

SLOVENSKA ATLETIKA

SVETOVNO PRVENSTVO DOHA 2019



GENERALNI SPONZOR ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



ZLATI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



SREBRNI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



BRONASTI SPONZORJI ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



SPONZORJI



URADNI
OPREMLJEVALEC

Joma



INSTITUCIJE



MEDIJI





ROMAN DOBNIKAR,
predsednik Atletske zveze Slovenije

Pred nami je vrhunec sezone

Letošnja atletska sezona se zaradi poznega termina svetovnega prvenstva razlikuje od prejšnjih. Atleti in atletinje so se morali s svojimi trenerji izkazati tudi pri tempiranju forme in prepričan sem, da je našim predstavnikom to uspelo, kar bodo dokazali tudi na svetovnem prvenstvu v Dohi.

Že zdaj lahko s ponosom ugotovim, da naša izbrana vrsta kljub zaostrenim normam v Katar potuje z več člani kot na zadnje prvenstvo v Londonu. Slovenijo bo tako zastopala kar deveterica odličnih atletov in atletinj, mešanica izkušenj in mladostne zagnanosti ter neizmerne volje in energije.

Čeprav je sprva kazalo, da bodo slovenske barve zastopala le dekleta, me neizmerno veseli, da sta v zadnjem trenutku po nekoliko nerodnem sistemu Mednarodne atletske zveze povabila zasluženoma prejela tudi naš najboljši atlet zadnjega obdobja Luka Janežič in mladi Kristjan Čeh, ki bo tako debitiral na velikem članskem tekmovanju.

Tudi po njegovi zaslugi je letošnja atletska sezona za Slovenijo že zdaj nadvse uspešna, saj je Ptujčan postal mlajši članski evropski prvak v metu diska, zlato kolajno pa je v teku na 5000 metrov na mladinskem evropskem prvenstvu osvojila še Klara Lukan. Skupaj z bronom Vida Botolina na Olimpijskem festivalu evropske mladine, bronom Neje Filipič na univerzijadi ter seveda zlatom Maje Mihalinec na evropskih igrah to pomeni kar pet atletske kolajne na velikih mednarodnih tekmovanjih, kar je nedvomno več od pričakovanj.

Pika na i bi bila uvrstitev reprezentance v prvo kakovostno ligo evropskega ekipnega prvenstva, a je bilo tudi drugo mesto za slovensko reprezentanco izjemen uspeh. Vsi skupaj smo lahko le športno čestitali Estoniji, ki je bila v Varaždinu za odtenek uspešnejša. Še posebej gre pohvaliti odlično vzdušje in ekipni duh, ki je krasil našo reprezentanco tako na varaždinskem stadionu kot v študentskem domu, kjer so bili atleti nastanjeni. Kot predsednik zveze sem izjemno ponosen na vsakega atleta, ki je oblekel dres s slovenskim grbom.

Če se vrnem k svetovnemu prvenstvu, bi rad izpostavil, da v Katar potuje zelo kakovostna reprezentanca. Tina Šutej je v življenjski formi in prepričan sem, da se ne bo zadovoljila le z uvrstitvijo v finale, v formi kariere je tudi Maja Mihalinec, Maruša Mišmaš spada v sam evropski vrh teka čez zapreke, Maruše Černjul ne ustavi niti zlom roke, o Martini Ratej ne gre izgubljati besed, saj je naša najizkušenejša tekmovalka, vse bolj izkušena je tudi Anita Horvat, uspešno pa se po porodu vrača Barbara Špiler.

Vodstvo AZS se trudi atletom zagotoviti čim boljše razmere in od leta 2016, ko sem začel predsedniški mandat, smo iz leta v leto napredovali. Danes je v različne sisteme financiranja vključenih skupno 126 atletov in atletinj, vsako leto pa poskušamo povečati tudi količino sredstev, ki so jim namenjena. Verjamem, da so letošnji izjemni dosežki tudi plod našega dela.

Pred nami je tako le še vrhunec sezone, atletoma in atletinjam v Dohi pa v imenu vseh slovenskih ljubiteljev kraljice športa želim veliko sreče in uspeha.

**SLOVENSKA
ATLETIKA**

Revija Atletika je glasilo
Atletske zveze Slovenije.

Urednik
Peter Kastelic

Uredniški odbor
Nejc Jeraša
Marija Šestak
Jurij Završnik

Oblikovanje in prelom
Salomon, d. o. o.

Fotografije
AZS & 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, AZS

SVETOVNO PRVENSTVO V DOHI

Pričakovanja so kot prvi zmenek

Na svetovnem prvenstvu, ki bo med 27. septembrom in 6. oktobrom v Dohi, bo nastopilo sedem slovenskih atletinj in dva atleta, ki sta povabilo za nastop dobila naknadno. To je vsekakor velika slovenska odprava, ki kaže na visoko raven slovenske atletike.



Največ med vsemi lahko pričakuje Tina Šutej, ki je v skoku s palico letos nizala državne rekorde že od zimske sezone naprej in se na zadnjih tekmah ustalila pri višini 4,70 metra. Z državnim rekordom 4,73 metra je med prijavljenimi tekmovalkami na desetem mestu. Mednarodne norme so poleg Šutejeve dosegle še Martina Ratej v metu kopja, Maruša Mišmaš v teku na 3000 metrov zapreke ter Maja Mihalinec v teku na 200 metrov. Po izidih na svetovni lestvici bodo nastopile še Anita Horvat na 400 metrov, Barbara Špiler v metu kladiva in Maruša Černjul v skoku v višino. Mišmaševa bo tekla tudi na 1500 metrov, Mihalinec pa na 100 metrov, saj sta tudi v teh disciplinah uvrščeni po doseženih izidih. Šele pred dnevi pa sta vabilo na svetovno prvenstvo prejela tudi Luka Janežič v teku na 400 metrov in Kristjan Čeh v metu diska.

»Še preden gremo na prvenstvo, vemo, da bomo iz Dohi prinesli kolajno, saj bo Marija Šestak dobila bron za nastop v Osaki leta 2007, ki ji bo pripadel zaradi dopinga višje uvrščene tekmičice. Prva pričakovanja so uresničena in dekleta lahko potujejo sproščeno,« je nekoliko hudomušno na pot pospremil slovensko reprezentanco direktor Atletske zveze Slovenije Nejc Jeraša.

»Cilj reprezentance je ena do dve finalni uvrstitvi ter preboji v polfinale v tekih.

REPREZANTANCA SLOVENIJE V DOHI

Tina Šutej – skok s palico
Martina Ratej – met kopja
Maja Mihalinec – 100/200 m
Maruša Mišmaš – 3000 m zapreke/1500 m
Barbara Špiler – met kladiva
Maruša Černjul – skok v višino
Anita Horvat – 400 m
Luka Janežič – 400 m
Kristjan Čeh – met diska

2043

atletov in atletinj iz 210 držav je prijavljenih za SP v Dohi (1031 atletov iz 184 držav in 903 atletinj iz 123 držav; ostalo so rezerve).

Večina tekmovalcev, ki bodo nastopili na tem svetovnem prvenstvu, je imela uspešne sezone, posebej Šutejeva, ki spada v sam svetovni vrh,« je ocenil predsednik strokovnega sveta AZS Vladimir Kevo.

Pričakovanja torej niso pretirano velika. Ne govori se o kolajni, ne govori se o finalih, čeprav vsaj tri dekleta jasno ciljajo na uvrstitev med 12 najboljših na svetu – Šutejeva, Mišmaševa in Ratejeva. Predvsem Šutejeva ima s palico priložnost, da se bori celo za kolajno, saj se na velikih tekmah rado zgodi, da se kateri od favoritinj zalomi in potem priložnost dobijo druge.

Toda pričakovanja so kot prvi zmenki – nanj greš z velikim upanjem, a se ne izide vedno tako, kot si želiš. Seveda pa gredo vsi v slovenski reprezentanci na svetovno prvenstvo s ciljem, da se pokažejo v dobri luči in dosežejo vsaj svoje najboljše letošnje izide, če že ne kaj več.

POSEBNO, ZELO POSEBNO

Toda letošnje prvenstvo v Dohi je nekaj posebnega, saj je zaradi velike vročine, ki v tem času vlada v Katarju (dnevno-nočna temperatura se bo gibala med 38 in 28 °C), na sporedu več kot mesec dni kasneje, kot je za prvenstva v navadi. To je pomenilo, da so morali atleti in atletinje res dobro načrtovati formo, poleg tega pa potegniti sezone kar v oktober, ko so bili prejšnja leta že vsi na počitnicah. Tekmovanja bodo na osrednjem katarskem nacionalnem stadionu, poimenovanem po nekdanjem katarskem emirju Kalifu. To bo prvi odprti stadion na svetu, ki bo imel zračno hlajenje oziroma gigantske klimatske naprave, s katerimi bodo vsaj malo omilili veliko vročino.

Na letošnjem prvenstvu bo nastopilo 2043 atletov in atletinj iz 210 držav (članic IAAF je 2014, manjkale pa bodo Libija, Liechtenstein, Tuvalu, Montserrat in Norfolški otoki), med njimi tudi reprezentanca, sestavljena iz beguncev, in ekipa pod zastavo mednarodne zveze – ANA (Authorised Neutral Athletes – atleti, ki jim je dovoljeno nastopiti). Ta bo vključevala ruske tekmovalce in tekmovalke z dovoljenjem za nastop, ker jih je mednarodna zveza oprala krivde načrtnega dopinga, zaradi katerega Rusija ne more nastopiti pod svojo zastavo.

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**

TINA ŠUTEJ

Končno živi Ikarusove sanje

Že kot mladinka se je iz Pekinga vrnila domov s kolajno. Toda skok s palico je posebna disciplina, ki zahteva, da se cel kup zahtevnih okoliščin zloži v eno celoto. V tej sezoni je Šutejevi uspelo, da je končno uspela zložiti zapleten mozaik.



skok s palico

(33 atletinj iz 22 držav)

urnik na SP: petek, 27. 9., ob 16.30
kvalifikacije; nedelja, 29. 9., ob 20.40 finale
naj rezultat: J. Suhr (ZDA) 4,91 m

Tina Šutej

letošnji rezultat: 4,73 (12. rezultat od sodelujočih)

osebni rekord: 4,73 (2019)

cilj: osebni rekord

Za zložitev takega mozaika nekateri potrebujejo več časa, drugi spet manj. Vsekakor pa ti mora v skoku s palico v glavi preskočiti nevron, ki se hkrati znebi vseh strahov in aktivira vse tvoje fizične ter psihične sposobnosti. Tako kot se je moral Ikarus znebiti strahu, da je prvič poletel, tako se je morala tudi Tina znebiti psihološke zavore, ki je bila v njeni glavi. In postopoma, v dveh letih, je v skupnem projektu s trenerjem Milanom Kranjcem s trdim delom in popolno predanostjo odvrгла ves balast in prišla palico tam, kjer je treba – prišla je bika za roge.

V tem trenutku Šutejeva spada v svetovni vrh ženskega skoka s palico. Trenutno ima 10. rezultat v tej sezoni na prostem (12. rezultat v Dohi ima, ker se štejejo tudi rezultati v dvorani) in tako Tina kot njen trener verjameta, da lahko skoči še višje od osebnega in državnega rekorda 473 centimetrov, ki ga je dosegla pred kratkim. Tina gre na prvenstvo v Katarju z drugačnimi občutki, kot je hodila na velika tekmovanja v preteklosti. »Zagotovo. V kar dolgi karieri je letošnja sezona moja najboljša. Zelo sem zadovoljna, da smo dobro

stopnjevali formo. Veliko stvari se je uresničilo in zagotovo sem letos najboljše pripravljena v moji karieri. Prej sem bila pred odhodi na velika tekmovanja nekje v sredini po izidih sezone med tekmovalkami, ki so nastopile. Niti nisem imela nekih res visokih ciljev. Želje po vrhunskih uvrstitvah so bile tudi tedaj, cilji pa so bili bolj realni. Letos pa so cilji zelo visoki in verjamem, da jih bom dosegla, ker je tako potekala tudi moja sezona do zdaj. Najprej v kvalifikacije, potem pa v finalu na vse ali nič,« je razmišljala Tina. Morda celo večjo tremo kot Šutejeva je imel na tekmovanjih njen trener Milan Kranjc. Je letos kaj drugače, ko Tina skače tako dobro? »Dobri skoki ti dajo samozaupanje in se ti usedejo v podzavest ter jih potem poskušaš izvesti tudi na tekmi. Z optimizmom lahko pričakujemo Tinin nastop na svetovnem prvenstvu. Pričakujem, da se bo uvrstila v finale, če bo seveda ponovila dobre skoke iz cele sezone. Verjamem, da to zmore. Res je, da v prejšnjih letih realno ni bilo mogoče pričakovati vrhunskih dosežkov,

letos pa glede na stalnost Tininih skok lahko realno pričakujemo vrhunski rezultat,« je bila jasen celjski trener. Šutejeva je že nekaj časa v Dohi na prizorišču svetovnega prvenstva, saj bo nastopila med prvimi iz slovenske reprezentance. »Vroče je, tako kot so napovedovali,« se je nasmejala Tina, ko je opisovala prve občutke s prizorišča svetovnega prvenstva. »Tudi precej vlažno je tukaj, kar naj bi bilo po besedah domačinov nenavadno.« Šutejeva si je pred odhodom malce poškodovala prst, ko se je nerodno urezala, tako da so ji morali rano zašiti. »Res je, ampak to ni nič takega. Malo sem bila nerodna. Sprva me je malce bolelo, toda zdaj je vse v redu in me nič ne ovira pri skokih. Počutim sem odlično in sem že na trnih, ko čakam, da se tekma začne,« je sporočila iz Katarja. Glede na letošnje rezultate in svojo sposobnost, da na velikih tekmah tekmuje dobro, se lahko nadejamo dobrega rezultata – najprej skozi kvalifikacije preboj v finale, potem pa, če bo zmogla preskočiti 4,80 metra, česar je po svojem mnenju in tudi trenerjevem sposobna, v finalu morda tudi boj za kolajno. Zakaj pa ne.



Joma® Running

ALL FOR SPORT



MARUŠA MIŠMAŠ

Zadnje priprave na 2200 metrih

Najboljša slovenska tekačica na srednjih progah ima tudi najboljši rezultat od članic in članov slovenske reprezentance v Dohi. V svoji paradni disciplini je od vseh prijavljenih na 11. mestu. Njen cilj je seveda finale na zaprekah in uživanje v teku na 1500 metrov.

Mišmaševa je na 3000 metrov zapreke najboljši izid dosegla na začetku sezone, saj se je pozneje poškodovala in ni več tekla tako hitro. Kljub temu se 24-letna tekačica, sicer Grosupeljčanka, po poroki pa se je preselila v Kamnik, nadeja finalnega nastopa. **»Sezona se je začela sanjsko, a se je potem žal nekoliko ustavilo. Poškodba se je že zelo dobro pozdravila in moj cilj je lahko finalni nastop na 3000 metrov z zaprekami, ki je moja glavna disciplina. Nastopila pa bom v dveh. Tudi na 1500 metrov,«** je razmišljala Mišmaševa, ki je v zadnjih dneh še pridno trenirala pod vodstvom svojega trenerja Tevža Korenta. Pred tednom pa je bila nekaj dni na Pokljuki na višinskih pripravah. Poleg tega, da je že Pokljuka na nadmorski višini 1500 metrov, je bila še v višinski sobi, v kateri so ustvarili razmere kot na višini 220 metrov. **»Da, bila sem na Pokljuki in spala sem v višinski sobi, kjer so ustvarili takšne razmere, kot bi bila na 2200 metrih,«** je dejala Maruša in razložila: **»To ni regeneracija telesa, ampak trening za izboljšanje krvne slike. To so tako imenovane višinske priprave. Na višinskih pripravah se pomnožijo rdeče krvničke za prenos kisika po krvi, kar seveda pozneje pomaga tako pri teku kot pri regeneraciji po teku.«**

Maruša je bila že večkrat na Pokljuki v višinskih sobah in se po takem treningu odlično počuti. Zdaj je že v katarski prestolnici Dohi, kjer so temperature povsem drugačne kot v Sloveniji, še zlasti kot na Pokljuki. **»Mislim, da mi podnebne razmere v Dohi ne bodo predstavljale težav. Rada imam toplo oziroma vročino. Upam, da mi ne bo predstavljala težav. Morda na začetku, ko bom prišla v Doho, saj je temperaturna razlika med Katarjem in Slovenijo res velika. Sicer pa bomo tako ali tako tekli v ohlajenem stadionu. Vsaj tako naj bi bilo,«** se je nasmejala Maruša, ki pa se ji smilijo maratonce in maratonke, ki bodo začeli teči ob polnoči, ko naj bi bile temperature najnižje, okoli 28 stopinj Celzija.

Mišmaševa ima na velikih tekmah vedno velika pričakovanja in tudi po poškodbi, ki jo je doletela pred mesecem in pol, jih ni znižala. **»Ne. Moja pričakovanja so enaka kot pred poškodbo. V moji paradni disciplini je moj cilj uvrstitev v finale, ki ga bom poskušala doseči, in vse bom naredila za to.«**

3000 m zapreke

(45 atletinj iz 26 držav)

urnik na SP: petek, 27. 9., ob 18.00 prvi krog; ponedeljek, 30. 9., ob 20.50 finale
naj rezultat: B. Chepkoech (Ken) 8:55,58

Maruša Mišmaš

letošnji rezultat: 9:20,69 (11. rezultat od sodelujočih)
osebni rekord: 9:20,69 (2019)
cilj: finale

1500 m

(42 atletinj iz 23 držav)

urnik na SP: sredo, 2. 10., ob 16.35 prvi krog; četrtek, 3. 10., ob 22.00 polfinale; sobota, 5. 10., ob 19.55 finale
naj rezultat: S. Hassan (Niz) 3:59,02

Maruša Mišmaš

letošnji rezultat: 4:06,44 (34. rezultat od sodelujočih)
osebni rekord: 4:06,44 (2019)
cilj: približati se letošnjemu rezultatu



Maruša bo tekla tudi na 1500 metrov, torej v pol krajši disciplini brez zaprek, v kateri pa še ni konkurenčna svetovnemu vrhu, tako kot je na 3000 metrov z zaprekami. **»V tej drugi disciplini bom tekla za zabavo, za svoj užitek. Če sem se že uvrstila na tekmo tudi v tej disciplini, zakaj potem ne bi sodelovala. Tek na 1500 metrov je tako ali tako za mojo glavno disciplino, torej ko bo na zaprekah že vsega konec,«** je bila iskrena Mišmaševa, ki je dejala, da je z njeno formo zadovoljen tudi njen trener. Korent bo kot trener del slovenske reprezentance v Katarju, kar je za Marušo dobrodošlo.

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 naneseemo 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.

OSEBNI SPONZOR MARUŠE MIŠMAŠ

MARUŠA MIŠMAŠ



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 Hervis.

facebook.com/PernatonSlovenija

www.pernaton.si

SWISS MADE



MAJA MIHALINEC

Velika vrnitev odpisane

Mnogi so jo odpisali, ko se je vrnila s študija iz ZDA. Spet drugi po poškodbi, ki jo je s stez oddaljila za skoraj dve leti. Toda Maja se je vrnila boljša kot kadarkoli. Hitrejša kot še nikoli v svojem življenju.



Mihalinčeva je v tej sezoni v zelo zgoščen konkurenci sprintov premagovala v svetovnem merilu uveljavljene tekmice. Ves čas je imela stabilne nastope in je izboljšala oba osebna rekorda, na pol stadionskega kroga prav na svoji zadnji tekmi v začetku meseca v Zagrebu. »Res sem imela zelo dobro in stabilno sezono. Ves čas sem bila v bližini osebnih rekordov, na 100 metrov sem ga izboljšala sredi leta, na 200 metrov pa na moji zadnji tekmi v začetku meseca v Zagrebu. Tekla bom na obeh razdaljah, in ker bom v zelo dobri konkurenci, mnoge sem sicer letos že prehitela, računam tudi na še boljše čase. Želim si, da bi moja vrnitev po poškodbi dobila krono v Dohi,« je bila Maja optimistična kot vedno. Preden se je usedla na letalo za katarsko prestolnico, sicer še ni imela tekmovalne treme, a ... »Nimam še tekmovalne vročice,« se je nasmejala Mihalinčeva, ki je to sezono res blestela v vseh pogledih, čeprav na začetku ni imela ravno sreče z vetrom, potem pa je vseeno tekla vsaj normo za tek na 200 metrov (za tek na 100 metrov je dobila povabilo). Ali lahko v Dohi teče še hitreje, kot je letos, da torej postavi svoja nova

osebna rekorda? »Mislim, da. Po zadnjih tekmah smo še trenirali, pred dnevi sem naredila tudi še zadnji trening za hitrost, potem pa bom do nastopa na svetovnem prvenstvu samo še počivala in na tekmi dala vse od sebe. Mislim, da sem uspela zadržati formo, ki sem jo imela še na mitingu v Zagrebu, ko sem tekla osebni rekord. Morda sem jo še celo malce nadgradila. V Dohi si želim odteči osebna rekorda. Na velikih tekmah je to vedno moj cilj. Letos je to sicer malce posebno, ker je sezona tako dolga in prvenstvo tako pozno. Poleg tega niti ne vem, kaj lahko v Dohi pričakujem glede vetra. Temperaturna razlika s Slovenijo bo velika, kar nam ne gre najbolj na roko, a bo že nekako. V takih razmerah, kot bodo v Dohi, nisem še nikoli tekmovala. Verjetno bodo še najbližje jutranjim kvalifikacijam na olimpijskih igrah v Riu. Verjamem, da sem se tam nekaj naučila in dobila izkušnjo, kako se pripraviti na tekmo in ogreti, ter da bom zdaj naredila boljše kot v Riu.« Maja se zaveda, da bo za preboj v polfinale treba že v prvem krogu teči na vso moč. »Nisem še na taki

100 m

(52 atletinj iz 32 držav)

urnik na SP: sobota, 28. 9., ob 15.30 prvi krog; nedelja, 29. 9., ob 20.20 polfinale, ob 22.20 finale

naj rezultat: S.-A. Fraser-Price (Jam) 10,73

Maja Mihalinec

letošnji rezultat: 11,27 (43. rezultat od sodelujočih)

osebni rekord: 11,27 (2019)

cilj: osebni rekord

nastop na SP:

200 m

(53 atletinj iz 34 držav)

urnik na SP: ponedeljek, 30. 9., ob 16.05 prvi krog; torek, 1. 10., ob 20.35; sredo, 2. 10., ob 21.35 finale

naj rezultat: E. Thompson (Jam) 22,00

Maja Mihalinec

letošnji rezultat: 22,88 (28. rezultat od sodelujočih)

osebni rekord: 22,88 (2019)

cilj: osebni rekord

ravni, da bi lahko tekla taktično. Posebej v teku na 100 metrov, kjer imam enega slabših časov med prijavljenimi. Zagotovo bom morala že v prvem krogu teči na vso moč, toda tako tečem vsako tekmo in v Dohi ne bo nič drugače.« Do zdaj je Mihalinčeva na velikih tekmah tekla dobro in so ji motiv, ne breme. »S trenerjem si zastavlja realne cilje in do zdaj nama je tudi vedno uspelo pravilno tempirati formo, da sem bila na veliki tekmi najboljša. Verjamem trenerju, da je dobro opravil svoje delo. Psihično to zame tudi ni težava, ker se s pričakovanji drugih ne obremenjujem, moja pa so realna,« je zaključila varovanka trenerja Srdjana Djordjeviča.



E3 Mobility



energetika
ekologija
ekonomija

Prihodnost je električna!

Priložnost za ugoden nakup električnega kolesa ali električnega skiroja

● **BLAUPUNKT**



ZLOŽLJIVO KOLO CLARA 390



E-SKIRO ESC808

GEPIDA

epowered by



BOSCH



GEPIDA REPTILA 1000 ALTUS 7



GEPIDA ALBOIN 1000 ALFINE 8



GEPIDA RUGA DEORE
10 POWERTUBE



Več informacij in naročila na www.e3.si.

Za odjemalce električne energije E 3 še posebej ugodno, tudi na obroke brez obresti.

ANITA HORVAT

Cilj sezone še ni izpolnjen

Najboljša slovenska atletinja v teku na 400 metrov je imela res pestro in stresno sezono. Dolgo čakanje na to, ali bo potovala na svetovno prvenstvo v Dohi, jo je psihično izmučilo, še zlasti ker je le za tri stotinke zgrešila predpisano normo.

Horvatova je bil pod pritiskom vprašanja, ali bo nastopila na zboru najboljših atletinj na svetu. Varovanki trenerja Roka Predaniča pa se ni primerilo to, kar se je Luki Janežiču, drugemu varovancu Predaniča, ki je najprej izpadel iz kroga nastopajočih na največji atletski tekmi leta, potem pa dobil naknadno povabilo. **»Za tri stotinke sem zgrešila normo za svetovno prvenstvo, zato sem bila še bolj pod pritiskom ob vprašanju, ali bom nastopila v Dohi ali ne. Sezona je bila zelo naporna, tudi psihično, in zelo dolga. V zadnjem času sem se spočila, nadoknadila treninge in v Dohi si želim popraviti državni rekord,«** je bila optimistična Anita, ki pa je priznala, da sezona ni potekala po načrtu, ki si ga je zastavila.

Horvatove pred potjo v Katar še ni bremenila tekmovalna nervoza. **»Ne še. Mislim, da bo zdrava, tekmovalna trema prišla na dan, ko bo na vrsti moj nastop. Nervozna postanem samo tisti dan, ko imam nastop. Posebej na ogrevanju, takrat je kar hudo,«** se je zasmejala Anita, ki po navadi na velikih tekmah odteče zelo dobro. **»To je res, ampak verjetno ravno zaradi tiste tekmovalne nervoze pred startom. Ta nervoza mi malce poveča adrenalin, da mi je potem v teku malo lažje,«** je razmišljala Anita, ki jo po izjemno dolgi sezoni zdaj čaka vrhunec, nastop na svetovnem prvenstvu. Verjetno je bilo vse skupaj težko vzdržati. **»Ta sezona je bila zame res stresna. Že to, da nisem odtekla norme. Vso sezono sem lovila ta rezultat, od začetka do konca. Do zadnjih dni. Res je bilo stresno. Že dolgo nisem imela take sezone. Poleg tega je sezona res dolga. Po navadi se sezona konča konec avgusta, zdaj pa se je vse skupaj zavleklo v september in bom morala trenirati še oktobra.«** Kako pa se vrhunski športnik sploh lahko psihično pripravi na tako sezono, na lovljenje norme, na tako dolgo sezono ... **»Že na začetku sezone sem vedela in sem bila pripravljena, da bom letos v tekmovalnem ritmu do začetka oktobra. Vedela sem, da forma na začetku sezone še ne bo najboljša. Poskusila sem se pripraviti na vse, toda ko je sezona prišla, ko prvi rezultati niso bili tako dobri, kot sem bila vajena, sta se pojavila strah in nezaupanje vase. Potem ko sem bila dobra, pa so zmanjkale**



400 m

(50 atletinj iz 32 držav)

urnik na SP: ponedeljek, 30. 9., ob 17.20 prvi krog; torek, 1. 10., ob 19.50 polfinale; četrtek, 3. 10., ob 22.50 finale
naj rezultat: S. Miller-Ubo (Bah) 49,05

Anita Horvat

letošnji rezultat: 51,83 (41. rezultat od sodelujočih)
osebni rekord: 51,22 (2018)
cilj: polfinale

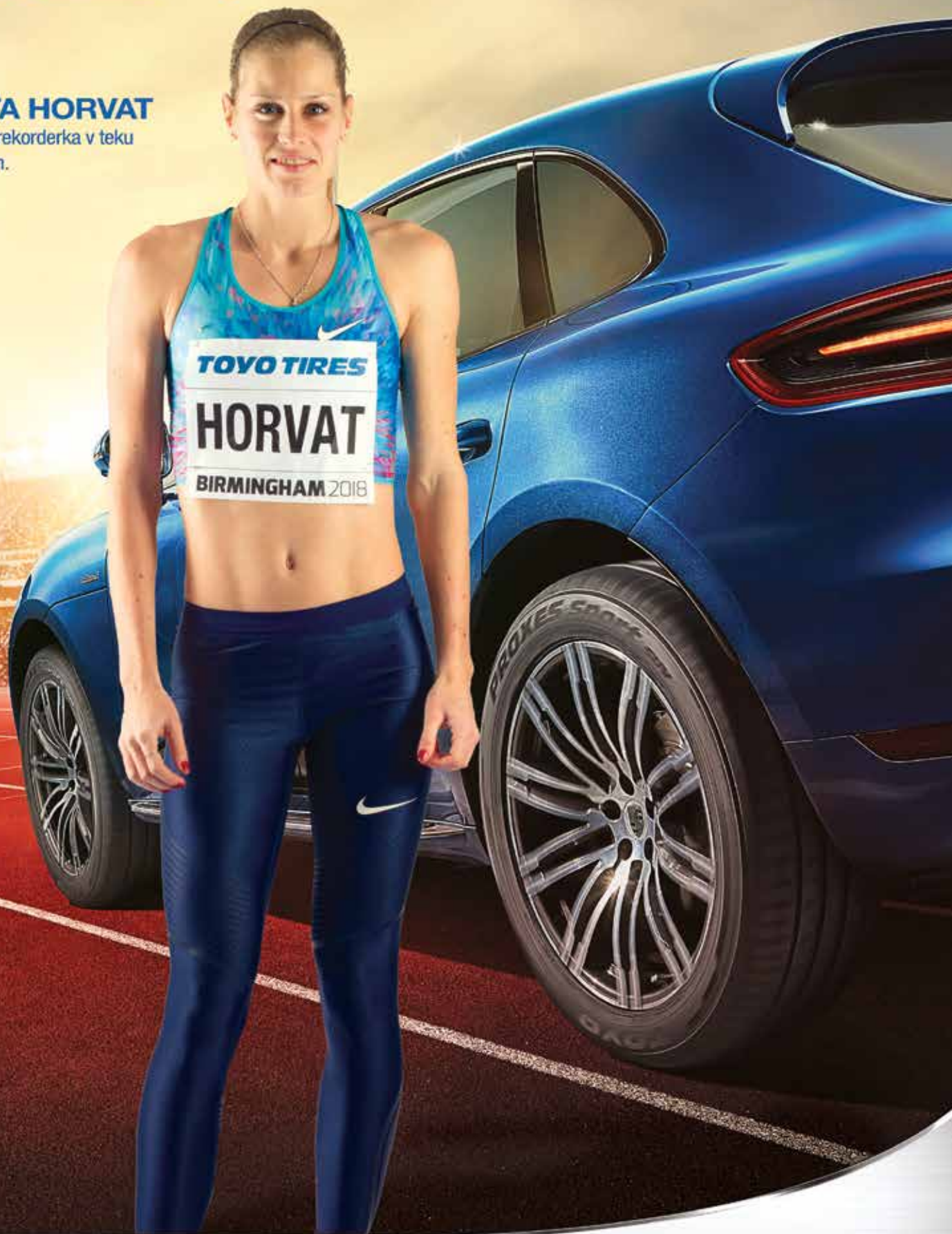
tri stotinke, kar me je še bolj vrglo iz tira,« je dejala Horvatova, ki je čutila olajšanje, ko so ji iz mednarodne zveze sporočili, da je med potnicami za Doho. **»Seveda, saj je bil moj cilj, da tečem na svetovnem prvenstvu,«** je priznala Anita, ki je potovala v Doho vsaj malce bolj sproščena, kot je bila vso sezono, kar je seveda lahko zelo dobro. **»To bo moja prva tekma po potrditvi. Na svetovnem prvenstvu tako ali tako ne moreš teči povsem sproščeno, je pa sicer boljši občutek, ker sem v reprezentanci za Doho. Sezona je bila pod velikim vprašajem.«** Sezona je rešena, a ... **»Cilj sezone je bila norma, torej teči 51,80 sekunde, kar do zdaj še nisem naredila. Po tihem sem si želela tudi državni rekord, a se je že po zimski sezoni videlo, da letos ne bo ravno moje leto. V Dohi pa je moj cilj, da odtečem najbolje v sezoni, s čimer bi izpolnila moja pričakovanja. Toda zaradi poznega prvenstva ne vem, kaj lahko pričakujem. Morda polfinale,«** je bila Anita vseeno optimistična.

ZA ZMAGOVALCE.

PROXES Sport SUV

ANITA HORVAT

državna rekorderka v teku
na 400 m.



MARTINA RATEJ

To je moja Doha, moj srečni kraj

Največja osmoljenka med slovenskimi atletinjami in atleti je zagotovo Martina Ratej. Čeprav je že desetletje v svetovnem vrhu, še nima kolajne z velikih tekmovanj. Lahko preseneti zdaj, ko nanjo nihče ne računa?



Še in še bi lahko naštevali tekmovanja, s katerih se je Ratejeva vrnila razočarana. Večkrat je bila med kandidatki za kolajne, tako na evropskih kot svetovnih prvenstvih in tudi na olimpijskih igrah. Vedno je bila blizu, a vsakič predaleč od stopničk, ki najboljše s kolajnami ločujejo od tako imenovanih večnih poražencev.

Martina upa, da se bo na svetovnem prvenstvu v Dohi uvrstila v finale meta kopja. Med prijavljenimi atletinjami ima 14. rezultat, kar pomeni, da bi morala premagati še dve tekmi, da bi se uvrstila med 12 najboljših metalk kopja na svetu.

Njena sezona se sicer ni odvijala po načrtih; najboljše je bila v prvem delu, potem pa jo je ustavila poškodba hrbta. Tudi na zadnjih tekmah ni našla forme iz začetka sezone. **»Moj cilj je finale, ne glede na to, da sem imela pred časom težave s hrbtom. Pomanjkanje treningov smo poskušali nadoknaditi po**

državnem prvenstvu, a se je potem podrl tehnični element meta. Težave z zaletom smo popravljali na zadnjih treningih,« je pred odhodom na svetovno prvenstvo povedala izkušena Martina, ki še ne namerava vreči kopja v koruzo in si želi tekmovati vsaj še na naslednjih olimpijskih igrah, ki bodo prihodnje leto v Tokiu.

Tik pred letom v Doho je bila Ratejeva dobre volje. **»Zdrava sem, kar je najbolj pomembno. Bolečin ne čutim več, tako da lahko treniram na vso moč,«** je veselo razlagala Martina, ki si izjemno želi dokazati, da še ni za staro šaro. **»Res si želim tekme na najvišji ravni. Čim prej si želim tudi na toplo, saj je tu pri nas v teh dneh precej mrzlo, kar mi ni najbolj všeč. Pa tudi mojemu hrbtu bo toplota prijala,«** je bila Ratejeva dobro razpoložena.

Martina stadion v Dohi dobro pozna, saj je tam večkrat nastopila na mitingu diamantne lige. Ta stadion ima tako rekoč za svojega oziroma ga hrani v najlepšem spominu, saj je na mitingu diamantne lige maja 2010 v Dohi zmagala in kopje pri tem zalučala najdlje v svojem življenju. Orodje je poletelo čez 67 metrov. Takšna daljava bi ji letos na svetovnem prvenstvu skoraj zagotovo prinesla kolajno. **»Seveda ima ta stadion pri meni posebno mesto, saj sem tu dosegla državni rekord, poleg tega pa so maja, ko je tam miting diamantne lige, temperature podobne zdajšnjim – okoli 40 stopinj Celzija,«** je razložila Ratejeva, ki ji visoke temperature očitno ustrezajo. **»Upam, da bodo razmere tudi zdaj podobne kot na mitingu diamantne lige. Komaj čakam, da se tekma začne, saj je to moj stadion, moj srečni stadion,«** je bila Martina kar malce neučakana.

V kvalifikacijah bo metala na vso moč, da bi si zagotovila vstopnico za finale, potem pa ... **»V kvalifikacijah ne bom nič taktizirala ali kalkulirala, ampak bom poskušala takoj vreči na vso moč in doseči kvalifikacijsko normo za finale. Verjamem, da mi bo to uspelo. V finalu pa ... Bomo videli. Kar bo, bo, vsekakor pa se bom trudila pokazati, da zmorem veliko,«** je bila optimistična Martina, ki bo v Doho prispela na dan začetka prvenstva, potem pa se v ponedeljek pomerila v kvalifikacijah in naslednji dan že v finalu, če se bo vanj uvrstila. V teh dneh je pilila še zadnje malenkosti na treningih, sicer pa že čaka, da se vkrcna na letalo za njeno srečno arabsko prestolnico.

met kopja

(31 atletinj iz 21 držav)

urnik na SP: ponedeljek, 30. 9., ob 15.30
kvalifikacije; torek, 1. 10., ob 20.20 finale
naj rezultat: H. Lyu (Kit) 67,98 m

Martina Ratej

letošnji rezultat: 63,79 (14. rezultat med sodelujočimi)
osebni rekord: 67,16 (2010)
cilj: finale

PS PAKETOMAT

Ko prevzem in dostava
postaneta zabava!



DOSTOPNO, HITRO IN ENOSTAVNO.

Z našo mrežo samopostrežnih avtomatov lahko brez
čakanja v vrsti prevzimate in oddajate svoje pošiljke:
enostavno, kadarkoli, 24/7!

www.posta.si/paketomat

Pošta Slovenije
Zanesljivo z vami!

EVROPSKO EKIPNO PRVENSTVO – II. LIGA

Na prvo ligo počakati še vsaj štiri leta

Slovenska reprezentanca je na 8. ekipnem evropskem prvenstvu, ki je 10. in 11. avgusta potekalo v Varaždinu, osvojila drugo mesto.



Zbrala je 321 točk in zaostala za zmagovalko Estonijo, ki si je s 336,5 točke zagotovila prvo mesto in napredovanje v prvo ligo, drugo po moči za superligo. Tretja je bila Danska (313 točk).

Slovenija je bila na drugem mestu že po prvem dnevu, ki se je izkazal za uspešnejšega. Tina Šutej in Luka Janežič sta s posamičnima zmagama v skupno bero prispevala po 12 točk za Slovenijo, predvsem Šutejeva pa se je veselila še osebnega uspeha, saj je ob zmagi v skoku ob palici s 470 centimetri izboljšala tudi svoj prejšnji slovenski rekord na prostem ter izpolnila mednarodno normo za olimpijske igre prihodnje leto v Tokiu. Rekord je dober mesec pozneje na ekipnem prvenstvu Slovenije v Velenju še izboljšala in zdaj znaša 473 centimetrov.

URESNIČILA LASTNE CILJE IN CILJE REPREZENTANCE

»Super tekma, bilo je zelo vroče, a sem bila na to pripravljena. Veter je pihal v prsi in bok, a sem kljub temu skočila zelo visoko. To pomeni, da lahko v dobrih razmerah posežem še višje. Vesela sem, da imam že mednarodno normo za olimpijske igre in bom naslednje leto sproščeno opravljala bazične priprave. Na nastop sem čakala zelo dolgo, dve uri, ker je bila med mano in ostalimi velika razlika, a sem imela tri podobne tekme že v Sloveniji. Veliko sem pila, da bi tako preprečila krče, in se 'odklopila'. Nato sem najprej prinesla 12 točk slovenski ekipi, potem pa sem

šla še po svoje cilje in jih uresničila,« je zbranim slovenskim novinarjem na varaždinskem stadionu nasmejano razlagala Šutejeva.

Luka Janežič je pričakovano s časom 46,13 slavil v teku na 400 metrov. »Vesel sem zmage in dvanajstih točk za Slovenijo, kar se je od mene pričakovalo. Teči sam je bilo malo težje, saj sem se na diamantnih mitingih letos boril z res vrhunsko konkurenco. Vedel sem, da se bodo tekme v zaključku približevali, a sem zmagal in to je štel,« je bil zadovoljen slovenski rekorder, ki je drugi dan v teku na 200 metrov s časom 21,28 osvojil tretje mesto. Vodičan je v zaključku drugega dne ob bučni podpori slovenskih navijačev, ki so zaradi bližine meje prišli navijati, pomagal do zmage tudi slovenski štafeti

4 x 400 metrov (3:06,80), v kateri so tekli še Rok Ferlan, Jure Grkman in Lovro Mesec Košir. Tudi ženska štafeta 4 x 400 metrov v postavi Agata Zupin, Jerneja Smonkar, Aneja Simončič in Anita Horvat je osvojila prvo mesto s časom 3:36,71.

V slovenski ekipi je prva začela tekmovali nekdanja mladinska evropska prvakinja in svetovna mladinska podprvakinja Barbara Špiler, ki je bila v metu kladiva druga (64,85 m). To mesto je prvi dan na 400 metrov z ovirami s časom 58,36 zasedla tudi Zupinova, ki je bila pred dvema letoma evropska podprvakinja do 23 let. Druge so bile tudi Maja Mihalinec v teku na 100 metrov (11,56), Anita Horvat na 400 metrov (52,45), na 800 metrov nenadejano Jerneja Smonkar z osebnim rekordom 2:04,66 ter prav tako nepričakovano tudi Klara Lukan na 3000 metrov z zaprekami (10:33,55) na svojem prvem teku na tej razdalji.

MIHALINČEVA LE ZA BOLGARSKO ZVEZDNICO

Najboljši slovenski posamični izid drugega dne pa je dosegla Mihalinec na 200 metrov, kjer je za drugo mesto s 23,03 ob vetru v prsi za stotinko zgrešila normo za svetovno prvenstvo v Dohi. Slednjo je postavila nekaj tednov pozneje na mitingu v Zagrebu. Najhitrejša Slovenka je v obeh sprinterskih disciplinah zaostala le za nekdanjo evropsko prvakinja na prostem in v dvorani, Bolgarko Ivet Lalova Collio. Drugi so bili še

Martina Ratej v metu kopja (56,87 m), Žan Rudolf na 800 metrov (1:49,01) in Nejc Pleško v metu kladiva (70,49 m). Sedemintridesetletna Ratejeva je zaostala le za olimpijsko zmagovalko Saro Kolak (57,97 m), Hrvatice, ki se vrača po daljšem premoru zaradi poškodbe. Tretji mesti sta osvojili Maruša Černjul v skoku v višino (1,90 m) in Neja Filipič v skoku v daljino (6,12 m), ki je bila prvi dan četrta v troskoku (13,32 m). Četrta sta bila tudi Matija Kranjc v metu kopja (70,28 m) in Jan Petrač na 1500 metrov (3:55,70). Evropski prvak do 23 let Kristjan Čeh je po slabem uvodnem metu ter nato še pri tretjem namerno napravil prestop in ni bilo merjenja, v drugi seriji pa je s 55,50 metra prešel na tretje mesto, vendar

ga je izgubil in tako v četrti seriji ni mogel več metati. Tako kot on je bil peti tudi Filip Jakob Demšar na 100 metrov z ovirami (14,48). Po treh tednih brez teka zaradi lažje poškodbe je znova nastopila Maruša Mišmaš in bila po šestem mestu na 3000 metrov (9:24,51) vesela, da je nastop končala brez bolečin. Ocenila je, da je devet tednov do SP v Dohi dovolj časa, da se povsem pripravi na največji dogodek leta, na katerem bo nastopila v svoji disciplini na 3000 metrov zapreke.

SLAB ZAČETEK DRUGEGA DNE

Preboj v prvo ligo, ki bo čez dve leti potekala skupaj s superligo v beloruskem Minsku, je Sloveniji preprečilo nekaj šibkih členov v določenih disciplinah, kjer nimamo dovolj kakovostnih tekmovalcev, izogniti pa se je treba tudi nespametnim napakam, kot se je pripetila Ambrožu Tičarju.

Ta je v skoku ob palici, prvi disciplini drugega dne, ostal brez izida, saj je začel na zanj visokih 4,65 metra in letvico trikrat podrl. Lahko bi začel pri 4,15 ali 4,40 metra, kot mu je svetoval trener Šutejeve Milan Kranjc, in tako osvojil najmanj dve točki, saj Malta ni imela tekmovalca. Na koncu to na srečo ni bilo usodno, a je lahko slabo vplivalo tudi na tekmovalce, ki so nastopili za njim.

Slovenija bo tako leta 2021 ponovno tekmovala v drugi ligi, prizorišče za ta rang evropskega ekipnega prvenstva pa za zdaj ni znano.

EKIPNO, KONČNI VRSTNI RED

1. Estonija	336,5 točke
2. Slovenija	321
3. Danska	313
4. Latvija	306
5. Hrvaška	306
6. Bolgarija	298
7. Avstrija	275
8. Izrael	272,5
9. Ciper	260
10. Luksemburg	180
11. Gruzija	141
12. Malta	96



Napolnite dan z
DOBRO ENERGIJO



**ELEKTRO
ENERGIJA**

moja@elektro-energija.si
www.elektro-energija.si

MARUŠA ČERNJUL

Vedno nasmejana in pozitivna

Maruša Černjul si je pred slabim mesecem dni zlomila roko, ko je nesrečno padla na letvico med treningom skoka v višino. Bila je v res dobri formi, naskakovala osebni rekord in višine nad 195 centimetri.



Černjulovo je poškodba seveda zaustavila za nekaj časa. Res je imela smolo, taka poškodba se namreč skakalkam v višino zgodi zelo redko. Toda morda je s to smolo izpolnila »bonus« za to sezono. Bila je res dobro pripravljena in zagotovo bi letos poleti poletela prek 195 centimetrov, kar je za evropske razmere zelo dober rezultat. Toda Maruša ni obupala. Na prvenstvo se je uvrstila s posebnim povabilom mednarodne atletske zveze, saj ni bilo dovolj tekmovalk, ki bi preskočile predpisano normo (1,94 m) za nastop na svetovnem prvenstvu v Dohi. Celjanka, ki je že doberšen del življenja preživela v ZDA, pa ni vrgla puške v koruzo. Kljub poškodbi je trenirala naprej in se odločila, da kljub vsemu odpotuje na veliko tekmovanje.

Na prvem tekmovanju po prisilnem premoru zaradi poškodbe in operacije, na ekipnem državnem prvenstvu v Velenju, je 27-letnica nastopila z opornico, ki je

pokrivala zdaj že zaceljeno operacijsko rano, pod katero se v roki skrivajo ploščica in šest vijakov.

»Pred zlomom desne roke sem imela zelo dobro sezono, na štirih tekmah sem bila na višini osebnega rekorda, a ga nisem popravila. Po nesrečni poškodbi, ko sem pristala na letvici, pa sem morala tri tedne počivati. Prečno mi je počila ulna ali podlahtnica. Kost je šla skoraj povsem narazen, tako da jo je bilo treba pritrditi nazaj. Zdaj me zlomljena roka pri skokih nič ne ovira. Ko se postavim na zaletišče, na vse skupaj povsem pozabim. Ostala sem pozitivna in se vrnila,« je bila kot vedno nasmejana Černjulova, ki pa je vseeno priznala, da ji v tem trenutku, pred nastopom na svetovnem prvenstvu, nekaj manjka. »Poškodba me res ne ovira, bolj me ovira to, da sem bila tri tedne brez pravih treningov. Tisti občutki, ki sem jih imela pred tem, ko sem skakala res visoko, tista samozavest ... Vse skupaj je malce splahnelo. Že na državnem ekipnem prvenstvu se je to videlo, saj sem se pri vsakem skoku malce lovila. Pri zaletu, pri odzivu, kako povezati zadnje tri korake in odziv ... Toda ne glede na to sem videla, da prav veliko vseeno nisem izgubila. Pred svetovnim prvenstvom sem imela še nekaj tehničnih treningov, ko sem poskušala tehnično čim bolj izpeljati zadnji del skoka.«

Černjulova je bila pred poškodbo zelo blizu tako norme kot osebnega rekorda. Toda kako bi lahko v Dohi skočila osebni rekord? »Telesno sem dobro pripravljena in s tega vidika bi bila sposobna skočiti osebni rekord. Toda videli bomo, kako bo na tekmovališču, ker bo zame težko predvsem s psihološkega stališča.« Černjulova je tekmovalka, ki na velikih tekmah po navadi ne zataji. »Na zadnjih velikih tekmah sem vedno dala vse od sebe in skočila največ, kar je bilo takrat mogoče, zato tudi v Dohi upam na najboljše.«

Kaj pa to pomeni za Marušo naprej, po Dohi? »Sledil bo mesečni počitek brez treningov, potem pa bomo videli. Vse bo odvisno od tega, ali bom dobila zaposlitev v javni upravi v Sloveniji. Če se to ne bo uresničilo, se bom vrnila v ZDA, v službo. V vsakem primeru pa se bom vrnila v ZDA na trening. Ali bom ob tem hodila še v službo ali ne, bomo videli,« je še dejala Černjulova.

skok v višino

(30 atletinj iz 22 držav)

urnik na SP: petek, 27. 9., ob 17.40
kvalifikacije; ponedeljek, 30. 9., ob 19.30
finale

naj rezultat: M. Lasickiene (Rus/ANA)
2,06 m

Maruša Černjul

letošnji rezultat: 1,92 (26. rezultat od sodelujočih)

osebni rekord: 1,93 (2016)

cilj: približati se letošnjemu rezultatu



BARBARA ŠPILER

Dokaz, da se vztrajnost povrne

Barbara Špiler, ki je osvajala odličja na velikih tekmah v mladinskih konkurencah, se je v metu kladiva na veliko tekmo vrnila po materinstvu. Sedemindvajsetletna brežiška atletinja je bila vesela že, da je prišla med potnike za SP, zato tja potuje sproščeno.

»Počasi, a vztrajno se tudi jaz vračam. V atletiki še nisem rekla zadnje,« je bila odločna simpatična atletinja iz Brežic, ki v zadnjih letih trenira pod vodstvom nekdanjega olimpijskega zmagovalca in svetovnega prvaka Primoža Kozmusa, prej pa je bila varovanka Vladimirja Keva, a se po rojstvu prvorojenca ni vrnila k njemu.

SedANJI rezultati Špilerjeve v tehnični disciplini, za katero je treba imeti zelo veliko občutka, pa tudi specifično moč, so resda podobni tistim, ki jih je dosegala že pred petimi ali šestimi leti, toda zanjo in za njenega trenerja je pomembno predvsem to, da je vztrajnost poplačana in da se vrača na veliko tekmovalje. **»Vesela sem, da bom po dolgih letih in materinstvu letos spet na velikem tekmovalju. Pričakovala sem, da bom na svetovno prvenstvo potovala z boljšim izidom, kot ga imam, torej z daljavo nekaj nad 67 metri. Na zadnjih tekmah sem stalno metala okoli 67 metrov, zato pričakujem, da bo kladivo enkrat v prihodnje odletelo tudi dlje. Ne smem sicer pričakovati, da se bo to zgodilo ravno na največji tekmi sezone, na svetovnem prvenstvu, toda tudi to ni nemogoče,«** je bila Barbara realna in optimistična hkrati. Dobro se zaveda, česa je sposobna, in si ne postavlja previsokih ciljev, saj bi jo to ob neuspehu samo potrla.

Špilerjeva ni več neučakana najstnica, ki si uspeha želi takoj in za vsako ceno. V preteklih letih se je veliko naučila predvsem od sebe in od okolice, ki jo spoštuje in podpira. Postala je mamica in zdaj je to zanjo na prvem mestu, vendar svojih velikih sanj pri tem ni opustila. Kot najstnica je navduševala svet metalk kladiva in zdelo se je, da bo postala serijska prvakinja in pobiralka kolajn. Toda vstop v svet odraslih je včasih težji, kot smo pričakovali. Včasih se svet okoli tebe podre, včasih postanejo pomembnejše nekatere druge stvari. Če te trener in okolica razumeta, potem je to v redu, v nasprotnem primeru pa se vse skupaj lahko hitro konča. Za Barbaro se je na srečo slovenske atletike končalo samo začasno. Dovolj je še mlada, da se lahko s trdim delom v naslednjih letih prebije povsem v vrh svetovnega meta kladiva za ženske, čeprav je



met kladiva

(31 atletinj iz 20 držav)

urnik na SP: petek, 27. 9., ob 15.40/17.10 kvalifikacije; sobota, 28. 9., ob 18.25 finale
naj rezultat: D. Price (ZDA) 78,24 m

Barbara Špiler

letošnji rezultat: 67,59 (31. rezultat med sodelujočimi)

osebni rekord: 71,25 (2012)

cilj: približati se letošnjemu rezultatu

ta disciplina v zadnjih dveh ali treh letih izjemno napredovala, posebej v ZDA.

Velikih pričakovanj Špilerjeva na svetovnem prvenstvu nima in prav to je lahko velika prednost. Ima najslabši rezultat od vseh prijavljenih tekmovalk, kar pomeni, da bo uspeh že vsaka uvrstitev pred katero od tekmic. **»Tekme se res veselim. Nastopila bom sproščeno, saj nimam kaj izgubiti, lahko pa razveselim ... doma imam namreč male velike navijače,«** se je nasmejala Barbara, od katere lahko več pričakujemo v prihodnjih letih. Morda še ne naslednje leto na olimpijskih igrah v Tokiu, toda čez pet let, na olimpijskih igrah v Parizu, bo v najboljših letih za metalko kladiva in do takrat je še dovolj časa za približanje vrhunskim dosežkom.

VAS MOTIJO OČALA ALI LEČE?

**ZASLUŽITE SI LEPŠI POGLED NA SVET IN
ŠPORTNO KARIERO POLNO SVOBODE
ODSTRANITE DIOPTRIJO**



5 KORAKOV ODSTRANITVE DIOPTRIJE

1. Pokličite 080 16 13
2. Opravite natančen pregled
3. Operirajte oči po najprimernejši metodi
4. Pooperativna kontrola
5. Živite novo življenje
z boljšim pogledom na svet



www.vidim.si 080 16 13

LUKA JANEŽIČ

Ne vem, kaj se bo zgodilo

Šel bo v Doho, ne bo šel, gre v Doho. Vrtljak, ki je doletel najboljšega slovenskega atleta zadnjih let, mu gotovo ni bil v prid za nastop na svetovnem prvenstvu. In Luka ne ve, kaj lahko pričakuje od svojega nastopa v Katarju.

Janežič ni odtekel zelo zahtevne norme (45,30) za nastop na svetovnem prvenstvu v teku na 400 metrov. Vso sezono je poskušal, se boril s stezami in tekmeči, a mu ni uspelo teči boljše kot 45,49 sekunde (normo za svetovno prvenstvo so odtekli le trije Evropejci). Kljub vsemu je bil visoko na lestvici tistih, ki so računali na posebno povabilo, ker ni bilo dovolj tekačev z doseženo normo. Potem pa so iz mednarodne atletske zveze sporočili, da se je za tek na 400 metrov prijavilo kar 10 tekačev iz držav, ki niso imele nobenega moškega predstavnika. In na prvem seznamu potnikov za Doho, ki ga je dobila Atletska zveza Slovenije, Janežiča ni bilo. Šok in nejevera. Iz IAAF so sporočili še, da kljub morebitnim odpovedim naknadno ne bodo vabili nobenega atleta. Prav. Luka se je sprijaznil s tem, da ne bo nastopil na velikem tekmovanju, in odšel na počitnice. Potem pa je čez pet dni sledilo naknadno vabilo IAAF za nastop na svetovnem prvenstvu. Klical ga je trener Rok Predanič in mu sporočil, da lahko tekmuje v Dohi. Odločila sta se, da odpotuje na Arabski polotok, čeprav je že »končal« sezono. »To se mi zdi nedopustno.

Najprej so rekli, da bodo 16. septembra poslali dokončen seznam in da ga ne bodo dopolnjevali. V redu. Bolelo je, ker ne grem v Doho, ampak sem se s tem sprijaznil. Potegnil sem črto pod sezono in odšel na dopust, potem pa so klicali, da kljub vsemu potujem v Katar. Predvsem s psihološkega vidika je to povsem zgrešeno. Povsem sem odklopil atletiko, zdaj pa se moram vrniti v tekmovalni modus. Že celotna sezona je bila psihično izjemno naporna. Seveda je moja krivda; neizpolnjen cilj, da nisem odtekel norme za svetovno prvenstvo. To ni v redu. Potem sem zadnja dva tedna gledal lestvice in rezultate ter bil prepričan, da bom v Dohi nastopil. Potem pa se zgodi, da te ni na seznamu potnikov. Ni mi bilo povsem jasno, po kakšnem pravilu sem izpadel. Čakali smo sicer do zadnjega roka, a sem takoj vedel, da se ne bo nič spremenilo. Potem ko se tudi na zadnjem seznamu ni nič spremenilo, sem se odklopil in odšel na dopust. Zdaj pa ... Ne samo to, da zadnji teden nisem treniral, ampak sem v glavi že prej odklopil in razčistil, da je sezone konec. To je popolnoma neodgovorno od mednarodne zveze do atletinj



400 m

(47 atletov iz 32 držav)

urnik na SP: torek, 1. 10., ob 15.35 prvi krog; sredo, 2. 10., ob 19.35 polfinale; petek, 4. 10., ob 21.20 finale

naj rezultat: M. Norman (ZDA) 43,45

Luka Janežič

letošnji rezultat: 45,49 (34. rezultat od sodelujočih)

osebni rekord: 44,84 (2017)

cilj: približati se letošnjemu rezultatu

in atletov. Čudi me, da se kaj takega sploh lahko zgodi. Mednarodna zveza naj bi vendar bila resna in spoštovana športna institucija, toda tole ...» je izlil dušo Janežič, ki sploh ne ve, kaj lahko pričakuje od nastopa v Dohi. »Zaradi obveznosti do sponzorjev in zveze seveda grem nastopat na svetovno prvenstvo, po drugi strani pa imam že neko ime v atletske svetu in se nočem sramotiti,« je razmišljal Janežič, ki je v zadnjih nekaj dneh sicer treniral, a ... »Težava je še v tem, da nisem popolnoma zdrav, saj mi nagaja tetiva. Več stvari, ki niso stoodstotne. Naredili smo in bomo vse, kar lahko, v resnici pa ne vem, kaj lahko naredim v Dohi. Glede na vse, kar se je dogajalo, verjetno nihče od mene ne bo pričakoval presežka in ne bo pritiska. Grem odteč sproščeno, pa kar bo, bo,« je še dejal Janežič, ki pa kljub vsemu lahko preskoči prvi krog in se uvrsti v polfinale.

V evropska mesta že od 8 €



Zagreb / 9 €

Opatija, Reka / 9 €

Pulj / 19 €

Trst / 8 €

Letališče Trst / 11,60 €

Beograd / 29 €

Budimpešta / od 15 €

Dunaj / od 29 €

München / od 29 €

Frankfurt / od 49 €

Zürich / od 29 €

Praga / od 39 €

Navedene so najnižje cene enosmernih vozovnic iz Ljubljane, ki veljajo do 14. 12. 2019.



 **Slovenske železnice**

GREMZVLAKOM 

www.slo-zeleznice.si

KRISTJAN ČEH

Nagrada za odlično sezono

Trenutno najboljši slovenski metalec diska, mladi Kristjan Čeh, ki trenira pri Gorazdu Rajherju na Ptuju, je v zadnjem trenutku dobil povabilo za pot v Doho. Ni dolgo razmišljal; s trenerjem sta se odločila, da bo potoval na svetovno prvenstvo.



Še ta teden sta z Rajherjem trenirala na stadionu na Ptuju, ko smo ju poklicali, da se malce pogovorimo, pa se je pripravljalo na nevihto. **»Sončimo se in čakamo nevihto,«** se je nasmejal trener Rajher. Ko nas je zanimalo, kje bo nevihta, pa je hudomušno, kot vedno, odgovoril: **»Morda v Dohi!«**

Kristjan in trener nista pričakovala, da bo mladi, komaj 20-letni visokorasli atlet povabljen na svetovno prvenstvo. Vedela sta, da je sicer blizu tistih, ki so bili na svetovni lestvici povabljeni v Doho, toda nikoli se nista obremenjevala s tem. Dejstvo je, da je Čeh to sezono delal vrhunsko, saj je bil njegov prvi cilj osebni rekord, ki ga je dosegel, tihi cilj pa je bila kolajna na evropskem prvenstvu za mlajše člane do 23 let. No, ta cilj je celo presegel, saj se je domov vrnil z zlato, kar je bilo vsaj malce nepričakovano. **»Zlata kolajna je bila jagoda na torti te sezone,«** je dejal Kristjanov trener.

met diska

(33 atletov iz 23 držav)

urnik na SP: sobota, 28. 9., ob 15.15/16.45 kvalifikacije; ponedeljek, 30. 9., ob 20.25 finale

naj rezultat: D. Ståhl (Šve) 71,86 m

Kristjan Čeh

letošnji rezultat: 63,82 (33. rezultat od sodelujočih)

osebni rekord: 63,82 (2019)

cilj: približati se letošnjemu rezultatu

Čeh je v bistvu sezono že končal pred nastopom na svetovnem prvenstvu. Metal je še na štirih mitingih, potem pa je dobil prosto do 7. decembra. Kristjan je doma z velike kmetije in ravno v tem času je ogromno dela na polju. Čeh seveda pomaga očeta pri vseh kmetijskih opravilih. S tem, da pomaga doma, da trdo trenira, da je končal šolo, je prepričal očeta oziroma družino, da bo lahko še več in bolj trdo delal, da bo naredil v naslednjih sezonah korak naprej.

»Potem ko smo že končali sezono, je prišlo povabilo mednarodne atletske zveze za nastop v Dohi. Pogovorila sva se, videla, da v bistvu ni še nič izgubil na moči in eksplozivnosti, pa sva se odločila, da gre v Katar. Morda bo teden dni premora pomenilo celo več sproščenosti, kar je lahko samo dobro,« je razmišljal Rajher.

»Za nagrado za to, kar sem storil v tej sezoni, grem na svetovno prvenstvo, na svoje prvo veliko člansko tekmovanje,« je bil Kristjan vznemirljen že nekaj dni pred odhodom v Katar, kjer se bo meril z najboljšimi metalci diska na svetu, v konkurenci, kakršne ni okusil še nikoli.

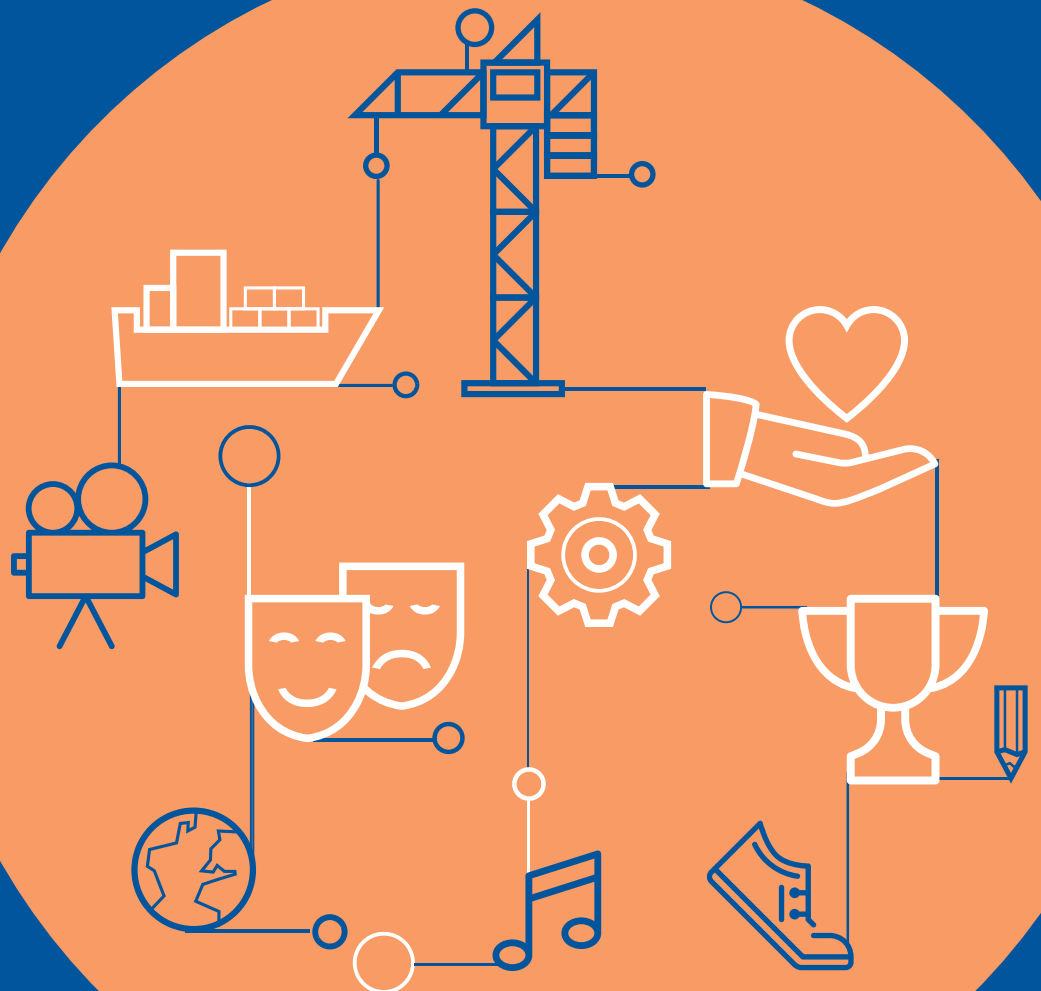
Seveda je prav, da Čeh odpotuje v Doho na veliko tekmovanje, kot je svetovno prvenstvo, saj lahko samo pridobi, izgubiti ne more ničesar. Zanj bosta to velika izkušnja in nagrada za opravljeno delo, za ves trud, ki ga je vložil v atletiko. **»Če dobiš povabilo mednarodne zveze, mislim, da je prav, da se odzoveš in doživiš tekmovanje, ki ga boš morda ti krojil čez pet ali šest let,«** je še dejal Kristjan, ki je bil ob novici, da potuje na SP, malce presenečen, a hkrati zelo vesel.

Mladi slovenski atletski up bo v Dohi povsem razbremenjen pritiskov, saj nihče od njega ne zahteva vrhunskega rezultata. Niti sam ne bo pritiskal nase niti drugi ne bodo pritiskali nanj. **»Zame je popolnoma vseeno, ali bo vrgel 50 ali pa 70 metrov,«** se je nasmejal Rajher. To seveda ne drži povsem, kajti če bi Kristjan vrgel disk 70 metrov, bi bil v igri za kolajno. Slednje se seveda ne bo zgodilo, toda prav je, da se tako mlademu atletu ponudi možnost okusiti veliko tekmovanje, če je že dobil povabilo. Veliki slovenski šampion Primož Kozmus je na prvem velikem tekmovanju, na Ol v Sydneyju, povsem pogorel, potem pa dejal, da je na podlagi teh izkušenj osvojil zlato kolajno v Pekingju.

Z NAMI GRE LAŽJE



SREBRNI SPONZOR ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE



EKIPNO DRŽAVNO PRVENSTVO

Leti, leti Tina ...

**DRŽAVNI REKORD
TINE ŠUTEJ,
EKIPNA NASLOVA
KLADIVARJU IN
MASSU**

Tina Šutej (Kladivar Celje) je poskrbela za vrhunec ekipnega prvenstva Slovenije za člane in članice, ki je 14. in 15. septembra potekalo v Velenju.



V skoku ob palici je preskočila 473 centimetrov in izboljšala svoj absolutni državni rekord. Prejšnjega je v dvorani s 471 centimetri dosegla 2. februarja 2014 v Moskvi.

Med potniki na svetovno prvenstvo v Dohi sta v Velenju manjkali Maja Mihalinec (Mass) in Barbara Špiler (Brežice), preostala sedmerica pa je nastopila. Maruša Mišmaš (Mass), ki bo v Dohi tekla na 3000 metrov z zaprekami in v teku na 1500 metrov, je zadnji test pred odhodom v Katar opravila v disciplini 2000 metrov z zaprekami, kjer je prepričljivo slavila s časom 6:19,49.

Maruša Černjul (Kladivar) je prvi dan prvenstva zmagala v skoku v višino, s preskočenimi 187 centimetri pa je po svojem prvem nastopu po tritedenskem premoru zaradi poškodbe čutila olajšanje. Celjanka je morala 23. avgusta namreč na operacijo, ker si je zlomila levo roko, ko je na treningu nerodno pristala na letvici. Njen nastop v Dohi je bil tako nekaj časa vprašljiv. Nastopila je s posebno

opornico za zaščito poškodbe, zaradi katere bo še leto dni imela v roki ploščico in vijake. Po uspešno prestatem testu je zdaj prepričana, da lahko na tekmi sezone poleti čez 190 centimetrov.

Martina Ratej (Kladivar) je bila po zmagi v metu kopja, ki je poletelo zgolj 57,84 metra, nekoliko razočarana. V štirih izvedenih serijah je imela dva neveljavna poskusa, dva meta pa sta poletela le nekaj čez 57 metrov. Želela si je, da bi v Doho, kjer je leta 2010 postavila državni rekord, ki velja še danes (67,16 m), odšla z boljšimi občutki.

Luka Janežič (Kladivar), najboljši slovenski atlet v zadnjih letih, ni nastopil v svoji paradni disciplini, teku na 400 metrov, temveč na pol krajši razdalji, kjer je zmagal s časom 21,47. V Velenju je bil slabe volje, saj je vse kazalo, da ne bo nastopil na svetovnem prvenstvu, a je nato le dobil povabilo Mednarodne atletske zveze IAAF in je med potniki v Doho. Podobno velja za mlajšega članskega evropskega

prvaka v metu diska Kristjana Čeha, ki je na atletskem stadionu Ob jezeru slavil z metom 61,43 metra.

Anita Horvat (Velenje) je na 400 metrov (54,39) nastopila le za trening in nato ob koncu prvega dne do zmage popeljala še velenjsko štafeto 4 x 100 metrov. Drugi dan je na pol krajši razdalji izgubila dvoboj z Majo Čirič (Mass, 24,08).

Dvojne posamične zmage so osvojile Agata Zupin, Klara Lukan in Neja Filipič. Zupinova je bila po sobotnem slavlju v teku na 100 metrov (11,77) v nedeljo najhitrejša tudi v teku na 400 z ovirami (57,97), evropska mladinska prvakinja Lukanova je bila najhitrejša na 3000 (9:42,93) in 5000 metrov (17:12,22), Filipičeva pa je po sobotnem prvem mestu v troskoku (12,97 m) s 6,15 metra dobila tudi obračun v skoku v daljino.

V ekipni konkurenci dvodnevne državnega prvenstva je med atleti slavil celjski Kladivar (16.208 točk), med atletinjami pa ljubljanski Mass (17.798).



Moški

1. Kladivar Celje 16.208 točk
2. Mass Ljubljana 13.797
3. Triglav Kranj 12.679

Ženske

1. Mass 17.798
2. Kladivar 16.783
3. Velenje 13.823



UGODNO ZAVAROVANJE ZA VSE POTI V TUJINO

tujina
Sproščeno kamorkoli

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



TUJINA MULTITRIP LETNO ZAVAROVANJE
e od
0,12 €
na dan

☎ 080 20 60



VZAJEMNA
www.vzajemna.si

TINA ŠUTEJ NA GENERALKI

Slovenska rekorderka Tina Šutej (Kladivar Celje) je teden dni pred kvalifikacijskim nastopom na svetovnem prvenstvu v atletiki v Dohi v Celju v skoku s palico preskočila 4,52 metra. Pri tem je prvič preizkusila nove palice, za katere je odštela okrog 7000 evrov in so iz ZDA prišle z enotedensko zamudo sredi tedna. Prav zato so v knežjem mestu tudi pripravili to tekmovanje.

PRVENSTVO SLOVENIJE V GORSKEM TEKU ZA OŠ IN SŠ

OŠ Simona Jenka Smlednik je v idiličnem ambientu starega smledniškega gradu uspešno izvedla že jubilejno 20. prvenstvo

Slovenije v gorskem teku za osnovne in srednje šole.

Po promocijskem teku najmlajših, ki ni bil tekmovalne narave, so se na 1,6 kilometra dolgo progo s 65 metri višinske razlike prve podale mlajše deklice (letnik 2007 in 2008). Prva je v cilj pritekla Sara Bilban iz OŠ Šmartno pod Šmarno goro, med mlajšimi dečki, ki so se pomerili na isti progi, pa je zmagal Timotej Krašovec iz OŠ Krmelj. V obeh kategorijah je nastopilo po 36 tekačev in tekačic. Sledili so obračuni starejših deklic in starejših dečkov (letnik 2005 in 2006) na isti progi. Med dekleti je slavila Mina Repe iz OŠ Gorje, med fanti pa Tjaša Pelko iz OŠ Tržišče. Ekipna zmaga med osnovnošolkami je romala v roke predstavnic OŠ Ivana Groharja, med osnovnošolci pa v roke tekačev OŠ Gorje. Srednješolske obračune so odprle mlajše mladinke (letnik 2003 in 2004). Proga za vse srednješolske kategorije je bila dolga 2,2 kilometra s 110 metri višinske razlike.

S časom 8:48,33 in veliko prednostjo pred zasledovalkami je slavila Loti Rotar z Waldorfske šole Ljubljana. **»Proga je bila kar težka, čeprav sem sprva mislila, da bomo tekle dva velika kroga, tako da mi je kar odleglo, da ni bilo tako. Že naslednji konec tedna imamo državno prvenstvo še na stezi, oktobra pa tek na Šmarno goro, tako da me jeseni čaka še kar nekaj tekem,«** je v cilju povedala gorska tekačica, ki trenira pri Tekoškem klubu Šmarnogorska naveza.

Zmagovalec med mlajšimi mladinci je bil s časom 7:35,24 Tim Breznikar z Gimnazije Brežice, njegova prednost pred najbližjim zasledovalcem pa je znašala pet sekund. **»Atletiko treniram že deseto leto, a smo začeli zelo počasi, z igro, zdaj pa gre vse bolj zares. Gorski teki mi ustrezajo, ker sem majhen in lahek, zato lažje vlečem v klanec, rad pa tečem tudi na stezi, kjer so občutki povsem drugačni. Proga mi je ustrezala, dober pa sem tudi na spustih, kar se je danes potrdilo, saj sem tekmeča prehitel prav na spustu in drugi krog odtekel kot vodilni,«** je povedal mladi tekač iz Brestanice, ki se že lahko pohvali, da ima svojega opremljevalca športne opreme, med tekači pa izstopa predvsem po barvastih tekaških nogavicah.

Med starejšimi mladinkami se je boj vnel med zgolj štirimi predstavnicami, za razred boljša od drugih pa je bila Nuša Mali s kamniške Gimnazije in srednje šole Rudolfa Maistra. Članica domžalskega atletskega kluba je redna udeleženka gorskih tekov

in tudi reprezentantka v tej tekaški disciplini. Tako jo novembra čaka nastop na svetovnem prvenstvu v Argentini. **»Zmaga je bila glede na nastopajoče kar pričakovana, a še vedno lahko samega sebe ženeš do čim boljšega rezultata. Rada tečem tudi na stezi, a najbolj domače se počutim v gorskih tekih. Zdaj me čakajo priprave na svetovno prvenstvo, ki ga že komaj čakam. Tako daleč od doma še nisem bila. Upam, da bom tudi dobro nastopila,«** je povedala Malijeva, ki je bila letos na evropskem prvenstvu v Zermattu med mladinkami odlična 16.

Klemen Španring (Tehniški šolski center Maribor) je zmagal med starejšimi mladinci, s časom 7:17,87 pa je postavil tudi rekord smledniške proge. **»Ker imam najraje gorske teke, mi je bila tudi ta proga všeč. Konkurenca mi je na začetku nekaj časa sledila, potem pa so tekmeči omagali,«** je dogajanje na progi opisal član Atletskega društva Slovenska Bistrica, ki resno trenira tek dobro leto in pol, pred tem pa je več kolesaril.

Ekipna zmaga med srednješolci je pripadla Gimnaziji Jesenice, med srednješolkami pa Gimnaziji Jurija Vege iz Idrije.

PO SLOVENIJI TEKLO REKORDNIH 22 TISOČ OTROK

Atletska zveza Slovenije je tudi letos izvedla množično akcijo, s katero spodbuja otroke k prvim atletskim korakom in želi sodelujoče ozavešiti o pomenu zdravega življenjskega sloga.

Tudi letos je šlo za najbolj množičen tek otrok v

EKIPA SLOVENSКИH VETERANOV SE JE Z EP VRNILA Z 12 ODLIČJI

EMAC 2019 je za nami in mirno lahko rečemo, da vse od EVACS 2008 v Ljubljani slovensko veteransko zastopstvo na evropskih tekmovanjih ni bilo tako uspešno kot tokrat. Od 26 prijavljenih atletov in atletinj se jih je prvenstva udeležilo 24 v 27 posamičnih disciplinah. Pet zlatih, šest srebrnih in eno bronasto odličje ter skupno 23. mesto na lestvici držav dobitnic kolajn je bera kolajn slovenske ekipe.

Med dobitniki odličij vsekakor prednjačijo skakalci v višino – osvojili so kar tri zlata in tri srebrna odličja. MARJETA ČAD (Ž70; 117 cm), STANKA PREZELJ (Ž65; 129 cm) in DUŠAN PREZELJ (M70; 152 cm) so znova dokazali, da so tako rekoč nepremagljivi. Sledi pa jim mlajša generacija, ki prav tako dokazuje, da smo narod skakalcev. To so srebrni MOJCA BREGANSKI (Ž45; 142 cm), MATJAŽ ŠPAROVEC (M45; 188 cm) in MIHA ŽALIG (M35; 186 cm).

V skupino skakalcev vsekakor spada tudi JAK ROGEL, nova moč skoka s palico. V kategoriji M35 je osvojil zlato z zavdanja vredno preskočeno višino 490 centimetrov.

Cvet naših tekačev čez ovire je domov odnesel komplet kolajn. ALBERT ŠOBA je zmagal v teku na 300 metrov z ovirami (M60; 45,46). DRAGO NIKOLIČ je v isti disciplini, vendar v kategoriji M65, osvojil bron s časom 50,04, ROK KOCJANČIČ pa je bil v teku na 400 metrov z ovirami v kategoriji M45 drugi s časom 59,91.

S kolajno sta se okitila še FABIO RUZZIER, ki je v hoji na 5000 metrov osvojil srebro v kategoriji M65 s



Sloveniji, imenovan Začni mlad, tekmuje pošteno. Letošnja številka se je ustavila pri več kot 22 tisoč, kar je največja udeležba od leta 2016, ki je bil organiziran prvič. Na teku je sodelovalo skoraj 200 vrtcev, osnovnih šol ter šol s prilagojenim programom.

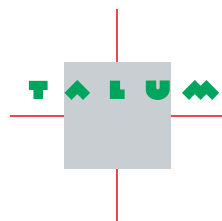
Osrednja lokacija dogodka je bila tudi letos atletska steza Osnovne šole Koseze, kjer so se približno 300 otrokom pridružili tudi Žan Rudolf, slovenski rekorder v teku na 800 metrov, Maja Mihalinec, trenutno najhitrejša Slovenka, ki bo čez nekaj dni nastopila na svetovnem prvenstvu v Dohi, ter nekdanja odlična tekmovalka v troskoku in lastnica državnega rekorda Marija Šestak.

»Množični tek je uspel, danes je celotna Slovenija tekla za dober namen. Upam, da bodo otroci tekli tudi jutri, čez en teden, mesec in leta ter jim bo športna aktivnost ostala v navadi, kar je glavni namen našega dogodka,« je na osrednji prireditvi izrazil upanje direktor AZS Nejc Jeraša.

časom 31:05,36, in ROBI TERŠEK, ki si je v metu kopja v kategoriji M45 z metom, dolгим 58,13 metra, prav tako priboril srebrno kolajno.

MIRAN CVET IN ANA ČUFER DRŽAVNA PRVAKA GOR-DOL NA 5. KOTREDEŽ TRAILU

Miran Cvet in Ana Čufer (oba KGT Papež) sta nova državna prvaka v gorskem teku v disciplini gor-dol, ki so jo izvedli v okviru pete zasavske tekaške prireditve Kotredež trail. Tekma je veljala tudi kot pregled pripravljenosti kandidatov za nastop na svetovnem prvenstvu v Argentini sredi novembra. Na 12 kilometrov dolgi zahtevno razgibani trasi je 51-letni veteran (56:01) za 1:29 minute prehitel Gašperja Bregarja in 3:38 Matica Plaznika (Šmarnogorska naveza). Ana Čufer (1,05:52) je z nastopom malce



Lahkota prihodnosti
www.talum.si



ZDRAVO TALUM

Talumovci se zavedamo, da se vsaka uspešna zgodba začne in konča pri zdravju.

Talum je eno tistih podjetij, ki aktivno že več kot 20 let sistematično vzpodbuja in podpira svoje zaposlene in njihove družine, da skrbimo za svoje psiho-fizično zdravje.

Vemo, da skupaj za zdravje lahko naredimo več, kot bi lahko naredil vsak zase, zato verjamemo v enostavno formulo:

LASTNA SKRB + TALUM = ZDRAVJE

Skupaj vrtimo kolesje zdravja.





presenetila, saj se je poleti posvečala predvsem tekmovalni orientaciji in daljšim trailom. Tako sta se za naslov prvakinja pomerili z Barbaro Trunkelj (+ 3:46), ki je dan prej z osebnim rekordom zmagala na Planica400. V dvoboju Tin je tretje mesto pritekla Tina Kozjek (+ 5:15) pred Tino Klinar (+ 7:19). V absolutni konkurenci je četrto mesto dosegel Luka Kramarič (+ 7:29), peto pa Simon Strnad (+ 9:06).

RATEJEVA ŠESTA, JANEŽIČ SEDMI NA DVOBOJU EVROPE IN ZDA

Martina Ratej je prvi dan atletskega dvoboja med Evropo in ZDA, ki poteka v Minsku, v metu kopja osvojila šesto mesto (58,64 m). Drugi slovenski rekorder Luka Janežič je v teku na 400 m zasedel sedmo mesto (46,89). Po prvem dnevu vodi Evropa s 328 točkami, ZDA jih ima 312.

Na 400 metrov je zmagal svetovni dvoranski podprvak, Američan Michael Cherry (45,13), v metu kopja pa letošnja vseameriška prvakinja iz ZDA Kara Winger (64,63 m).

Medtem ko je Janežič že dolgo vedel, da bo tekmoval za staro celino v Belorusiji, pa to ni veljalo za Ratejevo. »Na tekmi sem se zelo slabo počutila, bila sem brez energije. Pričakovala sem več, a sem v Minsk prispela šele dan pred tekmo v popoldanskih urah, saj sem šele v soboto zvečer dobila povabilo. Konkurenca je bila odlična in mislim, da je to tekmovanje zelo dobro za atletiko in šport nasploh,« meni Ratejeva.

Povsem drugačne težave je imel Janežič. »Veliko težav sem imel s poškodbo stegenske mišice pred tekmo. Mislim sem celo, da ne bom nastopil in bo potrebna zamenjava, a so me fizioterapevti za nastop le uspeli pripraviti. Bilo je zelo težko, ker nisem vedel, ali bom sploh prišel do cilja,« je povedal Janežič.

V beloruski prestolnici se odvija The Match, kot so kratko poimenovali atletske tekme med Evropo in

ZDA, končal pa se bo v torek. To je letos obnovljena različica tovrstnih prestižnih tekmovanj iz šestdesetih in sedemdesetih let prejšnjega stoletja.

TINA V NEMČIJI IZENAČILA SLOVENSKI REKORD

Tina Šutej je na mitingu v Bechumu v Nemčiji v skoku s palico izenačila svoj slovenski rekord na prostem s 4,70 metra in zasedla tretje mesto. Zmagala je Američanka Jennifer Suhr (4,75 m), svetovna dvoranska rekorderka ter nekdanja olimpijska in svetovna dvoranska prvakinja. Druga je bila francoska rekorderka Ninon Guillon-Romarin (4,70 m).

»Zelo sem zadovoljna, tekma je bila odlična, tudi konkurenca na njej je bila vrhunska. S prikazanim sem prav tako zadovoljna, saj so bili skoki lepi, na 4,70 boljši kot v Varaždinu, kjer sem pred slabima dvema mesecema postavila rekord. S tršo palico na zadnji višini, na 4,75 metra, pa sem prav tako izvedla dobre skoke,« je pojasnila Šutejeva.

V prvih poskusih je preskočila svojo začetno višino 4,26 metra ter nato še 4,50 in 4,60, v drugih skokih 4,41 in 4,70, 4,65 metra pa v tretjem. Neuspešna je bila le na 4,75, kar je več od absolutnega slovenskega rekorda 4,71 metra, ki ga je postavila 2. januarja 2014 v dvorani v Moskvi.

ZUPINOVA V BRUSLJU DEVETA

Na zadnjem mitingu diamantne lige v Bruslju je v teku na 400 metrov z ovirami, disciplini, ki ni štela za diamantno ligo, nastopila tudi Agata Zupin in si s časom 58,91 pritekla deveto mesto.

Lep uspeh Slovenk na balkanskem prvenstvu Slovenska ekipa se z balkanskega atletskega prvenstva vrača s tremi kolajnami. Drugi dan prvenstva v Bolgariji je bronasto odličje v teku na 5000 metrov osvojila tudi Neja Kršinar (KGT Papež), ki je s časom 17:05,02 še za 20 stotink popravila osebni rekord, ki ga je sredi avgusta odtekla na Dunaju.

Prvi dan balkanskega prvenstva v atletiki je Jerneja Smonkar (AK Velenje) osvojila zlato kolajno v teku na 800 metrov. Dva stadionska kroga je pretekla v času 2:07,25 in se veselila naslova balkanske prvakine. V metu diska je Veronika Domjan (AK Ptuj) z rezultatom 51,10 metra osvojila bron.

MAJA MIHALINEC DO ODMEVNE ZMAGE IN NORME

Maja Mihalinec je na atletskem mitingu Mednarodne atletske zveze (IAAF) v Zagrebu zmagala v teku na 200 metrov in z osebnim rekordom 22,88 sekunde dosegla normo (23,02) za svetovno prvenstvo, ki bo v Dohi med 27. septembrom in 6. oktobrom. S tem je potrdila letošnjo izvrstno sezono.

Mihalinec je v brezvetriju (0,0 m/s) za 16 stotink zaostala za slovenskim rekordom (22,72), ki ga je Merlene Ottey, s tridesetimi kolajnami na velikih tekmovanjih ena najboljših atletinj vseh časov, postavila na olimpijskih igrah leta 2004 v Atenah.

Na 69. Hanžekovičevem memorialu so nastopili še trije slovenski rekorderji. Martina Ratej, ki že ima normo za SP v metu kopja, je bila četrta (60,50 m), Anita Horvat pa je bila na 400 metrov osma (52,90) in je še med tistimi, ki so na lestvici izidov med potniki za SP. Zadnjo možnost je zapravil Žan Rudolf; na 800 metrov je bil v teku B osmi (1:48,10) in skupno 18.

ČEH PO ZMAGI V BRNU S TREMI ODLIČNIMI METI SEDMI V NEMČIJI

Evropski prvak v metu diska do 23 let Kristjan Čeh je odlično nastopil na metalnem mitingu v nemškem Thumu. V močni konkurenci je zasedel sedmo mesto z dosežkom 62,87 metra. Dva dni prej je nastopil tudi na mitingu v češkem Brnu, kjer je slavil z 58,18 metra.

Čeh je v Thumu odlično opravil s prvimi tremi meti, ko je njegov disk poletel 62,82 metra, že omenjenih 62,87 metra in 62,75 metra. Četrty in peti met sta bila žal neveljavna, v zadnjem poskusu pa je njegov disk poletel 59,44 metra.

Ptujčan je letos navdušil z osvojenim naslovom evropskega prvaka med mlajšimi člani, ko je 14. julija zmagal na Švedskem, ob tem pa s 63,82 metra postavil tudi osebni rekord.

MIŠMAŠEVA PLAČALA DAVEK HITREGA ZAČETKA

Maruša Mišmaš je na atletski diamantni ligi v Zürichu, bila je edina slovenska predstavnica, v teku na 3000 metrov zapreke zasedla 11. mesto (9:53,49). Zmagala je svetovna rekorderka Beatrice Chepkoech iz Kenije (9:01,71).

Mišmaševa, ki že ima normo za letošnje svetovno prvenstvo v Dohi, se je na najprestižnejši miting sezone uvrstila kot 12. tekmovalka po točkah in na tem mestu tekla tudi med nastopom. Po odstopu dveh tekmovalk je končala na zadnjem, 11. mestu, več kot 20 sekund za tekmo pred njo. »Prvi kilometer je bil zame prehitel (3:04) in tako se je na koncu poznalo pomanjkanje treningov v zadnjem obdobju. V drugem krogu sem tudi nerodno preskočila eno od ovir in me je nekoliko zbolelo stopalo. Vendar je do svetovnega prvenstva še dovolj časa, da se spet vrnem v pravo formo,« je po nastopu sporočila Mišmaševa, ki je nekoliko slabši rezultat ni vrgel s tira in optimistično zre proti prvenstvu v Dohi. Omeniti gre še izjemen rezultat Nemke Gese Felicitas Krause, ki je bila z odličnim državnim rekordom 9:07:51 le za četverico odličnih Kenijk.

MIHALINČEVA LE ZA SVETOVNO PRVAKINJO

Slovenska atletinja Maja Mihalinec je na zelo močnem atletskem mitingu v Roveretu v Italiji v teku na 100 metrov zasedla drugo mesto z 11,47 sekunde. Pred njo je bila samo aktualna svetovna prvakinja Američanka Tori Bowie (11,42), a jo je srebrna na prejšnjih olimpijskih iger ugnala le za pet stotink. Anita Horvat je bila tretja v teku na 400 metrov (52,50), na 400 ovire pa je bila Agata Zupin sedma (57,85).

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 zmaguje in da je treba poslušati svoje srce. Zavedati se moramo, da je šport pomemben za ljudi, za državo, za zdravje in ne nazadnje za povezovanje. Smo se Slovenci naučili stopiti skupaj?

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

WWW.PRESSCLIPPING.SI

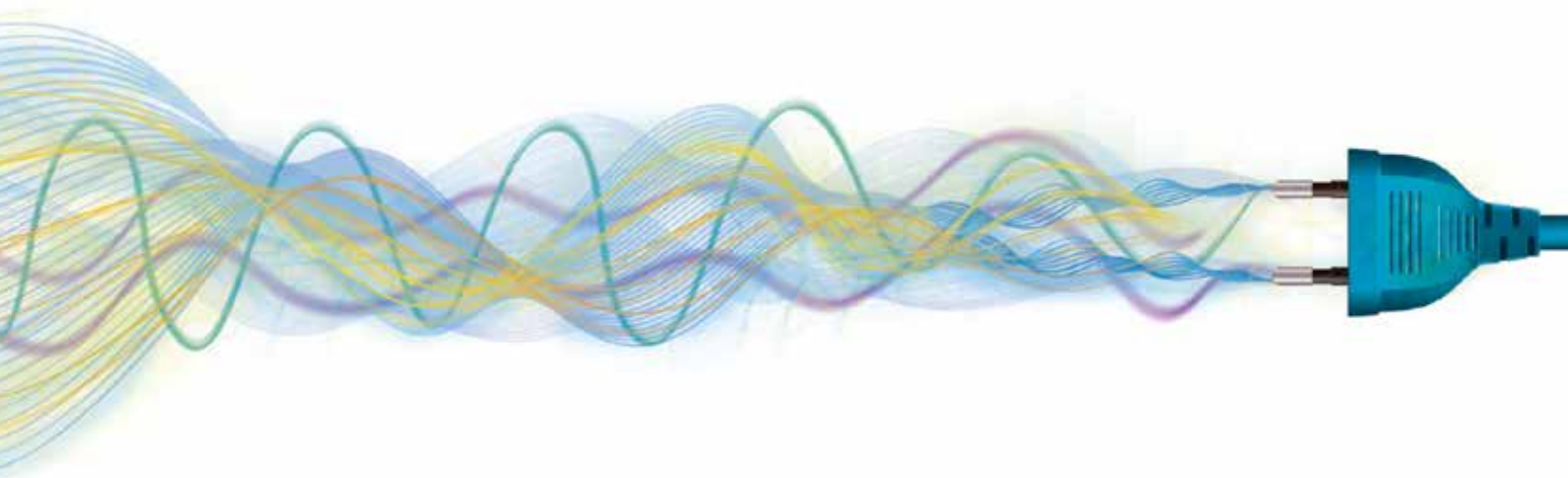
Da bomo Slovenci v prihodnje še bolj uspešni, lahko poleg navijanja pred televizijskimi zasloni in stiskanja pesti na tekmovanjih, pomagamo športnikom, bodisi s pokroviteljstvom, donatorstvom ali s sponzorstvom. Najpogostejše uporabljena beseda sponzor-stvo je tujka, ki je k nam prišla iz anglo-saškega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

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

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



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