGA OZNAČEVANJA
IZDELKOV, POLIZDELKOV IN EMBALAŽE

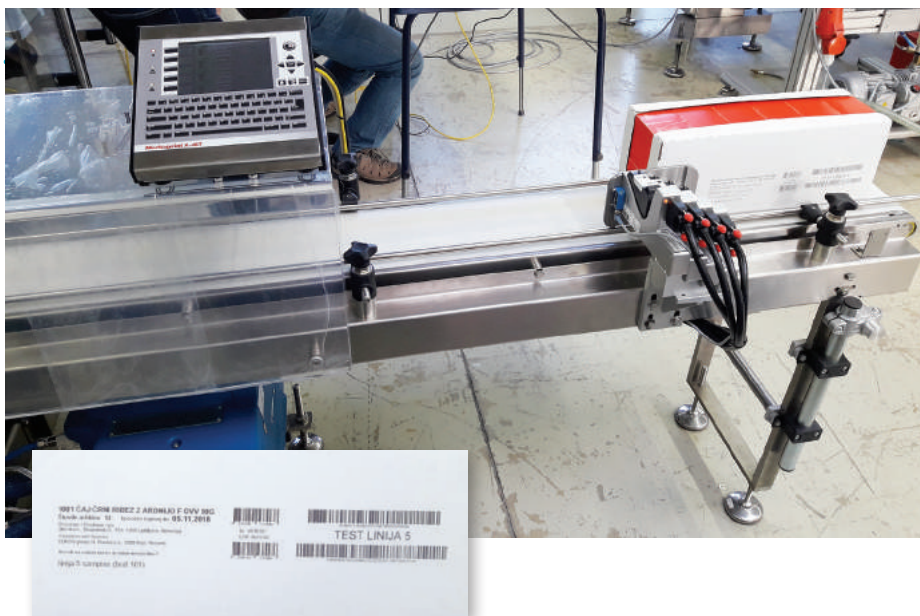


LEIBINGER
INK-JET

OZNAČEVANJE PRODUKTOV Z
NAJRAZLIČNEJŠI ČRNILI GLEDE
NA OBSTOJNOST, BARVO ...



VISOKO RESOLUCIJSKO
OZNAČEVANJE EMBALAŽE S
TIJ INK JET TISKALNIKI
MARKOPRINT



PONOSNI SPONZOR LUKE JANEŽIČA! NAJ ATLETA SLOVENIJE 2018!

ADHEZIV d. o. o., Primož pri Šentjurju 24C, 3230 Šentjur, SLO
Tel. +386 3 74 90 740, Faks +386 3 74 90 741, Mob +386 41 612 610
E: vojko.arzenssek@adheziv.si , www.adheziv.si



Anita Horvat

slovenska državna rekorderka v teku na 400m
ambasadorka znamke TOYO TIRES

ŠPAN
Center mobilnosti

TOYO TIRES
driven to perform

ANITA HORVAT – NAJBOLJŠA MLADA ATLETINJA V LETU 2018

Sezona, ki odpira vrata novim izzivom

Anita je spet naredila korak naprej v svoji karieri. In to velikega. Kljub temu pa s sezono ni povsem zadovoljna, kar pomeni, da ima dekleta visoke ambicije, ki jih bo poskusilo uresničiti v letu 2019.

Horvatova je v zimskem delu sezone 2018 dvakrat popravila državni dvoranski rekord v teku na 400 metrov, potem pa ji je to uspelo še na prostem, ko je na diamantni ligi v Monte Carlu odtekla odličan rezultat 51,22. Na dvoranskem SP v Birminghamu je zaradi bolezni zaostala za pričakovanji, na evropskem prvenstvu v Berlinu pa se ji kljub drugemu času kariere ni uspelo uvrstiti v finale. Zato z letom 2018 ni povsem zadovoljna, toda vse skupaj ji daje veliko motivacijo za delo v prihodnje.

»Sezona 2018 je bila kolikor toliko uspešna, vsaj glede rezultatov in uvrstitev na mednarodnih mitingih. Glede tega sem zadovoljna, še bolj pa sem ponosna na svoje državne rekorde, dosežene v pretekli sezoni. Na evropskem prvenstvu v Berlinu je zmanjkala pika na i, ki bi sezoni pripisala še višjo vrednost in navsezadnje tudi oceno. Želela sem si, da bi na evropskem prvenstvu v Berlinu pritekla v finale oziroma odtekla državni rekord; želela sem si, da bi na olimpijskem stadionu naredila več, kot sem. Pod črto sem s sezono torej zadovoljna, manjkala pa je pika na i. Zmanjkala je malenkost,« je dejala Horvatova in dodala: »Svojo sezono bi po šolsko ocenila z oceno štiri.«

Anita je dovolj samokritična, da se zaveda, kje ima še rezerve, ve pa tudi, kaj je naredila narobe. »Enkrat sem presegla državni rekord na prostem,



dvakrat v dvorani. A tudi ocena dvoranske sezone 2018 bi bila štirica. V dvorani je bilo vse v redu, dokler nisem zbolela, saj mi je to pokvarilo vrhunec sezone na svetovnem prvenstvu v Birminghamu.«

Horvatova ima po uspešnem letu 2018 velike načrte za 2019. »Glavna cilja sezone sta seveda evropsko dvoransko prvenstvo v Glasgowu in svetovno prvenstvo na prostem v Dohi. Trenutno še ne vem, kaj bi lahko pričakovala od prvega dela sezone, torej od dvoranskega prvenstva stare celine. Nisem še v formi, saj smo šele na začetku treningov. Samozavest pride s formo. V Glasgowu si zelo želim priti v finale, zavedam pa se, da bo precej težko, kajti konkurenca bo izjemno močna, v finalu pa je prostora le za šest deklet,« je Horvatova začela napovedi za leto 2019. Za omenjeno sezono še ne ve, kako bo potekala, saj je SP v Dohi šele konec septembra. »S trenerjem še nisva razmišljala tako daleč. Do zimske sezone bodo treningi potekali po znanem programu, za naprej pa se še nismo pogovarjali; vemo le, da bo nekaj treba narediti, ker bo sezona res zelo, zelo dolga. Močno si želim, da bi na veliki tekmi odtekla državni rekord, če bi to pomenilo polfinale v Dohi, pa še toliko boljše. Glavni cilj sezone pa je tako ali tako, da popravim državna rekorda tako v dvorani kot na prostem,« je končala Horvatova.

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

NAGRADE IN PRIZNANJA – ATLET LETA 2018

Zaslužno v rokah najboljših

V sezoni 2017 so nas slovenski atleti razveseljevali s številnimi uspehi na največjih mednarodnih tekmovanjih. V ospredju so bili predvsem mladi tekmovalci, ki so dokazali, da se slovenska atletika ponovno ponaša z generacijo, ki športno javnost razveseljuje z novimi vrhunskimi dosežki.



Tokratno sezono Atletska zveza Slovenije zaokrožuje na Vseatletskem vikendu na Dolenjskem, kjer so v Kulturnem centru Janeza Trdine v Novem mestu nagrade za svoje dosežke prejeli najuspešnejši atleti in drugi predstavniki slovenske atletike, ki so zaznamovali atletske vsakdan v letu 2018. Atletsko obarvani dogodki ob koncu sezone ponovno združujejo vso atletsko javnost.

Poleg tradicionalne podelitve nagrad v Šport hotelu na Otočcu poteka še kongres Združenja atletske trenerje Slovenije (ZATS) in številna druga predavanja ter srečanja. Dogodkov se udeležuje več kot 300 gostov, ki jih druži

atletika. Slovenski atletske trenerji so se zbrali že na 40. licenčnem kongresu atletske trenerje Slovenije. Na predavanjih v okviru kongresa so kot predavatelji sodelovali številni strokovnjaki iz atletske kroge. Na letošnjem kongresu imamo priložnost poslušati evropskega rekorderja v skoku v daljino Roberta Emijana iz Armenije.

Na tradicionalni prireditvi Naj atlet so nagrade prejeli najboljši trije atleti in atletinje pretekle sezone v petih starostnih kategorijah (pionirji, mlajši mladinci, starejši mladinci, mlajši člani, člani), nagrado pa je prejel tudi trener najuspešnejšega atleta in atletinje v vsaki kategoriji ter najboljši trener, ki so ga izglasovali

trenerji ZATS. Najboljše je določilo glasovanje s tradicionalno anketo Atletske zveze Slovenije, v kateri sodelujejo predstavniki atletske klubov, društev, predstavnikov medijev ter organov atletske zveze, vrstni red pa je potrdila komisija za nagrade in priznanja AZS. Na prireditvi so bile podeljene tudi številne druge nagrade za delovanje v kraljici športa. Kot vsako leto je komisija za priznanja in nagrade AZS, ki jo vodi Stane Rozman, po pravilniku in na podlagi glasovanja upravnemu odboru predlagala tudi nagrajence za plakete AZS, ki jih prejmejo posamezniki za izjemne tekmovalne ali posebne dosežke.

PRIZNANJA IN NAGRADE ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE

Plakete Atletske zveze Slovenije

ZLATA PLAKETA

BORIS DULAR

za dolgoletno strokovno in organizacijsko delo v AK Krka Novo mesto in v organih Atletske zveze Slovenije



FOTO: MEDIASPEED.NET

SREBRNA PLAKETA

TEKAŠKI KLUB ŠMARNOGORSKA NAVEZA LJUBLJANA

za dolgoletno, 39. izvedbo tekmovanja v okviru svetovnega pokala v gorskih tehnikah – tek na Šmarno goro – ter 24. izvedbo Rekord Šmarne gore



AD Klavivar Celje bo za Bloudkovo nagrado predlagalo Marjano Lubej. V svoji tekmovalni karieri je bila Lubejeva večkratna jugoslovanska in slovenska rekorderka v različnih disciplinah. Je nosilka kolajn na dvoranskih evropskih in balkanskih prvenstvih. Leta 1968 je bila z nastopom na olimpijskih igrah razglašena tudi za športnico leta v Sloveniji. Atletska zveza Slovenije bo podprla AD Klavivar Celje pri kandidaturi Marjane Lubej za Bloudkovo nagrado.

PRIZNANJA ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE

– AD ŽELEZNICI

za uspešno organizacijo svetovnega prvenstva v gorskih tehnikah za veterane

– AK VELENJE

za 50-letno uspešno delovanje v slovenski atletiki

– AD KLADIVAR CELJE

za uspešno organizacijo in izvedbo balkanskega prvenstva za veterane

– AD SLOVENSKA BISTRICA

za uspešno organizacijo in izvedbo mednarodnega mitinga

– AD MASS LJUBLJANA

za naj klub leta 2018

– AD PTUJ

za več zelo uspešno izvedenih prvenstvenih tekmovanj v zadnjih letih in organizacijo četverboja reprezentanc mlajših mladincev in mladink Češke, Madžarske, Slovaške in Slovenije

REKORDERSKE ZNAČKE

Rekordi v dvorani za leto 2018

– LUKA JANEŽIČ (Klavivar) – 400 m (46,02 – Dunaj, 27. januar)

– ANITA HORVAT (Velenje) – 400 m (52,24 – Dunaj, 27. januar in 52,22 – Madrid, 8. februar)

Rekordi na prostem za leto 2018

– ANITA HORVAT (Velenje) – 400 m (51,22 – Monako, 20. julij)

– MARUŠA MIŠMAŠ (Mass Ljubljana) – 3000 m z zaprekami (9:34,28 – Berlin, 10. avgust in 9:28,61 – Berlin, 2. september)

– EVA ČANADI (Koper) – hoja na 10.000 m (57:11,74 – Kočevje, 24. aprila)

– AD MASS LJUBLJANA – 4 x 400 m za ženske; Vladislava Tukhaya, Maruša Mišmaš, Zala Istenič, Maja Čirič (3:43,13 – Ptuj, 23. september)

ABSOLUTNI REPREZENTANTI

MARTINA RATEJ (Klavivar) 40 nastopov za reprezentanco (od leta 2000 do 2018)

TADEJ HRIBAR (Krka) 15 nastopov za reprezentanco (od leta 2007 do 2018)

LUKA JANEŽIČ (Klavivar) 15 nastopov za reprezentanco (od leta 2013 do 2018)

ANITA HORVAT (Velenje) 10 nastopov za reprezentanco (od leta 2013 do 2018)

NEJC PLEŠKO (Olimpija) 10 nastopov za reprezentanco (od leta 2013 do 2018)

BLAŽ ZUPANČIČ (Mass) 10 nastopov za reprezentanco (od leta 2013 do 2018)

VRSTNI RED V ANKETI ZA IZBOR NAJBOLJŠIH ATLETOV IN ATLETINJ SLOVENIJE ZA SEZONO 2018

ČLANI

atlet	klub	točke	trener
1. Luka Janežič	Klavivar	312	Rok Predanič
2. Žan Rudolf	Mass	115	
3. Kristjan Čeh	Ptuj	86	
4. Blaž Zupančič	Mass	76	
5. Nejc Pleško	Olimpija	72	
6. Jan Brešan	Klavivar	41	

ČLANICE

atlet	klub	točke	trener
1. Martina Ratej	Klavivar	273	Lovrenc Umek
2. Maruša Mišmaš	Mass	199	
3. Anita Horvat	Velenje	158	
4. Tina Šutej	Klavivar	38	
5. Neja Filipič	Kronos	19	
6. Maruša Černjul	Klavivar	15	

MLAJŠI ČLANI

atlet	klub	točke	trener
1. Jan Kokalj	Klavivar	232	Romeo Živko
2. Tilen Šimenko Lalič	Poljane Maribor	125	
3. Timotej Bečan	Papež	114	
4. Nino Celec	Slovenska Bistrica	113	
5. Enej Leban	Gorica	112	

MLAJŠE ČLANICE

atlet	klub	točke	trener
1. Anita Horvat	Velenje	282	Rok Predanič
2. Veronika Dornjan	Ptuj	155	
3. Agata Zupin	Kamnik	147	
4. Maja Pogorevc	Slovenj Gradec	59	
5. Eva Mustar	Mass	53	

STAREJŠI MLADINCI

atlet	klub	točke	trener
1. Kristijan Čeh	Ptuj	255	Gorazd Rajher
2. Filip Demšar	Mass	181	
3. Jure Grkman	Kamnik	171	
4. Matevž Cimermančič	Mass	47	
5. Lovro Mesec Košir	Mass	42	

STAREJŠE MLADINKE

atlet	klub	točke	trener
1. Eva Pepelnak	Klavivar	261	Hrvoje Fižuleto
2. Nika Glojnarčič	Brežice	228	
3. Zoja Sušteršič	Mass	108	
4. Klara Lukan	Mass	68	
5. Nastja Modic	Brežice	31	

MLAJŠI MLADINCI

atlet	klub	točke	trener
1. Mitja Kordež	Slovenj Gradec	284	Uroš Verhovnik
2. Domen Orož	Klavivar	191	
3. Matevž Suptarišič	Krka	98	
4. Anže Durjava	Krka	74	
5. Gaj Černigoj	Mass	49	

MLAJŠE MLADINKE

atlet	klub	točke	trener
1. Leja Glojnarčič	Brežice	224	Henrik Omerzu
2. Tjaša Zajc	Mass	184	
3. Tara Keber	Kronos	134	
4. Špela Gonzala	Štajerska Maribor	79	
5. Manca Starišinič	Mass	75	

PIONIRJI

atlet	klub	točke	trener
1. Sandro Jeršin Tomassini	Mass	210	Damjan Šparovec
2. Jan Emberšič	Domžale	110	
3. Matic Ian Guček	Klavivar	104	
4. Rok Makuc	Radovljica	89	
5. Miha Klofutar	Radovljica	53	
6. Andrej Skočir	Posočje Tolmin	43	
7. Maj Janža	Pomurje	31	
8. Ožbej Čerin	Triglav	24	
9. Jaka Grabner	Velenje	20	

PIONIRKE

atlet	klub	točke	trener
1. Iza Zakošek	Klavivar	180	Anica Živko
2. Nika Dobovšek	Sevnica	132	
3. Zala Sekavčnik	Slovenj Gradec	120	
4. Alyssa Lamut	Slovenska Bistrica	65	
5. Neža Dolenc	Triglav	52	
6. Ana Gražl	Klavivar	47	
7. Manca Remškar	Kronos	31	
8. Janina Drolc	Domžale	28	
9. Karin Avenek	Radovljica	27	

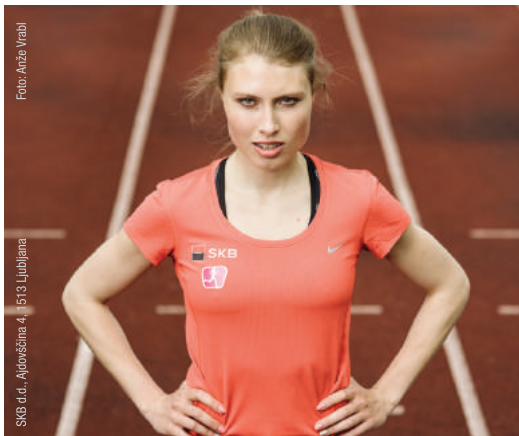


Foto: Anže Vrabl

SKB d.d., Ajkovačina 4, SI-13 Ljubljana

#VZTRAJAM

Banka SKB je osebni sponzor atletinje Maruše Mišmaš, ki je kot ambasadorica vključena v projekt #vztrajam, s katerim posameznike spodbujamo pri doseganju zastavljenih ciljev. Sodeluje vsak, ki svoje trenutke zmag s hashtagom #vztrajam deli na družbenih omrežjih in s tem drugim postane navdih | www.vztrajam.si, www.skb.si

Partner vašega uspeha:



SOCIETE GENERALE GROUP

MARUŠA MIŠMAŠ – REKORDNA VRNITEV VELIKEGA UPA

Sezona za najvišjo oceno, čeprav si želim več

Berlin je več kot očitno srečen kraj za Marušo Mišmaš, ki je na mednarodnem mitingu Istaf v Berlinu postavila nov državni rekord v teku na 3000 metrov z zaprekami. Z rezultatom 9:28,61 minute je prepričljivo premagala svojo staro rekordno znamko 9:34,28, ki jo je dosegla na letošnjem evropskem prvenstvu, prav tako v nemški prestolnici.

»S sezono 2018 sem zadovoljna. Vrnila sem se po operaciji in to je bila pravzaprav moja prva prava sezona po okrevanju. Da, mislim, da je bilo leto 2018 zame kar uspešno. Dvakrat sem popravila državni rekord in prvič v karieri na 3000 metrov z zaprekami tekla pod devetimi minutami in pol. V bistvu je bila sezona res zelo uspešna,« je razmišljala Maruša in dodala: »Zelo težko ocenjujem sama sebe. Toda, če bi se morala oceniti po šolsko, bi si dala oceno ... 5. No, ne vem, mogoče ... Glede na to, da je bila to prva sezona po vrnitvi, bi si morda res lahko prisodila najvišjo možno oceno, pa čeprav si vedno želim še več.«

Mišmaševa, ki je tudi pridna študentka, je dovolj samokritična, pa tudi dovolj samozavestna, da se lahko realno oceni. Na mitingu v Berlinu, na olimpijskem stadionu, je na začetku septembra sicer zasedla četrto mesto v teku na 3000 metrov z zaprekami, a prvič v karieri tekla pod 9:30 in krepko popravila državni rekord. Na tej tekmi je zmagala Američanka Collen Quigley (9:10,27), drugo mesto je zasedla Kenijka Daisy Jepkemei (9:14,66), tretje pa Avstralka Genevieve Lacaze (9:23,69).



Evropsko prvenstvo v Berlinu je bilo zelo uspešno, saj je dosegla državni rekord, a kljub temu sama ni bila povsem zadovoljna. »Bila sem 11. in nisem izboljšala mesta z evropskega prvenstva v Zürichu.« Vsi so pričakovali, da se boste uvrstili v finale. »Drži, to sem pričakovala tudi sama. Res so bili vsi prepričani, da se

bom uvrstila v finale, in pred kvalifikacijami sem bila zelo živčna; ne spomnim se, da bi bila že kdaj prej tako. Živčnost sem čutila že nekaj dni prej. Toda nikoli nisem imela težav, da bi se zaradi te nervoze slabše počutila, ne telesno ne psihično. To jemljem kot pozitiven adrenalin, da me še

HISPALIS



HISPALIS

Tekaški copat primeren
za vse terene



Official
Technical
Sponsor

Joma®

Exercise your freedom



Maruša Mišmaš
ambasadorica za Pernaton

Državna prvakinja na 1500m in 3000m
Državna rekorderka na 3000m zapreke
Balkanska prvakinja v krosu v kategoriji »Mlajših članic«
Balkanska članska prvakinja v dvorani na 3000m

Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.

ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU! PERNATON®

Na voljo v lekarnah, prodajalnah
Sanolabor, specializiranih prodajalnah,
drogerijah TUŠ in v Hervisu.

URADNI
REGENERACIJSKI
GEL

VOLKSWAGEN
LJUBLJANSKI
MARATON

www.pernaton.si

SWISS MADE



Pridružite se nam na
facebook.com/PernatonSlovenija



NOVO

bolj ponese naprej. Res pa je, da sem bila po kvalifikacijah zaradi živčnosti prej še bolj utrujena. Psihično sem bila povsem izmučena. Toda med tekom me vse skupaj sploh ni motilo.« In kje so njene rezultatske meje? »Ne razmišljam o tem, do kod bi lahko prišla. Vedno gledam do naslednjega cilja. Zdaj sem tekla pod 9:30 minute in naslednji cilj je teči pod 9:20. Moj trener mogoče razmišlja še malce dlje, ampak to je tako ali tako njegova naloga. Sama grem raje po stopničkah, korak za korakom. Trenutno si ne morem predstavljati, da bi tekla 9:00. To se mi zdi še predaleč. 9:20 si lahko predstavljam in to je zame velik motiv za naprej.«

SVETLA PRIHODNOST

Maruša se seveda že pripravlja na leto 2019, od katerega veliko pričakuje. »Ne bom nastopila na prvenstvu v krosu, kjer sem ponavadi nastopala, seveda pa bom nastopala v zimski sezoni, torej v dvorani,« je dejala Maruša, ki se tega že veseli. »Glavni del zimske sezone je seveda nastop na dvoranskem evropskem prvenstvu v Glasgowu,« je razkrila Grosupeljčanka, ki ima že izpolnjeno normo za Škotsko, a v teku na 800 metrov. »S trenerjem sva se odločila, da bom poskušala izpolniti tudi normo na 1500 metrov, ki je 4:18,00. Verjamem, da mi bo to uspelo,« je razmišljala Maruša, ki je v pretekli sezoni trikrat tekla na 1500 metrov, a na prostem (norma za dvoransko EP v Glasgowu, če je dosežena na prostem, pa je 4:13,00). Najhitrejša je bila na začetku maja v Zagrebu, ko je že tekla 4:15,40.

»Tek na 1500 metrov v dvorani je bolj kot ne priprava na poletno sezono in na mojo glavno disciplino, torej tek na 3000 metrov z zaprekami. S trenerjem sva se odločila, da bova poskušala izboljšati hitrost, za kar je tek na 1500 metrov idealna rešitev. Poleg tega mi je ta disciplina zelo všeč, saj rada tečem na tej razdalji. Pozimi pa bo ta disciplina zame tudi razbijanje

monotonosti med treningi. Za 1500 metrov namesto na 3000 metrov smo se odločili ravno zaradi treninga hitrosti. Sicer sem že v sezoni, ki se je pred kratkim končala, že precej napredovala v hitrosti in tudi zaradi tega bi se rada poskusila v tej disciplini. Zame je to svojevrsten izziv, da vidim, kako hitra sem lahko,« je napovedala Mišmaševa.

Svetovno prvenstvo je na sporedu zelo pozno. »S trenerjem se pogovarjava o tem, kako bova prilagodila poletno sezono, glede na to, da je Doha šele na začetku oktobra. Trenutno s trenerjem še nimava načrta, vendar verjamem, da se bo odločil pravilno. Imam popolno zaupanje vanj. Upam, da bom v poletni sezoni lahko tekla na mitingih diamantne lige in na drugih večjih mitingih, kar pa je seveda odvisno od tega, koliko nastopov mi bo menedžer lahko uredil,« je končala Maruša.

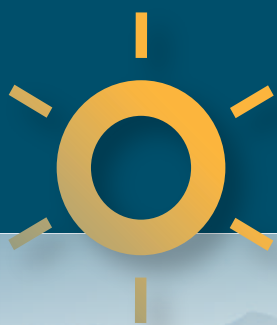
Mišmaševa je v letu 2018, prvem pravem letu po vrnitvi po operaciji, ko je lahko tekla brez vseh obremenitev in strahu pred bolečinami, nastopila na vseh mogočih razdaljah. Tekla je na 400 metrov, na 800 metrov (tako v dvorani kot na prostem), na 1500 metrov, v dvorani še na 3000 metrov, na prostem pa tudi na 5000 metrov ter v zmagoviti in rekordni klubski štafeti ljubljanskega Massa 4 x 400 metrov. Seveda pa je največkrat tekla na 3000 metrov z zaprekami, ko je nastopila sedemkrat. Razen dveh rezultatov, ko je Maruša tekla nad 9:50 (Montbeliard in Luzern), so bili rezultati izjemno dobri – vsi blizu državnega rekorda in dvakrat seveda tudi boljši od prejšnjega državnega rekorda, ki ga je dosegla še pred poškodbo na mitingu v Ostravi. Dva rezultata je imela malenkost nad 9:35 (Ostrava in ob kolajni na sredozemskih igrah v Tarragoni), dva rezultata malenkost nad 9:34 (kvalifikacije na EP v Berlinu in finalni tek v Berlinu), seveda pa je potem na veličastnem olimpijskem stadionu v nemški prestolnici odtekla še odličnih 9:28,41.



Neusahljiva energija Sonca, dostopna vsem.

Domača sončna elektrarna na ključ.

WWW.GEN-ISONCE.SI | 080 1558



PROJEKT
NA KLJUČ



BREZSKRBNOST
NA DOLGI ROK



NALOŽBA,
KI SE IZPLAČA

OD BERLINA DO GLASGOWA

Pomembna mejnika za uveljavitev atletike

V letu 2018 je bilo najpomembnejše tekmovanje za slovensko atletiko evropsko prvenstvo v Berlinu, ki se je končalo brez tako zelene kolajne za Slovenijo. Najbližje ji je bila Martina Ratej, a je obstala na četrtem mestu. Zdaj že vsi atleti in atletinje trenirajo za novo sezono, v kateri bo prvi vrhunec dvoransko evropsko prvenstvo v škotskem Glasgowu, potem pa konec septembra in na začetku novembra sledi svetovno prvenstvo na prostem v Dohi v Katarju.



Deset slovenskih atletov in atletinj je nastopilo na letošnjem evropskem prvenstvu na prostem, ki je v Berlinu potekalo od 7. do 12. avgusta. Četrta je bila Martina Ratej v metu kopja, peti Luka Janežič na 400 m in enajsta Maruša Mišmaš na 3000 m zapreke. V polfinalu je nastopila še Anita Horvat in zasedla 14. mesto. Drugim se ni uspelo prebiti iz kvalifikacij.

S tem ekipo ni v celoti izpolnila ciljev, ki si bili postavljeni pred odhodom, ko je predsednik strokovnega sveta Atletske zveze Slovenije Vladimir Kevo napovedal najmanj tri finalne uvrstitve in kolajno.

Temu je bila najbližje 36-letna Ratejeva, potem ko je v finalu kopje najdlje vrgla 61,41 metra. **»Vse, kar lahko rečem, je to, da sem razočarana, saj me je od kolajne ločilo 18 centimetrov. Ne morem verjeti, da sem to zapravila. Želja je bila prevelika, ne vem, kaj se je dogajalo. Občutek je bil dober, a ni bilo pospeška v izmetu. Ko sem videla izide, je bila želja še**

večja. Mogoče bi morala v drugi met na vse ali nič in tvegati, pa sem se skušala umiriti za dobro tehniko v nadaljevanju, kar se ni izšlo,« je bila na robu solz slovenska rekorderka, ki tako blizu svojemu prvemu odličju na velikih tekmah ni bila še nikoli.

Janežič je s petim izidom v finalu na 400 metrov ponovil dosežek z EP leta 2016 v Amsterdamu, vendar je imel zanj tokratni dosežek neprimerno večjo težo kot tisti izpred dveh let. **»Sezono so zaznamovale poškodbe. Odpovedal sem dve diamantni ligi, veliko mitingov, še pred tremi tedni nisem vedel, ali bom tu sploh nastopil. Mislim, da je to velik dosežek za celotno ekipo. Še enkrat sem dokazal, da sodim med najboljše tekače v Evropi, naslednja priložnost bo EP v dvorani naslednjo zimo,«** je napovedal aktualni evropski prvak do 23 let.

Mišmaševa, nekdanja mladinska evropska podprvakinja (2013), je bila tretja slovenska

finalistka; 11. mesto je zasedla z drugim časom njene kariere (9:34,50). Hitrejša je bila le v kvalifikacijah, ko je v drugi skupini zasedla šesto mesto in se z novim državnim rekordom, 9:34,28, zanesljivo uvrstila v finale, skupno pa je tedaj dosegla sedmi čas med vsemi. **»Bilo je noro vzdušje in od glasnih navijačev mi še vedno žumi v ušesih. Med tekom sem res uživala. Startala sem na kolajno – tako se tudi teče v finalu. Začela sem teči v ospredju, sicer pa si pred tekmo nisem mislila, da bom prav prva. Nisem namreč želela teči zadaj v koloni. Ves čas v nadaljevanju, ko nisem bila povsem na čelu, sem skušala biti med vodilnimi. Tako je bilo do petega kroga, potem pa me je malo pobralo. Zdaj vem, kaj mi še manjka, da bi bila res med najboljšimi. Ponosna sem nase, da sem se borila, vesela in zadovoljna ter motivirana za naslednja leta,«** je bila po finalu nasmejana Mišmaševa.

Prvi izmed slovenske ekipe je na olimpijskem

stadionu iz leta 1936 6. avgusta nastopil Nejc Pleško; v kvalifikacijah meta kladiva je zasedel 29. mesto z 68,29 metra. Nedolgo zatem je Blaž Zupančič je na trgu v središču mesta v kvalifikacijah suvanja krogle zasedel 25. mesto (18,83 m).

Dan pred uradnim odprtjem prvenstva se tako ni začel po slovenskih željah, tudi naslednji dan pa je Tina Šutej v skoku s palico preskočila 4,20 metra in si delila 25. izid.

Sreda je v slovenski tabor vendarle prinesla nasmehe. Janežič je v tretji polfinalni skupini na 400 metrov zasedel drugo mesto in se s 44,93 sekunde, svojim drugim najboljšim dosežkom kariere, po mestih neposredno uvrstil v finale, skupno pa dosegel celo četrti izid.

V četrtek je nastopila polovica slovenske ekipe. Žan Rudolf je v prvem krogu teka na 800 metrov dosegel 21. izid (1:48,24). V kvalifikacijah meta diska je prav tako izpadla Veronika Domjan; zasedla je 27. mesto (49,89 m). Neja Filipič je po treh prestopih ostala brez uvrstitve v skoku v daljino.

Šele zgodnje popoldanske ure so prinesle preobrat. Martina Ratej je v svojem drugem metu z 61,69 metra presegla avtomatično kvalifikacijsko normo (60,50 m) in se z drugim izidom med vsemi tekmovalkami gladko uvrstila v finale.

Anita Horvat je nato zvečer v polfinalu na 400 metrov s časom 51,89 sekunde v svoji skupini polfinala zasedla četrto, skupno pa 14. mesto. To je bil njen drugi najboljši čas kariere, ki pa ji ni mogel zagotoviti finala.

Maruša Mišmaš je nato v kvalifikacijah na 3000 metrov zapreke v drugi skupini zasedla šesto mesto in se z novim državnim rekordom, 9:34,28, s skupno sedmim dosežkom zanesljivo uvrstila v finale. Ta je zvečer čakal Janežiča in Ratejevo, ki sta se približala zmagovalnemu odru, vendar nanj nista stopila. Po za slovenski tabor



prosti soboti je zadnji dan tekla še Mišmaševa in z drugim časom svoje kariere (9:34,50) pristala na enajstem mestu.

NA ŠKOTSKO V KRILU IN BREZ NJEGA

Kot bi trenil, bodo minili tudi veseli december in prvi dnevi novega leta, potem pa se bo že začela nova sezona v atletiki. Na začetku marca (od 1. do 3.), tako kot je v navadi, bo tudi dvoransko evropsko prvenstvo. Tokrat v škotskem Glasgowu, ki je v zadnjih letih gostil kopico velikih tekmovanj, kot organizatorji pa so se Škoti seveda izkazali. Zagotovo se bodo tudi marca prihodnje leto, ko bodo gostili najboljše atlete in atletinje stare celine v prelepi Emirates Areni, v kateri je vsako leto tudi zdaj že tradicionalni atletski miting. Škoti

pravijo, da gredo vstopnice zelo dobro v prodajo in da bodo imeli vse tri dni polno dvorano. Atletika je v Veliki Britaniji in tudi na Škotskem zelo priljubljena, zato bo tridnevni praznik v Glasgowu zagotovo pritegnil veliko pozornosti. Učenka šestega razreda ene od glasgowskih osnovnih šol pa je narisala oziroma predlagala tudi novo maskoto tekmovanja – Scotteeja. Scottee je seveda škotski višavski terier, značilni pes škotskega višavja.

Koliko slovenskih atletov in atletinj pa bo odšlo pogledat Scottieeja? Če jima bo zdravje služilo, po vsej verjetnosti oba varovanca trenerja Roka Predaniča, Luka Janežič in Anita Hrovat. Potem pa je tu še cel kup kandidatov in kandidatke, ki že imajo norme – Žan Rudolf, Maruša Mišmaš, Tina Šutej. Ali bodo res nastopili tudi na Škotskem, še ni povsem jasno, zagotovo pa je še nekaj takih, ki bi lahko izpolnili norme za zbor najboljših Evropejcev v dvoranski atletiki.



Z BOLJŠIM VIDOM DO VRHUNSKIH REZULTATOV

Anita Horvat je ena izmed najboljših slovenskih atletinj in državna rekorderka v teku na 400 metrov. Letos je lanski rekordni rezultat izboljšala na diamantni ligi v Monaku in se s tem uvrstila med najboljše atlete v svetovnem merilu. Na poti do izjemnih rezultatov ji pomaga vrhunski vid, dosežen z operativno odpravo dioptrije.

S kakšnimi težavami ste se spopadali pred operativno odpravo dioptrije?

S prvimi očali sem se srečala v vrtcu, zato lahko rečem, da me je slabovidnost spremljala že od malih nog. Poleg tega se mi je dioptrija z leti vztrajno povečevala. V osnovni šoli sem bila zaradi treningov atletike primorana nositi kontaktne leče, ki so sčasoma postale moj glavni pripomoček za korekcijo vida. Kontaktne leče so bile zame zelo dobrodošel pripomoček, saj so bila očala moteča, moja dioptrija pa je bila tako visoka, da brez njih trening ni bil izvedljiv.

Kako to, da ste se naposled odločili za kirurški poseg na očeh?

Kontaktne leče še zdaleč niso bile idealna rešitev. Poleg tega, da sem vsako jutro in vsak večer izgubila ogromno časa s čiščenjem, vzdrževanjem in vstavljanjem kontaktnih leč, so bile neudobne za uporabo. Večkrat na dan me je leča začela praskati po očesu in mi povzročati tako hudo bolečino, da sem jo morala nemudoma vzeti iz očesa, izprati ter vstaviti nazaj v oko. Da ne govorim o mrzlem vetru, ki je povzročal suh in dražeč občutek v očeh, pa zračni mehurčki, ki so se nabirali pod lečo in ustvarjali megleno sliko. Popolnega občutka v očeh med nošenjem kontaktnih leč nikoli nisem imela. Zaradi vsega naštetega sem se odločila za operativno korekcijo svojega vida.

Očesni center VIDIM je uveljavljen očesni center, ki je poleg diagnostike in zdravljenja očesnih bolezni posebej specializiran za izvajanje očesnih operacij za odpravo dioptrije. V očesnem centru pod vodstvom direktorja dr. Boštjana Drevja opravljajo vse metode odprave dioptrije. Najvišjo kakovost ponudbe dosegajo ob pomoči najnovejših tehnologij in z upoštevanjem najnovejših mednarodnih standardov. Očesni center se lahko pohvali z več kot 30.000 uspešno opravljenimi operacijami v več kot 25 letih skupnih izkušenj.

Ali vas je bilo pred posegom kaj strah?

Sprva me je misel na operacijo strašila, saj nisem veliko vedela o poteku, tveganjih in možnih zapletih operacije. Po prvem pogovoru z dr. Boštjanom Drevom v očesnem centru



VIDIM sem bila pomirjena, saj mi je razložil postopek operacije in mi povedal, da je operacija popolnoma neboleča. Po pogovoru z zdravnikom sem vedela, da si operacije res želim in da bo spremenila moje življenje na bolje. Pred operacijo sem opravila še nekaj pregledov, na katerih je dr. Boštjan Drev med drugim izmeril mojo dioptrijo (-6,50), ter ugotovil, da je moje oko primerno za vstavev znotraj očesne leče. Z vsakim vnovičnim obiskom v očesnem centru VIDIM sem bila bolj prepričana, da sem na pravi poti, saj me je osebe s svojo strokovnostjo in prijaznostjo resnično prepričalo.

Znotraj očesna leča Visian ICL uglednega ameriškega proizvajalca Staarsurgical je vgradna znotraj očesna leča, narejena iz prožnega, očesu prijaznega materiala. Gre za minimalno invazivno operativno odpravo dioptrije, ki poteka na hiter, varen in neboleč način. Vstavev znotraj očesne leče se opravi skozi minimalno 2,8- do 3-milimetrsko odprtino, očesni kirurg pa jo namesti na položaj za zenico in pred lastno naravno lečo. Tovrstna odprava dioptrije se uporablja za korekcijo vseh vrst dioptrije in astigmatizma pri ljudeh med 21. in 43. letom starosti. Pri vstavitvi leče se ohrani prvotna struktura očesa, saj se ne odstranjuje biološkega tkiva roženice, poleg tega pa leča zagotavlja dodatno zaščito pred UV-žarki.

Kako je potekal dan D – operacijski dan?

Na dan operacije sem bila prestrašena in v dvomih. Težko sem si predstavljala, da mi bodo pri popolni zavesti v oko vstavili lečo, pri čemer bo to zame neboleče. Operacija je bila zame zelo posebna izkušnja. V meni je bilo izjemno veliko čustev: od strahu, živčnosti in negotovosti do sreče in veselja, ker bom končno videla brez kontaktnih leč ali očal. Med operacijo se je dr. Boštjan Drev, ki me je tudi operiral, ves čas pogovarjal z mano in poskušal usmeriti moje misli čim dlje od operacije, hkrati pa me je seznanil z vsakim svojim gibom, tako da me ni moglo nič presenetiti ali prestrašiti. In res je, operacija je popolnoma neboleča in vsi moji strahovi so bili popolnoma odveč! Med operacijo in po njej nisem čutila ničesar. Tudi moj vid je bil že nekaj ur po operaciji popoln.

Kako se počutite po operaciji? Kako bi opisali svoj vid?

Zdaj vidim tako popolno, kot nisem še nikoli, saj niti s kontaktnimi lečami niti z očali nikoli nisem imela tako ostrega vida, kot ga imam zdaj. Končno ni več draženja v očeh zaradi kontaktnih leč in nepopolnega vida zaradi utrujenosti. Operacija je bila zame prelomnica, ki mi je omogočila bolj kakovostno življenje.

V nekaj minutah
do življenja
brez očal.



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

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

REŠUJEMO VSE DIOPTRIJE.

ATLETSKI DOGODKI OD AVGUSTA DO OKTOBRA

KOKALJ NOV REKORDER

Na mitingu v italijanski Brugneri je uspešno nastopal atlet celjskega Kladivarja Jan Kokalj, ki je nastopil v teku na 5000 m, z rezultatom 14:18,69 krepko izboljšal slovenski rekord mlajših članov in v zelo močni konkurenci osvojil osmo mesto. Zmaga je šla v roke izjemnega Kenijca Jamesa Kibeta (13:34,59). Jan je rekordno znamko izboljšal za slabe štiri minute. Prejšnji rekorder je bil Rok Puhar (14:22,37), ki je rekord dosegel leta 2014 v nemškem Koblenzu.

JANEŽIČ ZMAGAL NA HANŽEKU

V Zagrebu je minil že 68. Hanžekovičev memorial. Slovenske barve so zastopali dve atletinji in dva atleta. Luka Janežič je uspešno letošnjo sezono kronal z zmago (46,03). Stotinko sekunde za Janežičem je bil Katarec Mohamed Nasir Abbas (46,04), tretje mesto pa je osvojil Anglež Martyn Rooney (46,16). Žan Rudolf je v izjemno močni konkurenci dosegel svoj najboljši letošnji rezultat v teku na 800 m (1:46,97) in končal na osmem mestu. Najhitrejši je bil Amos Nijel (Bot), ki je dosegel rekord mitinga (1:44,08). Eva Mustar si je s troskokom 12,94 m priskakala drugo mesto, prva pa je bila Romunka Andrea Panturoiu (13,63 m). Veronika Domjan je bila osma v metu diska (53,32 m), zmagala pa je hrvaška zvezdnica Sandra Perković (67,60 m).

SP ZA VETERANE

V španski Malagi je bilo veteransko SP na prostem WMACS 2018. Devetčlansko slovensko ekipo so sestavljali: Drago Nikolić, Rok Kocjančič, Marko Božiček, Branimir Komel, Mojca Breganski, Marjeta Čad, Dragana Prepelič, Sabina Krebelj in Adi Vidmajer. Zlato kolajno je osvojil Vidmajer v kategoriji M75 v metu kladiiva (42,17 m).

BEČAN 24. NA SP

Afriški atleti so po pričakovanjih prevzeli prevlado tudi na letošnjem 34. svetovnem prvenstvu v gorskih tekih v Andori. Najboljše slovenske dosežke so prispevali Timotej Bečan s 24. mestom med člani ter mladinke Nuša Mali (24.), Špela Gonza (26.) in Katja Podobnik (33.), ki so v ekipni konkurenci osvojile 9. mesto. Veteran Miran Cvet je bil 43., Gašper Bregar 65., ekipno pa je bila Slovenija 13. med 25 reprezentancami. Maratonec Aleš Žontar je bil 72. Andreja Godec je bila 66. v ženski konkurenci.

TRIJE REKORDI U-16

Na Ravnah na Koroškem je potekalo prvenstvo Slovenije za pionirke in pionirje U-16.

Mladi atleti so dosegli kar štiri rekorde – Matic Ian Guček (Kladivar) je izboljšal slovenski rekord v teku na 300 m z ovirami (39,47), Grabner Jaka (Velenje) je nov rekorder v hoji na 3000 m

(15:03,30), nov rekord v troskoku pa je dosegel Miha Klofutar (Radovljica, 13,77 m), a je pri rekordnem skoku pihal premočan veter in rekord ne bo priznan. Tim Kavčnik Novina (Krka) je dosegel še rekord v kategoriji U-14 v hoji na 2000 m (11:33,89).

AD MASS V PRVI LIGI

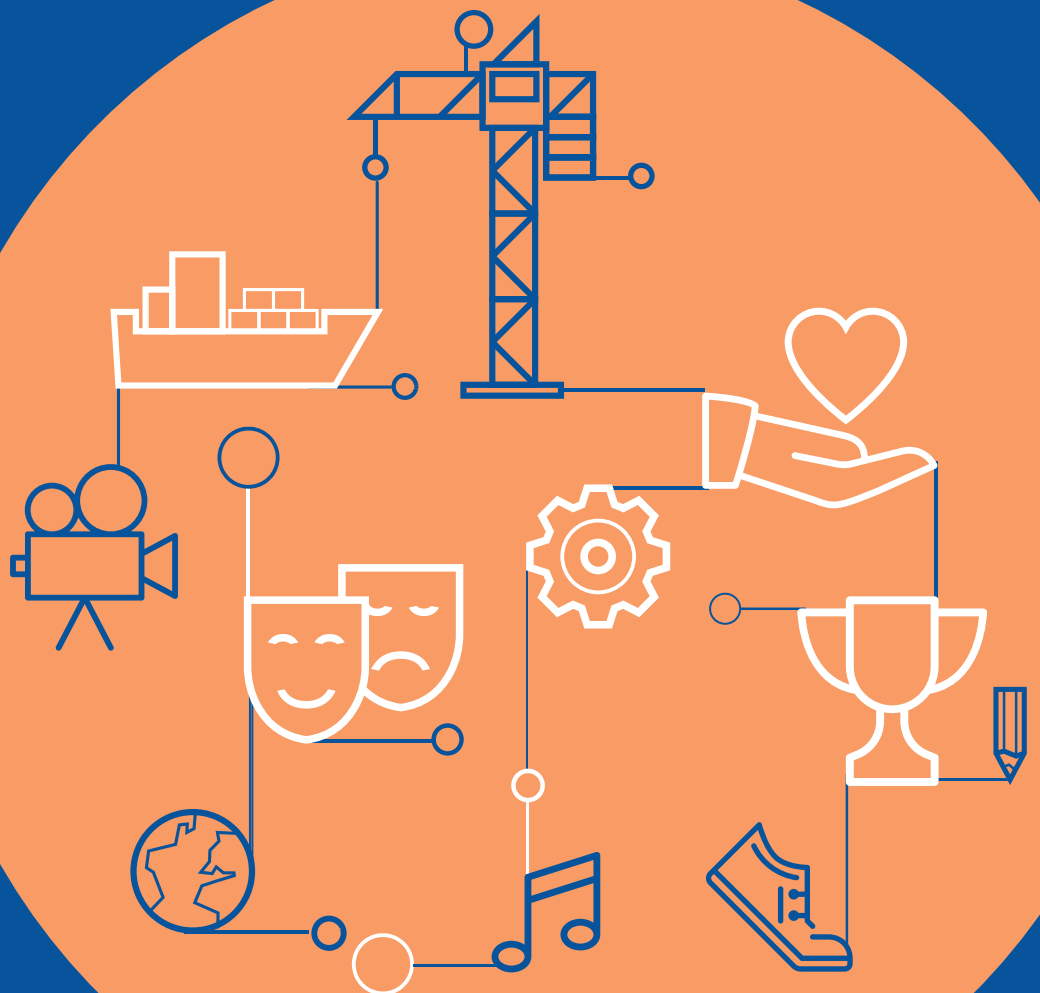
V španskem Castellonu in portugalski Leirii je potekal evropski klubski pokal za starejše mladince in mladinke. Na tekmovanju je uspešno nastopilo Atletsko društvo Mass Ljubljana. Atletinje so odlično tekmovali v skupini B v Leirii, kjer so z osvojenimi 87,5 točke zmagale in napredovale v skupino A. Članice AD Mass so dosegle kar sedem zmag. Po dve zmagi so si priborile Klara Lukan (800 m – 2:11,66, 1500 m – 4:32,35), Vladyslava Tukhay (400 m – 56,18, 4 x 100 m – 47,89) in Zala Istenič (200 m – 25,15, 4 x 100 m – 47,89). Na najvišjo stopničko so stopile tudi Lia Apostolovski (višina – 1,72 m), Liza Lap (disk – 40,10 m), Tajda Miklavčič (4 x 100 m – 47,89) in Lea Hribaršek (4 x 100 m – 47,89). Uspešni so bili tudi atleti, ki so nastopili v skupini A v Castellonu. Osvojili so odlično šesto mesto (67 točk). Najuspešnejši posameznik v slovenski odpravi je bil obetavni sprinter Filip Jakob Demšar, ki je bil najhitrejši v teku na 110 m ovire (14,04).



Z NAMI GRE LAŽJE



SREBRNI SPONZOR ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



BOVŠKI MARATON 2018

Bovec je bil ponovno obarvan tekaško. Tudi tokrat so bili na Bovškem maratonu priča izjemnemu tekaškemu dogodku, ki postaja stalnica za vse ljubitelje teka. Zmagovalca maratonske preizkušnje za leto 2018 sta Jasmina Pitamic Vojška (3:08:42) in Aleš Debeljak (2:49:18). Najhitrejša v polmaratonu sta bila Max Doecke (Avt) in Lucija Krkoč. V teku na 8 km pa sta slavila Boštjan Pangos in Kristina Ipavec.

MNOŽIČNI TEK 2018

V okviru projekta Začni mlad, tekmuje pošteno je po vsej Sloveniji organiziran množični tek otrok. Atletska zveza Slovenije je tudi letos pripravila množično akcijo, s katero že četrto leto spodbuja otroke k atletskim korakom in sodelujoče ozavešča o pomenu zdravega življenjskega sloga. Najbolj množičnemu teku otrok se je pridružilo skoraj 23.000 najmlajših iz celotne Slovenije. Slovenske osnovne šole (učenci prvi triade), vrtci, atletski klubi in šole s prilagojenim programom so v sklopu rednega pouka, odmora, v času popoldanskega varstva ali v sklopu interesnih dejavnosti organizirali tek za otroke, ti pa so pretekli 100 ali 200 metrov. Osrednja prireditev je bila na Osnovni šoli Koseze v Ljubljani, kjer so otroci tekli v družbi Anite Horvat, Maruše Mišmaš in Maje Mihalinec. **»Lepo je videti, da otroci uživajo v teku, in z veseljem sem del akcije, ki promovira gibanje in zdrav življenjski slog,«** je povedala Mihalinceva. Tudi Mišmaševa se je z veseljem odzvala na naše vabilo, da teče skupaj z otroki: **»Iz lastnih izkušenj lahko povem, da mi je šport v mladosti dal ogromno. S športom sem poskrbela za zdravo telo, izoblikovala svoje vrednote, postala samozavestnejša, spoznala prijatelje in ustvarila ogromno lepih spominov.«** Tek pa so s svojo prisotnostjo počastili tudi minister za izobraževanje, znanost in šport, prof. dr. Jernej Pikalo, direktor direktorata za



šport dr. Boro Štrumbelj in predsednik AZS Roman Dobnikar. **»Po uspešnih prireditvah v preteklih letih smo se z veseljem odločili podobno akcijo ponoviti tudi letos. Veseli me, da so z nami Anita, Maruša in Maja. Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujem za udeležbo ministru za izobraževanje, znanost in šport dr. Pikalu in direktorju direktorata za šport dr. Štrumblju. Prav tako se zahvaljujem OŠ Koseze na čelu z ravnateljico Loretto Pečoler, ki prijazno gosti osrednji dogodek, kjer smo počastili otroke, ki so preizkušali svoje atletske korake in zastopali več kot 200 sodelujočih vrtcev, osnovnih šol in šol s prilagojenim programom.«** Otroke po vsej Sloveniji so spremljali znani slovenski atleti; tako je v Celju z njimi tekla trenutno naša najboljša atletinja Martina Ratej, v Brežicah pa metalec kladiva Nejc Pleško. Na Ptuj so v družbi otrok tekli Kristjan Čeh, Maja Bedrač in Nina Kolarič.

AD MASS EKIPNI PRVAK

Na Ptuj je bilo ekipno prvenstvo Slovenije za člane in članice. V obeh konkurencah so državni prvaki postali atleti in atletinje AD Mass Ljubljana. Drugo mesto v skupnem seštevku so osvojili atleti AK Krka Novo mesto in atletinje AD Kladivar Celje, tretji pa so bili atleti AD Kladivar Celje in atletinje AD Kronos.

BAMACS 2018 – CELJE

V Celju so priredili balkansko veteransko prvenstvo, med skoraj 600 udeleženci pa je bilo tudi 150 Slovencev. V treh tekmovalnih dneh so podelili kar 345 kompletov kolajn. Slovenska ekipa je bila najuspešnejša ekipa prvenstva, saj je prejela kar 222 odličij, od tega 114 zlatih, 71 srebrnih in 37 bronastih. Kar 108 slovenskih posameznikov se je okitilo s kolajno. Najuspešnejša med njimi je bila Ana Jerman s štirimi zlatimi odličji, kar nekaj pa jih je prejelo tri zlata odličja v posamičnih disciplinah – Marko Božiček, Desa Čalasan Gražl, Kazimira Lužnik, Mira Puhar, Adi Vidmajer, Erika Pirnat, Marjeta Črad, Zvezdana Kržič, Darko Kralj, Miki Prstec, Zdravko Mauko, Vladimir Savič in Ludvik Soklič. Slovenska ekipa je prislužila tudi sedem odličij v štafetnih tekih. S predajo zastave BAMA – Balkanske atletske veteranske zveze so zadnji dan tekmovanja romunskim veteranom simbolično predali žezlo organizacije naslednjega prvenstva na prostem, ki bo septembra naslednje leto v Bukarešti.

PETEROBOJ U-16 V GYORU

Na Madžarskem potekal peteroboj reprezentanc za pionirje in pionirke U-16. Poleg slovenske reprezentance so na tekmovanju nastopili tudi Madžari, Čehi, Hrvati in Slovaki.

Slovenski atleti so osvojili skupno tretje mesto. Zmagali so Čehi, drugo mesto pa je osvojila madžarska reprezentanca.





Živimo v dobi aluminija.

Aluminij nas spremlja vsak dan, ves dan.

Je lahek, ima izjemne mehanske lastnosti
in možnosti preoblikovanja.

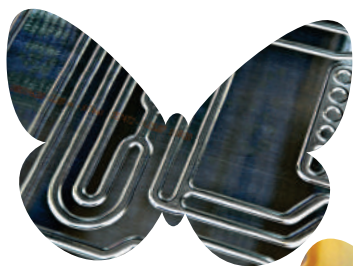
Vizija trajnostnega razvoja in nizkoogljične družbe
sloni na aluminiju z njegovim neskončnim
potencialom recikliranja.

Talum je del te prihodnosti.



64 let tradicije.

Talum smo sodobno proizvodno podjetje,
ki se po prihodkih uvršča
med 20 največjih podjetij v Sloveniji
in med 10 največjih slovenskih izvoznikov.



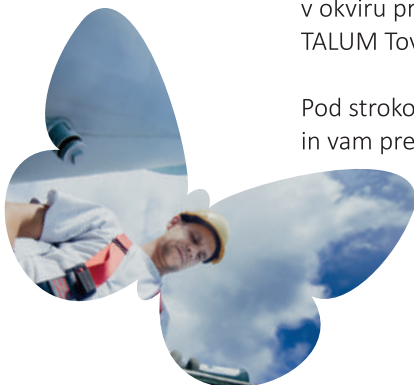
Vabimo vas, da nas spoznate!

**Obiščite nas v soboto, 17. novembra 2018, med 9. in 12. uro, na
DNEVU ODPRTIH VRAT**

v okviru praznovanja našega tovarniškega praznika.

TALUM Tovarna aluminija, Tovarniška cesta 10, Kidričevo

Pod strokovnim vodstvom vas bomo popeljali po naši proizvodnji
in vam predstavili Talumov aluminij.



T A L U M

Lahkota prihodnosti

www.talum.si

Zmagi za slovensko reprezentanco sta dosegla Jan Emberšič (Domžale) v metu kladiva (68,08 m) in Sandro Jeršin Tomassini (Mass) v skoku v višino (1,97 m).

Najuspešnejša pionirka v slovenski reprezentanci je bila Iza Zakošek (Kladivar), ki je osvojila drugo mesto v teku na 100 m (12,39). Drugo mesto so si priborili še Rok Makuc (Radovljica, daljina), Maj Janža (Pomurje, 300 m), Žan Jazbec (Kladivar, 100 m) in Alyssa Lamut (Slovenska Bistrica, kopje).

Na tretjem mestu so končali Bor Bauman (Kladivar, 300 m), David Godina (Šentjernej, višina) in Nika Dobovšek (Sevnica, 600 m).

Jan Emberšič in Iza Zakošek sta bila izbrana za najuspešnejša posameznika v slovenski reprezentanci.

6. KONJIŠKI MARATON

V Slovenskih Konjicah je potekal 6. Konjiški maraton – maraton z dušo. Na letošnji prireditvi je na 21 kilometrov med ženskami skozi ciljno ravnino prva pritekla Jasmina Ilijaš (1:24:44), med moškimi pa Simon Navodnik (1:11:03). Tek na 10 km, ki je bilo tudi prvenstvo Slovenije v cestnem teku na 10 km, je med ženskami v najkrajšem času končala Barbara Černič (0:38:18), medtem ko je med moškimi naslov državnega prvaka osvojil Jan Brešan (0:31:10). Na 5 km sta bila najhitrejša Renata Vetrh in Gregor Podlogar.



ŠPILERJEVA ČEZ 70 METROV

V Čakovcu je odlično nastopila slovenska rekorderka v metu kladiva Barbara Špiler, ki ji je drugič v karieri uspelo preseči mejo 70 metrov. Kladivo je vrgla 70,92 m in za le 33 cm zaostala za svojim državnim rekordom, ki ga je 5. maja 2012 prav tako dosegla v Čakovcu.

deseterico. Mladinka Špela Gonza je bila sedma, Tina Kozjek je z osmim mestom zmagala v slovenskem pokalu. Nuša Mali je pritekla deveto, Tina Klinar pa deseto mesto.

IZA IN ANDREJ USPEŠNA V RIETIJU

V Rietiju je bil organiziran evropski festival sprinta za pionirje in pionirke (U-16). Slovenijo sta zastopala Iza Zakošek (Kladivar) in Andrej Škočir (Posoče). Državna prvaka U-16 v teku na 100 m sta tekmovala v teku na 80 m. Iza je dosegla peti čas kvalifikacij (10,12) in se prepričljivo uvrstila v A-finale, Andrej pa si je s sedmim časom kvalifikacij (9,45) priboril nastop v B-finalu. Iza je v finalu osvojila četrto mesto (10,10), Andrej pa je zmagal v B-finalu (9,41) ter končal na devetem mestu. V ekipni konkurenci sta Slovenca osvojila četrto mesto.

APS V MNOGOBOJU

V Novi Gorici je bil Atletski pokal Slovenije v mnogoboju. Naslova pokalnih prvakov v članski konkurenci sta pripadla Moniki Podlogar v (Triglav, 3672) in Mateju Lindiču (Kronos, 5375). Drugi in tretji med člani sta bila Goričana Rok Urbančič (4750) in Aljaž Murovec (4665). Tjaša Potočar (Krka, 3573) je bila druga med članicami, Lara Zupanc (Brežice, 3114) pa se je veselila tretjega mesta. Najboljša starejša mladinka sta bila Lara Florjančič (Krka, 3659) in Ambrož Škafar (Triglav, 5993). Tara Keber (Kronos) je slavila pri mlajših mladinkah (4654). Največ točk med mlajšimi mladinci pa je zbral Peter Gričar Vintar (Brežice, 5631). Do 16 let sta bila najuspešnejša Neža Dolenc (Triglav, 4561) in Jan Duhovnik (Mass, 4803), v kategoriji U-14 pa sta slavila Brina Likar (Triglav, 2760) in Klemen Modrijančič (Slovenska Bistrica, 2661). Najmlajša pokalna prvaka sta postala Ajda Sikošek (Kronos, 2394) in Luka Makuc (Radovljica, 1924).

39. TEK NA ŠMARNO GORO

Na 39. teku na Šmarno goro sta bila najhitrejša Norvežan Johan Bugge in svetovna prvakinja Kenijka Lucy Murigi Wambi. Barbara Trunkelj s petim in Timotej Bečan s sedmim mestom sta bila najboljša Slovenca na finalni tekmi dvajsete sezone svetovnega pokala. Tek se je udeležilo 205 tekačev in tekačic iz 14 držav. Bugge (42:33) je zmagal drugič zapored, drugi je bil Italijan Bernard Dematteis, tretji pa Kenijec Geoffrey Ndungu. Bečan je s sedmim mestom zaokrožil zelo uspešno sezono. Svoj lanski dosežek je izboljšal za skoraj tri minute.

»Vesel sem, da mi je uspelo. Močna konkurenca. Postavil sem si izziv, da bi bil hitrejši kot lani. Na začetku leta bi o takšni sezoni lahko le sanjal,« je povedal Bečan.

Miran Cvet (45:07) je bil presenečen in zadovoljen, da mu je uspel dober tek (9. mesto), Gašper Bregar pa je osvojil 17. mesto.

Wambuijeva je zmagala s časom 47:51. Kenijka je do zmage pritekla po padcu Andree Mayr, ki je bila na koncu druga. Trunkljeva, najboljša Slovenka, je bila zelo zadovoljna: **»Uživala sem, le zadnja strmina me je fino zdelala.«** Še štiri Slovenke so na goro pritekale med najboljšo





GREMZVLAKOM 

**LJUBLJANA
– ZÜRICH
– MÜNCHEN**

od **29 €**

Potovanje
v sanje in nazaj.



Slovenske železnice

www.slo-zeleznice.si



MLADINSKE OI BUENOS AIRES 2018

Med 11. in 16. oktobrom je v Buenos Airesu potekal atletski program na 3. mladinskih olimpijskih igrah. Slovensko atletiko so zastopali Leja Glojnarič (Brežice) v skoku v višino, Tjaša Zajc (Mass) v suvanju krogle in Mitja Kordež (Slovenj Gradec) v teku na 200 m. Pravila tekmovanja so bila precej drugačna kot na drugih mednarodnih atletskih tekmovanjih. Vsi atleti so imeli pravico do dveh nastopov (1. in 2. krog), seštevke rezultatov iz obeh nastopov pa je štel za končno razvrstitev. Glojnaričeva in Zajčeva sta v prvem krogu tekmovanja osvojili 14. oziroma 15. mesto. Leja je v prvem poskusu preskočila 1,60 m ter 1,65 m, pri 1,70 m pa je bila trikrat neuspešna. Tjaši je najdaljši sunek uspel v drugi seriji, ko je krogla pristala pri 12,77 m. V drugem krogu tekmovanja sta obe izboljšali svoje dosežke. Leja je preskočila 1,72 m in osvojila končno 15. mesto, Tjaša pa je dosegla 13,35 m in končala na 14. mestu. Mitja Kordež je v prvem krogu na 200 m s časom 22,00 osvojil peto mesto v tretji skupini ter končal na skupnem 17. mestu. Nato je osvojil drugo mesto v prvi skupini s svojim najboljšim dosežkom sezone (21,68) in zasedel končno 18. mesto.

VOLKSWAGEN LJUBLJANSKI MARATON 2018

Etiopijec Sisay Lemma Kasaye je z rekordoma proge zmagal na 23. ljubljanskem maratonu v teku na 42 km. S časom 2:04:58 je krepko izboljšal prejšnji rekord rojaka Limeniha Getachewa iz leta 2015 (2:08:19). Tudi v ženski konkurenci je padel rekord ljubljanskega maratona. Kenijka Visiline Jepkesho je s časom 2:22:58 popravila prejšnji rekord Kenijke Caroline Cheptanui

Kilel iz leta 2009 (2:25:24). Zmagovalec Lemma Kasaye bo skupaj z bonusi dobil 60.000 evrov, Jepkeshova pa 45.000 evrov. V dveh dneh je bilo prijavljenih 26.697 udeležencev, slabo in deževno vreme pa je mnoge odvrnilo od udeležbe in tako je skupno startalo 20.587 ljubiteljev teka, drugi dan v tekih na 10, 21 in 42 km pa 13.544 ljudi. Kasaye je za skoraj tri minute in pol je ugnal drugouvrščenega rojaka Gebretsadika Abraha Adihano (2:08:36), tretji je bil Hiskel Twelde iz Eritreje (2:08:49), na 15. mestu pa je bil v cilju najboljši Slovenec Matic Modic (2:31:58), ki je sicer že končal svojo triatlonsko tekmovalno pot. Za Jepkeshovo sta se zvrstili druga Kenijka Selly Chepyego (2:23:15) in Etiopijka Dibabe Kuma (2:23:34).

Osma je bila prva slovenska gorska tekačica Barbara Trunkelj (2:50:11). Neja Kršinar in Rok Puhar sta po pričakovanjih postala državna prvaka v teku na 21 km, kar jima je uspelo z zmagama na Volkswagen 23. Ljubljanskem maratonu. Puhar je tekel 1:07:10, Kršinarjeva pa 1:17:47. Med atleti je bil drugi Mitja Krevs (1:07:50) in tretji Jan Brešan (1:08:46), med atletinjami pa je bila druga Madžarka Fruzsina Bakonyi (1:19:25) in tretja Slovenka Eva Zorman (1:23:08). Jan Kokalj in Maruša Mišmaš sta po pričakovanju ubranila lanske zmage v teku na 10 km. Kokalj je slavil s časom 31:45, Mišmaševa pa s 35:07 in je dosegla 18. čas med vsemi udeleženci.



POZOR, REDNA VADBA LAHKO POVZROČI DOBRO POČUTJE!

Trenirajte na
varuhzdravja.si

Telovadite, kjerkoli se počutite sproščeno, doma, v pisarni, parku ali hotelu. Telovadite v svojem tempu in uživajte. Telovadite s profesionalnimi trenerji in znanimi osebnostmi. Preizkusite se v različnih vadbah aerobike, joge, pilatesa in drugih.

**Vstopite v največjo
slovensko spletno
telovadnico in trenirajte
brezplačno!**

**Zavarovancem Vzajemne Varuh zdravja
poleg spletne telovadnice omogoča še
veliko več:**

- brezplačne preventivne zdravstvene storitve,
- informacije o zdravnikih specialistih,
- zdravstvene informacije,
- brezplačne tečaje,
- aktiven oddih in ugodne počitnice,
- ugodnosti pri nakupih opreme za šport,
- obveščanje o ugodnostih.



**VARUH ZDRAVJA
VZAJEMNA**

PRVI PRAVI POKRITI OBJEKT S KROŽNO STEZO ZA ATLETIKO V SLOVENIJI

Kdor čaka, le dočaka

Že v ponedeljek, 12. novembra, bo v Olimpijskem vadbenem centru Novo mesto, na mestu nekdanjega velodroma v Češči vasi, prva prireditev.

V ponedeljek se bodo v Novem mestu namreč poklonili velikanu gimnastičnega športa, dobitniku šestih olimpijskih kolajn, svetovljanu in humanistu Leonu Štuklju. Stodvajseto obletnico njegovega rojstva bomo obeležili z odprtjem razstave Leon 120 let v Dolenjskem muzeju Novo mesto, na kateri bosta predstavljena njegovo življenje in delo. V nadaljevanju bo sledila osrednja slovesnost z naslovom Iz roda v rod duh išče svojo pot v Olimpijskem vadbenem centru Novo mesto.

Glavna zapuščina Štukljevega leta bo Olimpijski vadbeni center za kolesarstvo, atletiko in triatlon,



ki je zrasel na mestu nekdanjega velodroma v Češči vasi. S tem projektom tako Novo mesto kot širša regija dobivata večnamenski

športni objekt, kakršnega ni nikjer drugje v radiju 500 kilometrov. Poleg pokrite kolesarske krožne steze vadbeni center premore tudi

atletsko dvorano po vseh standardih mednarodne atletske zveze IAAF – štiri 200-metrške krožne steze, osem 60-metrskih sprinterskih stez, progo za skok v daljino in skok v višino, skakališče za skok ob palici in metališče za suvanje krogle. V sklopu centra je v načrtu tudi pokrit plavalni bazen.

Prenovo pred 22 leti zgrajenega kolesarskega velodroma v Češči vasi pri Novem mestu bodo zaradi nepričakovane lesne gobe na konstrukciji kolesarske steze po besedah župana Gregorja Macedonija končali januarja prihodnje leto. Macedoni je povedal, da so gradbena dela v novi dvorani olimpijsko-

**NOVO
V PONUDBI**

ELEKTRIČNA KOLESA

**ZA KUPCE
ENERGIJE PLUS NA**

**DO 12
OBROKOV**

Električno trekking/mestno kolo m/ž

Odlično, univerzalno, unisex masivno kolo s Promo_E električnim pogonom je idealno za vožnjo po mestu. Primerno tudi za starejše (zelo nizek prag za vstopanje na kolo).

od 969 EUR

Cena z DDV



Slika je simbolična.

Električno gorsko kolo m/ž

Odlično gorsko električno kolo s centralnim pogonom.

od 1.409 EUR

Cena z DDV



Slika je simbolična.

Predelamo tudi vaše kolo

- za mestno in trekking vožnjo priporočamo: **vgradnjo pogona v prednje kolo**
- za gorsko vožnjo priporočamo: **vgradnjo centralnega (srednjega) pogona**

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

vadbenega centra končali v celoti. Tam zdaj urejujejo le še športni del oziroma prenavljajo kolesarsko stezo, katere nosilna konstrukcija je bila v precej slabšem stanju, kot so predvidevali. Na velodromskem ovalu so zgradili novo podkonstrukcijo in ga pokrili z dvomembransko streho, ki je plod slovenskega znanja, saj velodrom pokriva streha slovenskega podjetja Duol, katerega vodilni mož je Dušan Olaj. Končali so tudi dela na atletski stezi.

Celoten prenovitveni podvig naj bi skupaj z davkom stal nekaj manj kot štiri milijone evrov. Mestna občina Novo mesto si je za prenovo in nadgradnjo velodroma do zdaj zagotovila nekaj manj kot 600.000 evrov podpore. To bosta prispevala ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Fundacija za šport.

Ob dvorani za približno 500 gledalcev, ki so jo zgradili po tovrstnih mednarodnih zahtevah, novomeško občinsko vodstvo predvideva kasnejšo gradnjo plavalnega bazena, celotna ponudba pa naj bi omogočila



delovanje vadbenega središča, ki bi v trikotniku Dunaj-Beograd-Milano zapolnil tovrstno praznino.

Leseni velodrom v Češči vasi pri Novem mestu so sicer zgradili zaradi potreb tamkajšnjega mladinskega svetovnega prvenstva v kolesarstvu leta 1996, kasneje pa je zaradi zunanjih vremenskih vplivov začel propadati. Ministrstvo za obrambo je tamkajšnje zemljišče leta 2013 predalo novomeški občini, ta pa mu je v zameno izročila več občinskih zemljišč na

območju novomeške Vojašnice Franca Uršiča. Velodrom so do prenove uporabljali le kolesarji.

Mestna občina Novo mesto se je sicer skupaj z ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport, Olimpijskim komitejem Slovenije ter atletsko, kolesarsko in triatlonsko zvezo lanske jesen zavezala, da prenovljeni velodrom nadgradijo v nacionalno in mednarodno pomemben vadbeni center kolesarstva, atletike in triatlona.

IZJEMNA PRIDOBITEV ZA ATLETIKO

Seveda je Olimpijski vadbeni center Novo mesto izjemna pridobitev za slovensko atletiko. Po »sto« letih čakanja je slovenska atletika končno dobila ustrezno pokrito zimsko tekmovališče in prostor za trening. V novem objektu bodo lahko prirejali zimska državna prvenstva, ki so do zdaj potekala v tujini, najpogosteje v avstrijskih Dunaju in Linzu, mnogo slovenskih atletov pa je na treninge hodilo tudi na Madžarsko, predvsem v Budimpešto. Dvoranska atletika je svojevrstna, kar posebej velja za teke (razen tistega na 60 metrov), saj je tek po nagnjeni konstrukciji precej drugačen od teka na prostem, na stadionu. Tako bodo mnogi, ki so zimsko sezono doslej jemali z levo roko, lahko resno trenirali in se pripravili tudi na ta, sicer manj cenjen, atletski čas. Posebej pa je pomembno, da bodo imeli slovenski atleti zdaj vse leto možnost treningov doma, kar bi se dolgoročno morali poznati tudi na rezultatih.



Napolnite dan z
DOBRO ENERGIJO

Za vsako zgodbo,
samo en naslov
je pravi!



KRAFT TONER



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!

KRALJICA ŠPORTOV Z 8.000 OBJAVAMI NA SEZONO



Športniki so nas naučili, da moramo zahtevati več od sebe in ne od drugih, da je ključ do uspeha neobremenjenost, da hladna glava zmeraj zmaga 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 sponzorstvo 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 sponzoriranja.

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



IZKORISTITE AKCIJO IZDELKOV ZA DOM

~~DO 400 TOČK~~
1 TOČKA*



Splača se postati **član Programa zvestobe** Telekoma Slovenije. Svoj dom lahko v mesecu ugodnosti opremito z izbranimi **izdelki Samsung po odlični ceni na 24 obrokov in za eno samo točko***. Preverite tudi druge izdelke v Programu zvestobe, ki vam jih **dostavimo brezplačno**. Pohitite, ponudba velja le do 15. 11. 2018.



E-TRGOVINA

www.telekom.si

TelekomSlovenije



*Akcija za 1 točko velja za člane programa zvestobe Telekoma Slovenije od 15. 10. do 15. 11. 2018 za naslednje izdelke: Samsung Ameriški hladilnik RS50N3413SA, Samsung hladilnik RB33J3200, Samsung pralno-sušilni stroj WD80K5A100W, Samsung sušilni stroj DV70M50203W in Samsung pralni stroj Add Wash W70M6440PW. Izбира izdelkov na obroke je na voljo članom Programa zvestobe Telekoma Slovenije, ki imajo zadostno število točk, so polnoletni, nimajo zapadlih obveznosti do Telekoma Slovenije in imajo naročniško razmerje sklenjeno najmanj 7 mesecev. Telekom Slovenije si pridržuje pravico vrednostno omejiti ali zavrniti naročilo izdelka na obroke v Programu zvestobe zaradi nepravilnih obveznosti naročnika oz. dosežene skupne vrednosti dosedanjih naročnikovih nakupov na obroke. Plačilo je na obroke prek računa za storitve Telekoma Slovenije. Ponudba je omejena in velja skladno s Splošnimi pogoji Programa zvestobe Telekoma Slovenije in Sistemom točkovanja in navodili za koriščenje točk, ki so objavljeni na www.telekom.si. Slike so simbolične. Količine izdelkov so omejene. Za več informacij obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščen prodajno mesto ali pokličite 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana