35. pohod Po poteh Brežiške čete

Teja Lapanja

Nemški okupator je leta 1941 iz Brežic in okolice izgnal več kot 17.000 ljudi in v izpraznjene hiše naselil kočevske Nemce ter priseljence iz Besarabije. 28. oktobra 1941 je bila nato ustanovljena partizanska Brežiška četa z namenom, da prepreči ali vsaj otežuje izganjanje Posavcev v različna taborišča. Na izpraznjene domove so takoj za tem Nemci naseljevali Kočevarje, ki naj bi bili ščit ob meji z NDH. Četa je imela nekaj odmevnih akcij, zaradi izdaje pa je tragičen konec doživela le mesec dni po svoji ustanovitvi. V spomin na ta dan svoj praznik zaznamuje tudi občina Brežice.

Čeprav že veliko hladnejši, pa vseeno še vedno sončen oktober bo prihajajočo soboto, 22. oktobra, združil vse planince in planinke ter ostale ljubitelje gora. Pred nami je namreč že 35. Pohod po poteh Brežiške čete. »S pohodom vsako leto počastimo in oživimo spomin na brate Milavce, brata Gerjeviča, brata Cerjaka in na vse ostale fante, ki so komaj mesec dni po ustanovitvi čete doživeli tragičen konec v Kunejevem hramu v Gorjanah. Občina si je izbrala datum ustanovitve za svoj občinski praznik v znamenje spoštovanja do domačinov in partizanov, s tem pa oživila odločilne mejnike naše zgodovine. Tradicionalni pohod, ki vsako leto poteka teden dni pred občinskim praznikom, je ena od osrednjih prireditev brežiškega oktobra, ko se sicer zvrsti okoli 60 različnih dogodkov,« je povedal Tone Jesenko, predsednik PD Brežice.

Udeleženci pohoda se bodo zbrali ob 9. uri v Sromljah, po besedah nekaterih eni najlepših vasic v Posavju, in se po slavnostnem odprtju podali na dve različni pohodniški poti. »Daljša pot, ki bo trajala okoli tri ure in pol, bo najprej vodila iz Sromelj na 284 metrov nadmorske višine, po asfaltirani cesti na Lastine, kjer bo potekala otvoritev obnovljenega spomenika pobitim domačinom spomladi leta 1945, nato pa se nadaljevala do vasice Silovec in naprej na vrh Drenovca, ki leži na 547 metrih. Od tam se pot spusti naravnost k Preskarjevemu mlinu, od koder se bodo pohodniki vračali po brezpotju čez Drenovec, do Silovca in mimo Gostišča Krajnčič nazaj v Sromlje,« je še povedal Jesenko.

Vsi tisti, ki bi si pot želeli skrajšati za eno uro, se bodo lahko po isti začetni trasi sprehodili na Lastine, od tam pa skozi vasico Silovec na vrh Drenovca do gozdne asfaltirane ceste, kjer se bodo ločili od udeležencev na dolgi poti in kaj kmalu prišli na skupno povratno traso, ki jih bo pripeljala nazaj na Silovec in mimo Gostišča Krajnčič spet v Sromlje. Tam bo vsem skupaj izgubljeno energijo povrnil brezplačni partizanski golaž.

Že od vsega začetka je bila vodilna misel snovalcev pohoda ta, da je ohranjanje spominov na pomembne dogodke iz naše zgodovine lahko tudi športno obarvano. Letošnji pohod bo pomenil druženje s starimi in novimi prijatelji v prijaznem kraju, kjer bodo domačini iz Sromelj poskrbeli za prijetno vzdušje ter pripravili pestro izbiro domačih jedi in pijače.

Leningrad Cowboys in sneg v Obertauernu

Obertauern je eno od številnih avstrijskih zimskošportnih središč. Kraj z zgolj 280 prebivalci (v Obertauernu zabeležijo vsako leto milijon nočitev turistov!) je od Maribora oddaljen 255, od Ljubljane pa 200 kilometrov. Za Obertauern je značilna predvsem zelo dolga zimska sezona.

»Pri nas je že sneg, prvič je zapadel konec avgusta, potem spet septembra, oktobrskega pa je že kar za debelo odejo. Sezona bo – kot vedno – trajala še maja,« sta poudarila predsednik turističnega združenja Obertauern Roland Kindl in direktor turističnega urada Obertauern Mario Siedler. Odprtje sezone bo pri njih sredi prihodnjega meseca, 26. novembra pa bodo »zagnali« vseh 26 vlečnic in sedežnic z zmogljivostjo več kot 47.000 oseb na uro. »Dobro premišljen sistem ponuja možnost smučanja po vseh progah smučišča in ponovne vrnitve na izhodiščno točko, žičnice pa so od hotela dostopne na smučeh. Prog je približno 100 kilometrov, od tega 61 kilometrov lahkih, 35 srednjih in 4 kilometre težkih,« je povedal Mario Siedler in dodal, da je v Obertauernu na voljo približno 150 hotelov, penzionov, gostišč in apartmajev vseh cenovnih razredov ter šest mladinskih hotelov.

Sicer imajo vse poskrbljeno za deskarje, kajtarje, urejene proge za tek na smučeh, pa za sankanje, drsanje, vožnjo s sanmi na konjsko vprego, imajo otroške smučarske vrtce... »No, poleg športa ponujamo tudi veliko zabave,« je dodal Roland Kindl. »17. novembra, ko bo odprtje sezone, vas bodo, če boste pri nas, med drugimi zabavali znameniti Leningrad Cowboys.« **vav**

Energične vadbe za jesenske dni

Tina Hižar

Naj vas v pričakovanju zime in snežnih radosti jesenska meglena jutra in hladni večeri ne zapeljejo v lenobno razpoloženje – redno ohranjanje in negovanje telesne aktivnosti je namreč še kako pomembno za naše zdravje in splošno počutje, zato nikar ne podlezite »oktobrski utrujenosti«. Športne dvorane, telovadnice in fitnes studii so v tem času najprimernejši naslov za redno rekreacijo in aktivno druženje ter bodo hkrati poskrbeli za to, da boste na snežne poljane zakorakali polni moči in življenjskega elana.

Ena najbolj priljubljenih skupinskih vadb je še vedno pilates, za katerega se odločajo tako aktivni športniki kot tudi osebe s težavami in bolečinami v hrbtenici ali pogosto napetimi mišicami v vratu, ženske pred porodom in po njem ter ljudje, ki okrevajo po poškodbah, bolezni ali operaciji, ko je potrebna krepitev mišične mase.

»Povsem vseeno je, ali ste športnik in si s pilatesom želite dopolniti vadbo ali športno niste zelo aktivni in želite storiti nekaj dobrega za svoje telo. Morda imate naporen poklic? V tem primeru boste s pilatesom zmanjšali napetosti in sprostili telo. Morda sedite dolge ure za pisalno mizo? Z vadbo pilatesa boste izravnali pogosto sedeče telo in še sprostili duha. Ne glede na

Dunja Gačnik

to, zakaj se odločite za pilates, poskusite vadbo in začutite njen pozitiven učinek na telo. Nedvomno vas bo navdušila,« svetuje Dunja Gačnik, inštruktorica pilatesa in predsednica Športnega društva Metulj.

Društvo trenutno šteje 211 članov in ponuja pilates, zumbo, jogo, vadbo za nosečnice, vadbo za mamice z dojenčki, nordijsko hojo in novost letošnje sezone drums alive. Vadeče usmerja pet inštruktorjev, ki poučujejo različne vadbe, vsi so strokovno podkovani, imajo bogate izkušnje in licenco za vodenje vadbe, ki jo izvajajo.

Uspešnica lanske in letošnje sezone

Ne le pilates, še posebno aktualna v tem času je tudi zumba. Energična in izredno učinkovita vadba združuje mešanico latinskoameriške in pop glasbe z edinstvenimi kombinacijami gibov. Osnovno vodilo je zabavna in enostavna vadba, ki udeležence motivira in jim pomaga odplesati daleč stran od skrbi ter zajema osnovna načela fitnesa, ki stremijo k maksimalni porabi kalorij in s tem bistveno pripomorejo k zmanjševanju maščobnih oblog in oblikovanju mišic celotnega telesa.

»V 90 odstotkih se skupinskih vadb udeležujejo ženske. Sem in tja se vadbi priključi tudi kakšen moški (pri pilatesu), ki potrebuje krepitev mišic hrbta oziroma zaradi bolečin v hrbtenici in križu. Na splošno moški še vedno menijo, da tovrstne vadbe niso za moško populacijo, ampak samo za ženske. Bi pa radi to mnenje spremenili, zato vabimo vse moške, da se nam pridružijo,« pojasni Gačnikova.

Vsem, ki si po napornem delovnem dnevu želijo sprostitve ali utrjevanja in oblikovanja mišic (bodisi zaradi bolečin, ki so posledica sedenja za računalnikom ali večurnega stanja za strojem, bodisi zaradi poškodb), priporoča pilates. Vsem, ki želijo poleg gibanja ob latino ritmih izgubiti kakšen kilogram, pa priporoča zumbo.

O Športnem društvu Metulj

Je prostovoljno združenje članov in članic, ki je bilo ustanovljeno z namenom kakovostnega preživljanja prostega časa vseh članov društva, tako v Novem mestu kot v Ljubljani. Društvo združuje posameznike, ki imajo radi šport, pilates, aerobne vadbe, aktivno življenje, druženje in zdrav način življenja, ter temelji na strokovnosti, prijaznih inštruktorjih in kakovostno opravljeni vsaki uri, ki jo izvedejo. Njihove skupine vadečih so majhne (okoli 12 ljudi), saj tako poskrbijo za to, da vsak udeleženec odnese največ od vsake ure, saj se lahko inštruktor posveti vsakemu od njih. Vizija ŠD Metulj je z osebnim pristopom in stalnim izobraževanjem približati svet pilatesa in drugih vodenih vadb vsakemu posamezniku, da se prelevi v metulja.