

Telesna in športna aktivnost v Ljubljani



Ljubljana
*Zdravo
mesto
Healthy
City*







Ljubljana 2009

Telesna in športna aktivnost v Ljubljani



Ljubljana
*Zdravo
mesto
Healthy
City*



Spoštovani ljubitelji športa in rekreacije, drage športnice in športniki!

Gibanje je človeka tako privlačilo, da ga je s pomočjo radovednosti in z malce trme postavilo na noge. Omogočilo mu je telesni razvoj, možnost potovanja in socializacijo. Z razvojem človeka in v času, ki ga živimo, smo pomen fizične aktivnosti znanstveno nadgradili, predvsem pa ozavestili.

Tako se je spremenila naša zavest o pomenu gibanja in nam danes v prvi vrsti pomeni odgovornejšo skrb za zdravje in za zdrav način življenja v okolju, kjer živimo. Navada je železna srajca in prav organizirana skrb za rekreacijo in športne aktivnosti naših najmlajših je temelj zadovoljnega osebnega in zdravega življenja tudi v poznejših starostnih obdobjih in nam tako na različnih področjih omogoča doseganje uspehov v karieri pa tudi uspešno in zadovoljno osebno življenje.

Marsikomu izmed vas je mladostna zagnanost ob strokovnem vodenju omogočila osebni razvoj na tekmovalnem področju. Ljubljana je bila in vedno bo ponosna na svoje športnike, posameznike in ekipe ter vse njihove dosežke. Priznati pa morate, da je poseben občutek, ko se po ljubljanskih ulicah zažene na tisoče tekačev in kolesarjev ali pa ko se pohodniki vseh generacij ob spominu na Ljubljano, obdano z žico, podajo na 33 km dolgo pot spominov in tovarštva. Prijazna pot, ki nam ohranja spomin na okupirano Ljubljano in vrednote NOB, nas vabi vse leto, v vseh vremenskih pogojih, je prava pot prijateljstva in zato odgovorno skrbimo zanjo. In pred nami so smeli načrti, uresničili jih bomo in zgradili stadion, novo športno dvorano in bazen ter našli možnost, da obnovimo stare in uredimo nove športne rekreacijske površine.

Ljubljana, prežeta s športnim duhom njenih prebivalcev, vas torej vabi na svoja športna igrišča, v dvorane, na kolesarske steze, na sprehode ob Savi in na Šmarno goro, na tek v Tivoli. Pridite sami ali pa se v družbi sprehodite po športni poti, naj nas družijo prijateljstvo in medsebojno spoštovanje v najlepšem mestu na svetu.

Uvod

Marko Kolenc
načelnik Oddelka za šport



Ob sedanjem prezaposlenem načinu življenja in ob tem, da ima vedno več ljudi sedeč delovnik, so mnoge raziskave pokazale, da je telesna nedejavnost v celi Evropi vzrok za marsikatero zdravstvene težave. Poleg tega vemo, da je telesna dejavnost eden od ključev za preprečevanje sedanje epidemije prekomerne telesne teže, debelosti in stresa. To predstavlja nov globalni izziv za javno zdravstvo in močan argument tistim, ki so zagovorniki športno aktivnega življenja.

Mesto Ljubljana ima izredno dobre pogoje za telesno in športno rekreativno aktivnost v naravi. Pot spominov in tovarštva ter mnoge poti po Rožniku, Golovcu, Šmarni gori in v nadaljevanju Rašici in Polhograjskih dolomitih, na Jančah, ob reki Savi in Ljubljanici kar spodbujajo Ljubljančanke in Ljubljančane k redni telesni in športno rekreativni aktivnosti.

Hoja, kolo, tek so osnovna gibanja, ki si jih lahko privoščijo večina ljudi. Zato Mestna občina Ljubljana hoji, teku in kolesarjenju posveča veliko pozornosti tudi z organizacijo velikih športno rekreativnih prireditev. Najbolj poznana je množična tekaška prireditev Ljubljanski maraton. Sledita kolesarska prireditev Maraton Franja ter Tek trojk. Skupaj s Tekom trojk je povezana rekreativna prireditev Pot okoli Ljubljane, kjer se vsako leto zberejo ljubitelji hoje iz cele Slovenije in v spomin na osvoboditev Ljubljane prehodijo 33 kilometrov. Vse tri športno rekreativne prireditve skozi vse leto vabijo prebivalce Ljubljane in tudi turiste k redni športno rekreativni dejavnosti.

Mesto Ljubljana želi postati mesto športa, prepoznavno v Evropi in svetu, s tem bo udeležena šport kot kakovostno prvino zdravega načina življenja za vse meščane in meščanke, z raznoliko športno ponudbo za vse starostne skupine in v vseh življenjskih obdobjih.

Ko boste prebrali knjižico, boste ugotovili, da je športna ponudba Mesta Ljubljane bogata in dostopna slehernemu prebivalcu in turistu. Vabljeni na šport v mestu.

Kazalo	Uvod	4
	Telesna in športna aktivnost v Mestni občini Ljubljana	10
	Animacijski športno rekreativni programi	10
	Ligaška športno rekreativna tekmovanja	11
	Javni zavod Športno rekreacijski center Tivoli	13
	Telesna aktivnost starejših meščank in meščanov (nad 65 let)	16
	Športna rekreacija oseb z oviranostmi	17
	Interesni programi športa za otroke in mladino v Mestni občini Ljubljana	20
	Zlati sonček in Krpan za najmlajše	20
	Naučimo se plavati - za vse otroke v 1. in 3. razredu osnovne šole	20
	Interesni športni programi po pouku do 17. ure	21
	Šolska športna tekmovanja	21
	Počitniški programi	21
	Velike športnorekreativne prireditve	24
	Pot spominov in tovarštva	24
	Maraton Franja - največji kolesarski maraton	25
	Ljubljanski maraton - dva kroga po ulicah Ljubljane	25
	Šport v Ljubljani bo prepoznaven po množičnosti, vrhunskosti in urbanem športnem prostoru (strategija športa v MOL)	30
	Večina meščank in meščanov povezanih s športom	30
	Vrhunski športni dosežki	30
	Urbani športni prostor	31

Ljubljane, najlepšega mesta na svetu, nimam rad samo zaradi tega, ker je prijetno in varno mesto, prepleteno z zgodovinskimi spomeniki in sodobno gradnjo, ki vsakomur ponuja vsestranske možnosti za delo, izobraževanje, kulturo in zabavo, ampak tudi zaradi tega, ker je Ljubljana športno mesto v pravem pomenu besede. Pa ne samo zaradi tega, ker so številni športniki posamezniki in v moštvenih športih z vrhunskimi rezultati ponesli slavo in glas Ljubljane po celem svetu, ampak tudi zato, ker je športni duh način življenja Ljubljančank in Ljubljančanov. Ljubljana z okolico v vseh letnih časih s svojo naravo in objekti, ki jih premoremo, prav vsakomur omogoča sproščujoče in zdravo življenje. Vesel sem, da je v strategiji in politiki mesta športu in zdravemu življenju namenjeno toliko skrbi in nenazadnje tudi sredstev. Na sebe pa sem ponosen, da je športna aktivnost sestavni del mojega vsakdana in se z mano skupaj razvija.

*Aleš Čerin,
podžupan MOL*



Telesna in športna aktivnost v Mestni občini Ljubljana

*Andrej Počervina,
prof. športne vzgoje*

Ljubljana s svojo lego in mestnimi znamenitostmi ponuja raznolike možnosti za rekreacijo – sprehode, tek, kolesarjenje. Med njimi sta zagotovo najbolj obiskana ljubljanski park Tivoli in Rožnik, kjer lahko najdemo sprehajalne poti, tekaške in trim steze, park lahko obkrožimo s kolesom. Obiščemo lahko ljubljansko znamenitost Pot spominov in tovarštva (PST). To je 33 km urejene poti, po kateri lahko hodimo, tečemo ali kolesarimo. Vzpnemo se lahko na Ljubljanski grad v samem centru mesta in se potepamo po Golovcu, kjer so urejene sprehajalne poti. Rekreiramo se lahko ob Savi in Ljubljanici ter na Šmarni gori, Rašici, Jančah in Polhograjskih dolomitih. Vse to je dostopno večini ljudem ne glede na finančne in časovne zmožnosti ali prevozno sredstvo (možnost uporabe mestnega prometa).

V Mestni občini Ljubljana ponujamo tudi pester in bogat program športne rekreacije. V nadaljevanju predstavljamo animacijske programe in ligaška tekmovanja, preko katerih želimo skupaj s športnimi društvi spodbuditi in navdušiti prebivalke in prebivalce Ljubljane k bolj pogosti telesni in športni aktivnosti.

Animacijski športno rekreativni programi

Animacijski programi so sestavljeni iz športnih aktivnosti, ki vključujejo osnovna gibanja. To so hoja, tek in kolesarjenje. Zato so primerni tako za športno aktivne kot tudi za tiste, ki šele začenjajo s telesno aktivnostjo in športnim udejstvovanjem. Programe izvajajo športna društva ob koordinaciji Športne zveze Ljubljana. Sofinancira jih Mestna občina Ljubljana, zato so za uporabnice in uporabnike nekateri programi brezplačni, nekateri pa dostopni po ugodnejši ceni.

Pohodniški program

Pohodniški program sestavljajo aktivnosti:

- 10 vrhov v okolici Ljubljane,
- organizirani pohodniški izleti,
- pot okoli Ljubljane.

Aktivnosti niso časovno omejene. Navodila za sodelovanje so napisana na evidenčnih kartončkih posameznih akcij, lahko zbirate tudi žige na posameznih kontrolnih točkah.

Tečaj nordijske hoje se organizira enkrat mesečno na različnih lokacijah v Ljubljani (npr. na Fužinah, v Tivoliju, Mostecu, ob Koseškem bajerju).

Kolesarjenje

Kolesarjem so namenjene naslednje možnosti:

- vodena vadba kolesarjenja,
- vzpon na Mali Lipoglav,
- družinsko kolesarjenje okoli Šmarne gore,
- s kolesom na 10 vrhov v okolici Ljubljane in
- s kolesom okoli Ljubljane.

Kolesarske aktivnosti trajajo od marca do oktobra.

Vsaka akcija ima svoj evidenčni karton, v katerega se zbirajo žigi posameznih kontrolnih točk.

Podrobnejše informacije in kartončke, v katerih lahko zbirate žige za pohodniški program in kolesarjenje, lahko dobite na Športni zvezi Ljubljane, Celovška 25, **info@szlj.si**, ali na Oddelku za šport MOL, Staničeva 41, **sport@ljubljana.si**.

Jeseni 2009 se pričinja tudi brezplačna kolesarska vadba (ob 17.00 uri vsak četrtek na parkirišču gostišča Pecelj pri Zalogu) v organizaciji Športne zveze Ljubljana. Informacije lahko dobite na **www.szlj.si**.

Tekaške aktivnosti

Vsem tistim, ki se s tekom šele spoznavate, je namenjen tekaški tečaj, ki se izvaja enkrat mesečno na športni gimnaziji v Šiški. Za tiste, ki že poznate osnove teka in se želite udeležiti ljubljanskega maratona, pa sta namenjena tekaška vadba in Cooperjev test. Vadba teka je organizirana dvakrat tedensko in poteka večinoma v parku Tivoli, Cooperjev test pa se izvede štirikrat v letu, aprila, maja, septembra in oktobra na tekališču ŠP Slovan.

Ligaška športno rekreativna tekmovanja

Ligaška športno rekreativna tekmovanja se izvajajo v malem nogometu, košarki, odbojki, tenisu, kegljanju in namiznem tenisu. Vsi programi so sofinancirani s strani mesta Ljubljane, zato so za uporabnice in uporabnike dostopni po ugodnejši ceni.

Mali nogomet

Najbolj množično ligaško tekmovanje je v malem nogometu. Liga se igra ob popoldnevih od aprila do novembra s premorom v času poletnih počitnic. Aktivnosti potekajo na zunanjih igriščih za Bežigradom (ŠRC Ježica, Savsko naselje, Bratovševa ploščad), v Mostah (ZŠD Slovan), na Viču (BŠK Krim) in v Šiški (ŠD Šentvid). Tekmovanje je razdeljeno na različne starostne kategorije, tako da so skupine čim bolj homogene. Glede na starost so to članske ekipe, veteranske in super veterani. V tekmovanju lahko sodeluje ekipa, ki se prijavi pri Športni zvezi Ljubljana, Celovška 25, **info@szlj.si**.

Košarka

Tekmovanje v košarki je razdeljeno na letno in zimsko ligo. Letna liga se igra od maja do oktobra na zunanjih igriščih, v času od decembra do marca pa se ekipe preselijo v dvorano in začnejo z zimsko ligo. Vse skupaj se dogaja za Bežigradom na zunanjih igriščih in v dvorani ŠRC Ježice. Tekmovanje je enotno glede na starost, ekipe pa so v skupine razdeljene glede na rezultate iz prejšnjih let. V tekmovanju lahko sodeluje ekipa, ki se prijavi pri ŠD Fenomeni, Strniševa c. 24, info@fenomeni.net.

Odbojka

Po nekaj letih premora je zopet zaživel tekmovalje v odbojki za ženske. Tekmovanja potekajo od oktobra do aprila ob vikendih v dvorani OŠ Kolezija. Upamo, da se bo v naslednjih letih prav tako ponovno oživila tudi moška liga. V tekmovanju lahko sodeluje ekipa, ki se prijavi pri ŠD Vital, Koseškega 17, info@vitalvolley.si.

Tenis

Tekmovanje v tenisu je razdeljeno v prvenstvo posameznikov in ligo dvojic. Tenisači merijo svoje moči na teniških igriščih ŠRC Savsko naselje od maja do septembra. Nastopajo v enotnih starostnih kategorijah tako ženske kot moški. V tekmovanju lahko sodeluje ekipa, ki se prijavi pri Športni zvezi Ljubljana, Celovška c. 25, info@szlj.si.

Kegljanje

Merjenje moči v kegljanju poteka od marca do decembra. Obstaja več vrst kegljaških tekmovanj:

- Prvenstvo Ljubljane,
- ona - on,
- borbene igre,
- Resnikov memorial in
- Prvenstvo Ljubljane za veterane.

Aktivnosti potekajo na kegljišču na Staničevi ulici 41. Prav tako je tekmovanje zaradi večje regularnosti razdeljeno na več starostnih kategorij. Na tekmovanju lahko sodeluje ekipa, ki se prijavi pri Športni zvezi Ljubljana, Celovška c. 25, info@szlj.si.

Namizni tenis

Namizni tenis je tekmovanje, ki traja od oktobra do maja. Organizirano je:

- ligaško tekmovanje,
- prvenstvo Ljubljane in
- ekipno tekmovanje za ženske.

Tekme se v ligaškem tekmovanju igrajo v dvorinah, kjer igrajo posamezne ekipe, tekmovanje posameznikov pa se izvede v dvorani ZŠD Slovan na Kodeljevem. Na tekmovanju lahko sodeluje ekipa, ki se prijavi pri ŠD Bela žogica, Koroška ul.2/c, www.culex@siol.net.

Javni zavod Športno rekreacijski center Tivoli

Športno rekreacijski center Tivoli (www.zavod-tivoli.si), ki smo ga do sedaj poznali le po dvorani Tivoli in po bazenu, je leta 2008 postal osrednji ljubljanski športni zavod za upravljanje s športnimi objekti in površinami, ki so v lasti Mestne občine Ljubljana. Tako so se dvorani Tivoli, bazenu in teniškim igriščem pod Rožnikom, pridružili športni objekti športnega parka Ljubljana (ŽAK), športnega parka Kodeljevo, športnega parka na Ježici, dvorana Krim, dvorana Zalog, kakor tudi drugi objekti ter urejene zelene površine, namenjene raznim oblikam rekreacije, skupaj 75 športnih objektov. V neposredni bližini dvorane Tivoli sta najbolj priljubljeni rekreacijski točki Mostec in Rožnik, kjer so številne poti za sprehod, tek in kolesarjenje. V njegovem okviru je v rekreativnem centru v Savskem naselju tudi rolnarski poligon odprtega tipa, kjer se rolnarji, rolarji in kolesarji BMX preizkusijo v tem adrenalinskem športu. Več informacij o dogodkih je možno pridobiti na spletni strani Rolnarskega poligona Ljubljana: www.urbanroof.si. Poleg tega, da je dober gostitelj športnih klubov in zvez ter da jim omogoča uporabo mreže športnih objektov, ki so v njegovem upravljanju, je v dvorani Tivoli prostor tudi za vrhunske športne prireditve državnega, evropskega in svetovnega pomena. Ob vsem tem se v njegovem okviru izvajajo še druge športno rekreacijske dejavnosti (plavanje, fitnes, tenis, hokej, drsanje itd). Tri dni v tednu omogoča tudi možnosti brezplačnega rekreacijskega drsanja v dvorani Tivoli.



Lado Černivec

S športom sem se začel ukvarjati kot pionir in kasneje kot mladinec pri nogometnem klubu Ilirija in Železničarskem športnem društvu Ljubljana, nato pa sem se povsem predal teku na smučeh, kjer sem se na podlagi uspehov že prebil na dokaj visoko stopnjo takratnega zveznega razreda. Ni pohodniških, tekaških in kolesarskih akcij v MOL, ki se jih ne bi udeležil. Tako pri akciji Pot okoli Ljubljane, katero sem do sedaj opravil že 201 -krat, kot pri pohodniški akciji 10 vrhov okoli Ljubljane redno sodelujem. Udeležen sem pri vseh organiziranih pohodniških izletih, da o sodelovanju v vseh štirih kolesarskih akcijah ne govorim. Pa tudi redko kateri Cooperjev test mine brez moje prisotnosti. Sem eden tistih, ki mu šport pomeni veliko ali skoraj vse. Najraje pa sem sodeloval v nekdanji zelo popularni športnorekreativni akciji Brazde vzdržljivosti - kaveljci in korenine. Seveda to še zdaleč niso vsa tekmovanja in športi, s katerimi sem se srečal na svoji športni poti. Naj samo omenim tek na Finskem od meje do meje ali po finsko Rajalta Rajalle -Hilto, v Sloveniji pa kolesarski vzpon na Vršič, maraton Franja, Ljubljanski maraton in pot okoli Ljubljane, ki sem jo 60 -krat pretekel, 2 -krat celo naenkrat.

Telesna aktivnost starejših meščank in meščanov (nad 65 let)

Andrej Počervina,
prof. športne vzgoje

Aktivno in zdravo življenje v starosti lahko izjemno pripomore h kakovosti življenja vsakega posameznika. Med staranjem začnejo posamezne telesne funkcije pešati, z redno in pravilno vadbo pa je mogoče ne le zaustaviti procese upadanja posameznih gibalnih oziroma motoričnih sposobnosti starostnikov, temveč je posamezne sposobnosti mogoče celo izboljšati. To velja tako za zdrave starostnike kot tudi za tiste, ki imajo zdravstvene težave in omejitve pri gibanju. Raziskave so pokazale, da telesna aktivnost izboljšuje kontrolo telesne teže, izboljšuje moč, vzdržljivost, gibljivost in zmanjšuje nevarnost nastanka kardiovaskularnih bolezni.

Na dejavnike staranja pa lahko pozitivno vplivamo s pravilno in zdravo vadbo oziroma športno aktivnostjo, ki pa mora biti poleg primerne intenzivnosti tudi redna. Strokovnjaki priporočajo predvsem lažje, vendar dlje časa trajajoče telesne vaje in aktivnosti, ki vzpodbujajo delovanje kardiorespiratornega sistema. Tečejo naj le tisti, ki so se urili v teku in tekalnih športih že v mladosti. Neizogibne so redne gimnastične vaje, s katerimi krepimo okostje, pospešujemo mineralizacijo in upočasnjujemo atrofične procese. Za vzdrževanje splošnega dobrega počutja pa je potrebno redno vsaj 3 - krat tedensko delo.

MOL je bila pobudnica pri vzpostavitvi dnevnih centrov za starejše v Ljubljani in jih v veliki meri tudi sofinancira. Dnevni centri so namenjeni tako druženju in doseganju boljše socialne vključenosti kot tudi ohranjanju in razvijanju tistih sposobnosti, ki starejšemu človeku omogočajo kar se da samostojno življenje v njegovem domu. Tako se poleg drugih dejavnosti v dnevnih centrih izvajajo tudi športno rekreativne: telovadba v smislu razgibavanja in preventive, plesni krožek, joga in pohodi po Ljubljani in njeni okolici. Dnevni centri so na različnih lokacijah po Ljubljani (npr. v Mostah, za Bežigradom, v Šiški, v Centru), izvajajo jih različne organizacije (v letu 2009 sofinancirane s strani MOL):

- Mestna zveza upokojencev (**mzu@siol.net**),
- Dom starejših občanov Ljubljana Šiška (**primoz.krivec@ssz-slo.si**),
- Zavod Papilot (**marija@papilot.si**) in
- Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana (**dgn.ljubljana@siol.net**).

Športna rekreacija oseb z oviranostmi

Marko Brežan

Šport oseb z oviranostmi postaja vse pomembnejša dejavnost povsod po svetu.

Osebe z oviranostmi v Mestni občini Ljubljana so vključene v širše prizadevanje družbe, da se zagotovijo tudi njim pogoji za kakovostno športno rekreativno vadbo. Posebni socialni programi »šport oseb z oviranostmi«, nam omogočajo primerno športno rekreacijo kot spodbudo k nadaljevanju aktivnega življenja. Ne izboljšuje samo fizičnih sposobnosti, temveč tudi dviga razpoloženje in odpira nove razsežnosti življenja. Povečuje zadovoljstvo posameznikov v vsakdanjem življenju, s tem pa ohranja naše psiho-somatsko in zdravstveno stanje, kar posledično pomeni zmanjšanje potreb po podpornih službah državne in lokalne ravni.

Programne športne rekreacije uresničujemo preko posebnih socialnih programov 18 invalidskih organizacij: Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Kulturno, prosvetno in športno rekreacijsko društvo Karel Jeraj, Društvo civilnih invalidov vojn Slovenije Ljubljana, Društvo invalidov Ljubljana Šiška, Društvo invalidov Ljubljana Center, Društvo invalidov Ljubljana Vič Rudnik, Društvo invalidov Ljubljana Moste Polje, Društvo Sožitje za pomoč ljudem z motnjami v duševnem razvoju Slovenije, Združenje multiple skleroze Slovenije-podružnica Ljubljana, Društvo paraliziranih Slovenije, Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana, Invalidsko društvo ILKO, Društvo vojnih invalidov Ljubljana, Mestno društvo gluhih Ljubljana, Društvo za cerebralno paralizo, Društvo laringektomiranih Slovenije, Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana in Športno društvo invalid Ljubljana. Organizirane so številne oblike prilagojene športne vadbe glede na zmožnosti vadečih tako z vidika rekreacije kakor tudi tekmovanj.

Organizacije in društva, ki so podprta s strani mesta Ljubljane, pa so:

- Zveza za šport invalidov Slovenije-Paraolimpijski komite
- košarka za osebe z okvarami sluha, košarka na vozičkih, splošna telovadba, namizni tenis, odbojka sede, Golbal, Showdown;
- Športno društvo invalid - balinanje;
- Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine - šport in rekreacija paraplegikov;
- Športno društvo FIT - joga;
- Konjenski klub pip - jahanje.



Gal Jakič

Od malih nog me je najbolj opredeljeval šport - tenis v vrtcu, košarka in atletika v osnovni šoli. Pri 13-ih letih sem doživel infarkt hrbtenjače. A sem ostal športnik, le nove besede sem dodal tej oznaki - najprej besedo invalid, kasneje alpski smučar in reprezentant, para olimpijec. Celo zmagovalec, ne le v športu, tudi v življenju.

Vedno znova se zavedam, da mi je vključenost v šport vsaj izboljšala kvaliteto življenja, če ne rešila poteka le-tega po moji "poškodbi". Ob ponovnem vstopu v svet športa sem ugotovil, da je življenje na vozičku nekaj povsem drugačnega, a nič manj lepega. Od kolegov iz tujine sem se naučil, da je svet po poškodbi vreden življenja, celo boljši kot prej. Tudi danes je želja po stiku s snežnimi strminami ponavadi tisto, kar hitreje prežene moje prehlade in zaradi česar se vse moje težave zdijo majhne. Zato si, odkar sem ob koncu zimske sezone 2004/2005 vstopil v slovensko reprezentanco športnikov invalidov v alpskem smučanju, prizadevam, da bi bilo takih zgodb še več. Zgodb, v katerih bi se invalidi zavedeli, da so se jim z invalidnostjo odprle nove možnosti. Zato predavam, učim in vedno znova povem svojo zgodbo.

Če bi rekel, da MOL ni prijazna športu invalidov, bi se zlagal. Kot sedaj že redni udeleženec ljubljanskega maratona sem bil vedno lepo in dobro sprejet.

Interesni programi športa za otroke in mladino v Mestni občini Ljubljana
Andrej Počervina,
prof. športne vzgoje

Primerjava nekaterih parametrov športno-vzgojnega kartona kaže, da so gibalne sposobnosti otrok in mladine od 8. do 19. leta starosti z območja Ljubljane v zadnjih obdobjih nazadovale. Zato so v sprejeti Strategiji športa v Mestni občini Ljubljana od 2008 do 2012 programi športa otrok in mladine obravnavani prednostno. Ti programi so finančno podprti s strani mesta Ljubljane, večina jih je zato brezplačnih in dostopnih vsem otrokom.

Interesni programi športa - Zlati sonček, Krpan, naučimo se plavati, šolska športna tekmovanja in počitniški programi športa - so namenjeni predvsem animaciji oziroma spodbujanju redne telesne in športne aktivnosti. Na visoko kakovostni ravni se izvajajo v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter predstavljajo zelo pomemben del športne dejavnosti v Ljubljani.

Zlati sonček in Krpan za najmlajše

Zlati sonček je športni program, ki se izvaja v vrtcih in osnovnih šolah do 3. razreda. Krpan pa je športni program za učenke in učence od 4. do 6. razreda osnovne šole. V programih otroci spoznajo osnovne elementarne gibalne naloge, ki jih bodo lahko s pridom uporabljali kasneje v športnih aktivnostih.

Športna programa zlati Sonček in Krpan sta v vrtcih in osnovnih šolah že dodobra uveljavljena tako med učitelji kot med otroki in njihovimi starši. Informacije o tem, kako vključiti otroke v oba programa, vam bodo posredovale vzgojiteljice v vrtcih in učiteljice v osnovnih šolah. Oba programa sta za otroke brezplačna.

Naučimo se plavati - za vse otroke v 1. in 3. razredu osnovne šole

Znanje plavanja je življenjskega pomena. Ob zaključku devetletne osnovne šole naj bi znal plavati vsak učenec oziroma učenka. Mestna občina Ljubljana se loteva odpravljanja plavalnega neznanja sistematično in s tem uresničuje javni interes po zagotavljanju pogojev vsakemu otroku. Vsak učenec ima možnost pridobivanja plavalnega znanja v rednem programu učenja plavanja v vseh ljubljanskih osnovnih šolah in z vključevanjem v dopolnilne programe, ki jih ponujajo ljubljanska plavalna društva. Večstopenjski program učenja plavanja v ljubljanskih osnovnih šolah vsebuje prilagajanje na vodo, učenje plavanja in preverjanje znanja plavanja na različnih starostnih stopnjah in izpolnjuje naloge osnovnih šol z vidika Nacionalnega programa športa in Učnega načrta za športno vzgojo. Po obsegu, kvaliteti in načinu financiranja je

naš program edinstven v Sloveniji. Odlikujejo ga dolgoletne izkušnje, svojevrsten didaktični pristop, posebna programska zasnova, organizacijska dovršenost in visoka uspešnost. Program je za otroke brezplačen.

Interesni športni programi po pouku do 17. ure

V prihodnje lahko med novosti napovemo začetek uvajanja dveh ur brezplačnih interesnih športnih programov po pouku za vsakega otroka. V okviru tega si obetamo partnersko sodelovanje šol in športnih društev. Pestra ponudba različnih športnih programov društev bo otrokom omogočila izkusiti šport. Prepričani smo, da bodo kasneje z veseljem obiskovali programe športa v športnih društvih. Od ponudbe, ki jo šola ob partnerstvu s športnimi društvi ponudi, je tudi odvisno, v kateri program po pouku se bo otrok lahko vključil. Programi, ki se bodo izvajali, bodo v atletiki, rokometu, košarki, nogometu, športnoritmični gimnastiki, odbojki, judu, v namiznem tenisu, tenisu, osnovni motoriki- gimnastika, v badmintonu in plesu. Ostale informacije dobite na Oddelku za šport MOL, Staničeva 41, sport@ljubljana.si.

Šolska športna tekmovanja

V šolska športna tekmovanja v osnovnih in srednjih šolah se vključuje večina osnovnih in srednjih šol in so namenjena prav vsem otrokom, ne samo tistim, ki so že selekcionirani v klubih. Igre z žogo še vedno predstavljajo po obsegu največji del programa šolskih športnih tekmovanj, saj neprekinjeno potekajo od septembra pa do februarja. V desetih individualnih panogah po množičnosti vsekakor prednjačijo atletska tekmovanja, kros, športna orientacija, namizni tenis, streljanje in plavanje. Tekmovanja za prvaka Ljubljane v igrah z žogo so organizirana v obliki ligaških tekmovanj s končnico, turnirjev in enodnevnih tekmovanj. V šolska športna tekmovanja se lahko vključujejo otroci in mladi na podlagi razpisa za določeno tekmovanje, ki se objavi na šoli. Na šoli pripravo in udeležbo na šolskih športnih tekmovanjih koordinira profesor športne vzgoje.

Počitniški programi

Mestna občina Ljubljana bo v prihodnje še povečala obseg počitniških športnih programov. Otrokom in mladim bo s tem v pouka prostih dnevih omogočenih nekaj brezskrbnih športnih dni, kjer se bodo lahko naučili ali izpopolnili v športnih panogah, ki so jim zaradi različnih vzrokov nedostopne. Večina programov je plačljivih, vendar so ob sofinanciranju s strani Mestne občine Ljubljana dostopni večini otrok. Ostale informacije dobite na Oddelku za šport MOL, Staničeva 41, sport@ljubljana.si.

Pot spominov okoli Ljubljane je edinstvena pot, s katero se ne morejo pohvaliti druga, celo večja mesta po svetu. Po drugi svetovni vojni so si nosilci zmage nad okupatorjem zamislili lep, trajen in bogat pa še za zdravje koristen športnorekreacijski »objekt«. Pot okoli Ljubljane so pljuča mesta. Pred dvajsetimi leti sem se seznanil s Potjo okoli Ljubljane. Pot me je prevzela in do danes sem jo prehodil že 230-krat. Med svojimi pohodi sem ugotovil, da sem premagal občasne motnje pri hoji in dihanju, navezal mnoge stike z ljudmi. Skupaj občudujemo POT kot pomemben, bogato opremljen in izjemen spomenik v zgodovini. Z domačimi upokojenci pa se nam ponuja kot priložnost za športno rekreacijo, stik z naravo, ki pomirja človeški duh in krepi telo. Ko se je navadiš, te ne pusti in te vleče k sebi in pravi: "Ljubljančani in Ljubljančanke, dragi meščani in meščanke, jaz sem VAŠA kot spomenik. Ob meni je še nekaj narave, zato me čuvajte in negujte za sebe in svoje potomce. Uživajte moje sadove: kisik, senco, počitek, prijetno družbo, opazovanje življenja v večjih ali manjših mimo tekočih potokih ... prehodite me za svoje zdravje!"

Andjelo Marasić



Velike športnorekreativne prireditve

Andrej Počervina, prof. športne vzgoje

Pot spominov in tovarištva Pot ob žici

- Pot ob žici (maj), spominski pohod in tek trojk
- Franja – kolesarski maraton (junij),
- Ljubljanski maraton – tek (oktober).

Rekreacijska Pot ob žici je edinstven kulturni spomenik, saj teče po območju, kjer je med drugo svetovno vojno od leta 1942 naprej mesto obdajala bodeča žica, ki naj bi odpornikom prekinila stik med mestom in zaledjem. Pot ima skoraj po celi dolžini obojestransko zasajen drevored, ki ga sestavlja 5.500 dreves. Trasa Poti ob žici se vije dobrih štiri kilometre tudi po gozdu na hribu Golovec. Tam doseže višino približno 400 metrov nadmorske višine, od koder je lep panoramski pogled na Ljubljano. Pot je dostopna tudi na nekaj točkah z Ljubljanskim potniškim prometom.

Pohod po 33 km dolgi Poti ob žici udeležence vodi po progah različnih dolžin. Vsako leto, ob prazniku osvoboditve mesta Ljubljane - 9. maj, se je mogoče na pohod odpraviti z različnih startnih mest v vseh predelih Ljubljane.

Za tiste, ki si želijo nekoliko zahtevnejšo rekreacijo, pa poteka Tek trojk na progah, dolgih 28, 12 ter za osnovnošolce in srednješolce na 3 kilometre.

Tek trojk - ko je v ospredju tovarištvo

Tek postaja tudi v Sloveniji v zadnjih letih množično gibanje in število tekaških prireditev narašča iz dneva v dan. Med njimi pa prav gotovo izstopa tek trojk, ki ima na naših tleh izredno bogato tradicijo. Pol stoletja je izjemen jubilej tudi za tekaške prireditve na evropskih tleh, tek trojk pa je edinstven tudi po svoji vsebini, saj morajo vsi trije člani ekipe progo preteči skupaj in hkrati prečkati ciljno črto. Tek, ki je v načelu posamična preizkušnja in mu ekipni pridih dajejo le štafete, kjer pa tekači tečejo drug za drugim, dobiva tako v ljubljanskem primeru popolnoma novo vsebino, saj na teku trojk ni v ospredju tekmovalnost, ampak sodelovanje. V ospredju ni posameznik, ampak ekipa. Zato prizori na hribovitem delu proge, kjer so naporji največji in dva člana pomagata najšibkejšemu v ekipi, niso nobena redkost. Če k temu ekipnemu duhu dodamo še dejstvo, da proga poteka iz stare Ljubljane, kjer je ob koncu tudi cilj, proti severovzhodnim predelom mesta, nato pa po idiličnih gozdnih poteh po grebenu Golovca, smo o teku trojk povedali dovolj: gre za preizkušnjo tovarištva v tričlanskih ekipah na 12 km oziroma 28 km dolgih progah v idiličnem okolju glavnega mesta Slovenije - Ljubljane.

Tek trojk je vedno organiziran v sklopu praznovanj ob obletnici osvoboditve Ljubljane, 9. maju, ekipe pa so moške, ženske ali mešane.

Informacije lahko dobite na www.timingljubljana.si.

Maraton Franja – največji kolesarski maraton

Maraton Franja je v svoji skoraj 30 - letni zgodovini šel preko različnih razvojnih stopenj. Verjetno na začetku Tone Fornezzi in Zvone Zanoškar (oče in mama) s pomočniki niti približno nista mislila, da se bo prireditev razvila v tako množično in popularno prireditev pri nas. Ta podatek zgovorno ponazarja vedno večjo priljubljenost kolesarskega športa kot oblike množične rekreacije.

Na prvi izvedbi leta 1982 je bilo okoli 700 udeležencev, večinoma na običajnih, ne tekmovalnih kolesih. Leta 1984 je udeležence na startu v Tacnu pozdravila legendarna zdravnica dr. Franja Bojc-Bidovec, ki je ob tej priložnosti izrekla znamenite besede: *“Vem, da vam ne bo lahko, verjemite, tudi nam ni bilo!”*. Uradna rekordna udeležba je bila leta 2002, ko je nastopilo 1886 udeležencev. Tisto leto so maraton vozili izjemoma v zaprti vožnji. Skupaj z Družinskim maratonom, ki je bil takrat organiziran prvič, je bilo na startu več kot 2000 udeležencev.

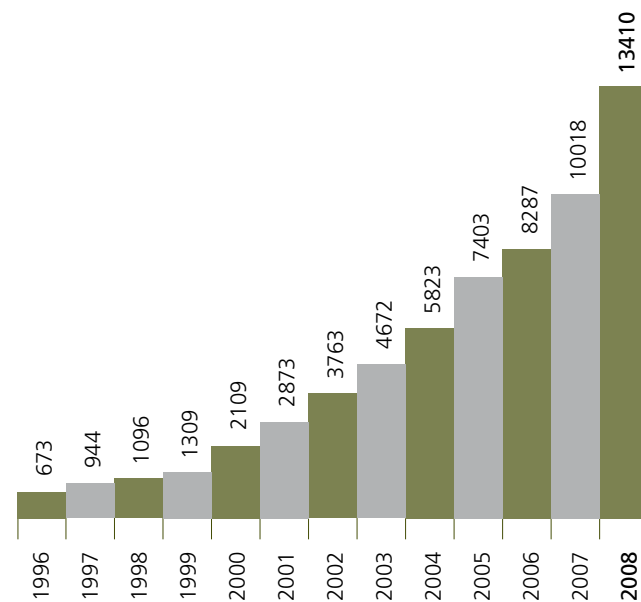
Nov zagon je prireditev dobila leta 2005, ko je maraton potekal v okviru Festivala kolesarstva. Maratonu Franja smo dodali še Mali maraton Franja, dve preizkušnji za gorske kolesarje, Družinsko-šolski maraton za vsakogar ter Preizkušnjo za otroke. Ob boku festivala pa potekajo še predavanja, sejemska ponudba in koncerti zabavne glasbe. Na maraton se lahko vsako leto podate sredi meseca junija. Informacije lahko dobite na www.franja.org.

Ljubljanski maraton – dva kroga po ulicah Ljubljane

Iztekle se je več kot desetletje, odkar se je tudi Ljubljana zapisala na seznam prestolnic, ki organizirajo najtežje tekaške preizkušnje na mestnih ulicah. Ljubljano upravičeno imenujemo “mesto teka”. Ne le zaradi tekaških prireditev, ki se vrstijo v mestu, ampak predvsem zaradi številnih Ljubljančanov, ki dan za dnem tekajo po Rožniku, na Golovcu, po obronkih Rašice, ob Savi ... zato za iz leta v leto bolj številne rekreativne tekače in prijatelje gibanja v naravi pomeni vrhunec celoletnega dela in preizkus zmogljivosti sodelovanje na Ljubljanskem maratonu, praviloma v enem zadnjih vikendov v oktobru, ko mesto zaživi v znamenju teka. Središče Ljubljane je tisto nedeljo zaprto za promet, več tisoč tekačev pa meri svoje moči na 10 km, 21 km in

42 km dolgih progah. Svojevredni pridih dajejo tem tekmovalnim tekačem tudi nastopi šolarjev na krajših progah in edinstven tek predšolskih otrok, ki prve korake v ciljnem prostoru maratona običajno pretečejo s svojimi starši. Trasa maratona je pretežno ravninska, speljana je po mestnih ulicah, ob robu gozdnatega Rožnika mimo ljubljanskega živalskega vrta s ciljem v mestnem središču. Maratonci morajo preteči dva kroga po 21 km. Ljubljanski maraton zaradi relativno lahke trase, primerne jesenskega vremena in odlične organizacije prav gotovo za marsikoga lahko pomeni navdušujoč zaključek tekaške sezone. Informacije lahko dobite na www.ljubljanskimaraton.si.

Skupno število udeležencev na dosedanjih maratonih



Število udeležencev na dosedanjih maratonih

	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
42 km - moški	145	163	170	207	253	286	355	380	523	571	596	663	682
42 km - ženske	8	14	16	26	36	26	36	50	57	61	70	76	89
21 km - moški	276	366	486	582	717	875	1190	1435	1571	1833	2082	2683	3408
21 km - ženske	51	88	131	155	180	233	342	408	557	581	657	891	1203
rekreativni-moški	130	189	175	196	246	221	341	386	461	669	916	1209	1811
rekreativni-ženske	63	124	118	143	221	238	310	368	484	676	935	1222	1952
skupno	673	944	1096	1309	1653	1879	2574	3027	3653	4391	5256	6744	9145
OŠ - dečki					148	240	308	379	490	525	591	502	557
OŠ - deklice					136	187	249	322	495	616	649	564	684
SŠ - dečki					57	74	66	92	151	175	109	105	94
SŠ - deklice					60	59	71	77	88	147	158	115	162
cicitek - dečki					34	71	127	114	315	370	303	521	749
cicitek - deklice					21	58	118	117	211	360	311	445	636
revijalni - dečki						185	140	320	222	368	462	553	762
revijalni - deklice						120	110	224	198	357	448	469	621
skupno št. udeležencev	673	944	1096	1309	2109	2873	3763	4672	5823	7403	8287	10018	13410



*Dr. Marta Bon,
članica Mestnega sveta MOL*

Šport spremljam z več plati; dokaj redno in vsestransko se rekreiram, vpeta sem v vrhunski šport, šport proučujem z raziskovalne strani. Skupaj s štirinajstletnim sinom in desetletno hčerko spremljam šport otrok in mladine. Ugotavljam, kako velike razlike so med vrhunskim športom in športom za vse, čeprav imata oba pomembno mesto v družbi. Polni stadioni (še bolj po Evropi kot pri nas ...) dokazujejo, da vrhunski šport ljudje želijo gledati, biti del te energije uspehov. Šport za vse, rekreacija ima druge cilje. Kot otroci se preko športnih uspehov samopotrjujemo, v zrelejših letih pa se zavemo, da gibanje potrebujemo, da smo učinkovitejši pri delu in bolj zdravi. Takšne - uspešnejše in zadovoljnejše - nas želi tudi družba, zato pri tem sodeluje. MOL (ali država) naj poskrbi za rekreativne površine, naj vzpodbuja tudi vrhunska moštva in ostale organizacije, da pripravijo dobre, strokovne programe za meščane. MOL ima velike rekreativne prireditve in izjemne posameznike, ki so v športne copate, na kolesa, v bazene spravili ogromno Ljubljančanov in Slovencev. Vesela sem, da sem del tega. V Ljubljani so dobre možnosti za športne dejavnosti (skoraj) za vse. Kjer je volja, je pot; poti je v Ljubljani kar precej; dobesedno in v prispodobi. Izpred računalnikov se moramo spraviti pa sami.

Šport v Ljubljani bo prepoznaven po množičnosti, vrhunskosti in urbanem športnem prostoru (strategija športa v MOL)

*dr. Marta Bon
Marko Kolenc
mag. Borut Peršolja
dr. Gregor Tomc*

Večina meščank in meščanov povezanih s športom

Ljubljana bo do leta 2012 še bolj vsestransko kot doslej postala mesto športa, prepoznavno v Evropi in svetu. Udejanjala bo šport kot kakovostno prvino zdravega načina življenja za vse meščanke in meščane z raznoliko športno ponudbo za vse starostne skupine in v vseh življenjskih obdobjih.

Februarja 2008 je bila sprejeta Strategija razvoja športa v Mestni občini Ljubljana od 2008 do 2012 (www.ljubljana.si/file/249541/strategija-porta-mol-2008-2012.pdf) s strateškimi smernicami, ki jih predstavljamo v nadaljevanju.

V viziji, ki jo postavljamo, želimo ponovno doseči večjo povezanost z vrhunskim športom in poistovetenjem z vrhunskimi igralci in ekipami, kar bi bil še dodaten razlog, da bi se ljudje tudi v prostem času posvečali športni aktivnosti.

Na podlagi tega razmišljanja bi dodatno uredili že obstoječo športno infrastrukturo in seveda zgradili novo. Programe pa bi ponujali tako klubom kot tudi zasebniki.

Ker so velike prireditve magnet za ljudi, bi želeli organizirati večjo mednarodno športno prireditev v Ljubljani prav v vsakem letnem času. Po vzoru Ljubljanskega maratona bi športno dogajanje popestrili skozi celo leto.

S takim razmišljanjem in načinom dela bi radi vzpodbudili športna društva k še večjemu vključevanju ljudi kot športno aktivne ali pa kot navdušence klubov.

Vrhunski športni dosežki

V novi strategiji športa si želimo pomagati vrhunskim športnicam in športnikom tako, da bi zopet dosegali vrhunske rezultate na vseh večjih tekmovanjih (olimpijske igre, svetovna prvenstva, evropska prvenstva...). Hkrati bi njihovi rezultati in pa organizacija mednarodnih športnih prireditev v Ljubljani tudi močno vplivala na razvoj vseh pojavnih oblik športa, tako med otroki in mladino kot tudi med odraslimi.

S takimi odmevnimi rezultati ljubljanskih športnikov si bo Ljubljana zagotovila tudi boljšo promocijo, hkrati pa dvignila konkurenco med športniki na državnem nivoju, kar bo še bolj dvignilo kakovost športa v državi.

Vse skupaj pa bomo še lažje dosegli, če bomo ustanovili v vsaki prednostni športni panogi najmanj eno panožno športno šolo, ki bo skrbela za kvaliteten razvoj športnikov.

Urbani športni prostor

Ker se zavedamo, da vrhunski rezultati niso odvisni samo od samih športnikov, ampak tudi od pogojev, ki jih imajo za treninge, je v novi strategiji športa poseben poudarek tudi na razvoju športne infrastrukture. Po svetovnih standardih bo zgrajena in prenovljena urbana športna infrastruktura, ki bo Ljubljano uvrstila na zemljevid svetovnih športnih mest.

Urbana športna infrastruktura bo Ljubljano uvrstila na zemljevid evropskih mest, meščankam in meščanom ter turistom pa bo omogočila oblikovanje športnega življenjskega sloga.

Zgrajen športni center Stožice s stadionom in športno dvorano bo z množično obiskanimi in vrhunskimi športnimi dogodki Ljubljani dajal pridih evropskega mesta.

Obnovljeni bodo športni parki Bežigrad, Tivoli, Svoboda (teniški in gimnastični center), Krim, Kodeljevo, Kolezija in Plavalno gimnastični center Ilirija.

Vzpostavljenih bo najmanj pet otokov športa za vse v posameznih mestnih četrtih skupnostih (obnovljena igrišča v naseljih, ureditev tekaških in pohodniških poti ter drugih zunanjih športnih površin) in centrov urbanega športa (skating, rolanje, kolesarstvo), da bodo otrokom, mladim in odraslim omogočali kakovostno in športno aktivno preživljanje prostega časa.

Vrhunski športni dogodki na kakovostni športni infrastrukturi bodo meščankam in meščanom ter turistom omogočali varnost, udobje in kakovostno druženje z družino in prijatelji v športnem življenjskem slogu.

Vlagajmo danes za naše zdravje jutri

Ali bi jemali zdravilo, ki hkrati preprečuje povišan krvni sladkor, holesterol in krvni tlak, skrbi za zdrave kosti in sklepe, preprečuje debelost in upočasnjuje aterosklerozo, krepi imunski sistem in poleg tega daje še občutek zadovoljstva? Če je vaš odgovor da, vam ga ponujam. Dnevno zanj potrebujete 30 minut.

Številne raziskave so pokazale, da že 30 minut telesne aktivnosti na dan pozitivno vpliva na vse zgoraj naštete tegobe in jih tudi preprečuje. Večina najpogostejših kroničnih obolenj je v veliki meri posledica prav našega nezdravega - sodobnega življenjskega sloga.

Pomembno je, da gibanje in zdravo prehrano vključimo v naš vsakdan brez večjih odrekanj ali prisil, saj bomo le na ta način vztrajali in se redno držali na novo sklenjenih zaobljub. Zato si zadajmo nižje vrhove, preden zlezemo na Triglav... predvsem pa izberite obliko vadbe, ki vas vesli in boste v njej uživali. Naj bo tek, hoja, ples, kolesarjenje... pomembno je le, da dvigne pulz. Počnite to sami ali v družbi, možnosti so neomejene.

Zato napišite svoj recept za zdravo in zadovoljno prihodnost!

Eva Topole, dr. med.;
Bolnišnica Golnik - Klinični
oddelek za pljučne bolezni
in alergijo Golnik



Telesna in športna aktivnost v Ljubljani

Zbrali in uredili: *Marko Kolenc*
Andrej Počervina
mag. Klara Nahtigal
Peter Bohinec

Za uvod se zahvaljujemo: *Zoranu Jankoviču*
Za sodelovanje pri nastajanju *Marku Brežanu, dr. Marti Bon, mag. Borutu Peršolji,*
knjižice se zahvaljujemo: *dr. Gregorju Tomcu, Alešu Čerinu, Galu Jakiču, Ladu Černivcu,*
Andjelku Marašiču, Evi Topole

Izdajateljica: Mestna občina Ljubljana
Oddelek za zdravje in socialno varstvo. Ljubljana - zdravo mesto

Tisk: *Solos*
Naklada: 500 izvodov
Oblikovanje: *Studio Zadruga*
Lektoriranje: *Jana Koncilija*

Fotografije: *Miha Fras, Dunja Wedam, arhiv MOL, arhiv Zavoda za*
turizem Ljubljana, arhiv Timing - društvo za izvedbo
športnih programov Ljubljana

Ljubljana, oktober 2009

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.7(497.4Ljubljana)(082)
796.035(497.4Ljubljana)(082)

TELESNA in športna aktivnost v Ljubljani / [zbrali in uredili
Marko Kolenc ... [et al.] ; fotografije Miha Fras ... et al.] -
Ljubljana : Mestna občina, 2009

ISBN 978-961-6449-29-8
1. Kolenc, Marko, 1973-
247312128





“Kaj je lepšega, kot jutranji svit v objemu ljubljanskih zelenic, parkov in pešpoti ali poslušanje brnenja verižnice, ko se s kolesom zliješ v eno? ...”

Aleš Čerin, podžupan MOL