

Foto: OZS, Slovenska reprezentanca na Svetovnem šolskem prvenstvu v orietačijskem teku, Beograd 2021



KOMPAS

Bilten Orientacijske zveze Slovenije—Številka 1, 2020-2021

**Kompas - bilten Orientacijske
zveze Slovenije 2020/21, februar
2022**

Izdajatelj: Orientacijska zveza Slo-
venije, Legatova ulica 6A, 1125 Lju-
bljana

Uredniški odbor: Krešo Keresteš,
Irena Hacin Kölner, Dušan Petrovič,
Jaka Piltaver, Ana Pribaković Boršt-
nik, Grega Raj, Iztok Rojc, Vlado Se-
dej, Miha Škarabot.

**Odgovorni urednik, oblikovanje,
lektoriranje:** Klemen Kenda

Kontakt: info@orientacijska-zveza.si

WWW: www.orientacijska-zveza.si

Tisk: Demago, d. o. o.

Naklada: 200 izvodov

ISSN 2820-3240



Mark Bogataj na startu finala srednjih prog
na Svetovnem prvenstvu 2021 na Češkem.
Foto: Tomaš Bubela, WOC 2021.

Uvodnik

Klemen Kenda

Slovenska orientacija napreduje vsako sezono. Vsako leto se razveselimo praviloma višjega števila aktivnih članov, vsako leto imamo več kompetentnih prostovoljcev, ki uspejo pripraviti izjemno dobra tekmovanja, treninge in trening kampe in predvsem naši tekmovalci vsako leto dosegajo boljše rezultate.

Zahvala gre pravzaprav vsem našim članom, saj v orientacijskem teku skoraj ni pasivnih opazovalcev. Skoraj vsak odrasli tekmovalec je na neki točki priimknil svoj delež pri razvoju kluba, reprezentance ali zveze.

Iz članov mladinske reprezentance, med katerimi so se nekateri šele nedavno prvič srečali z orientacijo, je zrasla odlična članska reprezentanca. Če smo na zadnji prireditvi »Orientacist leta« proslavljali prvo »tisočico« slovenskega tekmovalca na tekmah Svetovne jakostne lestvice (WRE), smo leto pozneje

presegli znamko 1100 točk, v sezoni 2021 pa 1200 točk. Seveda ne moremo prezreti izjemnih deklet, ki v kategorijah od W16 do W20 presegajo vsa pričakovanja in o uspehih katerih se s pozitivno zavistjo šušlja širom bivše skupne domovine.

Da bi vsi ti in še mnogi drugi uspehi ne padli v pozabo, smo se odločili, da jih v malo manj suhoparni obliki, kakor jih najdemo v poročilu občnega zbora, zabeležimo v novi publikaciji OZS, ki bo odslej izhajala ob organizaciji prireditve »Orientacist leta«, torej na vsaki 2 leti.

Osrednji del biltena je tako namenjen naši najboljši mladinki, **Katji Babič**, ki ji je v sezoni 2021 dvakrat uspelo postati šolska svetovna prvakinja, dvakrat prvakinja JV Evrope, za nameček pa je dosegla še najboljšo slovensko uvrstitev na mladinskih SP (JWOC)!

O-kazalo

Uvodnik	3
Nagovor predsednice	4
Nagovor podpredsednika.....	5
Veliki intervju – Katja Babič.....	6
Tehnični razvoj v OZS	16
Reprezentance, odprave	20
Iz klubov	34



Programi Orientacijske zveze Slovenije vsa leta sofinancirata:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Četrto desetletje

Ana Pribaković Borštnik, predsednica Orientacijske zveze Slovenije

Pozdravljeni! Z orientacijskim tekom se z veseljem ukvarjam več kot 36 let. Združitev gibanja v naravi in miganja z možgani mi je preprosto všeč. Pred nami je že peta prireditev Orientacist leta in deveta podelitev priznanj Orientacijske zveze Slovenije, zato je prav, da naštejemo nekaj zgodovinskih dejstev.

Orientacijska zveza Slovenije deluje že skoraj 32 let. 19. marca 1990 so jo ustanovili OK Tivoli, OK Cerklje, Mariborski OK in OK Slovenj Gradec ter PD Idrija.

Začetki orientacijskega teka so v planinski in taborniški orientaciji, ki se je začela v petdesetih letih. Za razvoj orientacijskega športa v skladu s pravili Mednarodne orientacijske zveze IOF v osemdesetih letih prejšnjega stoletja so v Sloveniji najbolj zaslužni **Tone Lebar, Janko Lapajne, Vlado Sedej, Roman Sladič, Roman Volčič, Marijan Leban in Bojan Jevševar.**

Predsedniki izvršnega odbora pred mano so bili Roman Volčič, prvi predsednik, ter **Miha Škarabot, Dušan Petrovič, Ivan Nagy, Vlado Sedej in Klemen Kenda.**

Največje tekmovalne uspehe OZS so dosegli **Krešo Keresteš** ter štafeta v postavi **Mateja Keresteš, Emil Kacin in Krešo Keresteš** v precizni orientaciji, **Eneja Osterman** v orientaciji z gorskimi kolesi ter **Katja Babič** in **Peter Tušar** v orientacijskem teku. Ponosni pa smo tudi na zmage reprezentančne ekipe na pokalu Alpe Adria.

V četrtem desetletju delovanja moramo poskrbeti, da se bodo uspehi, doseženi v drugem in tretjem desetletju, nadaljevali. Z rednim delom z mladimi tako v vrhunskem športu kot z mladimi v klubih s projektom »Razvijamo orientacijski tek med mladimi« bi lahko dosegli medaljo na mladinskem evropskem ali svetovnem prvenstvu. Z delom z mladimi člani in člani pa bi lahko



Zahvaljujem se vsem v Orientacijski zvezi Slovenije, ki delajo v zvezi in v klubih ter s tem prispevajo k razvoju in širjenju orientacijskega teka v Sloveniji.

poskrbeli za stalno člansko reprezentanco.

S projektom »Orientacijski tek za vsakogar« želimo spodbujati redno rekreativno vadbo odraslih. S promocijskimi tekmami in podporo spletne strani pa si prizadevamo doseči široko prepoznavnost orientacijskega teka v Sloveniji in privabiti v naše vrste nove člane.

Tekmovanja v orientacijskem teku

Miha Škarabot, podpredsednik Orientacijske zveze Slovenije

Z veseljem pozdravljam v pričujočem biltenu OZS vse orientaciste in orientaciste, se vam zahvaljujem za udeležbo na slovenskih tekmah in verjamem, da se bomo tudi v naslednji sezoni srečevali na naših prireditvah.

V zadnjih dveh sezonah smo kljub omejitvenim ukrepom izvedli skoraj vsa državna prvenstva v orientacijskem teku, orientaciji z gorskimi kolesi, smučarski ter precizni orientaciji. V orientacijskem teku smo v obeh letih izvedli SOL, medtem ko smo SSOL izvedli samo v letu 2020. Poleg tega smo imeli obilo tekmovanj Zimske lige in Orientacijske lige poletja, kjer so nam nova orodja (Livebox) omogočila, da lahko tekmovalci med seboj primerjajo čase in izbiro poti, kljub temu, da se niso odpravili na progo na isti dan. Letos poleti smo imeli v Sloveniji tudi tradicionalno odlično organizirani mednarodni tekmovanji, dobro obiskan OO Cup na Dolenjskem in

malo slabše obiskan Bubo Cup na Rogli. Prav vse tekme so bile zelo dobro organizirane, vse uradne tekme OZS so bile tudi regularne. Vsekakor smo imeli orientacisti res obilo možnosti za udeležbo na dobrih tekmovanjih, tujih tekmovalcev je bilo sicer zaradi znanih ukrepov manj, ampak upamo, da bo naslednje leto bolje.

Koledar za sezono 2022 je tudi že sestavljen in potrjen. Dva šprinta sta bila organizirana še pred novim letom, prvi v Sežani in drugi (nočni) v Ljubljani. Tekme so razporejene čez celo leto, marsikdo celo pravi, da jih je že skoraj preveč, saj imamo orientacijska tekmovanja v različnih panogah v pomladnih in jesenskih mesecih praktično vsak vikend. Imamo pa zato res obilo možnosti za preverjanje svojih orientacijskih sposobnosti. Veseli me tudi, da velikokrat vidim orientaciste, ki nosijo zmagovalne majice naših orientacijskih lig. Vem, da marsikdo izmed sta-

rejših pogreša tradicionalne ploščice, ampak tiste so ponavadi spravljene kje doma, z majicami pa lahko populariziramo naša kakovostna tekmovanja. Verjamem, da se bomo tudi naslednje leto borili za stopničke v naših ligah in s ponosom nosili zmagovalne majice.

Rad bi se zahvalil vsem organizatorjem za lepe tekme v preteklih dveh letih, prav tako tudi vsem sodnikom za vestno opravljeno delo.



VELIKI INTERVJU 2020/21

✎ Klemen Kenda

Foto: Arhiv OK Komenda

Katja Babič

Najuspešnejša slovenska mladinka

Klub	OK Komenda, Umeå OK (SWE)
Starost	18 let
Šola	Gimnazija Šiška, športni oddelek
Vzornica	Judith Wyder (SUI)
Naj glasba	Album 30 - Adele, (trenutno) album Social Cues - Cage The Elephant
Naj hrana	domači borovničevi cmoki
Naj trening	dolgi tek
Naj discipli-na	dolge proge
Naj teren	Vidnava (CZE) - Silva kamp
Naj tekma	EYOC 2019, dolge proge

Slovenska ženska orientacija na Svetovnih mladinskih prvenstvih (JWOC) se do lani ni mogla pohvaliti z boljšo uvrstitvijo, kakor je 83. mesto iz davnega leta 1993. Katja Babič se je na JWOC 2021 v Turčiji kot prva Slovenka prebila v A finale tekmovanja na srednji progi in na koncu osvojila odlično 25.

mesto. Obenem je še izboljšala najboljšo slovensko žensko uvrstitev v sprintu in tudi na dolgi razdalji. Tekmovalno dosežek na JWOC predstavlja največji uspeh slovenskega orientacijskega teka nasploh in tudi Katja ga jemlje kot krono svojega orientacijskega udejstvovanja, ob tem pa se je letos okitila še z bolj zvenečimi uspehi: postala je 2-kratna svetovna šolska prvakinja (ISF Beograd) in 2-kratna prvakinja JV Evrope (SEEEOC Zagreb). Sicer pa je Katja tudi nosilka najboljše slovenske uvrstitve na EP za mlajše mladince (6. mesto na dolgih progah v kategoriji W16).

Z orientacijo se je prvič srečala leta 2013 v osnovni šoli, v klubu pa je s treninzi začela konec leta 2015. 8 let in pol je trenirala tudi plezanje, leta 2017 pa se je povsem posvetila orientaciji. Na začetku jo je navdušil njen prvi mentor, **Frenk Špenko**, sicer pa jo je najbolj očaralo splošno dobro vzdušje v športu, družba in prijatelji v klubu, kasneje pa tudi v drugih klubih in v reprezentanci.

Ko je začela trenirati, je največ trenirala

z **Nejcem Zormanom**, kasneje pa še z drugimi trenerji (**Barbara Pavlinič, Barbara Jolič, Blaž Petrovič, Matic Blaž**). Nazadnje je sodelovala z **Matijo Razumom**, od katerega je (poleg Nejca) dobila največ znanja.

Njena prizadevanja in uspehi so bili večkrat prepoznani tudi širše: bila je dvakratna dobitnica klubske nagrade KT100, dobila je več šolskih priznanj, v OŠ je bila nosilka naslova »športnice leta«, ponosna pa je tudi na naziv »športnice meseca« na Gimnaziji Šiška (ki sta ga npr. v preteklosti dobila tudi olimpijca Lovro Planko in Kaja Kajzer). Poleg tega je leta 2018 dobila priznanje za perspektivno mlado športnico v OZS, leta 2020 pa še priznanje za izjemen tekmovalni dosežek. Tudi letos je Katja dobitnica pohvale OZS za najboljši tekmovalni dosežek v preteklem obdobju.

Katja je po besedah mnogih sogovornikov športnica z dušo in telesom, hkrati pa prijetna in gostobesedna sogovornica!

Leto	Rang	Država	Disc.	Mesto
2021	JWOC	Turčija	Srednje	25.
2019	EYOC	Belorusija	Dolge	6.*
2021	WSCO	Srbija	Dolge	1.
2021	WSCO	Srbija	Srednje	1.
2021	SEEEOC	Hrvaška	Dolge	1.
2021	SEEEOC	Hrvaška	Srednje	1.
2018	SEEEOC	Slovenija	Dolge	2.
2018	SEEEOC	Slovenija	Dolge	2.
2019	WSCO	Estonija	Dolge	5.

Največji tekmovalni uspehi Katje Babič doslej.

* športnica perspektivnega razreda v Sloveniji

Katere stvari so se ti zdele pomembne na tvoji orientacijski poti do JWOC 2021? Kaj te je najbolj motiviralo, zaznamovalo v tem času? Na kaj si najbolj ponosna? Česa te je najbolj strah? Glavna motivacija na začetku je bila družba in so bila nova prijateljstva, potem pa sem na prvih tekmah svetovnega šolskega prvenstva na Siciliji spoznala,



Na OŠ Vodice že vrsto let deluje interesna dejavnost orientacije, kjer se učenci učijo osnovnih veščin orientacijskega teka.

Katja se je prvič seznanila z osnovami v petem razredu. Takoj sem opazil, da ji je ta šport pisan na kožo. Katja se je z navdušenjem udeleževala vseh treningov in nič ji ni bilo pretežko. Na šolskem prvenstvu, ki ga je takrat gostila naša šola, je že takoj osvojila 4. mesto. Udeležila se je tudi naslednjih šolskih državnih prvenstev in v 7. razredu je osvojila prvo mesto. Takrat sem ji predlagal vključitev v OK Komenda, kjer je imela veliko boljše pogoje za svoj športni razvoj.

Katja je že na začetku pokazala, da gre za izredno nadarjeno športnico. Njeni vrhunski rezultati so plod tudi njene bistrosti, občutka za teren, sposobnosti hitrega odločanja, dobre telesne pripravljenosti in visoke motiviranosti za trening.

Frenk Špenko, Katjin prvi mentor



kako je orientacija razvita in da obstajajo tudi zelo velike tekme. Takrat sem se v vse skupaj kar malo zaljubila. Trenutno me najbolj motivirajo sezonski cilji in spremljanje lastnega napredka. Kot orientacistki, mi tekaški cilji v smislu določenega rezultata niso posebej pomembni. Oziram se pa tudi že proti tekmam članskih kategorij. Ena stvar, na katero sem ponosna, so rezultati, druga je pa moje članstvo v švedskem klubu oz. povabili v kar dva švedska kluba.

Vedno me je bilo »ful« strah nočnih treningov. V zvezi s tekmami me je bilo strah tudi, da bom dobila GPS napravo. Ko sem bila na EYOC-u 6., sem prvič nosila GPS. Za to sem izvedela po prihodu v karanteno. Strah je bil na začetku res grozen, na tekmi sem pa na GPS kar pozabila. Ob uporabi reprezentančnih GPS-ov na trening kampih sem se na ta pritisk še bolj navadila in zdaj sem pravzaprav kar vesela, če GPS imam. Je fajn.

Kateri dogodek ali uspeh sama dojemaš kot višek svoje kariere? Upoštevajoč

starost in velikost tekmovanja, je verjetno moj največji uspeh 25. mesto na JWOC v Turčiji, kljub temu pa mi največ pomeni rezultat z EYOC 2019, predvsem zato, ker je bila zaradi podelitve izkušnja precej bolj realna. Ponavadi je pa že tako, da je človek na svoje zadnje dosežke bolj navezan in posledično bolj ponosen.

Si ena redkih, ki ji je uspelo premakniti kar nekaj letvic na lestvici najboljših slovenskih rezultatov v zgodovini. Kaj misliš, da je pri tebi drugače, kot pri



ostalih talentiranih slovenskih tekmovalcih? Ti pri tem pomaga »zgodovinska« rast kvalitete slovenske reprezentance? Večkrat se mi je zdelo, da smo pri orientaciji mogoče v kasnejših letih boljši tisti, ki se od malega z njo nismo ukvarjali. Težko je reči, kaj sem jaz naredila drugače. Možno je, da sem bila bolj motivirana, da sem se bolj videla v športu. »Zgodovinska« samozavest reprezentance je sicer koristna, po drugi strani pa je bila motivacija za dober dosežek pri meni zelo visoka, saj sem vedela, da lahko presežem najboljši slovenski rezultat doslej. Po drugi strani pa imamo zdaj prek socialnih omrežij (Instagram, Strava) precej več stika z drugimi reprezentancami. Velikokrat sem si poskušala predstavljati, kakšne treninge izvajajo vrhunski orientacisti. Potem pa ugotoviš, da pravzaprav tre-

Skrajno levo: Katja Babič med tekaškim treningom v domačih krajih. **Levo:** Analiza tekme s klubskimi sotekmovalkami, Idrija 2020. **Desno:** Izsek s karte finala srednjih prog na JWOC 2021. Foto: Zala Zavrl, OK Azimut, IOF



Katja na podelitvi medalj
na svetovnem šolskem
prvenstvu v Beogradu.
Foto: Nika Poljanšek



nirajo na podoben način kakor mi in po-
tem je bolj realno na tekmah pričakovati
tudi primerljive rezultate.

Na svojem prvem EYOC-u sem bila zelo
dobra v sprintu in sem si tako za nasled-
nji EYOC za glavni tekmovalni cilj prav
tako postavila sprint. V klubu sem veliko
slišala o tem, kako se je na velike tekme
pripravljaj Matic Blaž. Tako sem veliko
študirala in si celo sama zrisala svojo
karto. Na koncu pa se je zgodilo, da
sem se dan pred tekmo zastrepila s hra-
no in celo med tekmo bruhalo, tako da
se za rezultat ni izšlo. Na dolgih progah
pa mi je uspelo. Specializacija v tem
zgodnjem obdobju mogoče res ni naj-
bolj posrečena odločitev.

**Poznamo te kot psihološko stabilno in
vedro tekmovalko. Vseeno se ti kdaj
stvari ne izidejo, npr. na letošnjem
EYOC-u. Kaj se je zgodilo in kako si se
uspela »sestaviti« za nastop na JWOC?**
**Bi si želela npr. sodelovati s športnim
psihologom pri pripravi na tekmovanja?**
Letos se mi je zelo poznalo, da sem bila
poškodovana čez celo leto in da sem

imela malo fizičnih in tehničnih treningov. Tudi »koronakriza« v kombinaciji s poškodbami ni bila najboljši motivator. EYOC je bil po težkem obdobju moja prva mednarodna tekma po skoraj 2 letih (nazadnje sem tekla na JEC-u v Franciji jeseni 2019), tako da nisem bila v pravem tekmovalnem vzdušju, glava ni bila »naštimana«. Po tej tekmi sem počasi padla v pravi ritem in do JWOC-a sem bila že povsem pri stvari.

Zdi se mi, da sem zelo dobro razvila sposobnost ločevanja osebnih problemov od športa. Na tekmi se uspeš predstaviti v tekmovalni »način«. Tudi jaz imam sicer svoje slabe dni. Zelo sem vesela, da imam v šoli možnost obiska športne psihologinje. To sem vedno izkoristila. S psihologinjo sem se naučila postavljanja ciljev, umiritve, koncentracije in priprave na tekmo. Koristi mi drugače že to, da se lahko z nekom pogovarjam. Včasih prakticiram tudi tehniške sproščanja. Med karanteno sem recimo začela izvajati dihalne vaje. Predvsem zato, da bi preizkusila kaj novega.



Katja Babič je zame izjemna športnica. Ne zaradi rezultatov, ki jih je dosegla to leto, ampak zaradi svojega pristopa k treningu in življenja z orientacijo.

Katja je leta 2021 pokazala, da ima izjemno motivacijo. V začetku leta je bila poškodovana in je imela probleme z zdravjem, vendar za njo počitka ni

bilo. Če ne moreš teči, kolesari. Če tega ne moreš, plavaj ali delaj vaje za moč. Če pa še to ne gre, je analiza orientacijskih kart itak v planu. Nekaj je treba delat! In to je bil razlog, zakaj je Katja v času, ko ni bila najbolje fizično in tehnično pripravljena, imela možnosti za doseganje najboljših rezultatov v zgodovini slovenske orientacije.

Veseli me pa, da je vseh teh problemov zdaj konec in letu 2022 gremo naproti z veliko izkušnjami in vetrom v hrbet. Priprave za JWOC 2022 smo z veseljem zagnali v začetku oktobra. Upam, da s podporo zveze in kluba, dobrim treningom in nekaj trening kampi na relevantnih terenih Katja pride v najboljšo formo na Portugalsko in da bomo julija 2022 lahko spet govorili o zgodovinsko najboljših rezultatih slovenske orientacije.

Matija Razum,
Katjin trener

Kot zanimivost lahko povem tudi, da imamo od EYOC-a v Bolgariji v reprezentanci nekakšen ritual skupinskega sproščanja, ki ga še vedno ponavljamo. Sama sicer poskušam ne imeti predtekmovalnega rituala, naredim pa tisto, kar se mi v danem trenutku zdi »fajn«. Včasih sem imela za pripravo kakšno glasbo, včasih kaj drugega. Poznam dosti različnih načinov, ki sem se jih naučila pri športni psihologinji. Cilj vseh teh pristopov je, da se »daš v ustrezen tekmovalni mindset«.

Kaj meniš o konkurenci v Sloveniji? Te motivira ali ne? Kaj te sicer motivira za napredovanje? V začetku mladinske kariere sem zaradi relativne nezahtevnosti prog na SOL-ih že zelo zgodaj šla

tekmoval v višje starostne kategorije in na koncu v elito. Domača konkurenca v eliti se zdi super in sem zelo hvalježna, da lahko tekmujem proti Mojci, Eneji ali Nuši. Vesela sem tudi motivacije starejših mladink, ki dobivajo stik. Tudi na domačih tekmah se moram resno pripraviti na nastop, kar je odlično. Sicer pa mi je všeč trenirati tudi v močnejši skupini, npr. s fanti ali pa izvajati tekaške treninge s sošolci – atleti, ki so hitrejši od mene.

Pred časom si začela sodelovati z Umeå OK na Švedskem. Kako je prišlo

Desno: Katjini rezultati na šolskih državnih prvenstvih 2013-2021. **Skrajno desno:** Katja in Teja Tušar po podelitvi na srednji razdalji svetovnega šolskega prvenstva v Beogradu.

Leto	Razred	Kraj DP	Mesto
2013	5. r.	Vodice	4
2014	6. r.	Golovec	2
2015	7. r.	Cerkno	1
2016	8. r.	Dobravlje	1
2017	9. r.	Komenda	1
2018	1. l.	Gorajte	1
2019	2. l.	Maribor	1
2020	3. l.	Črnuče	1
2021	4. l.	Črnuče	-



Katja je dekle, ki dobro ve, kaj si želi doseči in zna za to trdo delati. Nikoli ne pokaže, da ji je kaj težko. Pred letošnjimi uspehi je imela nekaj poškodb, a jih je s svojo marljivostjo in potrpežljivostjo uspešno prebrodila. V klubu smo ji stali ob strani in začeli sodelovati s kineziologinjo. Iz kakšnega testa je, se najbolje razbere iz spodnje anekdote. Na letošnjem tekmovalstvu SEEOK je bila po šprintu v Karlovcu videti slabe volje, zato sem jo vprašala, če je kaj narobe. Povedala mi je, da je bil njen cilj na prvenstvu osvojiti 3 zlate medalje. Sedaj pa je v šprintu osvojila bronasto. O orientaciji govori z žarom v očeh. Želim ji, da se ji njene sanje uresničijo.

Irena Hacin Kölner, predsednica OK Komenda

do tega? Kako to izgleda? Zakaj si se za to odločila? Kaj pričakuješ od tega sodelovanja? Na začetku mi je trener Matija predlagal vključitev v Umeå OK, istočasno sem pa na OOCupu v Franciji spoznala Čehinjo iz Malungs OK (v katerem je tudi Matjaž Štanfel), kjer so punce potrebovale še eno članico v močni ekipi. Lansko jesen sem se potem morala odločiti in izbrati en klub. Odločala sem se na podlagi kvalitete, družbe in tega, kar so mi ponujali. Oba kluba sta mi ponudila financiranje startnin, prehrane in prevoza. Ponudila sta mi tudi brezplačno udeležbo na trening kampih. Umeå OK je ponudil tudi financiranje letalskih vozovnic. Po drugi strani je pa Malungs OK nekoliko boljši in bolj uveljavljen klub, medtem ko Umeå OK niti nima kakšne resne ženske ekipe. Ko sem pretehtala vse to in dodala še dejstvo, da so v klub vključeni tudi Žan, Matic, Matija in Tihon, sem se odločila za Umeå OK. Moj cilj je v naslednjih dveh letih spoznati se z okoljem, s tere- ni, tekmami, principom dela. Zaenkrat ni pomembno, v kako dobrem klubu tek-

mujem. Pogodbo sem podpisala lani, zaradi razmer in obveznosti (EYOC) pa žal še nisem nastopila na nobeni tekmi. Letos me čaka najprej Tiomila, med Jukolo bom na žalost pisala maturo, oktobra pa 25manna.

Razmišljala sem tudi o študiju v Skandinaviji. Na žalost nisem našla primerne fakultete za dodiplomski študij, pa tudi drugače je to precej težka odločitev v tem obdobju. Zaenkrat bom tako študirala v Sloveniji, planiram pa kakšno izmenjavo v prvih treh letih. Magisterij pa bi res rada opravljala tam.

Veliko si poškodovana? Zakaj? Kako se s tem spopadaš? Dostikrat se zdi, da se poškodbe pojavljajo zaradi pretreniranosti. Sama pa dostikrat ne vem, zakaj do njih pride. Fizioterapevka in kineziologinja sta mi povedali, da imam mogoče težavo z (ne)prožnostjo tetiv, vendar tega nočem jemati za dejstvo. Vsako leto si za cilj zastavim, da bom sezono preživela nepoškodovana. Veliko delam na preventivi, masaži, regeneraciji, naučila sem se poslušati

svoje telo in vem, kdaj je pametno izpustiti trening. Je pa včasih že za trening težko najti čas, kaj šele za preventivo. Pa ne bi smelo biti tako!

En od razlogov za pretreniranost je tudi primerjava z drugimi, najboljšimi, predvsem na socialnih omrežjih. Nekateri pač lahko trenirajo več kot drugi.

En od vidikov poškodb je fizični vidik, skoraj hujše pa so posledice za psiho. Tudi o tem sem se veliko pogovarjala s športno psihologinjo. Pri meni so se



poškodbe redno ponavljale in zato se mi je zdelo, da se vrtim v nekem začaranem krogu in težko se je bilo izviti iz takega negativnega razmišljanja. Navsezadnje je bil tudi **Kasper Fosser** (NOR) lani veliko poškodovan, pa je pokazal, da se da z alternativnim treningom dosežati vrhunške rezultate.

Kaj je tvoj glavni tekmovalni cilj v orientaciji sploh? Včasih sem imela visoke ambicije za prihodnost in sem si želela vrhunskih rezultatov tudi na naj-

Katja na kontroli za gledalce na štafetah JWOC 2021 v Turčiji. Foto: IOF.



višji ravni kot npr. na WOC. Cilji se pa spreminjajo. Danes so cilji malo nižji in malo bolj realni, so pa vseeno usmerjeni tudi precej v prihodnost. Želim si dosežati dobre rezultate na WOC-u, EOC-u. Imam tudi veliko željo, da bi se preizkusila v trail in gorskih tekih. Si pa za vedno želim ostati aktivna v orientaciji, če ne drugače vsaj doma.

Kakšen nasvet bi dala puncam in fantom, ki ti sledijo? Mogoče to, da zaradi tega, ker Slovenija nima posebnega »renomeja« v svetovni orientaciji in ker je »tista Hanna Lundberg« prav iz Švedske, ni potrebno imeti občutka manjvrednosti in prepričanja, da Slovenci ne moremo poseči po svetovnem vrhu. Če je želja dovolj velika, lahko vsak uspe. Pri nas sploh nimamo slabih pogojev! Imamo odlične terene in dobre karte, primerljive treninge, šepamo mogoče edino v finančnem smislu.

Kaj tako pestro udejstvovanje pomeni za tvoje finance? Kdo financira vse te odprave? V slovenskem športu so namreč starši še vedno glavni

»sponzorji«. Večina stroškov res odpade na starše, ki sem jim zelo hvaležna za vso podporo. Vedno se počutim slabo, ko spet pride kakšen račun ... Sem bila pa v zadnjih letih vedno reprezentančni kader A, kar pomeni, da mi OZS pokrije 2/3 stroškov. Ker mi nekaj doda (ta) tudi klub(a), je potem precej lažje poskrbeti za udeležbo na vseh mednarodnih tekmah in trening kampih.

Od sponzorjev imam neko malo začetno sodelovanje z O-Run. Zdi se mi, da je treba začeti z malim.

Letos sem bila recimo v enem mesecu na 4 tekmah. Eno letalo, druga nastanitve ... Se nabere in če bi ne imela vse te podpore, bi morala kdaj ostati doma.

Omenila sva vlogo staršev. Marsikdo ve povedati, da imaš doma zelo veliko podporo, in ta ni samo finančna ... Ja, pri meni se res pozna, da smo na splošno zelo športna družina. Vedno, še posebej pa v športu, sem dobila podporo. Za to sem res vesela. Veliko mi pomeni, da to podporo prepoznajo tudi punce, ki mi to večkrat omenijo. Zdi se mi, da mi

Iskrica

Pred iskanjem SI postaj v gozdu po tekmi poglej, ali niso že vse postaje v avtu. (Matej in Miha)

starša res zelo zaupata. Tako mi tudi zaupata, da bom sprejela odgovorne odločitve glede razmerja med npr. šolo in športom. Mi pa tudi šolanje na športni gimnaziji pomaga pri usklajevanju obveznosti, saj je tam več razumevanja za moje športne izzive.

Pri športu sicer večinoma sodelujem z očijem. V zadnjem letu in pol sem večino treningov delala sama. Oči me je npr. pozimi na treningih spremljal na kolesu, v mrazu in temi, da mi ni bilo treba sami. Tudi, ko se meni ne da, me spodbudi. Veliko treningov lahko narediva skupaj. Danes je dobil novo kolo, tako da sva že planirala, kam bova kar zdaj šla. (smeh)

Ta podpora se res zelo pozna. Posebej takrat, ko imaš obdobja manjše motiviranosti. Če te starši takrat motivirajo in spodbujajo in ti želijo uspeha (pa ne v

smislu tekmovalnosti, ampak osebnega napredka in izpolnitve), je to res ogromno vredno.

Je pa včasih grozno, ko sem poškodovana in oči trenira več kakor jaz. (smeh) Super je tudi, ker se zadnja leta ukvarja tudi z orientacijo, in ga lahko tudi jaz kakšne malenkosti naučim.

Če ne bi bila v orientaciji, kaj bi počela? Zagotovo bi bila v športu. Verjetno v plezanju, ki sem ga trenirala že prej. Je pa res, da v plezanju nisem želela tekrovati, čeprav je to del mojega karaktera.

V zadnjem času sem zaljubila v hribe. Lani sem spoznala tudi turno smučanje. Razmišljala sem o obisku alpinistične šole.

Po mami imam tudi nekaj ustvarjalne žilice, zanimala me je recimo fotografija, oblikovanje. Razmišljala sem celo o študiju arhitekture ali krajinske arhitekture, vseeno pa se mi je zdelo, da bi bilo to zame na koncu preveč sedeče delo.

Junak JWOC-a

S puncami pride-mo v hotel s sprehoda po »middle Q« in Žan v smehu pove, kako je veter z enega od balkonov odpihnil zelene »spajke«, ki so pristale na kombiju, ki se je skupaj s čevlji na strehi odpeljal v neznano. Jaz itak čisto panična, ker imam zelene »spajke«, tečem v svojo sobo in na balkon. Top, mojih »spajkov« ni!!! Na srečo je tekmovalka iz Turčije slikala registrsko tablico in klicala na policijo, da bi dobili kontakt lastnika kombija. Neuspešno. Sicer pa, če so čevlji padli z balkona, so verjetno tudi s kombija, a ne? Vsi smo šli v iskalno akcijo in ko smo že skoraj obupali, Žan približno 500 m stran od hotela sredi ceste najde moje »spajke«. Bili so malo v slabšem stanju, ampak očitno več kot odlični za A finale naslednji dan.



Klemen Kenda



Sistemi za sledenje tekmovalcev s pomočjo GPS so postali stalnica na mednarodnih tekmovanjih, že dobro desetletje pa se pojavljajo tudi na treningih najboljših reprezentanc. Tudi slovenska reprezentanca je s pomočjo **Fundacije za šport** prišla do svojega sistema 30 sledilnikov **Teltonika TMT250** in naročnine na sistem **GPSseuranta**. SIM kartice za delovanje je zagotovil **Telekom Slovenije**. Poleg sledilnikov ima reprezentanca na voljo tudi 40 oprtnikov za sledilnike. Med posameznimi trening kampi so sledilniki izposojeni klubom, ki aktivno delajo z mladimi.

Sledilniki TMT250 so se sicer izkazali za krhke in nekaj med njimi že ima težave z delovanjem.

»Koronakriza« je avtorje **Livelox** sistema motivirala, da so dali sistem v brezplačno uporabo v njegovem polnem obsegu (običajno lahko uporabnik z

brezplačnim računom gleda samo svojo analizo). Sistem **Livelox** omogoča nalaaganje sledi z GPS ur in drugih naprav, prav tako ima svojo mobilno aplikacijo. Z **Zimsko ligo 2021** je uporaba aplikacije izjemno zaživela in marsikoga motivirala, da je izvedel kvalitetno analizo ter sodeloval na čimveč tekmovanjih.



Zgoraj: Teltonika TMT250 GPS sledilnik. *Foto: Teltonika.* **Desno:** Izsek iz Livelox analize za SOL 4/2021 (Vranja Peč). *Foto: OK Komenda*

Video analiza

Valentin Eržen, Klemen Kenda

Trener lahko GPS sledilnike s pridom uporablja tako za analizo kakor tudi za nadzor vadečih med samim treningom (lokacija, resnost izvedbe, nezaželeno sodelovanje med vadečimi) in hitro in zanesljivo povratno informacijo o izvedbi treninga. Odličen pripomoček pa predstavlja tudi kamera, pritrjena na glavo ali prsi tekmovalca. S kamero trener dobi vpogled v obnašanje tekmovalca med tekom.

Kamera nadgradi tehniko sledenja tekmovalcev (*shadowing*), saj tekmovalec z njo pozabi na nadzor in se obnaša podobneje, kot se sicer, ko je v na tekmi ali na treningu sam. Prav tako pa ima pri analizi videa trener iz domačega naslanjača več nadzora in lahko s posnetkov izlušči precej več uporabnih informacij.

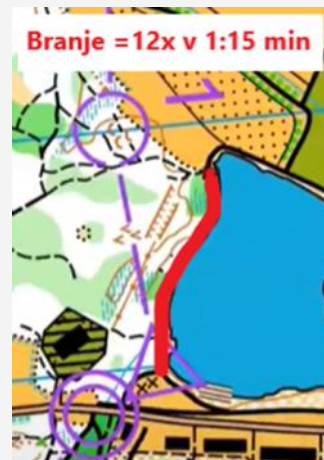
Lahko vidi, koliko in kako kvalitetno tekmovalec bere karto, kaj spremlja med tekom, ipd.

Video analize smo doslej s pridom uporabili že kar na nekaj klubskih treningih in na reprezentančnih trening kampih, tehnika pa je bila predstavljena tudi na usposabljanju bodočih trenerjev.

Iskrica – Ko pol ure po tekmi ugotoviš, da si tekel z napačno karto

Pridem na start, vzamem karto in grem. Tečem od točke do točke in uživam v občutku, da mi gre dobro. Pridem na cilj in zadovoljno ugotovim, da sem bil tokrat zelo hiter. Sproščeno klepetam s kolegi, ko pride na cilj mlajši tekmovalec, ki je tekel enako progo. Primerjava porabljen čas, in moje zadovoljstvo je bilo za kratek čas še večje. Potem sva nadaljevala z analizo karte. Svojo sem imel namreč že v torbi. Bolj ko sem ga poslušal in gledal v karto, bolj se mi je zdelo sumljivo, zakaj še nobenega mojega sotekmovalca ni na cilju. In potem spoznanje. Vzel sem napačno karto, in ostal brez uvrstitve. Na koncu sem se zadovoljil s tem, da sem odtekel super trening.

Izsek prikazuje začetni del treninga, izvedenega z opremo za video analizo (GPS in kamera). Tekmovalec je na preprosti poti kar 12-krat pogledal na karto, kar se mu je ponavljalo čez celotno progo. Pogovor s tekmovalcem razkrije, ali je karto gledal zaradi študija etape za naprej, sicer je to jasen znak, da mora na karto gledati manj. Trener je ugotovil, da lepo preverja možnosti za krajšanje etape (pogledi levo). Na podlagi video analize svojemu varovancu predlaga vadbo krajših intervalov z večkratno ponovitvijo starta in različnimi razdaljami do prve KT (vaja hitre oseveritve, lokacije trikotnika).



Spletne strani na novem strežniku

Klemen Kenda

Spletna stran Orientacijske zveze Slovenije je kljub 23-letnemu obstoju doslej zaživela le v dveh grafičnih različicah. Prvo spletno stran je leta 1998 postavil **Goran Nagy** in je temeljila na HTML tehnologiji. Domena orientacijska-zveza.si je bila vzpostavljena v septembru 1998. Ta spletna stran je še danes dosegljiva na spletu (glej sliko). Skozi leta so jo vsebinsko dopolnjevali Goran Nagy (1998-2000), **Matej Sedej** (2000-2002), **Brane Strnad** (2003-2004), Klemen Kenda (2005-2006) in Andraž Hribar (2007).

Ob koncu leta 2007 je zaživela nova moderna spletna stran, ki je temeljila na PHP/MySQL tehnologiji in ki jo je pogajal RutkaCMS. Stran je grafično zasnoval **Matjaž Kofol**. Razrez in postavitve spletne strani je pripravil **Klemen Kenda**, prenos vse pretekle vsebine pa je uredil **Andraž Hribar**. Nova spletna stran je gostovala na strežniku, za katerega je skrbel Telemach in ga je zagotovil **Ro-**

man Volčič. Po letu 2015 so se na strežniku pogosto pojavljale prekinitve delovanja, vendar je s posegi skrbnikov deloval do začetka septembra 2021. Strežnik je že vmes gostoval v Nemčiji, njegovo lastništvo pa se je septembra spremenilo in gostovanje domene je bilo brez predhodnega obvestila umaknjeno, podatki pa so bili (vsaj začasno) izgubljeni.

Od septembra stran gostuje na virtualnem strežniku na Arnesu, uporablja nekoliko posodobljeno tehnologijo iz leta 2007. Prenos smo naredili s pomočjo arhivov, izgubili pa smo vsebino, vnešeno med 26. 12. 2020 in 1. 9. 2021. Vsebinsko smo s pomočjo klubov uspešno rekonstruirali. Nov strežnik je zanesljivejši od prejšnjega, zato se nadajamo bolj stabilnega delovanja.

Uredniki spletne strani so bili Andraž Hribar (2007-2011), **Andrej Borštnik**



(2012-2021). Po novem za vsebino skrbi **Marko Dudič**. CMS sistem vsem klubom omogoča samostojno objavljane razpisov, rezultatov in novic. Za razvoj novih funkcionalnosti je v vsem tem času skrbel Klemen Kenda.



Vrh strani: Aktualna spletna stran OZS. **Zgoraj:** Prva spletna stran OZS: <http://www2.arnes.si/~ljorzv/>.

COVID-19 Zimska liga

Klemen Kenda

Po nastopu epidemije in omejitev gibanja se je slovenska orientacija začasno znašla v manjšem krču. Zares je bilo v tradicionalni obliki nekaj časa možno organizirati samo državna prvenstva, kar smo s pridom izkoristili v smučarski orientaciji. Ker za rekreacijo ni bilo nekih velikih omejitev, smo s pomočjo interneta, GPS naprav in zaupanja v *fair play* uspeli organizirati pestro sezono zimskih treningov, ki smo jim dodali tekmovalni značaj. Prijave smo zbirali v *spletnem* obrazcu, kjer je bila tekmovalcem na voljo karta in vse ostale informacije. Tekmovalci so sami poskrbeli za tisk kart, vnos rezultatov in dokaz o prehojeni poti na sistemu **Livelox**. Naloga organizatorja na terenu je bila zgolj označiti in po dobrem tednu ali dveh pobrati kontrolne točke. Format izvedbe je ustrezal predvsem treninga željnim, ki so lahko v razmiku nekaj dni odtekli več kot samo 1 progo. Ligo je najbolj izkoristil naš najbolj neutrudni veteran in dol-

goletni blagajnik OZS, **Vlado Sedej**, ki je (včasih tudi s svojimi vnuki) opravil kar 17 treningov. Liga je zajemala 11 tekem, organiziranih med januarjem in marcem 2021, tekmovalce pa je vodila od Vrha nad Želimljami, kjer je prvič potekala organizirana orientacija, do okolice Komende, Cerknega, Slovenj Gradca in Ljubljane. Zabeležili smo **368 startov**.

Vlado pravi: Treningi ZL so mi ponudili izredno primerno možnost redne fizične vadbe v naravi, popestrene z umsko aktivnostjo, ki jo zahteva orientacijski šport. Ob dopolnitvi s treningi, ki jih je vsak teden pripravil OK Tivoli, sem se lahko intenzivno razgibal večkrat tedensko po uro ali več, prilagojeno razpoložljivemu času, siceršnjemu počutju in vremenu. Ker sem obenem laže vzdrževal več discipline pri prehrani, mi je v »koronskem« letu uspelo postopno odpraviti odvečnih trinajst kilogramov, ki sem si jih pridelal v preteklih letih. Pri svo-



Vlado z vnuki med zimskimi treningi na novi (zanj »domači«) karti Klobuk, ki je nastala s sodelovanjem več ljubiteljskih risarjev. Foto: osebni arhiv

jih skoraj sedemdesetih letih se sedaj počutim zdravega in gibčnega, kot le malokdaj poprej.

Oblika treningov, ki ni vezana na točno določen termin in je organizacijsko poenostavljena, mi je dala tudi več možnosti, da svoje orientacijsko znanje in izkušnje prenesem na svoje vnuke in se na prijeten način družim z njimi.

Upam, da bomo tovrstne treninge na podlagi dobrih izkušenj v pretekli sezoni ohranili tudi v pokoronskem času.

WMOC 2021

Svetovno veteransko prvenstvo v orientacijskem teku, Székesfehérvár, Madžarska (7. – 13. 8. 2021). Pandemija je odnesla svetovno veteransko prvenstvo 2020, ki bi ga morala gostiti Slovaška, za 2021 pa je na hitro vskočila Madžarska in s tem tudi pomagala rešiti finančno stanje IOF. Sicer je bila udeležba v primerjavi s »predkoronskimi« WMOC-i precej okrnjena, kar pa je nam, slovenskim tekmovalcem, omogočalo vsaj bolj častne, nekaterim celo vrhunske uvrstitve, meni tako nastop v A finalih vseh treh disciplin.

Prvenstvo je zaznamovalo prevroče vreme in ne prav posrečeno izbrani tereni, pa tudi kar pet tekmovalnih dni. Dokaj tehnično enostavnim kvalifikacijam šprinta je sledil tehnično precej zahtevnejši finale v starem delu mesta Székesfehérvár, a žal s precej slabo vidnimi progami na tiskani karti. Gozdni del tekmovalnj so sestavljale kvalifikacije ter finale srednjih in dolgih prog. Na vseh treh tekmah so bila razgibana in z jarki prepredena kar strma pobočja poleg še kar

spodobno prehodnega gozda tudi grobo odprta z gosto in bodečo vegetacijo, še najhujši je bil glog. Včasih so bile zaplate tolikšne in pot okoli toliko daljša, da smo se raje po trebuhu plazili pod trnjem, pa vseeno pridelali kar precej krvavih sledi. In potem v pogovoru najstarejši udeleženec, 95 letni Švicar Adolf, potoži, da so bile proge morda celo preveč enostavne. No, pa smo rane pocelili v mlakastem Blatnem ali Valenskem jezeru ali pa še raje ob proslavljanju lepih uspehov slovenskih tekmovalk. (Dušan)



Zgoraj: Øystein Kvaal Østerbø (NOR) in **Mojca Flerin** zmagovalca na srednji razdalji v kategoriji M/W40. **Desno zgoraj:** Anica Hribar bronasta na dolgi razdalji v W55. **Desno spodaj:** Dušan na sestanku Komisije za karte pri IOF.



Komisija za karte (IOF)

Dušan Petrovič je oktobra sodeloval na srečanju Komisije za karte pri Mednarodni orientacijski zvezi. Sestanek je bil predvsem namenjen oblikovanju najboljših rešitev za prikaz območij z dvema ali več višinskimi ravnmi v urbanih okoljih, ki jih je komisija vključila v določila za šprint karte. Ta dopolnjena veljajo od začetka letošnjega leta.



Intervju z Anico Hribar, dobitnico bronaste medalje na WMOC, si lahko preberete na straneh 46-47.

SEEOC 2021

Prvenstvo JV Evrope, Zagreb, Hrvaška (25. – 30. 8. 2021). Zadnje avgustovske dni smo preživeli pri naših južnih sosedih in preizkušali terene v okolici Zagreba in Karlovca. Slovenska odprava je štela 49 članov. Večji del reprezentance je spal v tekmovalnem centru v študentskem domu v Zagrebu, kar je posledično pomenilo več vožnje, je bilo pa zaradi tega lažje priti do McDonaldsa in tudi kopanje v Jarunu je bilo veliko bolj prijetno kot pa v Kolpi. Slednjo je koristil Dušanov tabor, ki je najel hiško z idiličnim pogledom na Kolpo, kjer se je v prijetnem vzdušju odvil prvi (upamo, da tudi tradicionalni) piknik slovenske reprezentance.

Za SEE OC-om v Cerknem, kjer je slovenska reprezentanca osvojila kar 21 medalj, je bil za nas to drugi najuspešnejši SEE OC. Reprezentanca je vknjižila novih 11 medalj, 3 zlate, 4 srebrne in 4 bronaste. Posamezno je **Katja Babič** osvojila 3 medalje (2Z, 1B), po

dve sta osvojili **Nea Eržen** (1Z, 1S) in **Eneja Osterman** (1S, 1B), po eno pa **Zala Zavrl** (S) in **Mojca Flerin Drevenšek** (B). V štafetah so bili apetiti pri dekletih zelo visoki, fantje pa so se prav tako želeli oddolžiti za primanjkljaj medalj, vendar so se napaka vrstile in na koncu smo se morali zadovoljiti z dvema odličjema: **Zala Zavrl**, **Deja Razpet** in **Ana Pia Pogačar** so osvojile srebro v W20, **Mojca Flerin Drevenšek**, **Eneja Osterman** in **Katja Babič** pa še en bron.



Spodaj: Eneja Osterman je bila slovenska kraljica SEE OC-a. **Zgoraj:** Slovenska reprezentanca na SEE OC-u. Foto: Aleš Poljanšek, arhiv OK Polaris

Eneja dodaja: »Vsekakor so bile uvrstitve visoko nad pričakovanji (vsaj zame), saj sem se borila proti deset let mlajšim puncam in jim očitno dobro parirala.«
(Eneja, Irena, Klemen)

Iskrica

Na EYOC-u smo raje uporabljali stopnice kot dvigalo. Na SEE OC-u smo si verjetno vsi želeli, da bi imeli tisto dvigalo, ki na EYOC-u ni bilo uporabno.



orientacijske perspektive. Tako se veselimo vse večje udeležbe na promocijskih in virtualnih tekmovanjih in upamo, da se nam bo kmalu pridružil kdo, ki se bo potegoval za medalje tudi na največjih mednarodnih tekmovanjih. (Krešo)

Levo: Emil in Mateja na tekmi v Špindlerůvem Mlýnu na Češkem.

Desno: Naša reprezentanca po zmagi v štafetah na SP 2017 v Litvi.

PreO reprezentanca

Precizna orientacija, kot najmlajša orientacijska panoga, je bila ustvarjena kot orientacijski šport za vse. Zato se ga je dolgo časa držal predsodek, da je to šport za invalide, čeprav gre le za športno panogo, v kateri lahko invalidi enakovredno tekmujejo v konkurenci s preostalimi.

V obdobju nekaj let se članstvo PreO reprezentance ni spreminjalo. Vse se je pretežno vrtelo okoli trojice, **Mateje Keresteš, Emila Kacina in Kreša Keresteša**, ki so leta 2017 postali tudi svetovni prvaki v štafetah. Temu sta sledili še dve Krešovi medalji, srebrna na

evropskem prvenstvu 2018 in bronasta na svetovnem prvenstvu 2019. Kljub temu je precizna orientacija ostajala ob robu in le redki orientacijski tekači so za precizno orientacijo sploh slišali.

S pojavom epidemije in omejitvami potovanja so se pojavila virtualna tekmovanja, ne le v orientacijskem teku in različnih orientacijskih igrah, ampak tudi v precizni orientaciji. Prek spleta so se odvijala mednarodna tekmovanja v PreO in TempO disciplinah. Tako je precizna orientacija pri nas dobila priložnost, da jo bolje spoznajo še preostali orientacisti. Na reprezentančnih treningih in tekmovanjih so se nam pridružili novi obrazi, ki so odkrili nove

Spodaj: Borja Slamič in Mateja na treningu na planini Millegrobbe v Italiji. *Foto: arhiv reprezentance.*





WMMTBOC 2021

Svetovno veteransko prvenstvo v orientaciji z gorskimi kolesi, Abrantes, Portugalska (7. – 10. 10. 2021). Nastopilo je 6 slovenskih reprezentantov, vsi člani Orientacijskega kluba Slovenj Gradec. Navdušili sta predvsem **Petja Balažič** in **Nastja Raj**, ki sta osvojili vsaka po 4 medalje v kategoriji W35-40. To so prve uradne IOF medalje v zgodovini kluba.

Petja Balažič je najprej osvojila srebro na tekmi s skupinskim štartom, svoj dosežek je kasneje ponovila tako v vožnji na srednjih in dolgih progah ter na zadnji preizkušnji v

šprintu. Nastja Raj je bila na tekmi s skupinskim štartom prav tako srebrna, na ostalih preizkušnjah pa je osvojila bron. **Marko Dudič** je odlično nastopil v kategoriji M50, kjer je osvojil dve četrsti mesti. Nastopili so še **Grega Raj**, **Blaž Mihelj** in **Mirko Vodovnik**.

Portugalsko prvenstvo je štelu tudi za točkovanje svetovne veteranske serije »Masters«. Predstavniki OK Slovenj Gradec so v tej ligi osvojili kar dve zlati in dve srebrni medalji. Z zlatom sta se okitila Petja Balažič in Marko Dudič, s srebrom pa Nastja in Grega Raj. (povzeto po SGlasniku)

Petja Balažič in Nastja Raj izenačeni na drugem mestu! Foto: OK Slovenj Gradec



Blatna sreča na poletnih tekmah. Foto: OK Slovenj Gradec

MTBO aktivnosti

Letos poleti so se naši MTBO navdušenci udeležili lepega števila mednarodnih tekem, s katerih so prinesli cel kup dobrih rezultatov in medalj. Sodelovali so na tekmah na Češkem, v Avstriji in v Italiji. Poleg veteranov so na tekmovanjih lepe uspehe in uvrstitve na zmagovalni oder dosegli tudi otroci, med njimi **Ida Antonija Raj**, **Ema Pika Raj**, **Andraž** in **Tevž Mihelj** ter **Lili Ivana Raj**. (OK Slovenj Gradec)

ESkiOC 2020

Evropsko člansko prvenstvo v smučarski orientaciji, Hanty Mansisk, Rusija (6. – 14. 3. 2020). Kljub neznani grožnji, ki se je iz Azije preko Italije približevala tudi Sloveniji, smo se v okviru smučarske reprezentance v Rusijo podali optimistični in dobro pripravljani. Poti smo se veselili že dalj časa.

V Sibirijo smo prišli zgodaj zjutraj in nemilo nas je pozdravila s svojim opevanim mrazom. Še najboljšje je bilo to za organizatorje, svoje naloge so se lotili zelo resno in proge začeli utrjevati že decembra, kar se je poznalo na vsakem metru tekmovališča, saj je bila podlaga izredno dobro pripravljena. Vsa tekmovanja so bila tudi medijsko pokrita, kamere, droni, GPS sledenje vsakega tekmovalca ... Ruska organizacija tekem v smučarski orientaciji v najboljši možni luči. Vseeno vsi nismo bili super zadovoljni s prikazanim. **Iztok Rojc** in **Nina Črnigoj** sta tekmovanja opravila po svojih najboljšim močeh, meni pa je ostalo še kar nekaj rezerve, predvsem na srednjih progah. Vseeno sem v paru z Nino Slovenijo prvič na EP zastopal v tekmovanju mešanih štafet, disciplini, ki je redno na programu vseh večjih mednarodnih tekem. Poleg tega pa smo svoje znanje preiz-



Blaž predaja Nini na tekmi mešanih štafet.
Foto: IOF

kusili še v šprintu in na srednjih progah. Domov smo se vrnili še pravi čas (pred karantenami), čeprav bi glede na komentarje nekaterih članov odprave brez težav tam lahko ostali še do poletja. (*Blaž Petrovič*)

WMG 2020

Svetovne veteranske igre, Innsbruck, Avstrija (13. - 19. 1. 2020). V sklopu iger je potekalo tudi tekmovanje v smučarski orientaciji (Seefeld) in je štel tudi za Svetovno veteransko prvenstvo. Svetovne veteranske igre so kot olimpijske igre veteranov. Letne se odvijajo v poprečju na 4 leta od leta 1985 dalje, zimske, katere je prvič gostila Slovenija leta 2010, pa so bile

leta 2020 v Avstriji pripravljene tretjič in so prvič vsebovale smučarsko orientacijo. V različnih starostnih tekmovalnih kategorijah smo se pomerili v šprintu in tekmah na srednji in dolgi razdalji.

Z Iztokom sva nastopala v kategorijah M50 in M45. Seefeld z okolico je sicer izjemen nordijski center z obilo odličnimi tekaškimi progami, a za smučarsko orientacijo je vendarle potrebna tudi mreža poti v gozdu. Ker snežne razmere niso bile prav dobre, so tako prišle prav nekoliko slabše smuči, saj smo pridelali kar nekaj novih poškodb, okusili pa tudi zlom palice in zlom smučke.

Kljub vsemu sva dosegla zadovoljive rezultate. Razpored panog in lokacij nama je k sreči omogočal tudi ogled nekaterih drugih tekmovalcev. Nastop priletnih skakalcev na smučeh, biatloncev, hitrostnih in umetnostnih drsalcev ali hokejistov je bil res navdušujoč. Med udeleženci tudi ni manjkalo nekdanjih zvonečih imen, kot sta Andy Goldberger in Martin Koch, zmagovalca svoje starostne kategorije tako v smučarskih skokih kot v nordijski kombinaciji. (*Dušan*)

EYOC 2021

EYOC 2020 je odpadel, v letu 2021 pa so se naši tekmovalci pomerili v Litvi. Slovenske barve so na EYOC-u zastopali: **Katja Babič**, ki je zabeležila dve uvrstitvi v prvo polovico tekmovalk na dolгих progah in na šprintu v kategoriji W18, **Luka Seljak** in **Nejc Turk**, ki sta zabeležila uvrstitvi v drugi polovici tekmovalcev v kategoriji M16. (Irena)

Ker je treba pred tekmo pasti v pravi »race mode«, smo za to skupaj z Bolgari s hitroštnim tekmoivanju z vozički za prtljago poskrbeli že na

Ciljna arena sprinta na EYOC 2021. Foto: IOF



letališču. Ena zmaga za nas, druga za njih. Očitno se bo zmagovalec med državama pokazal na pravih tekmah.

Letošnji EYOC je bil prav nenavaden. Prejšnja leta so bile odprave večje, v sobah vedno nek šunder, smeh ... Letos pa cela soba samo zame. Kakšen luksuz.

Če so bile sobe pravi luksuz, je bila hrana daleč od tega. No vse je bilo dobro, ampak po enem tednu se pa že precej naveličaš enake hrane vsak dan. No, piškoti za sladico so pa vsaj obliko zamenjali vsak dan.

Luka je dobil nov vzdevek – šaljivec, saj je od časa do časa pravi šaljivec.

JWOC 2021

Slovenska državna reprezentanca v postavi **Katja Babič**, **Ana Pia Pogačar**, **Zala Zavrl** se je skupaj s spremljevalcem **Žanom Ravnikarjem** udeležila mladinskega svetovnega prvenstva (JWOC) v Turčiji. Katja Babič je v A finalu srednjih prog zasedla odlično 25. mesto, kar je najboljši slovenski dosežek na mladinskih svetovnih prvenstvih doslej. Dekleta so delovale kot uigrana ekipa, polna mladostne razigranosti in želje po dobrih predstavah. (Irena)

Iskrica z JWOC-a

Če smo se česa naučili v tistem tednu, je to bila pantomima. Smešno je, kako se mora človek znati, ko osebni šofer zna le turško. Smo pa, kljub temu da se nismo pogovarjali, imeli super top šoferja, ki nas je zadnje dni razveseljeval z raznimi turškimi dobrotami.

V hotelu smo od sadja dobili samo uvoženo sadje, jabolka, tako da smo si vsak dan za malico »narabutali« raje fige.

EOC 2021

Evropsko člansko prvenstvo v orientacijskem teku, Nauchâtel, Švica (13. – 16. 5. 2021). Evropsko člansko prvenstvo je med slovenskimi orientacisti ena najbolj neprijetljivih tekem. Glavni razlog za to leži v dejstvu, da gre za tekmovanje z daleč najbolj zgoščeno konkurenco, saj ima vsaka evropska država pravico do nastopa 6 posameznikov v posamezni kategoriji. Poleg tega na EOC-u ni outsiderjev, pa tudi države, s katerimi lahko pariramo mi, se tekmovanja udeležujejo v manjši zasedbi.

Letošnji EOC je bil namenjen šprintu. Tekmovalce so čakale šprint štafete, kvalifikacije, knock-out sprint in običajni sprint. Slovenske barve je zastopal **Gregor Hvala**, trenersko vlogo pa je prevzel **Klemen Kenda**. Zaradi zaključka študija je Gregor na prvenstvo prišel nekoliko slabše pripravljen, kakor je želel. Kljub relativno skromni uvrstitvi v finalu (111. mesto), je Gregor za svoj nastop dobil 1118 WRE točk, kar je bil v tistem trenutku najboljši slovenski rezultat v sprintu (za primerjavo, Peter Tušar je za 4. mesto, sekundo od bronaste medalje, na SEEEOC 2018 dobil 1107 WRE točk).



Gregor v cilju kvalifikacij, tik pred nevihto. Foto: Klemen Kenda

Alpe Adria 2021

Pokal Alpe Adria, Bellamonte, Italija (22.-23. 5. 2021). Pokala Alpe Adria se je letos udeležila manjša slovenska odprava. Predvsem zaradi prizorišča globoko v italijanskih Dolomitih in dejstva, da je tekma šela za italijanski pokal, pa je bila udeležba tradicionalno manj zastopanih pokrajini iz skupine večja. Po dolgem času so npr. sodelovali predstavniki švicarskega Ticina.

Rezultatsko sta izstopali dve uvrstitvi, in sicer 1. mesto **Nee Eržen** v kategoriji W16 (sicer še W14) v zelo močni konkurenci na srednji razdalji in 2. mesto **Simona Stanonika** v moški eliti. Med našimi reprezentan-

ti sta sicer medalje osvojila še veterana **Aleš Poljanšek** (1. in 2. mesto v M45) in **Ana Pribaković Borštnik** (3. mesto v W45).

Simon Stanonik je v izjemnem nastopu uspel del proge »držati« tempo kasnejšega zmagovalca in bivšega mladinskega svetovnega prvaka **Roberta Merla** (AUT), dvome o svoji tehnični podkovanosti pa je kasneje s podobno dobro tekmo razblinil na svetovnem prvenstvu. Za obe tekmi je dobil ~1220 WRE točk, kar je bil takrat najboljši slovenski dosežek.

Podelitev medalj najboljšim elitašem na Alpe Adria 2021



Slovenija se je na sestanku angažirala tudi pri vodenju delovne skupine Alpe Adria, **Klemen Kenda** je namreč prevzel funkcijo tajnika in bo tako pomagal predsedniku **Rolandu Pinu** (Veneto, ITA).



Zgoraj: Peter, Mark in Simon na pripravah pred WOC 2021. **Desno:** Teren, ki ga morate enkrat v svojem življenju izkusiti – češki peščenjaki, labirint skal, ki se dvigajo tudi več 10 metrov visoko. *Foto: Peter Tušar*

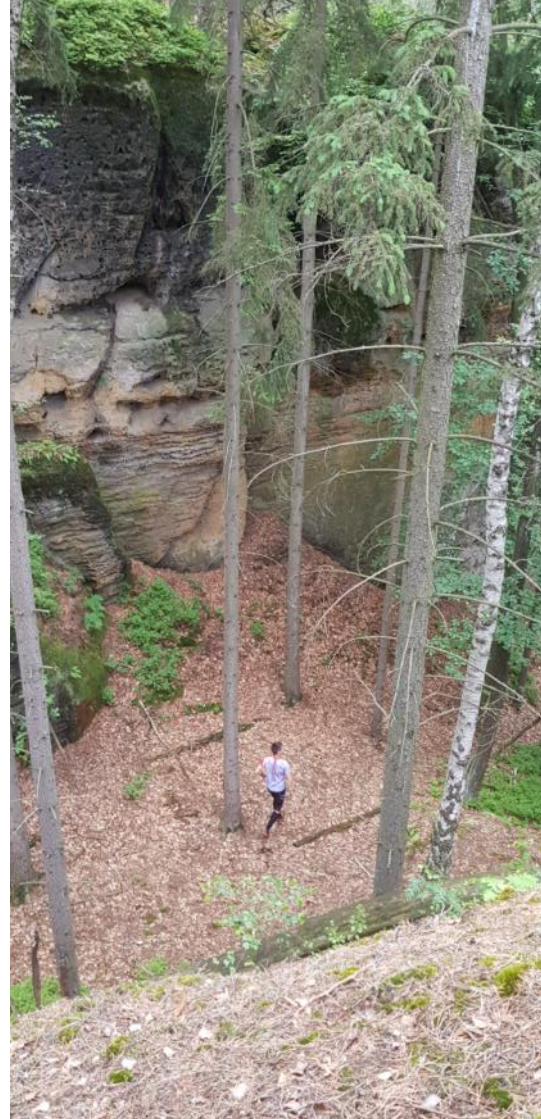
1. Foto: Klemen Kenda



WOC 2021

Svetovno člansko prvenstvo v orientacijskem teku, Doksy, Češka (3. – 9. 7. 2021). Pot na WOC se ni začela šele z dejansko potjo na tekmovanje, pač pa na predhodni trening kamp in na Markov obisk WOC klinike. Slednja predstavlja IOF-ovo prizadevanje, da vrhunski trening in pripravo na WOC približa čimširšemu krogu tekmovalcev.

Slovenske barve so tokrat zastopali člani OK Azimut: **Mark Bogataj**, **Simon Stanonik** in **Peter Tušar**. Za Petra in Simona je bil to



drugi WOC, Mark pa se je s svetovno elito pomeril prvič. Kljub temu, da smo vedeli, da imamo na prvenstvu močno ekipo, so bili rezultati nekoliko pod pričakovanimi: Mark Bogataj je v sprintu osvojil 23. mesto v svoji kvalifikacijski skupini, na srednjih progah je bil po nekoliko ponesrečenem finalu 48., Simon je bil na dolgih progah 47., na štafetah pa so bili fantje 24. Zadnji dve uvrstitvi predstavljata najboljši slovenski rezultat na svetovnih prvenstvih. Sicer pa – češki trener **Radek Novotný** je pred nekaj leti na seminarju za trenerje v Ljubljani povedal, da je treba tudi na WOC večkrat.



O članski reprezentanci

Kljub epidemiji in dejstvu, da v zadnjih letih članska reprezentanca ni deležna financiranja iz strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, je bilo izvedeno lepo število aktivnosti. Izoblikovala se je ekipa, ki redno trenira in ima željo po napredku.

*Selektor Jaka Piltaver
v rednem letnem poročilu*

Moja pot v tujino

Andraž Hribar

Slovenski orientacisti smo posebni z vidika geografske pozicije v Evropi. Kot severni Balkanci nismo čisto Balkanci in smo kljub vsemu malo bolje sistemsko organizirani v primerjavi z južnimi brati. Kot južni Srednjeevropejci pa smo bistveno večji individualisti kot naši severni sosedje in naši vzori še bolj severno.

Ko zahajamo tja na sever, izpademo majhni, saj se vedno primerjamo sistemsko - naši klubi so manjši, naša zveza je manjša, naš proračun (osebni, klubski, zvezin) je manjši. A v gozdu vse to ni važno, tam je važen posameznik. Zaledje je seveda vedno dobrodošlo, a balkanski ego, ki ga kljub vsemu nosimo v sebi, je sposoben marsikaj kompenzirati.

Na ta način smo Slovenci ustvarjali svojo orientacijsko zgodovino že pred osamosvojitvijo Slovenije. Dejstvo je namreč, da če smo kaj vedeli, smo vedeli to, kako malo vemo. Pridobivanje znanja in izkušenj v Sloveniji je bilo pač vedno omejeno. Konec koncev je generacija pred mano še trenirala na črno belih kartah in DTK-jih v merilu 1:25.000.



Andraž v dresu
Västerås SOK.

Kot individualisti smo si posamezniki, lačni znanja in izkušenj, utirali pot. Pomoč zaledja (družine, kluba, kasneje vse pogosteje tudi zveze in drugih "že izkušenih" znancev ter prijateljev) je bila seveda vedno nujna. Tudi odpiranje meja in povezovanje držav je malo pomagalo pri teh individualnih prodorih.

Kako prodreti pa je bilo vedno predmet kreativnosti in volje. Zadnji prvak Jugoslovanske orientacijske lige, **Boris Bauman**, si je organiziral tri osebne odprave v Skandinavijo in tudi tekel Tiomilo za eno izmed ekip NTHI (sedaj NTNUI), kasneje pa je postal del "elitgrupe" kluba OLC Graz. V tujino je v mladih letih zahajal tudi **Gregor Anderluh**. Slišal sem, da so bile tudi študentske odprave na prvenstva precej redne. Za NTNUI iz

Trondheima je rekreativno tekel tudi **Rok Močnik**.

Ko govorimo o Slovencih v tujini, moramo ločiti tri vrste odprav. Prva je sistemska, predstavlja udeležbo na nekem tekmovanju, kamor se potuje praktično vedno v skupini, bodisi kot državna reprezentanca bodisi kot klub bodisi kot prijatelji - vse je organizirano v naprej. Druga je individualna, včasih klub ali zveza finančno pomagata, a organizacija je lastna, gre pa za izvedbo enega ali serije treningov. Tretja vrsta odprav pa je najbolj eksotična, najbolj zaželeno, predvsem zato, ker se od prvih dveh tipov loči po tem, da odpravo (delno) financira in (delno) organizira tuj klub. Stroški torej niso v celoti na lastnih plečih in kar je še pomembneje, avtomatsko te sprejmejo medse, kar omogoči črpanje znanja in izkušenj. In to je bila za nas vedno "Amerika".

Moja prva izkušnja "tretje vrste" je bila na t.i. klinika v okviru O-ringna, kamor so naju z **Jako Piltavrom** dobesedno porinili starši. Osebnost nisem točno vedel, v kaj se spuščam, a v tistih letih nisem preveč razmišljal. Zvenelo je fino, jaz pa sem bil takrat flegmatik in kar mi je svet ponudil, to sem vzel. To smatram kot prvega od treh najpomembnejših prelomov v moji športni karieri.

Bilo je super. Omejen *budžet* je zahteval avtoštop, stroške bivanja in treningov je pa krila švedska zveza. To je bilo moje zadnje leto v srednji šoli. Nato je trajalo nekaj let, da sem se kot študent organiziral v glavi. Naslednji prelom je bil **Jiří Gavel**, Čeh, ki je nekaj let financiral treninge slovenske reprezentance in našo udeležbo na svetovnih prvenstvih. Skupaj z **Danijem Lebarjem**, ki je pri vsem sodeloval in nesebično organiziral večino treningov, sta bistveno vplivala ne samo na potek moje športne kariere temveč tudi na moje življenje. Rešen težav s financami in s platformo za treniranje je naslednji problem postal socialen. Po eni strani mi je manjkala družba na treningih in na odpravah, po drugi strani pa je del družbe predstavljal omejitvev.

Dejstvo je, da so za odprave v tujino potrebni motiv, ambicija in odločnost, vendar hkrati zelo pomaga, če je človek brez prtljage. Čustvene vezi, bodisi družinske ali ljubezenske, so lahko motiv, lahko so prtljaga; šola ali služba lahko omogočata, lahko omejujeta. Veliko je povezano tudi s tem, kaj je osebna prioriteta; ali je glavni cilj zaposlitev, bodisi zaradi družinskih

Desno: Andraž Hribar na dolgih progah na WOC v Estoniji. Foto: Jan Kocbach, World of O



pritiskov bodisi zaradi pomanjkanja; ali je glavni cilj družina, bodisi zaradi kulturnih norm, bodisi zaradi osebne potrebe; ali je glavni cilj šola, bodisi zaradi občutka obveze bodisi zaradi želje po uspehu. Pri takšnih primarnih ciljih je potovanje v tujino zaradi športa vedno v najboljšem primeru druga prioriteta, verjetno je pa še nižje, nekje na nivoju eksotične afeze med poletnimi počitnicami. Človek pač spi tako, kot si postelje.

Prva povezava s Švedsko, ki je rezultat v celoti lastnega angažmaja, je bila preko **poslovneža Magnusa**, ki je bival v Sloveniji krajši čas in ki je iskal nekoga, ki bi mu pomagal, da se v Sloveniji udeleži kakšnega treninga ali tekme. Vedno sem rad pomagal. Nekaj let kasneje, ko sem dobil idejo, da bi šel na Švedsko, sem ga kontaktiral in takoj me je povezal s trenerjem kluba Västerås SOK. Ob prvi priliki je bil ta klub zgolj postaja na poti v Uppsalo na Švedskem, ob drugi priliki sem že treniral z njimi in tretjič sem že bil del njihove prve ekipe na 25manni.

Vmes sem eno obdobje tekkel za srbski klub v Srbiji in Bolgariji; čeprav je tudi to tujina, sem tam bival in povezava s tamkajšnjim klubom je bila posledica, ne cilj. V času občasnega sodelovanja z Västerås SOK sem

se udeleževal tekem na balkanski, apeninski in skandinavski fronti. Vedno sem sodeloval s klubom, s katerim je bilo sodelovanje najbolj plodovito in obojestransko; lokalni klub je imel od mene koristi preko točk za ligo in rezultata, s časoma pa so me sprejemali tudi zato, ker sem tudi sam postal izkušen in sem znal deliti znanje. Zagotovo sem bil kot daljni tujec, ambiciozen, angažiran in včasih tudi šarmanten, za marsikateri klub tudi eksotika in so me želeli zraven enostavno zato, ker je bilo »fora«.

Če se držim konkretnjših in plodovitih sodelovanj, je za Västeråsom prišel finski Koovee iz mesta Tampere. Sodelovanje s tem klubom in njihovim trenerjem, ki je bil takrat pomožni trener finske reprezentance, je bil tretji prelom v moji športni karieri. Tretji in zadnji športni »vau«, ko sem dojel kakšna znanost obstaja v klasifikaciji orientacijskih sposobnosti, kakšen sistemski pristop je mogoč. Po tistem se v orientaciji nisem naučil ničesar novega, je pa bilo treba osvojeno znanje ponavljati. Ponavljal sem ga s klubom CUS Bologna, kamor sem zašel preko Švice in enega orientacijskega kolega. Čudna so pota ...

Hej Sverige!

Mark Bogataj, Matic Blaž

Po mnogih letih smo Slovenci končno zasedli »Meko« orientacijskega teka. Nekateri njen sever, drugi pa njeno osrčje in tam pustili svoje srce. Matic Blaž, Žan Ravnihar in Katja Babič so se v letu 2020 pridružili Umeå OK, Peter, Simon, Mark in Gregor so začeli načrtovati navezovati stike s švedskim klubom, Mark Bogataj je aktivnega pol leta preživel v Västerås SOK na študentski izmenjavi.

Švedska, sanje vsakega pravega orientacista. Neokrnjena narava, neverjetni tereni, odlične karte in fenomenalna organizacija. Vse to nas vleče v deželo »tja gor«. Aprila 2019 je prišla ideja o udeležbi na eni izmed treh največjih štafet na svetu - 10mili (ali Tiomili). Pobude **Matije Razuma** Matic in Žan preprosto nisva mogla zavrtniti. Teči za enega najboljših klubov na Švedskem (OK Linné), je bila takrat najina velika želja. Zaradi zapletov s sestavo ekipe sva pri-

Spodaj: Matic, Matija in Žan po uspešnem nastopu na Tiomili. **Desno spodaj:** Matic v cilju 25manne. Foto: osebni arhiv.



stala v tako imenovanem »runners banku«. Kontaktirali so naju iz kluba Umeå OK in dogovorili smo se, da bova tekmovala za njih. Ena najboljših odločitev do sedaj. Ko imaš (v nasprotju s člani OK Linné) hiško v neposredni bližini prizorišča, topel tuš, neomejeno hrane in dobro družbo, si drugega preprosto ne moreš želeli. Skratka, odlična izkušnja! Dogovorili smo se za nadaljnje sodelovanje in (skupaj s Katjo) podpisali 2-letno pogodbo.

Jeseni smo se udeležili tudi 25manne, štafete v kateri sodeluje kar 25 ljudi!

Ponovno odlična izkušnja. V tem vikendu poteka tudi tekmovanje med klubi. Vikend poteka tako, da je v soboto štafeta, kjer sodeluje 25 ljudi. V nedeljo pa posamična tekma. Vsak tekmovalec prinaša točke, ki se seštevajo in na koncu razglasijo tudi najboljši klub.

Leto 2020 je bilo tekmovalno močno okrnjeno. Razlog pa, predvidevam, poznate. 2021 pa je prineslo udeležbo na največji štafeti na svetu. Jukola! Nisem prav star, prav mlad pa tudi ne več. Še dobro se spomnim, kako sem nekaj let nazaj celo noč prek računalnika spremljal to štafeto. Najbolj mi je v spominu ostal skupinski štart. Več tisoč ljudi se naenkrat zažene v gozd. Garantiram vam, da prav vsi člani ekip, trenerji in gledalci spremljajo ta trenutek. In ko si sam na štartni črti, obkoljen s toliko orientacijskimi navdušenci, je to nekaj neverjetnega. Trenutek mojega življenja, ki se ga ne da opisati. Trenutek, ki se ga bom spominjal do konca svojega življenja. Pok pušk in »gasa« v gmajno. Kot kura brez glave, prevzet z vsem kar se

Žan Ravnikar o Tiomili:

Sam sem na Tiomili tekel zadnjo (10.) predajo. V klubu so bili zelo zadovoljni z najinim prispevkom in začeli smo se pogovarjati o morebitnem prestopu, ki se je realiziral oktobra istega leta na še eni veliki štafetni tekmi – 25Manna, ko smo tokrat vsi trije (Matija, Matic in jaz) tekli za Umeo. Do zdaj sem se udeležil treh tekmovanj – 10Mila 2019, 25Manna 2019 in Jukola 2021. Na vseh 3 tekmah sem opravil dobro in pomagal ekipi do najboljših rezultatov do sedaj.



dogaja.

Ne smem izpustiti celotedskega trening kampa v Umei. Kolegi s kluba so nas velikodušno sprejeli. Skupaj smo opravili nekaj kvalitetnih treningov, spoznavali švedsko kulturo, kovali načrte za naprej in se imeli prav fajn. Upam, da to še kdaj ponovimo.

V osrčje Švedske pa se je odpravil **Mark Bogataj**, in sicer z namenom, da izkoristi zadnje leto študija v tujini. Poleg študija se je konec avgusta 2021 včlanil tudi v orientacijski klub Västerås SOK. »V klubu so me toplo sprejeli in po nekaj dneh bivanja sem se že udeležil prvega treninga, 10 dni po mojem prihodu pa sem že tekel prve tekme regionalnega prvenstva (sprint in štafete). V prihodnjih mesecih sem odtekel še mnogo lokalnih tekem, katerih se udeleži okrog 1000 tekmovalcev, in pa nekaj tekem, ki so štejele za švedsko državno prvenstvo ali švedsko ligo. Kot elitni član kluba

Matic svetuje: Če te srbijo pete in bi rad pobegnil tja gor ne odlašaj! Neverjetna izkušnja. Ne bo ti žal.

sem imel vse odprave plačane (prevoz, hoteli, startnine ...), moja naloga pa je bila priteči klubu čim boljše rezultate. Glede na končno poročilo sezone je vodstvo kluba z mano in mojimi uspehi zadovoljno, zato se vsi veselimo tekem v prihajajoči sezoni. Pa da povem še malo o klubu. Klub ima okrog 300 aktivnih članov vseh starosti. Na obrobju mesta Västerås ima svojo klubska hišo, ki je dobro opremljena in med drugim ponuja tudi dve finski savni. Večina klubskih veteranov se dvakrat na teden sestaja v klubski hiši in družijo. Klub tedensko organizira vsaj 3 treninge, in sicer ob torkih, četrtnih in ob vikendih. Vsak trening je potem ločen tudi na heterogene skupine. Čez zimo klub ob četrtnih ponuja intervalni trening v pokriti atletski dvorani, tako da se tudi takrat dela na hitrosti in moči. Začetek leta 2022 so se klubu pridružili še **Simon Stanonik**, **Peter Tušar** in **Gregor Hvala**, prva tekma pa njih in mene čaka konec marca na galetovih štafetah ali po švedsko »Måsenstafetten.«



Mark je bil na švedskih tekmah pogosto najboljši tekmovalac svojega kluba. Na tekmi Švedske lige #9 je denimo zasedel 36. mesto in prehitel tudi bivšega mladinskega svetovnega prvaka Tima Robertsona (NZL).

Kaj svetujemo ostalim? Ako želite postati člani kluba na Švedskem, je najbolje, da si sami poiščete klub, ki se vam zdi zanimiv in ga kontaktirate. Če pa se kdo želi pridružiti enemu izmed zgoraj omenjenih, pa lahko kontaktirate nas in vam bomo prikočili na pomoč.

ISF 2021

Svetovno šolsko prvenstvo v orientacijskem teku, Beograd, Srbija (11. - 17. 9.) in ISF U15 svetovne šolske športne igre, Beograd, Srbija (11. - 19. 9. 2021). Tradicionalno smo vajeni enega šolskega prvenstva, ki združuje osnovne in srednje šole. Letos sta bili tekmovalni med seboj ločeni, čeprav so tekmovanja potekala ob istem času in na istih terenih. Izjema je bilo zadnje tekmovanje v šprintu na Avali, ki je bilo namenjeno samo osnovnošolcem.

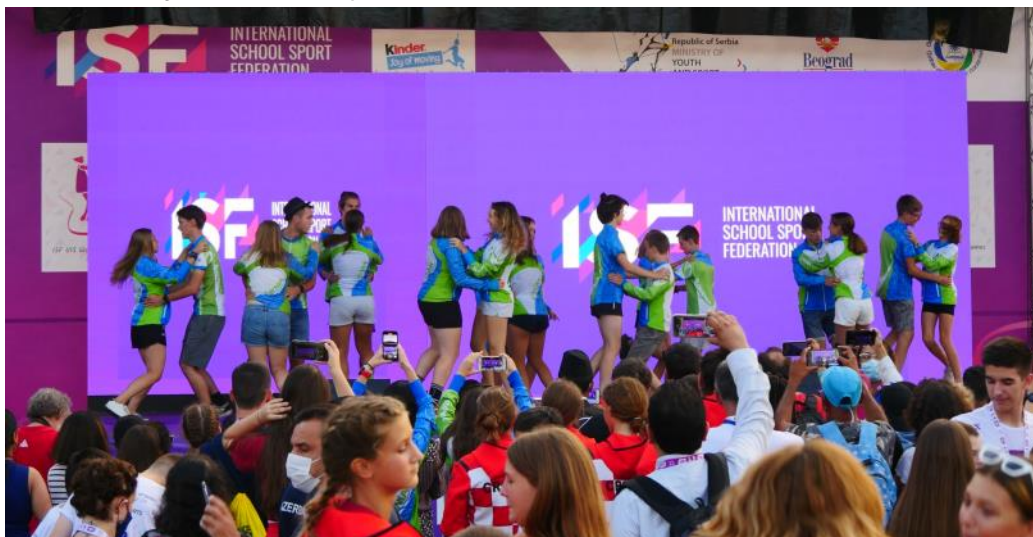
Letošnja udeležba na prvenstvu je bila najbolj uspešna doslej, saj so se naši tekmovalci vrnili s kopico medalj. Na srednji razdalji so se najbolj odrezali: **Rok Bogataj** - bron, **Božo Bizjak** - 6. (M2-SCHOOL), **Nea Eržen** - 4. (W2-SCHOOL), **Teja Tušar** - srebro (W1-SCHOOL) in **Katja Babič** - zlato (W1-SELECTED). Na

dolgih progah so tekmovali samo srednješolci. Naši tekmovalci so se zopet uvrstili na oder za zmagovalce: **Teja Tušar** - bron, **Manja Leban** - 6. (W1-SCHOOL) in **Katja Babič** - zlato (W1-SELECTED). V sprintu so se pomerili samo osnovnošolci, in sicer kar v skupni kategoriji. **Brina Kölner** je osvojila srebro v kategoriji W2. Odpravo je vodil **Aleš Ferenc**.

Doslej smo se Slovenci s teh prvenstev vrnili šele z 1 medaljo in nekaj diplomami, letošnja bera pa je presegla vsa pričakovanja. Delno je udeležbo sicer krojil COVID, vendar so bili pogoji enaki za vse.



Mednarodni in družabni vidik je na ISF dogodkih v ospredju. Spodaj naši tekmovalci pri predstavitvi Slovenije s tradicionalno polko.



Iskrica

Pred MTBO tekmo preveri, ali deluje vsaj ena zavora na kolesu. (Miha)

Orientacijski tek ima v Ajdovščini že vsaj 45-letno tradicijo. Ledino je pomagal orati nekdanji župan Marjan Poljšak. Uspešna imena iz tistih časov so še Igor Benko, Miro Simonič in Severin Leban. Tudi učitelj Stanko Čufer, današnji somentor orientacistov na OŠ Dobravlje, je bil takrat aktiven. Prav njemu gre zasluga, da je ta šport vpejal na OŠ Dobravlje in zanj navdušil številne generacije učencev.

Ker orientacijskega kluba kasneje v Ajdovščini ni bilo več, so nas pod okrilje vzeli sosede iz OK Azimut. To so bili zares najlepši, lahko bi rekli brezskrbni, časi kar se administracije in stroškov tiče. Pohvala velja takratnemu predsedniku kluba Klemnu Kenda. V težavah smo se vedno obrnili nanj, bil je rešitev za vse nastale probleme.

Ker naša orientacijska sekcija deluje na OŠ Dobravlje, so njeni člani večinoma

Orientacijska sekcija PD Ajdovščina

Marija Kovač, mentorica na OŠ Dobravlje

Spomnim se prve tekme »Lipica Open«, na katero smo se prijaviili. Odpeljali smo se v kraj Lipica, a o tekmi ne duha ne sluha. Nikjer nobenega orientacista. Neizkušeni novinci smo seveda poklicali Klemna, ki nam je lepo prijazno, razumljivo razložil kam naj se odpeljemo.

Dobraveljska ekipa na tekmovanju Lipica Open. Foto: OŠ Dobravlje.



osnovnošolci. Tudi število članov je več ali manj konstantno, giblje se okrog 25 aktivnih in okrog 10 občasnih. Redki so posamezniki, ki s tem športom nadaljujejo, ko zapustijo osnovnošolske klopi.

OZS nam je omogočila izdelavo prve orientacijske karte šolskega okoliša, na kateri smo na nedeljo, 1. marca leta 2009, organizirali prvo orientacijsko tekmo Zimske lige. Pri pripravi tekme nam je pomagal **Uroš Petrovič** iz OK Polaris, saj z organizacijo tekem nismo imeli še nobenih izkušenj. Tekme se je udeležilo 82 tekmovalcev. Kar 51 tekmovalcev se je pomerilo na lažji C progi, kar kaže, da so se mnogi želeli preizkusiti v tem športu.

Redno delo in udeležbe na mnogih tekmah so vodstvo OZS prepričali, da nam zaupajo organizacijo pomembnejše tekme. Tako smo januarja 2016 organizirali prvo SSOL tekmo po mestu Ajdovščina.

Orientacijsko karto je izdelal aktivni ajdovski gorski tekač, orientacista **Ivo Kete**. On nam tudi sicer priskoči na pomoč, ko je za naše delo potrebna uporaba računalniških programov. Z nasveti mu je tokrat pomagal tudi izkušeni kartograf **Daniel Lebar**. Ivo je bil tudi glavni traser te tekme, za kar je bil po končani tekmi deležen pohval. Tekme so se udeležili tudi orientacisti iz zamejstva.

Posebnost ali značilnost naših tekem je tudi družinska proga, saj edina združuje generacije in je edina, kjer tekmovalci ne tekmuje sam. Na poti se spletajo nepozabna doživetja ob srečanju s



Levo: Družinska kategorija na tekmi v Vipavskem Križu. **Desno:** Izsek karte Vipavski Križ. Foto: OŠ Dobravlje.

splašeno srno ali zbeganim zajcem, ki prekrži tekmovalcem pot in je viden prav od blizu. In ko pridejo srečno do cilja, prepoteni, rdeči v obraz so zadovoljni, da so preživeli lepo nedeljo. Pedagoški razsežnosti te tekmovalne kategorije OŠ Dobravlje kot so-organizator tekme posveča veliko pozornost.

Poslastica za sprint tekmo je bil tudi srednjeveški Vipavski Križ. Čeprav je Križ manjše naselje na Vipavskem, pa so ulice – gase, prehodi, povezovalna stopnišča in steze med vrtički kot nalašč za razgibano in na trenutke kar



Mnoge pohvale, kot je na primer pohvala tekmovalke Jone, nam dajo zagona za novo organizacijo. Takole pravi:

Resnično ste nas razvajali, v vseh pogledih. Poskrbeli ste za tople prostor, kjer smo se lahko družili in preoblekli, pa za odlične palačinke, pecivo, prigrizke in tople čaj. Zavedamo se, da te stvari niso samoumevne in res velika hvala za vso dodano vrednost. Ravno tako bi želela izpostaviti prijaznost mladeniča, ki je skrbel za parkirišča in prijaznost vseh pri prebiranju SI čipov.

Velika pohvala gre tudi traserju proge. Elitna ženska proga je bila res »za prste obliznit«. Ogromno izbir poti, dinamična proga, ki ni dala možganom veliko počivati. V užitek je odteči tako kvalitetno strasirano progo. Poleg proge je bila pa še kulisa resnično neverjetna. Kakšen čudovit biser je ta vasica! Z družino se zagotovo še vrnemo - super, da imamo karto na tako čudovitem kraju.«

zahtevno postavitve. Obenem je arhitektura tako pestra in unikatna, da tekmovalcem ni lahko, saj se morajo odločiti, ali iskati točke ali uživati v detajlih stare vipavske arhitekture. Nekaterim je kljub



Zgoraj: Mentor Stanko daje še zadnje napotke pred državnim šolskim prvenstvom. **Spodaj desno:** Prva dobroteljska ekipa na svetovnem šolskem prvenstvu v Palermu leta 2017. Foto: Marija Kovač

naglici uspelo oboje. Kriški sprint ima še eno posebnost: samo na dan tekme se odprejo nekateri prehodi čez privatna dvorišča, vrtove in poti, ki so sicer zaprte za javnost in le v uporabi lastnikov in sosedov z dogovorom. Tako je v organizacijo tekme vključeno ne le vodstvo krajevne skupnosti, delež v mozaiku prispevajo tudi krajin.

Zimski čas je za nas, primorske tekmovalce, poseben. Učenci so se na tekmo

velikokrat prijavili prav zaradi snega v kraju dogajanja tekme. Pred leti, ko sta bila prevoz otrok in zahteve po spremstvu bolj »svobodna« kot danes, so učenci vzeli na tekmo s seboj še sanke in podobne rekvizite. Učitelj Stanko je med potjo domov poiskal ustrezno lokacijo in veselje se je začelo.

Tudi v Tivoliju na drsališču smo se ustavili in prijava k naslednji orientacijski tekmi je bila vedno povezana z vprašanji, če se bomo ustavili na snegu. Sreča je bila, da se je vedno vse srečno končalo, žal pa so se razmere z varnostjo otrok zaostrole in tega nismo več prakticirali.



Zanimivo je tudi dejstvo, da bi se učenci – orientacisti na povratku s tekme vselej ustavili na Trojanah, tudi takrat, ko smo odšli na tekmo na Pokljuko ali proti Dolenjski. Upamo, da so pridobili vsaj na znanju geografije.

Dober glas o orientacistih PD Ajdovščin gre tudi po zaslugi dobrih rezultatov posameznikov, ki se uvrstijo na svetovna šolska tekmovanja. Prvič z ekipo štirih najmlajših: **Nik, Tilen, Urban in Samo** v Palermu na Siciliji na tekmovalnem terenu Bosco della Ficuzza, aprila, leta 2017.

Orientacisti imajo možnost preizkusa še v smučarski orientaciji. Za to skrbi tim učiteljev s Stankom na čelu, ki vsako zimo pridno vozi učence na sneg na bližnje lokacije, ki to aktivnost omogočajo. Mnogi prvič stojijo na tekaških smučeh in številni dosegajo lepe rezultate na državni ravni.

Zvesta orientaciji, predvsem smučarski, je ostala **Nina Črnigoj**. Udeležila se je tudi vseh treh možnih šolskih svetovnih

Takole je stresno doživljanje v Palermu opisal eden izmed nastopajočih: »Med množico tekmovalcev smo si na prireditvenem prostoru poiskali svoj kotic na prostem, odložili prtljago, se preoblekli in preverili svoj startni čas. Na prst sem si nataknil čip SportIdent, na drugega kompas, okrog vratu mi je visela akreditacija, ki je potrjevala mojo identiteto vsakemu v vsakem trenutku. Tako opremljen s tremo v telesu, strahom v duši in samozavestjo v glavi sem se podal v prostor, imenovan karantena, iz katere ni bilo več poti nazaj, ampak samo proti startu. Med potjo sem imel možnost treninga par kontrolnih točk, kar ni bilo slabo za premagovanje treme in dvigovanje samozavesti. Na startu sem moral biti pozoren na startni čas, pa tudi na izgovorjavo mojega imena in priimka, ki ni bila enaka pravi. Tu so preverili, če se vse ujema, oddal sem akreditacijo in se pomikal skozi tri polja pod šotorom. Poslušal sem sekundne zvoke startne ure, nekaj sekundnega pogleda na karto in po zadnjem zvoku startne ure sem se pognal do startne kontrole. Za tremo ni bilo več časa, samo še zbranost, koncentracija, hitre noge in želja, da pridem točno na kontrolno točko. Z rezultatom in pretečeno progo sem bil zadovoljen.«

tekem. Lepe spomine ima s Portugalske, saj pravi: »Svetovno prvenstvo na Portugalskem je bila ena izmed izkušenj, ki jih nikoli ne bom pozabila. Najlepše spomine bom imela na organizacijo, ki je bila izjemna, ter na samo Portugalsko, ki ima zelo lepo urejene plaže in odlično hrano«.

Pri samem delu naše orientacijske sekcije smo imeli vedno podporo občine, vodstva planinskega društva in OŠ, staršev orientacistov ter raznih donatorjev.

Mentorja sva zadovoljna, da je ta šport postal prepoznaven v naši okolici, kar lepo število otrok se je z njim seznanilo in želja za prihodnost je, da bi mladi poprijeli in nadaljevali z delom. Velik del mentorstva z letom 2022 prevzema **Luka Ruter**.

Iskrica

Naš najmlajši je prišel domov iz treninga in navdušeno pripovedoval, da so na treningu videli divjo svinjo. Luštna izkušnja! Kje pa piše, da bi morali trenirati in teči samo otroci?



V maju 2020 so mladinci OK Komen da sodelovali pri snemanju reklamnega spota, v katerem so predstavili orientacijski tek. Povezava do posnetka je tule <https://siol.net/sportal/drugi-sporti/vsak-trening-je-nova-dogodivscina-polnapresenecenj-526732>.

Na TV SLO je bil v februarju 2020 v oddaji **Firbcologi** objavljen prispevek o orientacijskem teku, ki smo ga posneli v maju 2019. Povezava do posnetka je tule: <https://4d.rtv slo.si/arhiv/firbcologi/174667964>. Čez en mesec je sledila še objava članka – reportaža s snemanja v **mladinski reviji PIL**.

Valentin Eržen – trener s srcem

Piše: Klemen Kenda

Valentin Eržen je bil pripadnik obsežne generacije cerkljanskih orientacistov, ki so konec osemdesetih let povsem zasenčili vse ostale športne in mladinske dejavnosti v Cerknem. Želi so uspehe doma in v tujini. Prvi v Sloveniji so kot mladinci resneje trenirali. Z orientacijo se je srečal leta 1987, prvo tekmo odtekel v Cerknem na črno-beli karti. Leta 2000 je odtekel zadnje tekmovanje v svojem mladinskem obdobju, nato pa za slabih 10 let poniknil. Njegova vrnitev je v zadnjih letih prinesla nov veter pri treningu mladincev v OK Azimut.

Kdaj in zakaj si prvič prevzel naloge trenerja v klubu? Začel sem kot pomočnik v začetku leta 2017, bolj resno pa septembra, ko sem na tekmovanjih opazil, da se formira nova skupina (Nea, Neža, Rok). Skupino smo v tem obdobju povečali, tako da se je oblikovala ekipa šestih, kar je bil pravzaprav povod za pričetek z rednimi treningi na OŠ Cerkno. Zaradi uspehov tekmovalcev in dobrega vzdušja, za katerega je med vadečimi skrbel **Aljaž Čelik**, se je število vadečih hitro povečalo na 20, kar je številka, ki jo ohranjamo še danes. Pri delu me je motivirala predvsem zagnanost skupine, hkrati pa tudi želja po pomoči trenerju **Andražu Dreščku**, predvsem na tehničnem področju. Dela, zaradi razvoja in veselja otrok na treningih, kasneje sploh

nisva mogla več zavrniti.

Pod tvojim vodstvom se je cerkljanska vadbena skupina še dodatno "razživela" in predvsem tehnično in tekaško izjemno napredovala. Kako ste s sodelavci to dosegli? Se povsem strinjam. Sam sem prevzel tehnični del, medtem ko je Andraž skrbel za kondicijo vseh vadečih. Kombinacija in prisotnost obeh pa je prinesla res izjemno napredovanje skupine. Za sebe lahko povem, da sem porabil kar veliko dodatnih ur izobraževanja. Najprej sem preučeval sistematiko treningov Skandinavcev za otroke oziroma kategorije do 15 let in iz njih črpal ideje za treninge. Tudi Kanadska O-zveza ima odlične ideje za treninge z vsemi navodili, pa Angleži z



Valentin na tekmi SOL na Grajskem hribu. Foto: OK Komenda.

video posnetki. No, zadnje leto pa imam »pod mikroskopom« česke mladince, predvsem zaradi njihovih uspehov. Gradiva je na internetu ogromno. Omeniti moram tudi izobraževanja za trenerje. Prva stopnja je meni pomagala na vseh frontah, da je bila vadba še bolj pestra in raznolika.

Znan si tudi po uporabi nekaterih tehnično inovativnih metod pri treningu. Katere metode uporabljaš pri delu in s katerimi si dosegel dobre rezultate? Težko rečem, da so inovativne. Malo posnemam ostale reprezentance in se prilagajam, kolikor se morem in mi čas dopušča. V veliko pomoč za načr-

No recimo ena zanimivost: Nea Eržen je na Lipici Open 2013 v kategoriji W10 s šestimi leti za 10 minut prehitela češko tekmovalko Leo Martanovo, ki je takrat verjetno prav tako šele začela z orientacijo. Kasneje je na Lipici postopoma pokazala, da se razvija v odlično tekmovalko. Na EYOC 2021 je dosegla 2x 3. in 1x 19. mesto. Sicer pa je na EYOC-u blestela celotna češka reprezentanca, kar je bil še dodaten povod da jih sedaj redno spremljam.

tovanje tehničnih treningov najdem v arhivu orientacijskih kart **Matica Blaža** (OKK). Te treninge potem prilagajam skupini saj še niso vsi primerni za skupno.

Analiza predstavlja pomemben del za odpravljanje napak in posebej težko je to dopovedati najstnikom. Najraje uporabljam GPS sledi, saj je na treningih nemogoče slediti vsem. To je bil tudi povod, da začnem snemati, saj na terenu nisem bil zmožen delati zapiskov o vadečih. Brez informacij, kaj kdo dela narobe in kaj mu povzroča težave, pa napredka ne more biti. Današnja orodja (LiveIox, QuickRoute ipd.) zelo olajšajo delo, ne smemo pa pozabiti na osnovo. Največ informacij pridobimo s sledenjem posameznika.

Dobri rezultati so skupek vsega naštetega, dodatno motivacijo pa mladini dajo predvsem klubski in panožni trening kampi.

Kaj je po tvoje ključna lastnost uspešnega klubskega trenerja v okolju v kakršnem deluješ? Ključno je, da delaš z veseljem. Meni to ni težko, predvsem ko vidim, da je otrokom všeč in da se trudijo na treningih in zadovoljni potem tudi odidejo. Pomembna je komunikacija s starši, a še bolj je, če

Azimutov podmladek na mešanih štafetah v Kopru. Foto: osebni arhiv.

se pridružijo in poskusijo v orientacijskem teku. Tako odpade dodatna skrb in organizacija za oddaljen trening ali tekmo. Mladina je zahtevna in spreminjanje treningov, vaj in pristopov je obvezno, da se ne nasitijo in naveličajo, pa čeprav potem lahko vadijo isto, le načini oziroma izvedbe so drugačni. Iznajdljivost in brskanje po spletu lahko zelo poenostavita delo, ne smemo pa pozabiti na načrtovano vadbo. Tu ne gre za profesionalno ciklizacijo, ampak za nekaj osnov kot so vključevanje tehnike, vaj za moč in koordinacijo.



cijo, teka, analiz itd. Specializacija se pojavi kasneje. Pomembno pa je, da se z vadečimi učimo, jih spremljamo ter jim pomagamo, pa naj gre za orientacijo ali nekaj čisto tretjega.

Vse skupaj se sliši ogromno dela in ga tudi res ni malo, ampak ko na trening kampih vidim, kako so se med seboj povezali otroci in mladinci OKA, OKK, in nazadnje tudi OK SG in OK Tivoli, z veseljem pomagam tudi ostalim – ne glede na klubsko pripadnost. Moje mnenje je, da delo na TK-jih potem veča število enakovrednih tekmovalcev in posledično se motivacija povečuje, obenem pa vsi pridobivamo. Tega se ne sme zane-mariti, saj mladi le tako potem drug drugega spodbujajo na treningih in tekmah, pa še prijatelji postanejo.



Podlaga za razvoj dela z mladimi

Gregor Hvala, predsednik OK Azimut

Klubi v OZS so si med seboj različni, nekateri delujejo izrazito kot družinski klubi, nekateri so klubi peščice posameznikov. Večji klubi običajno skrbijo za čimširše članstvo in dajejo poudarek delu z mladimi.

V OK Azimut je tako ena od pglavitnih dejavnosti kluba usmerjenost v popularizacijo orientacije (vseh panog) med občani. Dejavni smo v občinah v Idrija in Cerkno (pa tudi v Žireh, Logatcu itd.). Ena od prioritet kluba je delovanje šol orientacije na osnovnih in srednjih šolah. Mladino skušamo vzgajati v duhu *fair play-a* in zdravega načina življenja. Veliko poudarka je na skrbi za čim boljše pogoje za vadbo kako-vostnih in vrhunskih športnikov ter organizacijo čim več aktivnosti za čim širši krog orientacistov in začetnikov.

OK Azimut je v zadnjem obdobju izjemno napredoval pri delu z mladinci. Kljub temu, da je klub že od nekdaj slovel po svojih

orientacijskih šolah, smo po odhodu trenerja **Leona Piska** imeli krajše zatišje. Potem se je predvsem v Cerknem našel nov, zagrizen in z izkušnjami ter znanjem bogat trenerski kader. S kvalitetnim delom se je z leti tudi udeležba perspektivnih otrok vztrajno večala, najstarejši pa že trkajo na vrata mladinske reprezentance.

Klub tako večino svojih finančnih, človeških in materialnih virov usmerja v zagotavljanje šol orientacije, v razvoj mladinskega pogona in v zagotavljanje virov za nadaljnje delo. V klubu pa veliko večino odločitev sprejemamo prav z mislijo na mlade.

Tako je tudi naša največja mednarodna tekma **Cerkno Cup** že od leta 1991, ko je bila organizirana prvič, namenjena vzpostavljanju finančnih pogojev in zagotavljanju novih kart za treninge naših mladincev.

Valentin z ekipo na ISF U-15 svetovnih šolskih igrah, kjer so punce osvojile skupno 2. mesto. Foto: *osebni arhiv*

Orientacijski klub Polaris deluje od leta 1998. Takrat smo nastali kot združba priseljencev v Ljubljano, kot protiutež domorodcem v OK Tivoli. Delujemo kot tipični družinski klub. V letu 2020 smo imeli 41 članov registriranih pri Orientacijski zvezi Slovenije, od katerih nas je 36 aktivno tekmovalo v Slovenski orientacijski ligi v eni ali več panogah, nekateri tudi v vseh petih ligah v vseh štirih tekmovalnih panogah športne orientacije. Družine se starajo in tako nas danes večina tekmuje v veteranskih kategorijah, nekaj še v članskih, nov dotok mladine se že nakazuje z naslednjo generacijo. Sicer je v Orientacijski klub Polaris včlanjenih 92 članov, nekateri so tekmovalno neaktivni, a se udeležujejo drugih športnih dejavnosti.

Dejavnost kluba je usmerjena v pripravo in izvedbo državnih in lokalnih tekem orientacijskega teka (O-tek), smučarske orientacije (SKI-O) in orientacije z gorskimi kolesi (MTB-O), treningov, tekmovanj za posebne skupine udeležence ter športnih dni v osnovnih šolah. Imamo aktualno člansko reprezentantko v orientacijskem teku in tri člane v državni reprezentanci v smučarski orientaciji. Dva izmed teh sta se leta 2020 udeležila Evropskega članskega prvenstva v smučarski orientaciji v Rusiji, dva pa Svetovnih veteranskih iger v Avstriji, v sklopu katerih je bilo tekmovanje v smučarski orientaciji in je štel za Svetovno veteransko prvenstvo. V 2021 se je en član kluba udeležil Svetovnega veteranskega prvenstva v orientacijskem teku, štirje so sodelovali na članskem in veteranskem prvenstvu jugovzhodne Evrope, prav tako v orientacijskem teku.

Poleg orientacijskih tekmovanj se člani kluba udeležujemo tudi drugih tekmovanj, kjer je poudarek na orientaciji

(taborniška orientacijska tekmovanja, orientacijski trekking, pustolovščine - Adventure Race), ter drugih dejavnosti v naravi (alpinizem, soteskanje, kolesarstvo, tek na smučeh, trekkingi, turno smučanje, kajakarjenje ipd.). Srečujemo se na letnih in zimskih taborih ter na družabnih srečanjih s klubskimi prvenstvi ali kar tako.

Štirje člani kluba so leta 2020 opravili Usposabljanje za strokovnega delavca v športu 1 in se pridružili deveterici, ki je to stopnjo usposobljenosti pridobila še kot pretekli trener orientacijskega teka. Sedem članov kluba je trenutno vključenih v štiri Usposabljanja za strokovnega delavca v športu 2.

Iskrica

Ni prav ugodno, če si v času prvenstva nastanjen v šotoru prav na območju ene izmed tekem, saj moraš svoje bivališče zapustiti zgodaj pred štartom oz. preden organizatorji začno postavljati kontrolne točke. (Dušan)

Orientacija v Komendi

Intervju z Ireno Hacin Kölner, predsednico OK Komenda

Orientacijski klub Komenda žanje uspeh za uspehom in je v Sloveniji eden boljših klubov. Za začetek nekaj številok: kdaj ste se v Komendi začeli bolj načrtno ukvarjati z orientacijo kot športom, kako ste rasli, katere generacije je največ? Orientacija je v Komendo prvič zašla leta 2003, ko sta Orientacijski klub Tivoli in Skakalni klub Komenda organizirala mednarodno tekmovanje Alpe Adria z več kot 500 udeleženci. Leta 2004 se je pod vodstvom **Andreje Anžur** iz Orientacijskega kluba Tivoli izločil del tekmovalcev in se formiral kot Orientacijski klub Komenda. V klubu se posvečamo predvsem orientacijskemu teku. Naši člani se v zadnjih letih preizkušajo tudi v ostalih pano-

Desno: Nejc Zorman na Orange Cupu v Komendi.

Spodaj: Start na Orange Cupu. Foto: arhiv kluba.



gah orientacije.

V letu 2008 se je klubu pridružilo nekaj članov iz Orientacijskega kluba Cerklje, ki je kasneje prenehal z aktivnim delovanjem. Leta 2009 je delo z mladimi prevzel **Jernej Zorman**, ki je strokovno zastavil ambiciozen sistem vadbe in treningov. Člani kluba so se udeleževali različnih tekmovanj v Sloveniji in tudi v tujini. Perspektivni mladinci so sodelovali na mednarodnih pripravah in taborih v Sloveniji in tujini. Nekateri so nastopili na mladinskem evropskem in svetovnem prvenstvu; najboljši med njimi je bil **Jure Zmrzlikar** (41. na EYOC 2007). Klub je vseskozi prirejal tekmovanja na različnih ravneh; med organizatorji je izstopal predvsem **Robert Slapnik**.

Leta 2012 je Andreja Anžur funkcijo predsednika predala Jerneju Zormanu. Pri skrbi za skladno poslovanje kluba so mu v različnih obdobjih pomagali različni člani – Nataša Aljančič, Borut Seljak in Romana Zupan. Alenka Vuga Seljak in Blaž Kölner sta začela voditi vadbo za predšolske otroke. Zaradi dobrega dela z mladimi in sodelovanja z okoliškimi šolami se je število članov povečalo, kar je pogoj za doseganje



vrhunskih rezultatov. V letu 2017 je Jernej Zorman funkcijo predsednika predal **Janezu Zavrlu**, od februarja 2018 pa klub vodim skupaj s podpredsednico **Romano Zupan**.

V našem klubu je največ otrok in mladostnikov starih do 19 let, v letu 2020 65%, v letu 2021 pa 50% vseh naših članov. Posebej nas veseli, da otroke na tekmovanja pogosto spremljajo tudi starši in marsikdo od njih se kmalu odloči in se tudi sam preizkusi na tekmi. Tako tudi starši kvalitetno preživijo čas v naravi in naredijo nekaj zase.

Kaj se je spremenilo od 10 in več let nazaj, da je klub v zadnjih letih zrasel? Ključni premiki so se zgodili, ko smo začeli z vadbanimi za predšolske otroke in osnovnošolce. V letu 2017 smo pridobili klubske prostore, kar je bila dobra osnova za lažjo izvedbo predstavitvenih dogodkov in orientacijskih tekmovanj, izdelali novo spletno stran, začeli z bolj rednimi objavami na družabnih omrežjih. Obenem smo začeli z bolj načrtanim delom, k sodelovanju smo uspeli pritegniti več staršev, ki so vsak z znanjem iz svojega področja doprinesli k našemu skupnemu uspehu za kar smo jim zelo hvaležni.

Kdo stoji za temi uspehi in kakšne so vaše vrednote, cilji, ki jih zasleduje OK Komenda na svoji poti? Za temi uspehi stojijo vsi člani kluba in vodstvo kluba, ki v aktivno sodelovanje zna priključiti vsakega posameznika.



Zgoraj: Član podmladka na Grajskem hribu. **Spodaj:** Najmlajši člani na otroški progi. *Foto: arhiv kluba.*

S skupnimi močmi se uspešno organizira še tako zahtevna tekma ali prvenstvo. Ko vsak točno ve, kaj je njegova naloga in je ekipa utečena, so vse stvari veliko lažje. Naš cilj je našim članom dajati spodbudo, znanje in veščine, da razvijejo svoje sposobnosti ter navdušiti za orientacijski tek vse tiste, ki si v življenju želijo športa in narave.



Ne moremo mimo vseh vaših uspehov. Kateri so najbolj sveži, ki bi jih izpostavili? Zadnje večje tekmovanje je bilo Svetovno šolsko prvenstvo (WSCO) septembra v Srbiji. Tekmovali so **Katja Babič**, **Brina Kölner**, **Karin Pust**, **Nika Ravnikar**, **Jaka Seljak** in **Nejc Turk**. Ekipo srednješolcev je na tekmovanju spremljal **Blaž Kölner**. Letošnje prvenstvo je bilo prav posebno, saj je prvič v zgodovini slovenske orientacije kar dvakrat na najvišji stopnički stala slovenske tekmovalka, članica Orientacijskega kluba Komenda – **Katja Babič**. Zlato medaljo je osvojila v kategoriji dolgih in srednjih prog med srednješolkami. Zadnji dan tekmovanja je navdušila še ena članica našega kluba – **Brina Kölner**, ki je med osnovnošolkami zasedla



Člani kluba na MTB-O tekmi v Komendi. Foto: arhiv kluba.

drugo mesto v šprintu.

Kakšni so vaši načrti za naprej? Vsekakor si želimo ta šport približati čim širšemu krogu ljudi, tako otrokom kot odraslim. Morda v Komendi še vedno premalo ljudi ve, za kakšen šport gre in kako uspešen je naš klub. In to bi jim radi predstavili. Razmišljamo o dnevu odprtih vrat, mesečnih orientacijskih večerih, mini trening vikendih v bližnji okolici. Poleg organizacije tekem slovenske orientacijske lige, načrtujemo, da bi naše dnevno tekmovanje Orange cup postalo stalnica. V naslednjem letu nas čaka tudi soorganizacija Svetovnega veteranskega prvenstva v orientaciji z gorskimi kolesi (WMMTBOC), ko bomo vse svoje moči usmerili v dobro počutje vseh udeležencev in spremljevalcev.

OK Slovenj Gradec

Intervju z Gregorjem Rajem, predsednikom OK Slovenj Gradec

OK Slovenj Gradec je bil ustanovljen leta 1990 in je dolga leta uspešno deloval na področju orientacijskega teka, kjer se je leta 1993 izkazal tudi kot eden prvih organizatorjev večjega mednarodnega tekmovanja Alpe Adria. V slovenski orientaciji je postal znan predvsem po pionirskem delu na področju orientacije z gorskimi kolesi. Klubu je bila leta 2021 zaupana tudi organizacija svetovnega MTBO prvenstva za veterane, ki pa je bilo zaradi epidemije COVID-19 odpovedano in predstavljeno na Portugalsko.

Kakšna je usoda WMMTBOC in kako so potekale oz. še potekajo priprave na tekmovanje? Svetovno veteransko prvenstvo v MTB orientaciji je bilo le predstavljeno za dve leti in bo v Sloveniji organizirano leta 2023, predvidoma meseca maja. Tekmovanja bodo potekala v okolici Slovenj Gradca in Komende. Pri tekmovanjih v MTBO je zaradi težje logistike in prevoza opreme udeležba praviloma manjša kot na klasičnih tekmah v orientacijskem teku, a vseeno pričakujemo več kot 300 tekmovalcev z vsega sveta. OK Slovenj Gradec bo prevzel glavnino organizacije, intenzivno bo sodeloval tudi OK Komenda, računamo pa tudi na pomoč ostalih klubov in posameznikov v okviru OZS.

Z živahno skupino, ki jo sami imenujete O-MULCI, ste močno popestrili delo z mla-

dimi v Slovenj Gradcu. Kakšna je formula za uspeh? V naši šoli orientacije O-MULCI sodeluje 25 osnovnošolcev, redna vadba poteka že od leta 2016, kar se v zadnjem času kaže tudi v rezultatih naših najmlajših tekmovalcev. Večkrat jim organiziramo manjše trening tekm, ki jih poskušamo popestriti z vsemi zvrstmi orientacije. Otroci se preizkušajo v teku, na kolesih,



OK Trzin

Krešo Keresteš, predsednik OK Trzin

OK Trzin je klub, katerega člani se prvenstveno ukvarjamo s precizno orientacijo, organiziramo tekmovanja in tekmuje v tej orientacijski panogi.

Trzinski klub po številu aktivnih članov spada med manjše slovenske klube, vendar smo Trzinci sicer zelo aktivni in uspešni.

Številna leta organiziramo mednarodna tekmovanja in letos planiramo organizirati kar štiri tekmovanja v precizni orientaciji za svetovno rang lestvico. Člani kluba smo aktivni tudi v OZS, kjer Komisijo za PreO in PreO reprezentanco vodita naša člana. Ne le klubsko, ampak tudi reprezentančno delo je obrodilo uspehe na največjih tekmovanjih, tako da smo Trzinci z osmimi medaljami s svetovnih in evropskih prvenstev najuspešnejši orientacijski klub v Sloveniji.



Zgoraj: Člani OK Slovenj Gradec na zaključku SOL v Kosezah leta 1990.

Levo spodaj: Vabilo na treninge otrok v Slovenj Gradcu. Foto: arhiv kluba

preizkusili so se že tudi na mini pustolovskih avanturah in v precizni orientaciji. Mislim, da je ravno ta širina in pokrivanje celotne palete orientacijskih panog lahko recept za uspešno delo z mladimi.

Klub organizira tudi redni zimski trening kamp na Malem Lošinjju. Nam poveš na kratko o zgodovini in vplivu kampa na delo in vzdušje v klubu? Na otok Lošinj smo se med zimskimi počitnicami prvič odpravili leta 2005 in od takrat smo po petnajstih zaporednih letih morali trening kamp odpo-vedati le lani zaradi epidemije. Na začetku

so bile to le kolesarske priprave, ki pa so sčasoma, ko smo narisali nekaj svojih kart, postale vedno bolj orientacijske. Nekatera leta smo imeli tudi več kot 50 udeležencev. Na njih sodelujejo celotne družine, saj vedno pripravljamo program za vse, od otrok in starih staršev do resnih tekmovalcev.

Letos se v začetku marca ponovno odpravljamo na Lošinj, vabimo tudi ostale orientaciste, da se nam pridružijo. Na žalost pa so »naše« zimske počitnice teden za osrednjeslovenskimi.

Anica Hribar — legenda

Piše: Jaka Piltaver

Znano je, da si neke vrste legenda slovenske orientacijske scene. Kdaj pa si prvič v roke dobila orientacijsko legendo? V 4. razredu osnovne šole sem postala članica Planinskega društva Brežice. Dve leti kasneje nas je nekaj vrstnikov mentor na šoli povabil v uk k društvenim mojstrom orientacije. Glavni orientacist je bil takrat **Anton Ajster, ki je bil nato v osemdesetih letih prejšnjega stoletja poleg **Toneta Lebarja** zaslužen, da smo v Sloveniji začeli z orientacijskim tekom.**

Z osvajanjem veščin orientacije sem tako pričela jeseni 1974. Svojega prvega orientacijskega tekmovanja sem se udeležila z ekipo, ki smo jo sestavljali trije člani, leta 1975. V planinski orientaciji sem tekmovala vse do leta 1981, potem pa se leta 1985 udeležila državnega tekmovanja v orientacijskem teku, ki ga je organiziralo PD Brežice. Od takrat naprej sem stalni gost orientacijskih tekmovanj v vseh pojavnih različicah.

V Sloveniji še vedno tekmuješ in zmaguješ v Ž35, se pa zadnja leta udeležuješ tudi

Svetovnih veteranskih prvenstev, kjer tekmuješ v svoji kategoriji. Letos si osvojila zgodovinsko medaljo (3. mesto, dolge proge, W55). Si vedela, da si tako dobra ali si to spoznala šele na prvenstvu? Na srednjih progah s petim mestom nisi bila daleč od stopničk. Še vedno se rada pomerim z drugimi, predvsem pa preizkušam samo sebe, koliko še zmorem. Na letošnje svetovno prvenstvo nisem šla z nikakršnimi pričakovanji. Na vsaki tekmi se potrudim, saj mi to daje notranje zadovoljstvo. Ne ukvarjam se s tem, ali sem dobra ali kakšne možnosti imam za dobro uvrstitev. Ne analiziram, kdo so tekmovalke v moji konkurenci. Cilj je, da opravi čim bolje. Če temu sledi tudi dober rezultat, me to veseli in obratno. Osvojitev bronzaste medalje na dolgih progah na svetovnem veteranskem prvenstvu je gotovo pomembnejši rezultat kot zlata medalja na SEEMOC na Hrvaškem, ampak jaz sem veliko bolj zadovoljna s to drugo tekmo, saj že dolgo nisem s progo opravila tako brezhibno kot tam.



Ti je teren ustrezal že od prvega dne ali si potrebovala nekaj časa za prilagoditev tehnike? Teren mi je kar ustrezal. Po opravljenem treningu me je bilo nekoliko strah vsega grmovja in s tem slabe preglednosti, teka po azimutu, kjer te vse zelenje odmika od linije. Ampak na tekmah sem se kar dobro znašla. Na kvalifikacijah je šlo dobro, to pa mi je potem dalo ustrezno samozavest tudi za obe finalni tekmi.

V vseh letih treningov in tekmovanj se je nabralo več zanimivih zgodb? Lahko z nami deliš kakšno? Prve prave orientacijske karte so imeli v sredini osemdesetih letih narejene Hrvati. Ker so Brežice blizu meje, sva z Bojanom začela hoditi na tekmovanja tja. Bojan s tekmovalnimi ambicijami, jaz v štartu čisto brez. Na prvih tekmah sem zato prihajala iz gozda z nabranimi gobami. Ampak samo

prvo leto, potem gob tudi jaz nisem več nabirala.

Zanimiv spomin je na svetovno študentsko prvenstvo v Trondheimu na Norveškem iz leta 1987. Ker sva z Bojanom pripotovala tja na štop šele dan pred prvo tekmo, nisva opravila niti trening tekme. Kakšni so njihovi tereni, se nama še sanjalo ni. Ko so nas naslednji dan odpeljali z avtobusi globoko v divjino, v njihove prostrane gozdove in močvirja, me je bilo tako strah, da sem si želela le, da se totalno ne zgubim in za večno ostanim v norveški divjini.

Leto kasneje je bilo svetovno člansko prvenstvo na Švedskem. Tam so v gozd postavili TV kamere, saj je njihova televizija tekme prvič prenašala za gledalce (kolikor so pač lahko posneli). Ko sem se na progi približevala eni od kamer, sem se ustavila, in nikakor nisem mogla naprej. Misel, da ne bom našla KT in da me bodo snemali, kako jo iščem, me je paralizirala. Minilo je kar precej časa, da sem zbrala voljo in šla proti njej, saj je bila KT prav tam blizu kamere. Notranji boj same s sabo je bil neizmeren.

Zgoraj: Nuša na otvoritvi SP 1993 v ZDA. **Zadnja plat:** Člani slovenskih klubov v klubskih oblačilih. **Zgornja vrsta:** Krešo Keresteš (OK Trzin), Jaka Piltaver (OK Brežice), Dušan Petrovič (OK Polaris), Boris Bauman (Mariborski OK), Barbara Kmetec (Kamniški OK), Marko Dudič (OK Slovenj Gradec). **Spodnja vrsta:** Boris Eržen (Škofjeloški OK), Igor Bončina (OK Slovenske Konjice), Rok Cigoj (OŠ Dobravlje), Nejc Turk (OK Komenda), Matej Sedej (OK Azimut), Davor Pobege (OK Tivoli)

Uspešno tekmuješ oziroma si tekmovala tudi na trekingih in trailih. Imaš še kakšno zanimivo anekdoto? To pa so bila res posebna doživetja. Še posebej na ultra tekmah, kjer so bile najtežje, tako fizično kakor tudi orientacijsko, tiste na Velebitu, Risnjaku, Grobniških Alpah in Učki.

Imaš kakšne posebne športne cilje/načrte

Učka treking, jesen, 2009: Že nekaj sto metrov pred drugo KT sem opazila, da po terenu blodi precej tekmovalcev. Zavila sem v drugo smer, kot so iskali ostali, zato me je eden od mladeničev, ki so mi že nekaj časa sledili, vprašal, če mislim, da je to prava smer. Nič mu nisem odgovorila, saj tudi sama nisem bila prepričana.

Moja vztrajnost je obrodila sad, ravno tako pa tudi vztrajnost mladeniča, ki mi je kljub dvomom sledil. Ko sva na KT luknjala karton, me je hvalil in se ni mogel načuditi mojemu občutku za orientacijo. Izmenjala sva imeni, on je kar žlobudral, na koncu pa povedal stavek, ki mi bo za vedno ostal v spominu: *»Pa Nuša, ja sam odlučio, da si danas na ovoj utrci, ti moja taktika.«* In tako sva šla. Spredaj »njegova taktika«, on pa zvesto za njo. Ko sva se vzpenjala proti Mali Učki, sta naju dohitela in nato na najhujši strmini proti Vojaku (najvišji vrh Učke) prehitela dva tekmovalca. In tu, na tej strmini, je mojega sopotnika potegnilo. Bil je močnejši od mene. V njegovem pogledovanju nazaj proti meni je bilo čutiti, da okleva, nato pa me je, »svojo taktiko«, brez besed zapustil in se pridružil onima dvema. Moja prva misel je bila: »No, pa da vidimo, če se ti bo obneslo.«

Pa se mi je nasmejalo že na koncu strmine. Trem fantom je strmina očitno zakisala ne le mišic, temveč tudi možgane. Ko sem prišla do sedla, so bili oni trije že na pol vzpona do vrha Vojaka. Ampak kontrola ni bila na Vojaku, temveč v vrtači, kakšnih 500 m naprej od sedla. Sledil je še dolg spust do Lovranske Drage. Fantje so prišli za mano kakšnih 20 minut. Mojemu »taktizerju« sem kot izkušen general povedala, da se taktike sredi bitke ne menja.



RAK TrailO

Rakov Škocjan, Slovenia
9-10/4/2022

LIPICA OPEN
12. - 16. marec 2022
Kazlje, Dobravlje, Lipica, Prelože

EASTER4
15. - 18. April 2022
Koper, Podgrad, Risnik



CERKNO CUP

Logatec/Cerkno/Črni Vrh nad Idrijo
12.-15. avgust 2022



MENINA TrailO

Menina planina & Kamnik, Slovenia
10-11/9/2022

23.4.-24.4.2022
ORANGE
ORIENTEERING
CUP