

SLOVENSKA ATLETIKA



Glasgow



GENERALNI SPONZOR ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



ZLATI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



SREBRNI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



BRONASTI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



SPONZORJI



URADNI
OPREMLJEVALEC



INSTITUCIJE



MEDIJI





ROMAN DOBNIKAR,
predsednik Atletske zveze Slovenije

Hitri in drzni

Na evropsko dvoransko prvenstvo v Glasgow pošiljamo mlade, izkušene, hitre in drzne atletinje in atlete. Vse, kar je potrebno pred prvenstvom, so atletinje in atleti naredili sami, mi na atletski zvezi pa smo po najboljših močeh poskrbeli za vse drugo, kar spada zraven.

Prvi vrhunec sezone je torej pred nami. Ekipa za evropsko dvoransko prvenstvo vključuje osem članov – pet atletinj in tri atlete – ter je mešanica izkušenj, ogromnega znanja in seveda tudi mladostne zagnanosti.

V to sezono smo zakorakali s prvo krožno dvorano v Sloveniji, ki smo jo dobili v Novem mestu, obeta pa se nam tudi dvorana v Ljubljani. Kot predsednika atletske zveze me veseli in sem ponosen na to, da lahko najboljšim slovenskim atletom in atletinjam vsako leto ponudimo boljše razmere za trening.

V Glasgow potuje izkušena reprezentanca. Če smo do zdaj govorili o menjavi generacij, gremo na Škotsko kot mlada, a že izkušena ekipa, ki je že okusila vso slast in tegobo velikih tekmovanj.

V ekipi je tudi obetavni mladinec Filip Jakob Demšar, ki je z izpolnitvijo norme vse zelo prijetno presenetil in nakazal, da slovenski atletiki tudi v prihodnosti ne bo težko ter da bi lahko krojila vrh evropske atletike. Za izkušene člane odprave bo to priložnost za ponovno dokazovanje, vsekakor pa slovenska atletika ponovno meri na evropski vrh, med 15 odstotkov najboljših v Evropi. Slovenska reprezentanca je ravno prav številna ter je močna, konkurenčna, izkušena in željna uspehov. Na prvenstvo gremo zdravi, izvrstno pripravljeni in polni optimizma. Žal mi je, da v ekipi ni Agate Zupin, ki se vrača po poškodbi, a bo najboljše zagotovo pokazala v poletni sezoni.

Predstave Luke Janežiča v tej sezoni nas navdajajo z optimizmom in zaradi njih lahko upravičeno razmišljamo o prvi slovenski atletski kolajni v dvorani po desetih letih. Maruša Mišmaš si je izbrala izjemno konkurenčno disciplino, a je močno napredovala in pokazala, da se lahko kosa z vsemi tekmicami. Tina Šutej je v zadnjih tednih dosegla nekaj izjemnih rezultatov in pokazala, da je bil spodrsrlaj na evropskem prvenstvu v Berlinu zgolj naključje. Maruša Černjul in Maja Mihalinec se na evropsko prizorišče vračata skozi velika vrata. Anita Horvat nadaljuje pohod na evropski vrh, Žan Rudolf pa je stalnica slovenske ekipe na velikih tekmovanjih in njegove izkušnje mu bodo zagotovo pomagale priti do vrhunske uvrstitve.

V letošnji reprezentanci za Glasgow ni šibkih členov. Vsi člani ekipe so s svojimi rezultati dali vedeti, da lahko nanje zelo resno računamo. Slovenski atleti so resni, motivirani in ambiciozni, in kar je najbolj pomembno, tudi sami si želijo na evropski vrh. Že zdaj smo ponosni na njihove rezultate, pa tudi na uspehe drugih atletov v Sloveniji, ki se trudijo na različnih tekmovanjih. Ne smemo pozabiti na trenerje, brez katerih ne bi imeli toliko kvalitetnih atletov in atletinj.

V prvi vrsti želim, da slovenski atleti in atletinje na prvem velikem tekmovanju v sezoni ostanejo zdravi. Seveda pa jim želim tudi vrhunske rezultate.

SLOVENSKA ATLETIKA

Revija Atletika je glasilo
Atletske zveze Slovenije.

Urednica
Marija Šestak

Uredniški odbor
Nejc Jerasa
Dejan Dokl
Marija Šestak
Jurij Završnik
Peter Kastelic

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, Bobo,
alesfevzer.com

35. DVORANSKO EVROPSKO PRVENSTVO GLASGOW 2019

Čas je za konkreten korak naprej

Slovenski atleti v zadnjih desetih letih na evropskih dvoranskih prvenstvih niso bili posebno uspešni, k čemur je med drugim pripomoglo to, da v Sloveniji ni bilo dvorane za krožne teke. A v prihodnosti se bo pogled na dvoransko atletiko spremenil tudi pri nas.

Na evropskem prvenstvu v Glasgowu bo nastopilo (je prijavljenih) 637 atletov in atletinj iz 49 držav. Prvenstvo bo potekalo v izjemno lepi Emirates Areni oziroma na velodromu, poimenovanem po škotskem kolesarskem šampionu siru Chrisu Hoyu. Organizatorji v treh dneh tekmovanja – od petka do nedelje – pričakujejo okoli 18.000 gledalcev.

Dvoranska atletska prvenstva imajo mnogi še vedno za manjvredna, podobno kot zimska plavalna prvenstva v kratkih bazenih. Teki v dvorani so tako rekoč posebna disciplina, ki s tistimi na prostem nima prav veliko skupnega, tekmovanja v skokih – daljinskih in višinskih – pa so popolnoma enakovredna tistim na prostem in tudi konkurenca je temu primerna.

Slovenija je na dosedanjih evropskih dvoranskih prvenstvih zbrala sedem kolajn, zlato pa je doslej osvojila le Jolanda Čeplak. Kolajne je skupno dobilo šest atletinj, v Glasgowu na 35. dvoranskem EP, ki bo od 1. do 3. marca, pa ima Luka Janežič v teku na 400 metrov priložnost, da kot prvi slovenski atlet stopi na zmagovalni oder. Po tistem letu 2009 in evropskem dvoranskem prvenstvu v Torinu, ko sta Marija Šestak in Sonja Roman slovenski atletiki prinesli dve srebrni kolajni, se je začela desetletna suša. Snežana Vukmirović je bila leta 2011 kolajni sicer izjemno blizu, a je v Parizu osvojila »le« četrto mesto. Na naslednjem prvenstvu v švedskem Göteborgu se sploh nihče od Slovencev ni prebil skozi prvi krog. V Pragi leta 2015 se je najbolj izkazala Maruša Mišmaš, ki je bila osma, pred dvema letoma v Beogradu pa je bila osma Tina Šutej. V zadnjih desetih letih, po Torinu, je Slovenija iztržila eno samo vrhunsko uvrstitev, četrto mesto. Toda na prvenstvih štejejo le kolajne ...

NOVA DOBA

Čas je, da za slovensko atletiko, tudi dvoransko, nastopi nova doba. Atletika počasi, a zanesljivo izgublja naziv kraljica športov, saj so formati tekmovanja za gledalce ob pestri ponudbi drugih



SLOVENSKA REPREZENTANCA V GLASGOWU

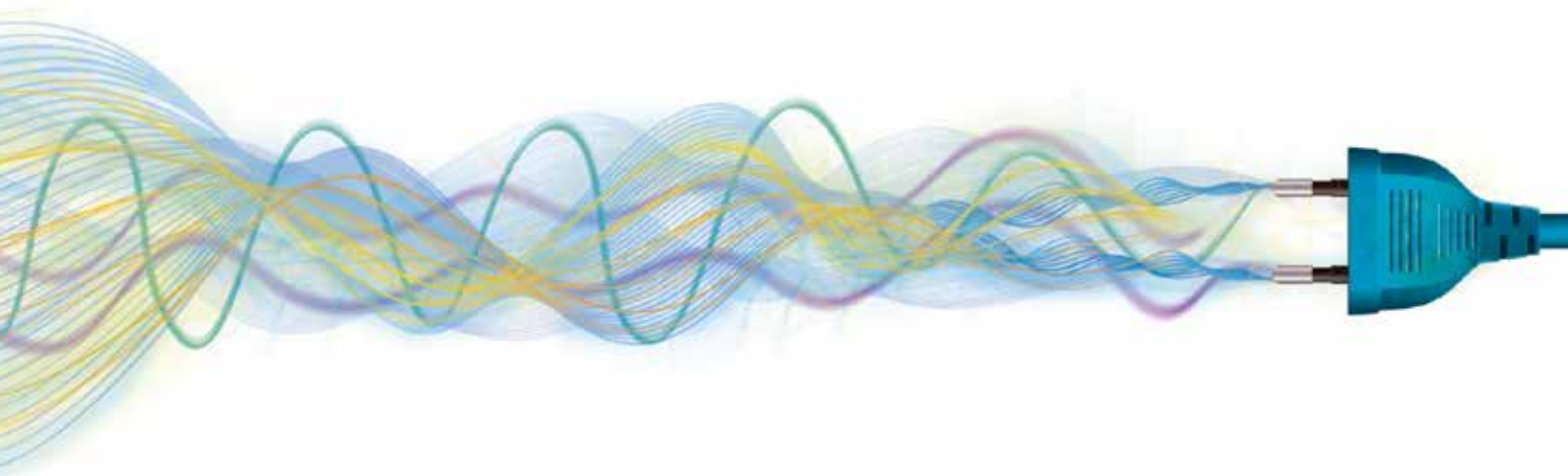
Luka Janežič (400 m)
Anita Horvat (400 m)
Maruša Mišmaš (1500 m)
Tina Šutej (palica)
Maja Mihalinec (60 m)
Maruša Černjul (višina)
Jakob Filip Demšar (60 m ovire)
Žan Rudolf (800 m).

637
atletov in atletinj
iz 49 držav – 330
moških in 307 žensk
– bo nastopilo na
dvoranskem EP
v Glasgowu.

športov manj zanimivi. Tudi v Sloveniji atletika nima več statusa športa, kot ga je imela v časih Brigite Bukovec, Jolande Čeplak ali Primoža Kozmusa. Slovenska atletika potrebuje ime, ki bo zasijalo na evropski in svetovni sceni, in Luka Janežič bi lahko bil pravi mož za to. S prvo člansko kolajno, ki bi jo lahko osvojil na Škotskem, bi naredil velik korak naprej. Vse bolj se zdi, da bi tako v evropskem kot v svetovnem merilu lahko zablestela tudi Maruša Mišmaš, ki se je po poškodbah in operaciji lani končno spet vrnila v

stare tirnice in začela postopno pot proti evropskemu vrhu. Glasgow bo za slovensko atletiko zagotovo svojevrsten mejnik. S kolajno bi se atletika na sončni strani Alp spet dvignila kot feniks iz pepela. To pa ne bi bilo pomembno samo za posameznike, ki se trudijo in so v uspeh vložili leta odrekanih, trdega dela in treningov (navaden smrtnik si niti približno ne more predstavljati, kako naporna služba je to), ampak tudi – ali pa predvsem – za tiste, ki prihajajo. Ob uspešnem prvenstvu v Glasgowu bi se zagotovo drugače obrnilo tudi pri sponzorjih, ki jih je v atletiki v zadnjih letih čedalje manj, predvsem pa bi mladi, ki ob vstopu na fakulteto prepogosto izginejo iz atletike, dobili nov zagon in motivacijo, ki bi lahko bila tudi finančno podkrepljena, da se popolnoma posvetijo športu, ki ne pozna usmiljenja, pač pa le uro in meter; vse drugo je nepomembno. Ta šport je kot klasika v glasbi: ima vrhunske virtuozne, ki so večinoma premalo cenjeni, mladega občinstva pa tako rekoč ni – razen če se uspešno spopadejo s sodobnimi trendi. Takšno pot bo morala ubrati tudi atletika, tako v svetu kot pri nas. Toda prvi pogoj, na katerem se lahko gradi, je – uspeh. Glasgow je zato morda celo pomembnejši, kot se zdi na prvi pogled.

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

SPORED TEKMOVANJA

PETEK, 1. marec - prvi del			
11:03	daljina	M	kvalifikacije
11:05	60 m ovire - mnogoboj	Z	
11:20	400 m	M	prvi krog
11:45	višina - mnogoboj	Z	
12:10	800 m	Z	prvi krog
12:30	krogla	M	kvalifikacije
12:55	1500 m	M	prvi krog
13:00	troskok	Z	kvalifikacije
13:30	3000 m	M	prvi krog
13:30	višina	M	kvalifikacije
14:00	400 m	Z	prvi krog
14:15	krogla - mnogoboj	Z	

SOBOTA, 2. marec - prvi del			
11:00	daljina	Z	kvalifikacije
11:03	palica	Z	kvalifikacije
11:10	60 m - mnogoboj	M	
11:30	60 m	M	prvi krog
12:13	60 m	Z	prvi krog
12:57	60 m ovire	M	prvi krog
13:05	daljina - mnogob.	M	
13:31	60 m ovire	Z	prvi krog

NEDELJA, 3. marec - prvi del			
11:00	troskok	Z	finale
11:06	60 m ovire - mnogoboj	M	
12:05	60 m ovire	M	polfinale
12:15	palica - mnogoboj	M	
12:25	60 m ovire	Z	polfinale
12:35	daljina	M	finale
13:20	krogla	Z	finale

PETEK, 1. marec - zvečer			
20:00	palica	M	kvalifikacije
20:02	krogla	Z	kvalifikacije
20:04	daljina - mnogoboj	Z	
20:06	višina	Z	kvalifikacije
20:10	1500 m	Z	prvi krog
20:48	800 m	M	prvi krog
21:25	troskok	M	kvalifikacije
21:35	krogla		finale
21:36	400 m	Z	polfinale
21:55	400 m	M	polfinale
22:15	800 m - mnogoboj	Z	finale
22:40	3000 m	Z	finale

SOBOTA, 2. marec - zvečer			
19:00	višina	M	finale
19:02	krogla - mnogob.	M	
19:06	800 m	Z	polfinale
19:10	palica	M	finale
19:25	800 m	M	polfinale
19:50	60 m	Z	polfinale
20:20	60 m	M	polfinale
20:47	3000 m	M	finale
20:50	višina - mnogoboj	M	
21:10	400 m	Z	finale
21:22	400 m	M	finale
21:35	60 m	Z	finale
21:50	60 m	M	finale

NEDELJA, 3. marec - zvečer			
19:00	daljina	Z	finale
19:05	palica	Z	finale
19:10	60 m ovire	M	finale
19:25	60 m ovire	Z	finale
19:57	800 m	M	finale
20:15	višina	Z	finale
20:18	800 m	Z	finale
20:35	troskok	M	finale
20:37	1000 m - mnogoboj	M	finale
21:01	1500 m	M	finale
21:12	1500 m	Z	finale
21:25	4 x 400 m	M	finale
21:40	4 x 400 m	Z	finale



Napolnite dan z
DOBRO ENERGIJO



GREMZVLAKOM 

**LJUBLJANA
– GRADEC – DUNAJ**

od **29 €**

Kosilo že
na poti!

 Slovenske železnice

www.slo-zeleznice.si

LUKA JANEŽIČ

Je mladenič dozorel?

Najboljši slovenski atlet počasi prihaja v zrela leta za tekača na 400 metrov. Približuje se tistemu obdobju svoje kariere, ko naj bi dosegal najboljše čase v karieri. Se bo njegov niz kolajn začel na Škotskem?

Janežič je seveda prvi slovenski favorit za visoka mesta. Na mitingih svetovne serije Mednarodne atletske zveze je v skupnem seštevku osvojil tretje mesto z 19 točkami, 30 pa jih je za zmago zbral Američan Nathan Strother. Drugi v seštevku je bil trikratni zaporedni svetovni dvoranski prvak Pavel Maslak iz Češke, ki bo poskušal na Škotskem še četrti v nizu osvojiti evropski dvoranski naslov. Janežič je bil na dvoranski seriji laaf še dvakrat drugi in tretji ter tako napovedal boj za odličja na Škotskem.

V krogu favoritov za visoka mesta je bil že na prejšnjem EP marca 2017 v Beogradu, a je bil v teku na 400 metrov naknadno diskvalificiran zaradi prestopa na sosednjo progo. Slovenski favorit za visoka mesta je v zadnji skupini kvalifikacij sicer zasedel drugo mesto (46,81 sekunde) ter se sprva zanesljivo po mestih in s tretjim skupnim izidom uvrstil v polfinale.

Najboljši letošnji rezultat je Janežič dosegel pred mesecem na svojem prvem teku v sezoni. Na mitingu na Dunaju je gladko zmagal z odličnim časom 46,13 sekunde, kar je še vedno tretji najhitrejši dvoranski tek v Evropi v tej sezoni (boljša od njega sta samo Norvežan Karsten Warholm, ki je tekel izjemnih 45,56, in Danec Benjamin Lobo Vedel s 46,11, ki pa ni prijavljen za EP). Janežič je na Dunaju ubranil lansko zmago, med 70 tekmovalci na startni listi pa je bil tokrat drugi Turek Yavuz Can (46,70) in tretji Britanec Owen Smith (47,30). **»Začel sem podobno kot lani, prav tako na tej tekmi. Cilj je bil norma in tek pod 47 sekundami. Tekel sem enega svojih najboljših časov kariere, kar je res lep začetek zime. Konkurenca je bila močna, Turek Can je bil dober tekmelec, a sem ga prehitel že po 200 metrih, čeprav je bil progo pred mano. Tudi do cilja sem tekel v zelo dobrem ritmu. Moja želja je, da tečem pod 46 sekundami, kar bi bila lepa popotnica za Glasgow,«** je pred mesecem povedal Janežič, ki se mu želja, da bi tekel osebni rekord, sicer ni izpolnila, toda ...

Dan pred odhodom na Škotsko je bil Luka vseeno optimističen, čeprav tudi malce previden. **»Na tekmo grem v tekmovalnem ritmu, saj sem iz tedna v teden nastopal na mitingih. Moji cilji so visoki, a treba je vedeti, da si napake ne smem privoščiti. Konkurenca je izjemna in za dober dosežek bom moral pokazati tri dobre nastope. Letos sem nastopal na zelo visoki ravni in dosegal**



LUKA JANEŽIČ

Rojen: 14. 11. 1995

Klub: Kladivar Celje

Trener: Rok Predanič

Disciplina: 400 m

Osebni rekord: 46,02 s

Letošnji rezultat: 46,13 s

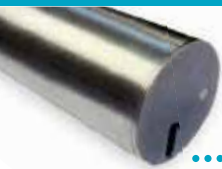
Na dvoranskem EP v Glasgowu je za to disciplino prijavljenih 25 atletov, Luka pa ima drugi rezultat.

dobro uvrstitve, zato sem optimističen. Mislim, da bo težje priti v finale kot v finalu osvojiti kolajno,« je pojasnil Luka, a se hkrati zelo dobro zaveda: **»Neumno bi bilo govoriti o čemerkoli drugem kot o kolajni, če imam na prvenstvu drugi čas od vseh nastopajočih.«**

TOREJ ...

Tudi Janežičev trener Rok Predanič se spogleduje s kolajno. **»Luka je dobro pripravljen in načrtujemo, da bo v Glasgowu tekel najbolje v tej sezoni. Seveda je jasno, kaj si želimo,«** je odločen Predanič.

Tek na 400 metrov v dvorani je poseben, toda Janežič ima zdaj že dovolj izkušenj, da lahko teče tako, kot si je zamislil. Prestop in veliko razočaranje iz Beograda sta že pozabljena. Tudi dva teka na dan mu ne bi smela predstavljati prevelikih težav, in če bo vse potekalo normalno, bi se moral znajti v finalu. Tam pa boj s petimi tekmeči, komolci, tudi kakšen okrvavljen gleženj, ko te tekmelec nabode s sprinterici ... Toda res je čas za kolajno.



Označevanje v industriji

ADHEZIV

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.arzensek@adheziv.si, www.adheziv.si

Adheziv d.o.o. Hrvaška / Adheziv d.o.o. Srbija / Interplast Srbija
»4U« d.o.o., Tuzla, BiH / IPZ Slovaška

VODILNI NA PODROČJU INDUSTRIJSKEGA OZNAČEVANJA IZDELKOV, EMBALAŽE in **PONOSNI SPONZOR LUKE JANEŽIČA**

Vabimo vas, da nas obiščete na prihajajočih sejmih:

Celje / Industrijski sejem,
od 9.4.-12.4.2019,
dvorana E / razstavni prostor št.3

MEDNARODNI
**Industrijski
sejem 2019**
International
Industry Fair

Celjski sejem / Celje Showground
9.-12. april / April 2019



Srbija, Novi Sad
Međunarodni poljoprivredni sajam
Od 11.5.-17.5.2019,
Master Hala



SOLARIS
www.solarislaser.com.pl

Kvalitetna tehnična podpora, potrošni material stalno na zalogi.

ANITA HORVAT

Krhka levinja, ki zna tudi napasti

Po videzu sodeč, ji nikoli ne bi prisodili, da je tekačica na 400 metrov. Ženske in dekleta v njeni konkurenci so precej bolj mišičaste, močne ... Toda tisti, ki so jo podcenjevali, so se že opekli. Prav neverjetno je, koliko moči in hitrosti lahko iztisne iz sebe.

Lani je bila na evropskem prvenstvu v Berlinu razočarana, ker se ni uvrstila v finale, pa čeprav je tekla svoj drugi rezultat v življenju. Toda ambicije Horvatove so precej višje, kot so polfinali na evropskih prvenstvih.

Zimsko sezono je tako kot vsi najboljši začela na Dunaju in takoj izpolnila normo za nastop na dvoranskem evropskem prvenstvu v Glasgowu.

Horvatova je bila v teku na 400 metrov četrta s časom 53,24 in tekla precej pod normo (53,90) za Glasgow. Pred Horvatovo, ki je dobro sekundo zaostala za svojim lanskim državnim rekordom (52,22), so bile Irka Phil Healy (52,31), Nizozemka Lisanne De Witte (52,66) in Britanka Eilidh Doyle (53,08). **»Na koncu nisem imela dovolj moči, čeprav sem se na startu dobro počutila. Vseeno sem preveč utrujena, saj smo se s pripravrniki šele pred kratkim, ni še minil teden. Moram se spočiti za boljše čase. Prav to sem sicer pričakovala tokrat, vsaj tek pod 53 sekundami. A vem, da sem še preveč utrujena in da na naslednjih tekmah lahko tečem hitreje. Zdaj moram čim bolj izpeljati sezono in od tega bodo potem odvisni cilji v Glasgowu. Normo za EP imam in se bom zdaj lažje pripravljala ter tekmovala,«** je pred mesecem povedala Horvatova, ki ni nastopila na državnem prvenstvu v dvorani, ker je imela zasebne obveznosti. Sredi februarja pa je tekmovala na mitingu na Irskem, v mestu Athlone. Tam je bila slovenska rekorderka (52,22 je tekla 8. februarja lani v Madridu) v teku na 400 metrov druga. Tekla je 53,19 sekunde. Zmagala je Britanka Meghan Beesley (53,00), tretja je bila njena rojakinja Lina Nielsen (53,29). **»V prvem krogu sem tekla nekoliko prepočasi in sem šla v drugi krog na drugem, tretjem mestu. Nato sem tekla po drugi progi, ker na prvo nisem mogla, saj so me tekmice zaprle. Na koncu sem uspela finiširati in sem prišla do drugega mesta. Dosežen čas še ni tisto, kar bi si želela, je pa dovolj dober, da lahko računam na izboljšanje na največji tekmi zimske sezone, na evropskem**



dvoranskem prvenstvu v Glasgowu,« je bila optimistična Horvatova, ki jo je zatem čakal še nastop na mitingu svetovne dvoranske serije mednarodne zveze v Birminghamu. Anita je bila v Angliji peta (52,85), zmagala pa je Stephenie Ann McPherson (52,24), ki je z jamajško štafeto osvojila številne kolajne na velikih tekmovanjih in bila sama na 400 metrov bronasta na SP leta 2013 v Moskvi. Horvatova se je v zelo močni konkurenci zelo približala svojemu državnemu rekord. **»Vesela sem, da sem se prvič letos spustila pod 53 sekund. Moj cilj je, da bom najbolje pripravljena za dvoransko EP v Glasgowu, smo na dobro poti, da to tudi uresničim. Kar pa zadeva tekmo, sem dobila prvo progo in šla v drugi krog na zadnjem mestu, 20 metrov za vodilno. Potem sem poskušala doseči še kaj več, vendar sem ostala na petem mestu, kljub temu pa sem dosegla zelo dober čas,«** je pojasnila Horvatova.

To je bila njena zadnja preizkušnja pred nastopom na evropskem prvenstvu na Škotskem, kamor je odpotovala dobro razpoložena. **»Letos še nisem dosegla izida, ki si ga želim. To je zdaj cilj v Glasgowu in potem bomo videli, kaj mi bo to prineslo,«** je tik pred odhodom na prvenstvo povedala Anita. In kaj lahko doseže na Škotskem? Polfinale je realen cilj, finale pa ... Za to bo treba popraviti tudi državni rekord.

ANITA HORVAT

Rojena: 7. 9. 1996

Klub: Velenje

Trener: Rok Predanič

Disciplina: 400 m

Osební rekord: 52,22 s

Letošnji rezultat: 52,85 s

Na dvoranskem EP v Glasgowu je za to disciplino prijavljenih 38 atletinj, Anita pa ima 16. rezultat.

ZA ZMAGOVALCE.

PROXES Sport SUV

ANITA HORVAT

državna rekorderka v teku
na 400 m.



MARUŠA MIŠMAŠ

Ko si zaupa, ko mu zaupa, ni meja

Izjemen talent je Maruša pokazala že v najstniških letih in kot mladinka postavljala rekorde. Velik up slovenske atletike je na zaprekah in tisti vodni oviri obetal, da bomo naslednje desetletje pobirali kolajne na evropskih prvenstvih, potem pa ...

Potem pa se je zgodila poškodba. Tista neprijetna, tista, ki vsakemu športniku spodnese tla pod nogami. Najprej je odpadlo evropsko prvenstvo, potem pa še olimpijske igre, na katere si je tako želela. Malodušje? Ne, to pa ne. Maruša ni iz takega testa, ki bi se dalo razvaljati po mizi. Sledila sta operacija in dolgotrajno okrevanje. Mnogi so že obupali, mnogi so jo že prekrizali s seznama vrhunskih slovenskih atletov, toda Maruša se je vrnila v velikem slogu.

Naenkrat? Ne, po dolgem času, a je delala počasi, potrpežljivo in predvsem je zaupala trenerju Tevžu Korentu, ki je vedel, kaj Mišmaševa potrebuje. Potrebovala je mir, spodbudo in vero v to, kar dela. Najprej je verjela njemu, po tem, ko je

prekratka razdalja, in je pogumno dejala:

»Na Škotskem bom tekla na 1500 metrov, saj bom izpolnila normo. A ne le to, želim teči pod 4:10.« Pogumna napoved za mladenko, ki sicer teče na še enkrat daljši razdalji, ampak verjela je – verjela je trenerju in verjela je sebi. To je to.

Najprej je nastopila konec januarja na mitingu na Dunaju in zmagala. Maruša je tekla na 800 metrov, v katerem je z osebnim rekordom 2:03,57 izpolnila oziroma potrdila normo za Glasgow (2:05,00). **»Sama sem vodila tek v drugi, slabši skupini in bila na koncu skupno prva. Dobro sem se počutila in uživala v teku. Moj cilj je bil, da odtečem celoten tek čim bolj sproščeno. Vedela sem, da sem zmožna teči pod dvema minutama in štirimi sekundami. Normo za EP pa nameravam odteči še za 1500 metrov, ker se za 800 metrov nisem posebej pripravljala. Ta cilj bom poskušala izpolniti na naslednjih mitingih v Linzu in Ostravi,«** je konec januarja obljubila Mišmaševa. In obljubo je izpolnila. Že na naslednjem mitingu v avstrijskem Linzu je 9. februarja, na dan, ko je bilo v Novem mestu zgodovinsko državno prvenstvo v dvorani, zmagala v teku na 1500 metrov ter s časom štirih minut in 10,61 sekunde izpolnila normo (4:18,00) za nastop na Škotskem. S precejšnjo lahkoto, bi lahko rekli.

MARUŠA MIŠMAŠ

Rojena: 24. 10. 1994

Klub: Mass Ljubljana

Trener: Tevž Korent

Disciplina: 1500 m

Osební rekord: 4:08,09

Letošnji rezultat: 4:08,09

Na dvoranskem EP v Glasgowu je za to disciplino prijavljenih 30 atletinj, Maruša pa ima sedmi rezultat.

na lanskem evropskem prvenstvu v Berlinu tekla odlično in popravila svoj državni rekord na 3000 metrov z zaprekami, je začela resnično verjeti še vase. In zdaj? Zdaj ni meja za Grosupeljčanko.

Pred letošnjo zimsko sezono je imela že normo za evropsko dvoransko prvenstvo v Glasgowu v teku na 800 metrov, a ji to ni dišalo preveč. Vedela je, da je 800 metrov zanjo malce



PRIHODNOST JE V GIBANJU

Živimo olimpijske vrednote z dolgoletnim
glavnim sponzorstvom Olimpijskega komiteja
Slovenije in gibanjem #vztrajam.



GLAVNI
SPONZOR

#VZTRAJAM



PRIHODNOST STE VI  SKB

Ampak to še ni bilo vse za to sezono. Pred tremi tedni je nastopila na slovitem mitingu v Ostravi, kjer je izjemna svetovna konkurenca. V teku na 1500 metrov je zasedla tretje mesto z osebnim rekordom in odličnim časom 4:08,09. Tako se je že precej približala slovenskemu rekordu Jolande Čeplak, ki je 9. marca 2002 tekla 4:05,44.

Moja sezona v dvorani je bila do zdaj zelo uspešna. Ti kratki 200-metrski krogi so mi res zelo všeč, saj tekma hitro mine. Zelo sem sproščena in rada bi šla naprej s temi občutki, saj vem, da bom potem lahko tekla hitro. V Glasgowu si želim finale, kar pa ne bo lahko, saj nas je prijavljenih veliko z zelo podobnimi izidi.

Mišmaševa je pokazala, da je v vse boljši formi, v Ostravi pa je zaostala za Poljakinjo etiopskega porekla Sofio Ennaoui, srebrno na lanskem EP na prostem v Berlinu, ki je dosegla rekord mitinga (4:05,22), in Simono Vrzalovo, ki je postavila češki rekord (4:05,73) in je bila peta lani na EP.



»Pričakovala sem podoben izid, kot sem ga dosegla. Zelo sem zadovoljna. Uživala sem v odličnem vzdušju in dobri konkurenci. Malo slabše sem začela, saj so me druge tekmovalke takoj po startu zaprle. Potem sem morala prehitevati, vendar sem tekla enakomerno in nisem izgubljala veliko energije. Nato sem tekla na tretjem mestu, vendar sta bili vodilni v tem teku hitrejši in boljši od mene. Na državni rekord pa se ne oziram, hočem le teči čim hitreje glede na trenutno formo,« je bila zadovoljna Mišmaševa.

Zdaj je Maruša že v Glasgowu, kjer bo njen prvi cilj seveda osebni rekord, tek pod 4:08 pa bi že pomenil zelo visoko uvrstitev, čeprav bo za kolajno verjetno treba teči celo pod 4:06.

Pred potjo na Škotsko je bila Mišmaševa optimistična in polna samozavesti: »Moja sezona v dvorani je bila do zdaj zelo uspešna. Ti kratki 200-metrski krogi so mi res zelo všeč, saj tekma hitro mine. Zelo sem sproščena in rada bi šla naprej s temi občutki, saj vem, da bom potem lahko tekla hitro. V Glasgowu si želim finale, kar pa ne bo lahko, saj nas je prijavljenih veliko z zelo podobnimi izidi.« Naj ji verjamemo? Moramo ji, če ona verjame sebi, trenerju in če trener verjame njej.



— MARUŠA MIŠMAŠ
SLOVENSKA REKORDERKA
2000 in 3000 m z zaprekami

— ANITA HORVAT
SLOVENSKA REKORDERKA
400 m

ZA SLOVENIJO. NA ŠKOTSKO.

EVROPSKO DVORANSKO
PRVENSTVO V GLASGOWU

www.slovenska-atletika.si

#RoadToGlasgow



Telekom Slovenije

Generalni sponzor

ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU!

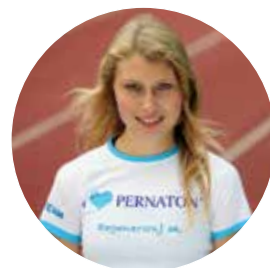
Za masažo pred pripravo na športne aktivnosti ter regeneracijsko masažo po športu se priporoča uporaba izdelkov, ki vsebujejo naravni **perna ekstrakt**. Najdete ga v izdelkih Pernaton. Ti vsebujejo veliko **glukozaminoglikanov**, ki uravnavajo prožnost in povečujejo sposobnost obnavljanja celic kože. **Glukozaminoglikani**, ki jih nanesemo na kožo, podpirajo zdravo in mladostno delovanje. Izdelki s **perna ekstraktom** so zelo učinkoviti, njihova uporaba je priporočljiva za pripravo na športne aktivnosti (**Pernaton Gel forte**) in tudi za regeneracijo po športu (**Pernaton Gel**). Z masažo pripravite telo na fizično aktivnost, po aktivnosti pa lahko z masažo z gelom Pernaton predvsem pospešite pripravljenost na novo športno aktivnost.

Za masažo pred in po športu.



Maruša Mišmaš
ambasadorka 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



URADNI
REGENERACIJSKI
GEL



PERNATON®

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah TUŠ in v Hervisu.
facebook.com/PernatonSlovenija



MARUŠA ČERNJUL

Delo me ne ovira

Slovenska skakalka v višino Maruša Černjul je v preteklosti že dokazala, da se da združiti študij in atletiko, zdaj dokazuje, da vrhunske rezultate lahko dosega tudi ob delu. Za polovični čas je namreč zaposlena na univerzi v Lincolnu, kjer skrbi za promocijo zdravja med mladimi, ob tem pa uspešno tekmuje in letvico premika vse višje.

Večji del leta 26-letna Celjanka preživi na oni strani luže, tudi vseh tekem dvoranske sezone se je udeležila v Nebraski, kjer živi, dela in trenira. **»Šlo je dejansko za trening tekme, saj ni bilo prave konkurence. Prvo tekmo sem celo mislila izpustiti, saj je trener mislil, da še nisem dovolj pripravljena, a sem se vseeno odločila nastopiti in izkazalo se je, da sem boljša, kot smo mislili,«** je uvodno tekmo sezone opisala Černjulova, ki je zaradi težav s kolenom, zaradi česar je izpustila tudi lansko evropsko prvenstvo, pozno začela priprave na zimo. **»Želela sem, da bi se koleno čim hitreje zacelilo.«**

Po uvodnem nastopu sezone, ko je preskočila 188 centimetrov, je sledil nov nastop v Lincolnu, Černjulova pa je poletela prek višine 190 centimetrov in si zagotovila nastop v Glasgowu.

»Po tej tekmi smo poskušali najti še kakšno močnejšo tekmo, na kateri bi dodala še kak centimeter, a smo bili neuspešni,« je razložila in dodala, da bi na Škotskem rada poletela do finala: **»Vse kaže, da sem dobro pripravljena, in verjamem, da bi vzdušje v Glasgowu lahko pripomoglo k dobrim skokom. Rada bi postavila svoj najboljši izid sezone, če bi se posrečilo za finale, pa bi bilo idealno.«**

Černjulova, njen osebni rekord na prostem znaša 193 centimetrov, v dvorani pa 190, je na zadnjem dvoranskem evropskem prvenstvu v Beogradu za las zgrešila finalni nastop. Ji bo tokrat uspelo?



MARUŠA ČERNJUL

Rojena: 30. 6. 1992

Klub: Kladivar Celje

Trener: Hrvoje Fižuleto

Disciplina: skok v višino

Osebni rekord: 1,90 m

Letošnji rezultat: 1,90 m

Na dvoranskem EP v Glasgowu je za to disciplino prijavljenih 26 atletinj, Maruša pa ima 17. rezultat.

JAKOB FILIP DEMŠAR

Stavi na sproščenost

Filip Jakob Demšar je najmlajši in najbolj presenetljivi član slovenske odprave v Glasgowu. Pri 18 letih je namreč še mladinec, prvič pa bo nastopil na velikem članskem tekmovanju. Tekel bo na 60 metrov z ovirami, normo pa je s časom 7,88 sekunde postavil na balkanskem prvenstvu v Istanbulu, kjer je postal balkanski podprvak.

»Že lansko jesen sem si za cilj zadal nastop v Glasgowu, potem pa sem se poškodoval in ta cilj je šel na stranski tir. Ob poškodbi si nisem mislil, da je to mogoče. Imel sem počeno kost na stopalu, tako da sem le v fitnesu lahko delal določene vaje, teči pa nisem smel,« se je neprijetnih dogodkov spomnil mladi član ljubljanskega Massa, ki ga trenira Albert Šoba.

»Glede na omenjene okoliščine sem sprva načrtoval le teke na mladinskih ovirah, ki so nižje, a je sezona potekala odlično, hitro sem napredoval in se odločil, da se poskušam približati normi tudi na članskih ovirah. Iz tedna v teden so se menjale tekme na mladinskih in članskih ovirah, a me to ni motilo, ovire imam nekako v sebi, tudi rezultati se glede na višino niso dosti razlikovali. Uspelo mi je izpolniti normo in

zdaj me čaka nastop v Glasgowu,« je dejal Demšar, ki je v mladosti najdlje treniral judo, zadnjih pet let pa se je povsem posvetil atletiki.

Nekaj izkušenj z velikih tekmovanj že ima, a so bile vse v mladinski kategoriji: **»Na teh tekmovanjih sem bil vselej zelo živčen, kar na tekmi ni dobro delovalo. Tokrat sem presenetljivo sproščen in verjamem, da se tako lahko lotim tudi prvenstva. Verjamem, da bom s sproščenostjo prišel do najboljšega rezultata. Želja je še enkrat popraviti osebni rekord.«**

V teku na tako kratki razdalji je start zelo pomemben in tam ni prostora za napake. **»Reakcijske čase imam dobre, pomemben pa je tudi startni pospešek. Do prve ovire je 13 metrov in do tam je treba nabrati hitrost, ki jo nato poskušaš ohraniti do cilja. Po izpolnjeni normi sva s trenerjem izpolnila tehniko do konca in verjamem, da sem nekoliko izboljšal tudi start,«** je še dejal Demšar, ki bo v Glasgowu zagotovo dobil nekaj prepotrebnih izkušenj za prihodnost.



FILIP JAKOB DEMŠAR

Rojen: 3. 4. 2000

Klub: Mass Ljubljana

Trener: Albert Šoba

Disciplina: 60 m ovire

Osebni rekord: 7,88 s

Letošnji rezultat: 7,88 s

Na dvoranskem EP v Glasgowu je za to disciplino prijavljenih 32 atletov, Luka pa ima 27. rezultat.

TINA ŠUTEJ

Zmožna skoka za finale

Tina Šutej je stalna udeleženka velikih tekmovanj, tako da dvoransko evropsko prvenstvo zanjo ne predstavlja nič novega. Pravzaprav je na zadnjem prvenstvu v Beogradu prav ona dosegla najboljšo slovensko uvrstitev in bila edina slovenska finalistka v Kombank areni.

Letošnjo sezono rezultatsko ni začela najbolje, pred državnim prvenstvom v Novem mestu pa je zbolela, tako da je bil njen nastop dolgo časa vprašljiv. »Štiri dni sem ležala v postelji z vročino tudi čez 39 stopinj. Še dan pred prvenstvom nisem vedela, ali bom lahko tekmovala. Trener me je prijavil, a sva bila pripravljena tudi odpovedati nastop. Ko sem se v petek zbudila brez vročine, sem opravila trening in se odločila, da nastopim. Verjela sem, da sem sposobna skočiti normo, a nisem vedela, kako se bo telo odzvalo. Ko sem preskočila letvico na 450 centimetrih, sem bila res vesela,« je skok, ki ji je zagotovil mesto v reprezentanci, opisala 30-letna atletinja, članica ljubljanskega Massa.

Pozneje je nastopila še v Zagrebu in dosežek še izboljšala. Preskočila je 456 centimetrov, kar je njen najboljši dosežek po letu 2014, ko je s 471 centimetri postavila osebni rekord, in izpolnila normo za svetovno prvenstvo v Dohi: »Ker imam normo za SP, bo poleti vse lažje. Lažje bo načrtovati bazični del treninga, ne bo treba loviti forme že ob začetku sezone, ko običajno lovimo norme ... Zdaj jo imam in lahko v miru treniram in tekmujem do prvenstva v Katarju.«

A sprva jo v Glasgowu čaka vrhunec dvoranske sezone, kjer pričakuje najboljši izid letošnje sezone in morebitno uvrstitev v finale. »Finalni nastop je vsekakor moj cilj. Vem, da ne bo lahko, saj je konkurenca močna, ampak verjamem, da sem zmožna tega. Če se bom uvrstila v finale, pa bom tam poskušala čim višje skočiti in priti do čim boljše uvrstitve,« je za konec povedala slovenska rekorderka v skoku ob palici.



TINA ŠUTEJ

Rojena: 7. 11. 1988

Klub: Kladivar Celje

Trener: Milan Kranjc

Disciplina: skok s palico

Osebni rekord: 4,71 m

Letošnji rezultat: 4,56 m

Na dvoranskem EP v Glasgowu je za to disciplino prijavljenih 19 atletinj, Tina pa ima 10. rezultat.

ŽAN RUDOLF

Verjame, da zmore več

Za slovenskega rekorderja v teku na 800 metrov Žana Rudolfa bi lahko rekli, da se je na dvoransko evropsko prvenstvo uvrstil skozi šivankino uho. V zimskem delu sezone namreč ni potrdil norme, ki jo je postavila Atletska zveza Slovenije, a je imel izpolnjeno normo iz lanske sezone, strokovni svet AZS pa je ocenil, da si Ljubljčan zasluži svet v Glasgowu, saj se je normi zelo približal kljub smoli pri izbiri tekem.

»Nastopil sem na treh dvoranskih tekmah in glede na treninge sem bil prepričan, da bom brez težav normo izpolnil že na uvodni tekmi v Franciji. Po mojem mnenju so organizatorji naredili napako, saj so preveč tekmovalcev spustili na stezo s štirimi progami, tako da se zame ni dobro izšlo. Podobno je bilo na drugi tekmi v Gentu, tako da mi ni preostalo drugega, kot da na balkanskem prvenstvu poskusim s solo tekom ujeti normo. Tekel sem 1:49,62, kar ni bilo dovolj, a so tudi na AZS razumeli, da to ni slab rezultat za solo tek. Mislim, da sem v dobri skupini ali ob narekovalcu tempa

sposoben teči sekundo in pol hitreje,« je zimsko dogajanje orisal Rudolf, ki je skupaj z ostalimi reprezentanti v Glasgow odpotoval že v torek.

Konkurenca v Glasgowu bo močna, kar sedem evropskih atletov je letos že teklo pod 1:47, vendar Rudolf poudarja, da je na takih tekmah pomembna predvsem taktika. »V teku na 800 metrov v dvorani imaš lahko tudi dve sekundi boljši rezultat, pa ti to ne zagotavlja preboja naprej. V počasnem taktičnem teku, kjer pride na koncu do finiša, nikoli ne veš, kaj se lahko zgodi. Pomembno si bo izboriti dober položaj na drugem ali tretjem mestu in odbiti vse napade. Ne smeš 'zaspati', lahko si le trenutek nepozoren in je konec. Čez ovinke je težko prehitevati, ravnine pa so kratke,« je razložil 25-letni Rudolf, ki ne skriva svojega cilja: »Rad bi postavil svoj najboljši izid sezone in se prebil v naslednji krog, potem pa bomo videli.«



ŽAN RUDOLF

Rojen: 9. 5. 1993

Klub: Mass Ljubljana

Trener: Milan Savič

Disciplina: 800 m

Osebni rekord: 1:46,96

Letošnji rezultat: 1:49,62

Na dvoranskem EP v Glasgowu je za to disciplino prijavljenih 39 atletov, Žan pa ima 35. rezultat.

MAJA MIHALINEC

Ženska z največ volje na svetu

MAJA MIHALINEC

Rojena: 17. 11. 1989

Klub: Mass Ljubljana

Trener: Srdjan Djordjevič

Disciplina: 60 m

Osebn rekord: 7,24 s

Letošnji rezultat: 7,29 s

Na dvoranskem EP v Glasgowu je za to disciplino prijavljenih 46 atletinj, Maja pa ima 16. rezultat.

Večina jih bi že stokrat nehala hoditi na stadion in vsak dan trenirati, vedoč, da sploh ni nujno, da bo še kdaj tekmovala. Večina, a Maja ne. Maja je kljub vsem težavam, ki jih je imela v svoji atletski karieri, puško trdno držala v roki in prek plota gledala koruzo.

Nazadnje. Nazadnje? Nazadnje se je Mihalinceva ukvarjala s poškodbami, takšnimi in drugačnimi, dve leti. Dve leti ni okusila prave tekme, pa je kljub temu verjela, da se lahko vrne. In ne samo da se lahko vrne, ampak da se vrne boljša kot kadarkoli. Tako dobra, da bo lahko nastopala na velikih tekmah.

Pogovarjali smo se v začetku februarja in Maja je bila dobro razpoložena. Komaj je čakala na prvo tekmo v dvorani. Po njenih besedah je bila dobro pripravljena, le še ni vedela, kdaj bo nastopila – ali takoj ali šele na državnem dvoranskem prvenstvu. No, potem se je odločila, da bo nastopila na mitingu v novi dvorani v Novem mestu. In že v prvem teku, kvalifikacijah teka na 60 metrov, je izpolnila normo za nastop na evropskem dvoranskem prvenstvu v Glasgowu. V kvalifikacijah je tekla 7,35 sekunde in za sedem stotink preseгла predpisano normo (7,42). V finalu potem ni tekla. In to je bil prvi nastop Mihalinceve po skoraj letu in pol. **»Finale sem potem izpustila, ker sem že v kvalifikacijah dosegla svoj cilj in tekmo končala tudi zdrava. Na prvi tekmi po premoru sem dosegla tudi normo, vendar sem že na pripravah videla, da sem v dobri formi, in sem hitro prišla nazaj na staro hitrost. Od tu bo šlo le še navzgor,«** je bila na začetku februarja prepričana Mihalinceva.

Danes 29-letna Mihalinceva je 9. septembra 2017 tekmovala na finalu atletskega pokala Slovenije v Novi Gorici, kar je bil njen prvi in tudi zadnji nastop v tisti sezoni po premoru zaradi poškodbe ahilove tetive. Tedaj je na 100 metrov za pol sekunde ugnala vse tekmice in se spustila pod mejo 12 sekund (11,94). Prvič se je najboljša slovenska atletinja leta 2015 poškodovala decembra 2016, po zdravljenju brez operacije pa je morala 4. oktobra 2017 na operativni poseg ahilove tetive in potem ni več tekmovala.

»Prva prava tekma po težavah s poškodbami in operacijo je za mano. Občutek je res super. Ves čas v tem tekmovalnem premoru, trenirala sem sicer po prilagojenem programu, razen po operaciji, ko sem mesec dni mirovala. Komaj sem čakala na trenutek, da bom spet zdrava in bom lahko v startnih blokih. Pred nastopom pa sem bila kar živčna.



Zdaj je ta uvod za mano, naslednjo soboto bom nastopila na državnem prvenstvu, potem pa sledi načrt priprav za Glasgow,« je pred mesecem dejala presrečna Mihalinceva.

Med drugim je nastopila na olimpijskih igrah 2016 v Rio de Janeiru (48. na 200 m) in bila tega leta tudi polfinalistka EP 2016 v Amsterdamu (10. na 200 m, 15. na 100 m). Leta 2015 je na svetovnem prvenstvu v Pekingu na 200 metrov v polfinalu dosegla 19. izid, mesto nižje, 20., je bila na dvoranskem svetovnem dvoranskem prvenstvu v Portlandu na 60 metrov, na tej razdalji pa je bila 16. na dvoranskem evropskem prvenstvu v Pragi leta 2015.

Potem je prišlo državno prvenstvo, teden dni pozneje po tistem teku, ki je Maji prišil krila na hrbet. Spet je tekla odlično, še hitreje kot pred tednom. Zgodaj popoldne je v finalu teka na 60 metrov s časom 7,29 sekunde znova prepričljivo potrdila normo za EP. Mihalinceva je že v kvalifikacijah s 7,44 gladko ugnala vse tekmice. **»Ta tekma je bila le test po dolgem tekmovalnem premoru, sicer sem vedela, da bom lahko tekla normo že tedaj. Danes pa sem pričakovala tek okrog 7,30 in vesela sem, da sem bila še malo hitrejša. Upam, da se bo moja forma do Glasgowa še stopnjevala,«** je menila Mihalinceva, ki je dodala, da ima še rezerve na treningu. **»Predvsem kar zadeva tehniko in maksimalno hitrost. Občutki po vrnitvi so super, prva tekma je bila olajšanje, da sem še vedno lahko hitra, zdaj pa se že počasi vračam tudi v tekmovalni ritem in lahko odmislim vse težave, ki so me kar dolgo spremljale.«** Potem je Mihalinceva tekla še na mitingu v Birminghamu, kamor je šla predvsem zato, da okusi slast velike dirke in da ima ob sebi vrhunske tekmice. V Birminghamu je Maja tekla 7,41 sekunde in dosegla skupno 11. izid kvalifikacij, za finale najboljše osmerice pa je bilo treba teči 7,33 sekunde.

»Super sem se počutila in sem vesela, da sem po dolgotrajnih težavah s poškodbo končno dobila priložnost za tekmovalno v najmočnejši svetovni konkurenci. Na žalost sem slabo startala, reakcija v startnih blokih je bila zelo počasna in to se potem pozna v tako močni konkurenci. Težko je bilo potem loviti tekmice, ko sem zastala že na startu. A sem se še vedno spustila pod normo za EP in tako slabega starta v Glasgowu gotovo ne bom imela,« je napovedala Mihalinceva in kot napoved za dvoransko prvenstvo dodala: **»Po poškodbah je bilo težko predvsem psihično. Nisem mogla teči, pa čeprav sem bila vsak dan na stadionu. Na srečo je to zdaj za mano in mislim, da so tekme pokazale, da sem se uspešno vrnila. Pomembno je tudi, da sem bila v Birminghamu vsaj na eni veliki tekmi za občutek pred EP.«**

VITAMIN WELL



BOGAT Z VSEBINO, NIZEK V KALORIJAH

- Okusne negazirane pijače iz sadnih in rastlinskih izvlečkov, obogatene z vitamini in minerali ter nežno sladkane izključno s sadnim sladkorjem
- Premišljena alternativa sadnim sokovom in sladkim pijačam
- Vrhunska kakovost naravnost s Švedske
- Vsak okus ima svojo funkcijo

JE PO SEDMIH ŽENSKIH KOLAJNAH NAPOČIL ČAS ZA PRVO MOŠKO?

Čakanje na osmo

Od slovenske osamosvojitve leta 1991 je bilo na sporedu 13 evropskih dvoranskih prvenstev, Slovenija pa je osvojila sedem kolajn. Edino zlato je na Dunaju leta 2002 osvojila Jolanda Čeplak.

Slovenija je kot samostojna država na dvoranskem evropskem prvenstvu prvič nastopila v italijanski Genovi leta 1992 in ni veliko manjkalo, da bi se domov vrnila s kolajno. Britta Bilač je namreč prvenstvo končala tik pod stopničkami na četrtem mestu. Njen dosežek je dve leti pozneje v Parizu ponovila Brigita Bukovec, ki je bila četrta v teku na 60 metrov z ovirami. Do kolajne so ji zmanjkale tri stotinke sekunde.

Leta 1996 je prvenstvo gostil švedski Stockholm. Slovenski predstavniki so nanizali številne odlične nastope, domov pa se vrnili z dvema kolajnoma. Okoli vratu sta si jih nadedli Bukovčeva za drugo mesto, z minimalnim zaostankom za zmagovalko v teku čez ovire, in danes žal že pokojna Jerneja Perc, ki je bila tretja v teku na 60 metrov. V isti disciplini je Alenka Bikar končala na petem mestu, v teku na 200 metrov pa je bila četrta. Prvič so se izkazali tudi fantje, saj je Gregor Cankar v izjemno izenačenem finalnem obračunu skoka v daljino prav tako končal na četrtem mestu.

V španski Valencii leta 1998 ni bilo večjega uspeha, prišel pa je že čez dve leti v belgijskem Gentu. V teku na 200 metrov je Bikarjeva osvojila srebrno kolajno. Svoj pohod proti evropskemu vrhu je s četrtim mestom na 800 metrov nakazala Čeplakova, v skoku v daljino pa je bil Cankar peti.

ZLATA JOLI IN NJEN SVETOVNI REKORD

Evropsko dvoransko prvenstvo na Dunaju leta 2002 se je v zgodovino slovenske atletike zapisalo z zlatimi črkami. Kdo se ne bi spominjal izjemnega teka na 800 metrov, ko sta se do zadnjega metra z ramo ob rami borili slovenska junakinja Joli in domačinka Stephanie Graf, v čast katere so organizatorji že vnaprej pripravili slavje. A ga nazadnje ni bilo. Čeplakova je bila hitrejša za tri stotinke sekunde, merilne naprave pa so se ustavile pri času 1:55,82, kar je še danes svetovni dvoranski rekord.

Prvenstvo v Madridu leta 2005 je bilo za slovensko reprezentanco eno najslabših do zdaj, saj se nihče od nastopajočih ni prebil v finale. V Birminghamu leta 2007 je za slovensko slavje še enkrat poskrbela Čeplakova. V svoji paradni disciplini je osvojila bronasto kolajno, dobre nastope pa je nanizala tudi večina drugih slovenskih tekmovalcev.



V TORINU DVE KOLAJNI

Leta 2009 je bilo prvenstvo v Torinu. Sedemčlanska slovenska ekipa je priporila štiri finale, Sonja Roman in Marija Šestak pa sta se okitili s kolajnoma. Romanova je bila sprva bronasta v teku na 1500 metrov, šest let pozneje se je njena kolajna zaradi diskvalifikacije ruske tekmovalke posrebrila, Šestakova pa je bila srebrna v troskoku. Nina Kolarič je v skoku v daljino končala na neuhvaležnem četrtem mestu, potem ko je v kvalifikacijah izboljšala slovenski rekord (667 cm), šesta pa je bila v troskoku še Snežana Rodič.

Rodičeva je bila edina finalistka na prvenstvu v Parizu leta 2011. Njen najdaljši troskok je bil dolg 13,87 metra, kar ni bil vrhunski rezultat, a je vseeno zadoščal za neuhvaležno četrto mesto.

Na prvenstvo v Göteborgu je slovenska reprezentanca odšla z delno pomlajeno ekipo

in ostala brez finalnega nastopa. Pred štirimi leti v Pragi je bila ekipa še dodatno pomlajena, edini finale pa je slovenski ekipi pritekla Maruša Mišmaš, ki je na razdalji 3000 metrov osvojila osmo mesto. Deseta je bila Romanova v teku na 1500 metrov.

BEOGRAD PRINESEL VEČ RAZOČARANJA KOT VESELJA

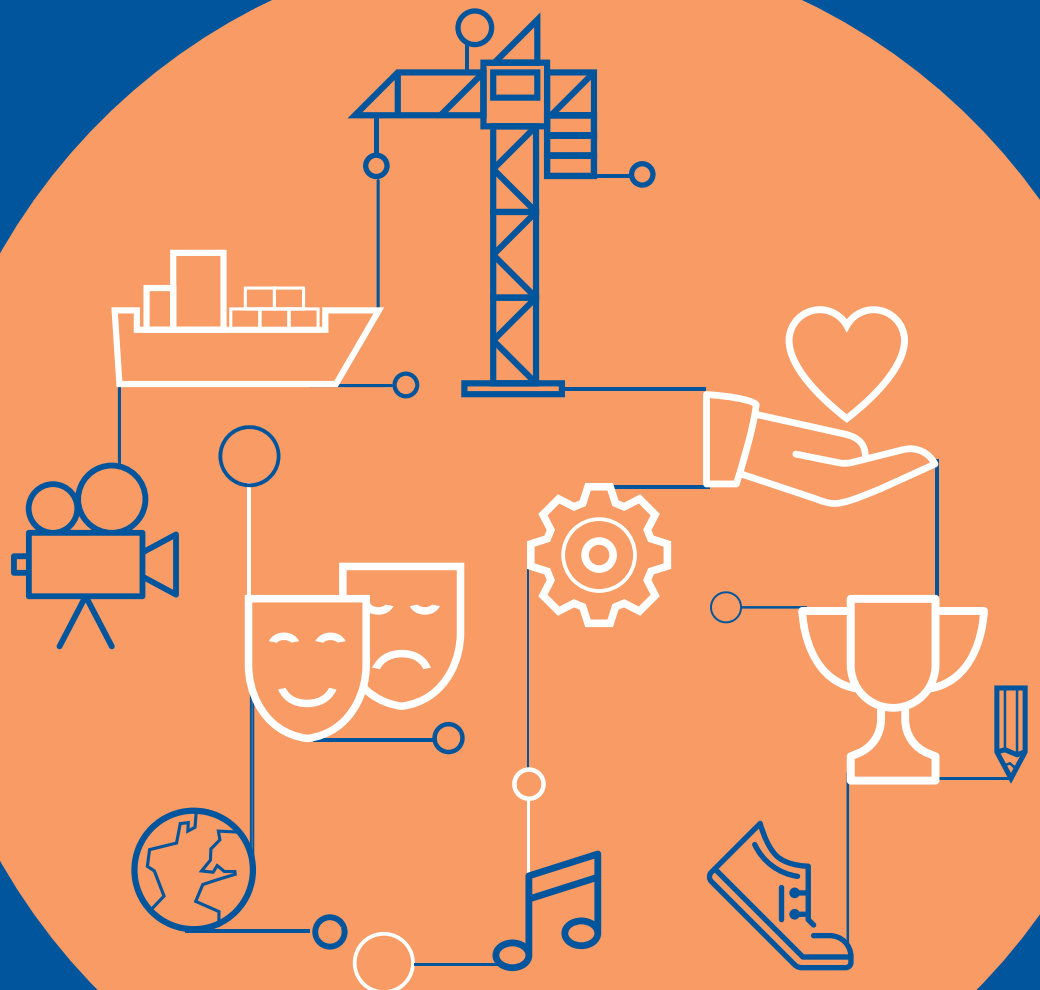
Na zadnjem prvenstvu v Beogradu je slovenska ekipa največ pričakovala od Luke Janežiča, ki se je počasi prebijal med najboljše sprinterje v Evropi. Meril je visoko, a žal po prestopu v predteku nastop končal z diskvalifikacijo. Najboljšo slovensko uvrstitev je tako v skoku ob palici dosegla Tina Šutej, ki je bila osma.

Janežič je glavni slovenski adut za najvišja mesta tudi v Glasgowu, kjer bi s hitrimi koraki in nekaj športne sreče lahko postal prvi moški predstavnik Slovenije s kolajno na dvoranskih EP.

Z NAMI GRE LAŽJE



SREBRNI SPONZOR ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



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 znotrajočesnih leč

REŠUJEMO VSE DIOPTRIJE.

Z lastno sončno elektrarno proizvajate prihranke.

S čisto, zeleno energijo do 75 %
nižjih računov za električno energijo.

WWW.GEN-ISONCE.SI | 080 1558



**PROJEKT
NA KLJUČ**



**BREZSKRBNOST
NA DOLGI ROK**



**NALOŽBA,
KI SE IZPLAČA**

DOČAKALI SMO DVORANSKO PRVENSTVO NA SLOVENSKIH TLEH

Pisala se je zgodovina

Deveti februar se je v zgodovino slovenske atletike vpisal kot dan, ko je na slovenskih tleh potekalo prvo dvoransko prvenstvo Slovenije za članice in člane v vseh disciplinah. V preteklih letih so se tekači vozili v sosednjo Avstrijo, saj v Sloveniji ni bilo pokrite krožne dvorane, od letošnjega leta pa je vse drugače.

V Češči vasi pri Novem mestu je namreč zaživel Olimpijski vadbni center Novo mesto, v katerem bodo atleti lahko trenirali in tekmovali tudi pozimi, to pa bi se dolgoročno moralo poznati tudi na rezultatih.

Januarja in februarja je nova dvorana, ki je zrasla na mestu nekdanjega velodroma, gostila državna prvenstva za različne starostne kategorije, največ pozornosti pa je seveda pritegnilo tekmovanje članic in članov.

Med posameznicami sta se najbolj izkazali Tina Šutej (Kladivar) in Maja Mihalinec (Mass). V odsotnosti najboljšega slovenskega atleta zadnjega obdobja Luke Janežiča je na 400 metrov zmagal mladi Lovro Mesec Košir, ki je z 48,28 za več kot sekundo ugnal vse tekmece in nato pustil pečat tudi v rekordni štafeti 4 x 400 metrov. Skupaj z Lovrencem Valičem, Jakobom Janezom Vodebom in Luko Končino so namreč v štafeti ljubljanskega Massa postavili nov slovenski članski rekord (3:21,21). Pozneje se je izkazalo, da so bili rekorderji le en dan, saj so



manj kot 24 ur pozneje rekord izboljšali mladinci Rok Zupančič, Rok Markelj, Jan Vukovič in Gregor Grahovac, ki so na balkanskem prvenstvu do 20 let tekli 3:20,27.

Tudi med atletinjami na dva dvoranska kroga nista tekli ta čas najboljši Slovenki Anita Horvat in Agata Zupin (Velenje). Slednja je nastopila na pol krajši razdalji in s 24,33 sekunde zmagala v tretji skupini, skupno hitrejša pa je bila zmagovalka četrte skupine, Maja Čirić iz Srbije (24,16).

Neja Filipič (Mass) je v skoku v daljino edina presegla šest metrov, vendar s 6,09 metra ni bila zadovoljna. V suvanju krogle je bil prepričljivo najboljši Blaž Zupančič (Mass), a z 18,37 metra daleč od norme (20,15 m) za Glasgow.

Omeniti gre še državna rekorda v mlajših kategorijah, oba sta bila postavljena v teku na 3000 metrov. Mladinski rekord je s časom 9:17,42 postavila Klara Lukan (Mass), mlajši mladinski državni rekord pa s časom 8:37,06 Vid Botolin (Kladivar).

Več kot 250 atletinj in atletov iz 28 slovenskih klubov je bilo prijavljenih za prvo prvenstvo Slovenije v kraljici športov v dvorani v zgodovini Slovenije, nagrade pa so jim podeljevali nekdanji izjemni atleti in atletinje iz slovenske zgodovine.

EVROPSKO PRVENSTVO V KROSU

Na 25. evropskem prvenstvu v krosu, ki je decembra potekalo v nizozemskem Tilburgu, je z 31. mestom najboljšo slovensko uvrstitev vknjižila Klara Lukan v mladinski kategoriji do 20 let. Špela Gonza, druga slovenska predstavica med mladinkami, je odstopila. Med 95 mladinci, ki so končali tekmo, je Matevž Cimermančič osvojil 82., Matija Rizmal 91., Aljaž Renko pa 94. mesto.

SREDOZEMSKO DVORANSKO PRVENSTVO U-23

Agata Zupin je 19. januarja v finalu na prvem sredozemskem dvoranskem atletskem prvenstvu do 23 let v francoskem Miramasu zasedla tretje mesto v teku na 400 metrov (55,83 sekunde). Jure Grkman je prav tako na 400 metrov z 49,82 osvojil deveto mesto v predteku. Nino Celec je bil v skoku v daljino sedmi (7,03 m), v teku na 800 metrov pa je bil Tilen Šimenko Lalič osmi (1:59,43).

KREVS NA DUNAJU UGNAL VSO KONKURENCO

Slovenski tekač Mitja Krevs je 20. januarja slavil na polmaratonu na Dunaju. V cilj je pritekel v času 1:08:34, drugouvrščenega domačina Wolfganga Wallnerja pa je prehitel za skoraj štiri minute.

ROK PUHAR 16. NA MOČNEM KROSU V ITALIJI

Najboljši slovenski maratonec zadnjih let Rok Puhar je na močnem mednarodnem krosu Cross della Vallagarina v bližini Rovereta osvojil 16. mesto. V močni konkurenci je zmagal mladi Etiopijec Telahun Haile Bekele (26:12).

ZUPINOVA ZMAGALA V ŠPANIJI

Agata Zupin je v teku na 400 metrov zmagala na dvoranskem atletskem mitingu v španskem Sabadellu. S 54,47 sekunde je dobre pol sekunde zaostala za normo (53,90) za evropsko prvenstvo v dvorani.

BALKANSKO PRVENSTVO U-20

Slovenska mladinska reprezentanca se je z balkanskega prvenstva v Istanbulu vrnila s šestimi odličji. Dve kolajni sta bili zlati, dve srebrni in dve bronasti. Dvojno slovensko zmago sta v teku na 800 metrov osvojila Jan Vukovič in Rok Markelj. Vukovič je balkanski prvak postal s časom 1:53,34, le 29 stotink za njim pa je zaostal Markelj. Oba sta bila tudi člana štafete 4 x 400 metrov, v kateri sta bila še Rok Zupančič in Gregor Grahovac. S časom 3:20,27 so zaostali le za hrvaško štafeto in se veselili srebrnih kolajin ter novega članskega državnega rekorda.

Filip Jakob Demšar je zlato osvojil v teku na 60 metrov z ovirami, s časom 7,83 pa je postavil tudi nov državni rekord v mladinski kategoriji. V teku na 3000 metrov je pogumno začela Karin Gošek. Tekmice ji sprva niso sledile in naša tekačica si je pritekla že kar lepo prednost, proti koncu pa sta jo dohiteli in tudi prehiteli turška ter romunska predstavica, mlada Slovenka pa je s časom 9:51,01 osvojila bronasto kolajno. Bronasta je bila tudi Tjaša Križan v suvanju krogle (14,25 m).

BALKANSKO PRVENSTVO ZA ČLANE

Jerneja Smonkar je nova balkanska prvakinja v teku na 800 metrov. S časom 2:07,89 je ugnala vse tekmece in za slabe tri sekunde zgrešila normo za EP. Normo pa je na prvenstvu v Istanbulu izpolnil Filip Jakob Demšar, ki je bil s časom 7,88 drugi na 60 metrov z ovirami. Žan Rudolf je bil četrti v teku na 800 metrov (1:49,62). V troskoku je bila Petra Koren četrta (13,24 m), Saša Babšek pa sedma (12,68 m). V skoku v višino je Lia Apostolovski osvojila šesto mesto (1,80 m), Monika Podlogar pa 10. (1,75 m). Joni Tomičič Prezelj je zasedla 9. mesto na 60 metrov ovire (8,51), Lovro Mesec Košir je bil 10. na 400 metrov (48,92), Tilen Šimenko Lalič pa 15. na 800 metrov (1:56,67).

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**

AZS ZA ATLETE IN NJIHOVE TRENERJE KREPKO POVEČALA SREDSTVA

Več za več

Atletska zveza Slovenije je 29. januarja na sedežu zveze v Ljubljani podpisala pogodbe s 16 atletinjami in atleti, na seznamu pa so vsi tisti, od katerih se pričakuje najboljše izide v letošnjem letu, ko sta največji tekmovanji dvoransko evropsko prvenstvo v Glasgowu in svetovno prvenstvo v Dohi.

Slovenska rekorderka v metu kopja Martina Ratej, slovenska rekorderja v teku na 400 metrov Luka Janežič in Anita Horvat ter slovenska rekorderka v teku na 3000 metrov z zaprekami Maruša Mišmaš so si zagotovili mesta v vrhunski selekciji, kateri je namenjenih največ denarnih sredstev.

Internacionalna selekcija je letos razdeljena na dva dela. V prvi skupini so sprinterka Agata Zupin, skakalka ob palici Tina Šutej, tekač Žan Rudolf, metalka diska Veronika Domjan, metalka kladiva Barbara Špiler in Nejc Pleško ter naš trenutno najboljši tekmovalca v suvanju krogle Blaž Zupančič.

V internacionalno skupino 2 so bili uvrščeni tekač Jan Petrač, skakalka v višino Maruša Černjul, maratonec Rok Puhar, skakalka v daljino Neja Filipič in skakalec ob palici Robert Renner.

VLADIMIR KEVO BI LETOS RAD DOČAKAL KOLAJNO

»Atleti imajo letos na programu dvoransko evropsko prvenstvo, kjer bi polovica naših tekmovalcev lahko nastopila v finalu, kdo izmed njih pa lahko celo poseže po kolajni. To še bolj velja za mladinsko evropsko prvenstvo, imamo namreč zelo nadarjeno mlado generacijo, ki bo nastopila tudi na prvenstvu stare celine za mlajše člane,« je prepričan o uspehu predsednik strokovnega sveta AZS Vladimir Kevo, ki se je ob podpisu pogodb ozrl tudi na prejšnjo sezono, ko je četrtovrščeni Martini Ratej na evropskem prvenstvu v Berlinu le malo zmanjkalo, da bi v metu kopja osvojila svojo prvo kolajno na velikih tekmovanjih.

Po njegovih besedah slovenska atletika spada v prvo evropsko ligo evropskega reprezentančnega pokala, zato je kot cilj zveze navedel tudi uspešen nastop v Varaždinu, kjer bo avgusta potekalo tekmovanje druge lige, cilj reprezentance pa bo uvrstitev stopničko višje.

»Letos bodo še evropske igre v Minsku, kjer bo na programu nekaj novosti, ki jih nismo vajeni v običajnem atletskem programu, z dodatnimi disciplinami. Za velika tekmovanja, posebej za svetovno prvenstvo, pa so se norme še zaostrole,« je še opozoril Kevo, ki je optimistično zre proti izzivom letošnje sezone.



V letu 2019 bomo za programe atletov namenili prek 245.000 evrov, kar je celo več kot 15-odstotno povečanje sredstev glede na lani. Več poudarka bomo dali tudi preventivi in izobraževanju o izjemni škodljivosti dopinga. Prav tako bomo dodatno omogočili sistem koriščenja meritev ter veliko novih strokovnih predavanj in svetovanj.

Roman Dobnikar

ROMAN DOBNIKAR: SREDSTVA SMO POVEČALI ZA 15 ODSOTKOV

Predsednik AZS Roman Dobnikar je ponosen, da se je skupni znesek za pogodbe z atleti tudi letos povečal. »V letu 2019 bomo za programe atletov namenili prek 245.000 evrov, kar je celo več kot 15-odstotno povečanje sredstev glede na lani. Več poudarka bomo dali tudi preventivi in izobraževanju o izjemni škodljivosti dopinga. Prav tako bomo dodatno omogočili sistem koriščenja meritev ter veliko novih strokovnih predavanj in svetovanj,« je program predstavil Dobnikar, ki je kot veliko pridobitev izpostavil prvo slovensko pokrito dvorano s krožno 200-metrsko stezo v Češči vasi pri Novem mestu, ki je januarja in februarja gostila prvenstva Slovenije za vse kategorije. Vrhunec domače atletske sezone v dvorani je bilo člansko prvenstvo 9. februarja.

»Letošnje leto je posebno predvsem zaradi dejstva, da lahko tudi slovenski atleti končno trenirajo v domači krožni dvorani, in prepričan sem, da bomo s to pridobitvijo stopili stopnico višje ter pisali atletske zgodovino na dvoranskih prvenstvih. Tudi v prestolnici se obeta vrhunski športni center z atletsko dvorano in mislim, da tudi zato našo atletiko čaka svetla prihodnost,« je ob podpisu pogodb še dodal predsednik AZS.

Za vsako zgodbo,
samo en naslov
je pravi!



KOEFIT/WORK



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!



SPORTECH
Brezšivni sistem,
ki izboljšuje
fleksibilnost in omogoča
boljše prilagajanje.



VTS
Sistem prezračevanja,
ki ohranja konstantno
temperaturo stopala.



STORMVIPER II



STABILIS
Stabilizacijski del
podplata iz TPU,
ki preprečuje zvine.



REBOUND
Revolucionarni material,
ki absorbira udarce
pri stiku s podlago,
zmanjšuje težo podplata,
povečuje udobje, blaženje
in prilagodljivost.



joma®

Exercise your freedom

Začuti pravo energijo!



Ne izgublajte energije

Električna energija po vaši meri



E3 PREPROSTI

Po porabi.
Po pavšalu.
Po pravi ceni!



E3 UDOBNI

Ugodno.
Uporabno.
Univerzalno!



E3 ZELENi

Zavestno.
Zavzeto.
Zmerno!



E3 NAPREDNI

Načrtovano.
Namensko.
Nadzorovano!

www.e3.si

080 34 45



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 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 vséčne 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.



NEO

VSTOPITE V NOVI SVET

NEO. PLATFORMA ZA
PAMETNO ŽIVLJENJE.



**HITER IN ENOSTAVEN
DOSTOP** do TV zabave
in drugih vsebin



**GLASOVNO UPRAVLJANJE
V SLOVENŠČINI**



**POPOLN NADZOR NAD
VSEBINAMI** za vaše otroke



**UPRAVLJANJE PAMETNIH
NAPRAV** vašega doma
preko vašega mobitela



TelekomSlovenije

www.neo.io