

Novi Levstikovi silaki

Pred šestimi leti je Bojan Vidmar iz Ljubljane začel priprave za tekmovanje, na katerem bi se pomerili najmočnejši Slovenci. "Dve leti sem potreboval, da sem zamilsel tudi izvedel. Pravila so unikatna," pravi Vidmar, ki je idejo tudi patentiral. "Sponzorjev, ki bi prispevali za vleko kamionov in prevažanje avtomobilskih gum, v tem času seveda ni popularno odkloniti, a vendarle vztrajam, da morajo vse igre biti v povezavi z Levstikovo zgodbo o Martinu Krpanu z Vrha pri Sv. Trojici. Kamione vlečemo v tekmovanju z Avstrijci, doma pa mora krpan ostati krpan," poudarja Vidmar.

Tekmovanja za krpane organizirajo po vsej Sloveniji, zmagovalci izbirnih tekmovanj po regijah se pomerijo na zaključnem tekmovanju, kjer zmagovalec finalnega tekmovanja pridobi naslov Martin Krpan – najmočnejši Slovenec in prejme za nagrado avtomobil transporter. Tekmovalci se merijo v moči, spretnosti in

vzdržljivosti, prenašajo sol, dvigujejo 40-kilogramski kij, tovorijo kobilice, otovorjene z vrečami soli, prenašajo lipov les in vinske sode ter vlečejo kobilico iz hleva. Letos so tekmovanja že bila na Vrhniki, v Celju, Idriji, Sveti Trojici, Mariboru, Pivki in Medvodah, po Žužemberku in Ljubljani pa bo finale 25. avgusta tako kot lani v Šentjerneju na Dolenjskem. Lansko sklepno prireditev si je ogledalo več kot štiri tisoč ljudi, zmagal je Denis Udovič iz Hrvinov, drugi je bil Marino Jevšenak iz Oplotnice, tretji Miki Vukalič iz Maribora, četrti Peter Mohorič iz Idrije in peti Miha Klančnik s Škofljice.

Kako močni so naši tekmovalci, povedo tudi izidi lanskih tekem z Avstrijci. Tako v Gradcu kot Mariboru so Slovenci gladko zmagali. Bojan Vidmar pa pripravlja še tekmovanje, na katerem se bodo pomerili silaki iz Slovenije, Avstrije, Slovaške, Nemčije in Madžarske.

(bl)

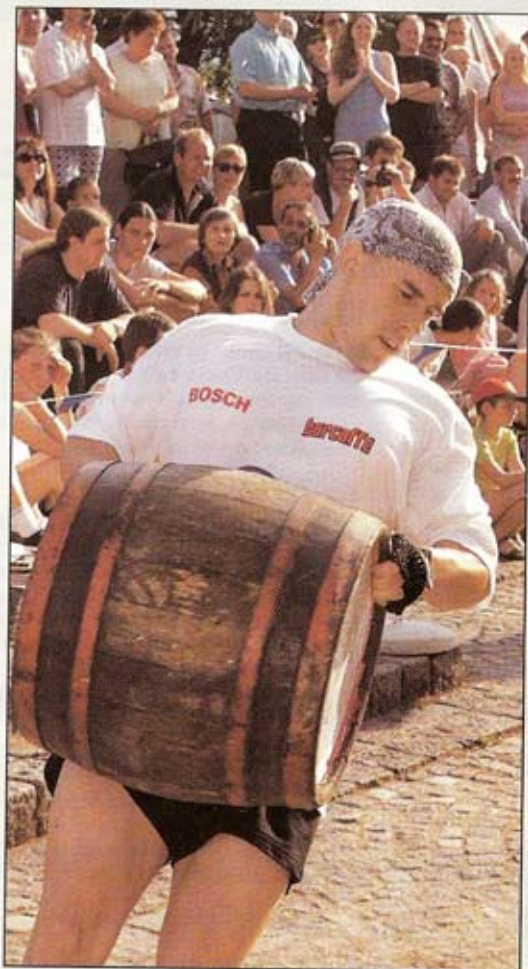


Foto: Igor Napast

Na letošnjem izbirnem tekmovanju na mariborskem Lentu je zmagal Miki Vukalič.



Čokolada je lahko tudi težka

Mednarodni novodobni Martin Krpan je postal Madžar Adam Daras

Sonja Korelc

LJUBLJANA – Če je v Levstikovih pripovedi Martin Krpan silak, ki je brez napora lahko prestavljal sem ter tja kobilico, natovorjeno z nekaj

naše zastave. Tako so trikratni najmočnejši Slovenec **Denis Udovič**, najmočnejši šofer letošnjega leta **Oliver Gašparšič**, viceprvak Slovenije iz leta 2002 **Goran Petkovič** in **Gregor Stegnar** me-

Ogorčen boj za najvišja mesta je bil tudi s 150 kilogrami najtežji, s 34 leti pa hkrati najstarejši tekmovallec, Avstrijec Bauer. Bauer je še posebno blestel v prvi igri, v kateri je za vleko osemton-

skega tovornjaka na razdalji 20 metrov porabil borih 22,8 sekunde, in v zadnji igri, imenovani Krpanov krog, kjer je moral iz kroga izriniti sotekmovalca. Končal je na tretjem mestu s 36 točkami, premoč pa je moral priznati za točko boljšemu Katoni. Omenjenemu 26-letnemu in 130 kilogramov težkemu hrustu nihče ni bil kos v peti igri, saj je 352-kilogramsko gumo obrnil kar desetkrat.

Najboljši Slovenec je bil z 28 točkami 31-letni Udovič, kar je zadostovalo za četrto mesto, za njim pa so se zvrstili na petem mestu Gašparšič (26 točk), na šestem Petkovič (21) in na sedmem Stegnar (16). Zadnje, osmo, mesto je pripadlo Madžaru Pappu, ki si je nabral 11 točk. Slovenski predstavniki so se najbolje odrezali v tretji igri, kjer so korenjaki morali v najkrajšem možnem času naložiti na viličarja (v višini komolcev) 120-kilogramsko vrečo, 100-kilogramsko gumo in 100 kilogramov težko zračnico, napolnjeno z vodo, saj je vsa bremena v eni minuti in treh sekundah najhitreje »zmetal gor« s 105 kilogrami najlažji tekmovallec Goran Petkovič.



Goran Petkovič (na sliki) se je izkazal tudi v igri z imenom včasih priljubljenega, danes pa že nekoliko redkeje slišane »crucefix«, v kateri so tekmovalci morali z iztegnjenimi rokami nad rameni čim dlje držati v vsaki roki po eno 14-kilogramsko čokolado. Foto: Luka Cjuha

stoti soli, pa novodobni Krpani sicer ostajajo močje moči, a namesto kobilice raje vlečejo za seboj osemtonski tovornjak, prevračajo 352-kilogramsko gumo ali prenašajo po dva 115-kilogramski kovčki. Takšne in podobne naloge so na tekmovalstvu najmočnejših mož Avstrije, Madžarske, Srbije in Črne gore ter Slovenije v Ljubljani dali osim orjakom, ki so se potegovali za laskavi naslov mednarodnega Martina Krpana.

Slovenija je imela med tekmovalci, med katerimi ni bil nobeden lažji od 105 in težji od 150 kilogramov, najštevilnejšo zasedbo, saj jih je kar polovica branila barve

rili moči z dvakratnim avstrijskim prvkom **Karlom Bauerjem**, najmočnejšim človekom Srbije in Balkana **Ervinom Katonijem** ter Madžaroma štirikratnim »wrestling« šampionom **Gyulijem Pappom** in trikratnim prvkom srednje Evrope (tudi imetnikom Guinnessovega rekorda v dvigovanju krogle – 228 kilogramov) **Adamom Darasom**. Slednji ima s takšnimi tekmovalci največ izkušenj, zato tudi ni presenetljivo, da je po šestih posameznih igrah in z 38 osvojenimi točkami za točko prehitel 188 centimetrov visokega in 130 kilogramov težkega predstavnika Srbije in Črne gore ter postal Mednarodni Martin Krpan. Kadar boste v zadregi, koga poprositi, naj namesto vas tvori kovčke na potovanjih, se lahko mirne duše obrnete nanj, saj je v četrti igri 115 kilogramov težke kovčke nosil

FCC

Vroč ponudba - klima brezplačno!



Ford Fiesta Klima

Velja do 31. avgusta za omejeno količino vozil.

Ustvarjen za življenje. Narejen, da traja.



polo

Igra starih števil

Izzrebane številke
23.06.2003 12:00

2479

Sklad za dobitek POLO: **2.164.640 SIT**

Brez prašička ni nič

10.03.2003

Jože Krištof iz Šentvida pri Stični želi postati najmočnejši Slovenec

LJUBLJANA – Ko se 94 kilogramov težak **Jože Krištof** odpravi v telovadnico, se mora njegov trener prav dobro potruditi, da trenutno najstarejšemu udeležencu zdaj že tradicionalnega tekmovanja za naslov Martina Krpana pošteno utruji mišice. Športni navdušenec iz Šentvida pri Stični se že sedmo leto zapored pripravlja na prenašanje kobilice legendarnega slovenskega tihotapca soli. S petdesetimi leti se odlično znajde med več kot polovico mlajšo generacijo silakov.

Robustni Jože je svojo tekmovalno žilico odkril že v rosnih mladosti, ko so na šolskem dvorišču tekmovali s skiroji. Uspehe je niral tudi kasneje in rad se pohvali, da je v sedemdesetih letih postal republiški prvak v motokrosu in se kot član državne reprezentance preskusil med takratno svetovno elito. Ko je v svetu motorjev dosegel skorajda vse, je poslovil od dirkalnega življenja. Pravi, da so se mu takrat začeli nabirati odvečni kilogrami, in po pikri pripombi dobrega prijatelja in še bolj skrb zbujujočih besedah zdravnika se je začel ukvarjati z dviganjem uteži. Tako so ga novi izzivi pripeljali med najmočnejše

korenjake v Sloveniji, ki dvigujejo tudi več sto kilogramov.

LE 12 LENOBNIH DNI

Močni Šentvidčan dobro skrbi za svoje zdravje, kar potrjuje podatek, da so ga lani v fitnesu pogrešali le dvanajstkrat. Morda naslednji najmočnejši Slovenec je potožil, da lahko razgibanju in napenjanju mišic nameni vsak dan le dve uri in pol. Več mu ne dovoljujejo obveznosti in zelo naporena služba. Ko nas še večina Slovencev spi, se Jože odpravi v službo in na dolgo pot. S tovornjakom namreč vsak dan prevozi več kot petsto kilometrov, saj razvažja zdravila po bolnišnicah in lekarnah. Ponavadi vstane ob dveh zjutraj, vendar ga to ne moti, saj pravi, da fitnes zelo pomaga in tudi med službo komaj čaka popoldansko potenje v telovadnici. Tudi ko nima delovnih obveznosti, se vseeno zbudi pred kurami. »Potem malo poležavam. Moram pa priznati, da se nato počutim bolj utrujen kot spočit,« pravi Jože.

Dobro grajeni Krpan, kot Jožetu radi pravijo someščani, pri vzdrževanju jeklenih mišic porabi veliko energije. Pri tem se ne meni



Jože Krištof v akciji

za vsa pravila zdrave prehrane, saj njegov želodec ni izbirčen in je vesel tako testenin kot domačih slovenskih jedi. Trdi, da so prava kombinacija za mišice slasten kos klobase in kozareček dobrega vina ali, kot hudomušno namigne, »brez prašička in cvička ni nič«. S tem se hočeš nočeš mora strinjati tudi njegov zdravnik, saj je pred kratkim več kot uspešno opravil zdravniški pregled. Nekdanje težave s holesterolom in sladkorjem v krvi so danes le še spomin.

MASKOTA MARTINA KRPA

Odkar je Jože prvič sodeloval na tekmovanju, na katerem najmočnejšega med najmočnejšimi Slovenci razglasijo za Martina Krpana, se je po besedah organizatorja **Bojana Vidmarja** že dodobra zasidral v srcih soborcev za laskavi naslov: »Vsem mlajšim je kot oče in dobesedno je postal že maskota tega tekmovanja.« Letošnji abrahamovec zatrjuje, da na Krpanovih igrah zaradi starosti še ni imel neprijetnih izkušenj. »Mislim, da me kar spoštujejo in so me dobro sprejeli. Z mnogimi se tudi poznamo in postali smo kar ena velika družina,« se zasmije. Letos bo ponovno skušal osvojiti priznanje, ki med tovrstnimi športniki velja za eno najbolj cenjenih, zmagoslavje pa je že okusil na enem od predtekmovanj. Na turnirju, na katerem fantje z izpiljenimi mišicami med drugim tudi sekajo Brdavske glave in vlečejo kobilice iz hleva, bo sodeloval, dokler bo zdrav kot dren. Opozarja, da poživila in šport ne sodita v isti koš in želi si, da bi čim več mladih treniralo in tekmovalo; »morajo poskusiti, ker rezultati pridejo le z vztrajnim treningom in to sami od sebe.« Na koncu je še posebej poudaril legendarno športno misel: »Pomembno je sodelovati in ne zmagati.« In to Jože dokazuje že več let. (aj)

Zakaj je odpovedala Ariane?

PARIZ – Preiskave katastrofalne izgube evropske raket Ariane 5-ESCA na njenem prvem letu so pokazale, da je odpovedal ohlajevalni sistem, ki je povzročil, da je raketa najprej zašla z začrtane poti, nato pa so se sprožili sistemi samouničenja. Ariane 5-ESCA je prva evropska raketa narejena z namenom, da v vesolje ponese deset-tonski tovor. Raketoplan je 12. decembra 2002 le 7 minut in 35 sekund po vzletu iz vesoljskega centra Kourou v Francoski Gvajani postal tako imenovan »prenapet izstrelek«. Sprožil se je sistem za samouničenje, ki je popolnoma uničil raketo in ves njen tovor, dva umetna satelita. Za zdaj ni dokazov, ki bi potrjevali, da bi imela standardna raketa, ki ima za seboj že uspešno zgodovino letov, podobne težave, vendar strokovnjaki za popolne dokaze o tem priporočajo še nadaljnja testiranja. V neodvisni študiji, ki so jo izvedli pri raketnem operatorju Arianespace, so strokovnjaki zaključili, da je do izteka tekočine prišlo v sistemu, namenjenemu hlajenju novega motorja, vulcain-2. To naj bi povzročilo previsoko temperaturo, ki je pripeljala do porušitve raketne telesa v tlaku, kar je povzročilo nenadzorovano vrtenje rakete. Zaradi tega dogodka je trenutno še negotova prihodnja misija, predvidena 12. januarja letos. (sva-rog.org)

Najmočnejši Slovenec doma v Metliki

Moč Martina Krpana le še metafora za natrenirane može – Naslov najmočnejšega državljana Martinu Matjašiču

Zlatka Strgar

VELENJE – Pred trgovskim centrom Interspar je pred radovedneži, med katerimi ni manjkalo ženskega spola, konec minulega tedna potekala finalna tekma za naslov Martina Krpana – najmočnejšega Slovenca, ki bi se ga, kot je dejal moderator prireditve, zaradi svojih mer lahko udeležil tudi velenjski župan **Srečko Meh.** Župan je fantom, nabitim kot strela, izrekel le dobrodošlico, nato pa iz varne razdalje opazoval

silno moč tekmovalcev, ki so tekmo začeli s prenašanjem težkih sodov.

Zasluge za to, da se je tekmovanje, kakršna tujina že dolgo pozna, začelo tudi v Sloveniji, ima **Bojan Vidmar**, ki si je sredi devetdesetih pridobil licenco in od takrat po naši deželi hodi več silno močnih mož. Na finalnem tekmovanju so nastopili **Goran Petkovič**, **Gregor Stegnar**, **Oliver Gašperič**, **Jožko Pirnat**, **Robi Soršak**, **Martin Matjašič** in **Zoran Črešnik**. Moč in vzdržljivost so morali

pokazati v šestih igrah, vsaka pa je zahtevala več, najbolj atraktivna je bila gotovo naganje težkega tovora na leseni kobilici, ki so ju morali tekmovalci prenesti do cilja, nato pa se še vpreči v težko kombinirano vozilo in ga privleči do cilja. Skoraj do zadnjega se ni vedelo, kdo bo zmagal, saj so se za prvo mesto kosali kar štirje. Na koncu se je izkazalo, da je najbolj močan in najbolj vzdržljiv **Martin Matjašič** iz Metlike; ki je začel tekmovati šele lani, lanski prvak **Boris Milošević**



Slovenski silaki so se tokrat predstavili v Velenju. Foto: Zlatka Strgar

iz Selnice ob Dravi pa letos ni prišel v finale. »Fantom manjka le še kakšen kilogram mišične mase, da bodo

v top formi in bodo lahko prišli v evropsko ligo, sicer pa so že dosegli toliko, da nas ni več sram iti v Evropo,

saj se lahko enakopravno kosamo z evropskimi profesionalci,« je povedal **Bojan Vidmar**.

Skandinavski križanka

		DNEVNIK	OTROŠKA GLISTA	JEZIK INDIJSKEGA SRED. VEKA	SLAVEN IGRALEC V ZDA	LJUDSKO: MAVRAH	STARO-MALAJSKO PREBIV. NA OTOKU BORNEO	STARO-GRŠKI SLIKAR
		POLKROŽ. ZAKLJUČEK CERKVE						
		OBLASTEN. SOMO-VOLJEN ČLOVEK						
		VEČ KLASOV KRAJ PRI POREČU						
AVTOR: RUDI MURN	ŽELEZNA PRIPRAVA ZA SPENJANJE	TALILNICA	GRAFIK JUSTIN	ZVEZDA V ORLU PERZIJ. VLADAR		ALUMINIJ ARABSKA DRŽAVA		

Mercator
Interna akcija
 velja od 21.7. do 6.8.2003

Polži Paradiso št. 63 400g, Intes	119,00 SIT prihranek: 45,00 SIT
Sirup Frupi limona 3l, Vital	899,00 SIT prihranek: 269,00 SIT
Sezonska klobasa V.P., KZ Krka	899,00 SIT/kg prihranek: 272,00 SIT/kg

Mercator-Dolejzela, d.d., Ljviala 8, Novo mesto

DOLENJSKI LIST

Št. 29 (2812), leto LIV • Novo mesto, četrtek, 17. julija 2003 • Cena: 280 tolarjev



TRŠKI DNEVI USPELI – Konec tedna je bilo v Žužemberku spet živahno. V okviru tradicionalnih poletnih grajskih prireditev se je na Trških dnevih v organizaciji TD Suha krajina gotovo našlo za vsak okus nekaj. Poleg športnih, zabavnih in kulturnih dogodkov je v soboto veliko obiskovalcev pritegnilo izbirno tekmovanje za najmočnejšega Slovence – Martina Krpana (na sliki eden od tekmovalcev prenaša kobilico), v nedeljo pa srednjeveški dan z otvoritvijo srednjeveške tržnice, mimohodom viteзов, grajskih gospa in konjenice, s predstavitvijo viteških veščin, nastopom čepke viteške skupine ter večerno proslavo ob občinskem prazniku s podelitvijo občinskih priznanj, o čemer si več preberite na 5. strani! (Foto: L. Murn)

Sklenjen dogovor

Popraviti jez in zapornice

DVOR - Sredi junija je bilo na Dvoru "vroče" zaradi ribogojnice, katere lastnik Mirko Goričar je v sušnem vremenu po mnenju ogorčenih domačinov zidal betonski jez na Krki in tako vodo skoraj v celoti usmeril v ribogojnico. Kot je pojasnil vodja porečja reke Krke z Uprave za varstvo narave Ivan Parkelj, je Goričar le vzdrževal oz. obnovil jez, to nalogo pa vsebuje tudi koncesija. V njej ima dovoljenje za dva kubika reke Krke na sekundo, kar v suši pomeni vso vodo, ravno prednost gospodarskega izkoriščanja reke Krke pred ohranjanjem živega ekosistema reke pa je po mnenju domačinov in naravovarstvenikov najbolj sporna.

Kot je na ponedeljkovi seji občinskega sveta povedal žužembski župan Franc Škufca, so se po sestanku na občini, kjer je menda padla marsikatera težka beseda, dogovorili, da Goričar v letošnjem letu popravi jez in zapornice na desni stra-

Berite danes

stran 3:

Zdaj upočasnitev, naslednjič zapora

stran 10:

Bo novi Sapard boljša priložnost?

stran 11:

Strel končal 30 let zaničevanja?

RUMENE STRANI
SLOVENIJA-TEL

www.rumenestrani.com

im
 INTER
 MARKETING

Več podpore novi naložbi

8. Martin Krpan alias Dejan Udovič v akciji 9. Igor Mrak med treningom



Ampak vsak kovček tehta petinšestdeset kilogramov! Včasih je treba biti precej iznajdljiv. Recimo, da dobiš za vajo kilogramske pakete soli in jih moraš postaviti v vrsto in nesti. No, če jih preveč stisneš, se bo sol razsula, če jih stisneš premalo, jih ne moreš dvigniti. Precej zapleteno je,"

"V nekaj mesecih si lahko 'naredim' telo manekena, telo atleta."

pripoveduje Igor. Poleg prenašanja kovčkov in škatel soli so zabavne še druge igre: dvigovanje štiridesetkilogramskega kija nad glavo, prenašanje otovorjene kobilice, lipovega lesa in z vinom napolnjenih sodov ter igra na napravi za fitnes, ki simulira vleko kobile iz staje. Igor, ki

pojesti. Ampak res veliko. Na 'bilderskih' tekmovanjih se najbolj opazi videz, skladnost telesa je pomembna, zato je treba izgubiti veliko maščobe in veliko vode. Tukaj pa videz ni pomemben, no, je fajn, če so mišice lepe, ni pa nujno. Pomembnejše je, da si močan in hiter. To dosega tudi



z dodatki. Jaz jemljem proteinske napitke, vitamine, minerale. In kreatin, seveda." V bistvu je Igor eden izmed redkih inštruktorjev za fitnes, ki si upajo priznati, da so doping že poskusili. Pri njem je bil to efedrin. "Ampak se ne splača, zato tega ne priporočam, pa tudi sam ga ne bi več vzel. Preveč je stranskih učinkov. Glavobol dobiš, dvigne se ti tlak. Je pa žalostno dejstvo, da je efedrina in drugih prepovedanih substanc povsod več kot dovolj. Ne gre samo za kolesarstvo in atletiko, ampak za vse športe."

Letošnji slovenski "Martin Krpan" je postal enaintridesetletni Denis Udovič iz Hrvatinov (v finalu, ki je bil avgusta v Šentjerneju, sta se na drugo in tretje mesto uvrstila Boris Milošević in Goran Petković). No, Denis je športnik, ki bi ga lahko že po videzu enačili z orjaškim Krpanom. Pri sto devetnajstih kilogramih in sto šestinsedemdesetih centimetrih velja za enega izmed najmočnejših Slovencev, ki potrjujejo resničnost anekdote o močnih možeh: ko je vstopil v sobo, se je naredila tema in potem je zagrmelo ... Sam pravi, da se s športom intenzivno ukvarja že enajst let, zato si drugačnega načina življenja niti ne predstavlja: "Marsikaj sem počel, v različnih panogah sem se preizkusil. Od atletike do karateja. Na Krpanu nastopam že šest let, pravzaprav sem prišel zraven po naključju. Prvo tekmovanje je bilo v Portorožu in potem so me prek naše turistične organizacije nekako prepričali, da sem poskusil še sam. Takrat sem bil četrti, sicer pa sem na Krpa-

nu že trikrat zmagal. Poleg tega sem se udeležil še tekmovanja Strong Men. V Sloveniji je letos potekalo prvič. To je mednarodno priznano tekmovanje, ki uživa v tujih medijih velik ugled. Igre so podobne tistim, s katerimi se spoprijemamo na Krpanu, le da so precej težje. Vleči je treba kamion, ki tehta osem ton, potiskati kolo tovornjaka, ki tehta tristo kilogramov, in nositi kovčke, ki so teži sto petindvajset kilogramov. Pa še kaj bi se našlo. Na takšnih tekmovanjih, kot sta Krpan in Strong Men, so privlačne tudi nagrade, česar za navaden bodybuilding ne bi mogel trditi. Kolikor vem, dobijo tam vedno diplomo in kristalno vazo." Vseeno je bodybuilding Denisa čisto prevzel. Tudi on si je v koprskem gledališču ogledal tekmovanje za mistra 2001 in, kot pripoveduje, mu je bilo kar malo žal, da se ni mogel še sam postaviti na oder. "Sedel sem med občinstvom in sklenil, da bom prihodnje leto, če bo organizacija ponovno uspela, tehtno premislil in se prijavil. Potem bom moral tudi več trenirati. Osebnost se nisem odločil za nobene posebne metode treninga, pri ukvarjanju s športom uporabljam glavo in pamet. Naj potrkam ob les - za zdaj se mi ni zgodilo še nič hudega, nobene poškodbe še nisem pretrpel, upam pa, da bo tako tudi v prihodnje." Način življenja, kakršnega poznajo bodybuilderji, je včasih težak, a dovolj zabaven, da dobiva vedno nove in nove privrženke. Pravilo, ki vodi do vrhunske uspešnosti, pa je samo eno: vsak si mora izbrati svoj cilj in ... trenirati. ■

Kar pokalo je od moči

SILAKI

in nečloveških naporov

Na prvem mednarodnem Martinu Krpanu v Sloveniji je svojo moč pokazalo osem silakov, med njimi štirje Slovenci – Zmagovalec je postal 28-letni Madžar Adam Daras, sicer svetovni prvak v trganju telefonskih imenikov – Naši fantje so se najbolj izkazali pri nalaganju 100 kg težke zračnice, polne vode, na viličarja – Nekatere gledalke so mišičnjaki očarali, druge jih ne bi nikoli imele za partnerja

so bili **Denis Udovič** iz Ankara (33 let, 187 cm, 125 kg, trikrat najmočnejši Slovenec), **Oliver Gašparič** iz Slovenske Bistrice (33 let, 184 cm, 112 kg, najmočnejši šofer 2003), **Goran Petkovič** iz Ljubljane (27 let, 185 cm, 105 kg, vice-prvak Slovenije za leto 2002) in **Gregor Stegnar** iz Tržiča (27 let, 184 cm, 115 kg).

Živalski, ne človeški napor!

Tekmovalci, večinoma obuti v posebne copate, namenjene prav tovrstnim izzivom (včasih

roki držati po 14 kilogramov težki čokoladi. Znova je zmagal Avstrijec Bauer (za nagrado je seveda dobil čokolado), ki je breme držal kar 101,7 sekunde. Med našimi je najdlje zdržal Goran Petkovič (65,9 sekunde, četrto mesto). Nalaganje 120 kg težke vreče, 100 kg težke gume in 100 kg težke zračnice, polne vode, na viličarja je bila tretja naloga po vrsti in edina, v kateri so prva štiri mesta pripadla Slovencem. Najboljše je bil Goran Petkovič, ki je vsa bremena naložil v 60,3 sekunde. Drugi je bil



Fantom je delala največ



Gregor Stegnar iz Tržiča je povedal, da je treba pred tekmovanjem zaužiti več ogljikovih hidratov kot sicer. (Foto: Dejan Javornik)

LJUBLJANA, 22. JUNIJA

V soboto je na parkirišču pred Citicarkom v Lju

govanju krogle (228 kg!) ter

Gyula Papp (29 let, 182 cm, 116 kg, štirikratni madžarski

pred Cityparkom v Ljubljani kar pokalo od moči, truda in nečloveških naporov. Na prvem Mednarodnem Martinu Krpanu so se namreč zbrali najmočnejši moške v tem delu Evrope in obiskovalci so imeli kaj videti. Novodobni krpani, med njimi je imel najlažji »komaj« 105 kilogramov, so svoje mišice in tudi znanje prišli pokazati iz Madžarske, Avstrije, Srbije in Črne gore ter seveda Slovenije. Vsi so stalni udeleženci takšnih in podobnih tekmovanj v Sloveniji in tujini ter spadajo med najboljše in najatraktivnejše predstavnike močnih moških države, iz katere prihajajo.

Bojan Vidmar, imetnik licence za organizacijo tekmovanj Martin Krpan v Sloveniji, s sodelavci že osem let organizira po deset tekmovanj po vsej državi – najboljši se seveda pomerijo na finalnem tekmovanju (letos bo veliki finale septembra v Velenju). Sobotna tekma pa je bila prva z mednarodno udeležbo. Iz Madžarske sta prišla **Adam Daras** (28 let, visok 195 cm in težak 150 kg), trikratni prvak srednje Evrope in Guinnessov rekord v dvi-

z 110 kg, srbski madžarski prvak v wrestlingu, 2. mesto na Hungary Strongman cup). Iz Avstrije je prišel **Karel Bauer** (34 let, 192 cm, 145 kg, dvakrat prvak Avstrije), iz Srbije in



Sedemindvajsetletni **Goran Petković** iz Ljubljane, zmagovalnik pri nalaganju na viličarja, se je pred žgočim soncem zavaroval s svojo značilno rutko. (Foto: Dejan Javornik)

Črne gore pa **Ervin Katona** (26 let, 188 cm, 130 kg, doma iz Subotice), ki zase pravi, da je najmočnejši človek Srbije in Balkana. Domači tekmovalci



Mednarodni Martin Krpan je postal Madžar **Adam Daras**, ki se je pri čokoladi uvrstil na drugo mesto. (Foto: Dejan Javornik)

jih uničijo na eni tekmi), so se pomerili v šestih igrah, ki navednemu smrtniku jemljejo dih in predstavljajo nepremagljivo nalogo. Med eno in drugo so imeli le nekaj minut časa za oddih, ravno toliko, kolikor je popularna skupina Juhubanda porabila za eno ali dve pesmi. Marsikomu od gledalcev se je ježila koža, ko je videl in slišal (pri premagovanju zares težkih nalog so si pomagali tudi s kriki), da to res ni mačji kašelj. V prvi igri so morali premakniti oziroma povleči 8-tonski tovornjak ter ga vleči kar 20 metrov. Zmagal je Karel Bauer, ki je nalogo opravil v 22,8 sekunde. Druga preizkušnja je bila držanje bremena z iztegnjenimi rokami, ki je med posvečenimi bolj znana kot crucefix. Tokrat so morali junaki v vsaki

Denis Udovič (61,6), tretji Oliver Gašparič (62) in četrti Grega Stegnar (74,5 sekunde). V tej igri so Slovenci – ob veliki podpori in navdušenju gledalcev – naložili vsa bremena,



Silaki med počitkom in pripravo na novo preizkušnjo. (Foto: Dejan Javornik)

tekmovalci iz tujine pa le po dve. Povedati je treba, da so bili vsi tekmovalci izredno tovariški, svoje sotrpine so bodrili in jim nesebično svetovali, kako naj se spoprimejo s težavami. **Miro Antonijević**, ki je z Vidmarjem pripravil sobotno potegovanje za mednarodnega Martina Krpana, je nastopajoče zelo pohvalil: »To so tako v redu ljudje, da se ne da povedati.« Organizatorjem je žal, da zaradi poškodbe ni mogel nastopiti legendarni **Martin Hoj** iz Avstrije, ki pa je v Ljubljano kljub temu prišel – za spodbudo kolegom. Hovej dosežki so vpisani v Guinnessovo knjigo rekordov. Za enega (na prsi mu je za nekaj trenutkov z enim

preglavič zračnica z vodo, kljub temu pa jo je na viličarja uspelo naložiti vsem štirim Slovincem. (Foto: Dejan Javornik)

kolesom zapeljalo dve toni in pol težko vozilo) pravi, da ga ne bo nikoli več ponovil, saj je teden dni bruhal kri.

Naraščanje temperatur in navdušenja

Po kosilu in zasluženem počitku je sledilo prenašanje dveh kovčkov po 115 kg. Zmagal je Adam Daras, ki je z njima pre-

menčkom, saj ima mrtve tri prste leve roke. V prevačanju 352 kg težke gume je z izjemno predstavo zmagal Ervin Katona, ki jo je obrnil 10-krat, medtem ko je nekateri niso mogli niti dvigniti. Katona je na Madžarskem obrnil kar 750 kilogramsko gumo! V zadnji igri – Krpanov krog oziroma izrivanje sotekmovalec s hodom iz kroga – je zmagal silak Bauer. Po natančnem preštevanju točk je moderator prireditve **Slavko Podboj** razglasil rezultate. Mednarodni Martin Krpan in dobitnik pokala Citypark je tako postal Madžar Adam Daras (sicer tudi svetovni prvak v trganju telefonskih imenikov, kar je dokazal tudi ob koncu tekmovanja) z 38 točkami, drugi Ervin Katona (37), tretji pa Karel Bauer (36 točk). Sledijo Udovič, Gašparič, Petković, Stegnar in Papp. Kot se spodobi, so za zmagovalca, ki je povedal, da je zelo srečen, a tudi izjemno utrujen, saj so se zelo dolgo vozili v Ljubljano, poleg tega je pred tekmovanjem spal le dobre tri ure, predvajali madžarsko himno.

Natalija Mlijač

Pri vlečenju osemtonskega tovornjaka je najtežje menda opravljeno, ko tekmovalce vozilo premakne z mesta. Zmagal je **Karel Bauer** (na fotografiji). (Foto: Dejan Javornik)



31430

Radenska
RESTAVRACIJSKI KARNET

MINI POČITNICE - ENKRATNE CENE
od 28. 6. do 1. 7. 2003
BREZPLAČNO: EN OTROK DO 12. LETA IN OTROCI DO 7. LETA V SOBI Z DVEMA ODRASLIMA (bivanje in hrana)!

3x polpenzion, kopanje ...
Hotel Miral*** že od 15.600 SIT • Hotel Radin**** že od 20.600 SIT
V hotelu Radin je pri glavnem obroku vključena pijača v hotelski restavraciji in 1 x dnevno savna.

02/520 10 00, 520 27 20

Veseli bomo vašega klica

Martin Krpan od Svete Trojice razsajal v Velenju

Po številnih območnih tekmovanjih za najmočnejšega Slovenca, v organizaciji Bojana Vidmarja iz Ljubljane in trgovske hiše Interšpar Slovenija, se je minuli petek popoldne zgodil najmočnejši finale v velenjskem Intersparu na Selu.

Zmagovalec tokratne prireditve se bo pomeril na finalnem tekmovanju na evropski ravni, zato je bila petkova tekma nadvse pomembna.

Tudi prva nagrada, VW kombi, ki je pripadel Marti-

nu Matjašiču, slovenskemu Krpanu za leto 2003, je bila vredna truda in merjenja sile mišic.

Med posameznimi preizkušnjami moči (pomerili so se G. Petkovič, G. Stegnar, O. Gašperšič, J. Pirnat, R. Soršak, M. Matjašič, Z. Črešnik in P. Mohorič) je gledalcem zastajal dih, nič manj pa ob plesnih točkah plesal plesne šole Spin.

Martin Matjašič je ob koncu povedal, da je med pripravi shujšal na 117 kg, kar pa

mu je po svoje krepilo mišično moč. Novi Martin Krpan je po zmagi izjavil, da se do takšnega rezultata pride brez alkohola. Bojan Vidmar, ki je tekmovanje priredil, je dejal, da je bila organizacija prireditve v Velenju zelo dobra, odlično pa je bilo tudi vzdušje ob spremljanju finalne tekme silakov.

Jože Miklavc

Koroški Selovec pri Ravnah Igrajo, da je veselje

Čeprav so muzikanti mladi, imajo že veliko glasbenih izkušenj in pevskih spretnosti. Znani so daleč naokoli, doma la po vsej Koroški.

Pred dvema letoma so se srečali po naključju, čeprav so že dolgo prijatelji, in nastal je ansambel Antona Mravljaka. Poleg njega igra na "fajtonarico" še Boštjan Mlačnik, bariton igra Maks Rener in trobento Franci Božank. Ker so kmečki fantje, večina njihovih skladb govori o podeželju in kmetih. Koroški Selovec je pretežno njihovo glasbeno področje in tukajšnji višinski ljudje so jih vzeli za svoje. Redno se zbi-

rajo in tudi vadijo pri znani kmetiji Tresk, tako rekoč ob domačem ognjišču. Nastopajo in igrajo na različnih prireditvah in srečanjih, za seboj imajo številne obletnice in koroške ovsete, ki so tukaj

nekaj posebnega. Glasbeniki že razmišljajo o svoji prvi kaseti, lastnih skladb in besedil imajo že tudi nekaj, tako da bodo zagotovo uspeli.

Silvo Jaš



Foto: Alja Miklavc



Foto: Alja Miklavc

Potegniti naložen kombi ni bil mačji kašelj ...



Splačalo se je biti najmočnejši Slovenec Martin Matjašič Krpan



Foto: Alja Miklavc

Tako deluje leseno vreteno na Krpanove mišice...



Foto: Alja Miklavc

Silak je nato lahko popil en sodček Laškega



Foto: Alja Miklavc

Pulz so dvigovale tudi privlačne, dolgonoge lepoticke



Foto: Alja Miklavc

Martin je prestavil svojo Kobilco in požel buren aplavz...



Foto: Alja Miklavc

Takole so izmerili mišično moč enega od Krpanov...

Koprčani pravzaprav ne potrebujejo kipa Martina Krpana, ko pa imajo živega Denisa Udoviča

Kmalu z nemškimi in avstrijskimi Brdavs

HRVATINI - V Kopru se prepirajo, ali in kam bi postavili kip Martina Krpana, na živega Martina Krpana, ki je njihov sosed, pa nekako pozabljajo. Prejšnjo soboto je v Sentjerneju na Dolenjskem, v tekmovalstvu najmočnejših Slovencev, že tretjič zapored zmagal Denis Udovič iz Hrvatina.

Na finalnem tekmovalstvu *Martin Krpan 2001 - najmočnejši Slovenec*, za pokal Volkswagen Transporter Krpan Plus, se je na Dolenjskem zbralo devet zmagovalcev izbirnih tekmovalstev, ki so to poletje potekala po posameznih regijah (deseti finalist ni nastopil, ker je v času priprav na finale staknil



Denis Udovič, najmočnejši Slovenec (in, logično, najmočnejši Primorec), prejema nagrade za zmago

poškodbo). Denis je začel povprečno, do zadnje, šeste igre, pa si je priboril izdatno prednost in se na Primorsko odpeljal s Volkswagnovim transporterjem, ki mu ga je glavni pokrovitelj tekmovalstva, Volkswagen-Gospodarska vozila, dal v uporabo. Zmagal je z 49 osvojenimi točkami, pred **Borisom Miloševićem** iz Selnice ob Dravi, ki je zbral 41 točk, **Peter Mohorič** iz Idrije, drugi Primorec med devetimi tekmovalci, pa je z 38 točkami delil peto mesto.

Posamezne igre so bile zasnovane na podrobnostih iz zgodbe **Frana Levstika** o Martinu Krpanu. Tako so silaki dvigovali Krpanov kij, prenašali njegovo kobilico, jo vleкли, prenašali vreče soli in lipov les, iz katerega si je bil Martin izdelal kij, ključno orožje zmage nad Brdavsom. Za Denisa je bilo najnapornejše dvigovanje 40-kilogramskega kija nad glavo in še teden kasneje ga od tega boljjo

ampak Denis je bil v tej disciplini uspešnejši od vseh tekmecev.

Denis Udovič ima 31 let, ženo **Nino** in desetletno hčerko **Anamarijo**, po poklicu je trgovski poslovodja, dela pa v Izoli, kot inštruktor fitnesa, in zraven malo trenira, kot sam pove. Njegovi športi so še karate, suvanje krogle in tek. Na katerem od Tekov Sobote ga sicer še nismo videli, če pa se bo odločil, da ga odteče, bo dobrodošel. In zagotovo ne bo neopažen. Seveda, na 187 centimetrah ima obešenih 117 kilogramov treniranih mišic, ki sicer ne oblikujejo ravno idealne tekaške postave, so pa točno tisto, kar človek potrebuje za naslov najmočnejšega na sončni strani Alp.

Logično je vprašanje, koliko poje, da lahko vzdržuje tako mogočen mišični stroj. "Ne veliko, raje premalo, zlasti poleti," odgovarja. "Rad bi imel nekaj kilogramov več, kajti ni vseeno, koliko tehtaš, ko moraš premikati tovrnjake," utemeljuje.

Hrvatski Martin Krpan običajno med letom trenira šestkrat tedensko, trenutno pa štirikrat. Njegov naslednji nastop pod žarometi bo 29. septembra v Mariboru, ko se bodo v troboju pomerili močni fantje iz Nemčije, Avstrije in Slovenije. Denis se bo, skupaj s še dvema kolegom, prav tako amaterjema - če jih kljub rednim treningom lahko tako imenujemo, za razliko od



Peti najmočnejši Slovenec (in drugi najmočnejši Primorec) Peter Mohorič ima 34 let, po poklicu je orodjar, zaposlen je v spodnjeidrijski Rotomati, doma pa je iz Čekovnika. Med najmočnejšimi je že nekaj let, ima eno drugo mesto na tekmovalstvu Martin Krpan.

silakov, ki jih običajno lahko gledamo na Evrošportu -, takrat pomeril z nemško govorečimi profesionalci. Težko je napovedovati izid, povejmo pa, da so se lani naši najmočnejši fantje že enkrat pomerili z Avstriji. In jih premagali. Denis je bil zraven. Za tiste, ki bi si mariborsko merjenje kolosov radi ogledali, povejmo, da ga bo posnela nemška TV mreža DSF. Marsikdo od Slovencev se bo takrat spomnil Krpanovega boja z Brdavsom pred Dunajem in užival (ali pa ne, odvisno od izida) v posodobljeni verziji Levstikove zgodbe.

Vrnimo se k izhodiščni temi, kipu Martina Krpana, ki bi ga nekateri radi postavili v Kopru. Če Denisa o tem ni vprašal še nihče od tistih, ki to predlagajo, pa je to naredila Sobota. In odgovor? "Nič ne bi imel proti, da kip postavijo. Najbolje bi bilo, da bi stal nekje pri vhodu v mesto. Sicer pa, ko že govorimo o kipih in spomenikih, se mi ne zdi najbolje, da se z vsakim novim režimom zamenjajo tudi spomeniki," je čisto v Martinovem odrezavem slogu za Soboto povedal Denis Udovič.



Cesarjem se ni treba več umikati, kobilico pa naši močni fantje še vedno eno predstavljajo.

MARTIN KR PAN 2001

Junija, kot vsako leto, se začnejo tekmovanja za najmočnejšega Slovenca leta in potekajo po vsej Sloveniji ter privabijo lepo število udeležencev in gledalcev. Letos so kvalifikacijska tekmovanja potekala na Vrhnikih, v Celju, v Idriji, v Lenartu, v Mariboru, na Pivki, v Medvodah, v Žužemberku in v Ljubljani, zmagovalac posameznega tekmovanja pa se je spoprijel z drugimi regionalnimi zmagovalci in najboljši je postal **MARTIN KR PAN - NAJMOČNEJŠI SLOVENEK**.

Letos, 25. avgusta, je finale že tretjič osvojil Šentjernej. Izkušeni tekmovalci in množični obisk je napovedoval napeto tekmovanje, kjer so pri zmagovalnem nastopu igrali ključno vlogo tako moč, vzdržljivost in spretnost kot tudi strategija in sreča.

Letošnji finalisti so bili:

IGOR MRAK, zmagal na Vrhnikih 17. junija;
GREGOR STEGNAR, najboljši v Celju 22. junija;

DENIS UDOVIČ, že dve leti aktualni **MARTIN KR PAN**, 23. junija najuspešnejši v Idriji. Kratek intervju z Denisom si lahko preberete na koncu reportaže;

DANIEL KOVAČ, zmagal v Lenartu 24. junija;
MIKI VUKALIČ, nepremagljiv v Mariboru 30. junija;

PETER MOHORIČ, zmagal na Pivki 1. julija;
IVAN STARE, zmagovalac v Medvodah 7. julija;

GORAN PETKOVIČ, zmagal v Žužemberku 14. julija;

MIHA KLANČAR, najmočnejši v Ljubljani 19. avgusta (žal Miha zaradi poškodbe kolena ni sodeloval v finalu) in

BORIS MILOŠEVIČ, v finale ga je povabil organizator.

Tekmovanje je bilo sestavljeno iz sledečih disciplin:

1. Prenašanje sodov
2. Dvig kija nad glavo
3. Prenašanje kobilice
4. Vleka na fitness mašini
5. Tovorjenje žakljev na viličar
6. Prenašanje lipovega lesa

PRENAŠANJE SODOV: Kako čim prej prenesti 3 sode različnih velikosti in teže (50-70 kg) določeno razdaljo in jih položiti nazaj na izhodiščno točko? Odgovor je najbolje uprizaril **Gregor Stegnar**, ki mu je uspelo prenesti sode v pičlih 31,8 sekundah. Drugi najboljši je bil z vložnim jollyjem **Ivan Stare** (dobljene točke se z jollyjem podvojijo) s časom 32,2, tretji pa **Denis Udovič**, s časom 32,6. V igri poleg moči ključno vlogo igra tudi vzdržljivost (Gregor je s sodi praktično tek, kar zelo izčrpa). Sledili so mu Goran Petkovič - 33,7 sekund, Boris Milošević



- 34,2 (z jollyjem), Daniel Kovač - 38,7, Peter Mohorič - 40,4, Igor Mrak - 41,5, ki si je rahlo poškodoval prst, in Miki Vukalič - 45,2 sekundi.

DVIGANJE KR PANOVEGA KIJ: Cilj igre je čim večkrat dvigniti kij nad glavo v minuti, zmago pa prinese največje število (pravilnih - z iztegnjenimi rokami) dvigov. Najboljši je bil **Denis Udovič** s kar 39 dvigi, sledil je **Miki Vukalič** z 38, tretje mesto sta si s po 36 dvigi delila **Igor Mrak** (z vložnim jollyjem) in **Boris Milošević**, sledil mu je **Goran Petkovič**, 34 dvigov, na šestem mestu so bili kar trije: **Peter Mohorič**, **Danijel Kovač** in **Gregor Stegnar** - vsi so kij dvignili 33-krat - na devetem mestu pa se je znašel **Ivan Stare** z 29 dvigi. Nasvet: pri izvajanju je treba narediti širok razkorak, saj se trup tako precej zniža, kar skrajša pot samega kija in pomeni več dvigov.

PRENOS KOBILICE: Pri tej igri je verjetno ključna pravilna strategija, saj je zelo pomembno takoj oceniti, koliko kilogramov oz. žakljev naložiti na kobilico, jo prenesti določeno razdaljo in nato položiti na izhodiščno mesto, ne da bi natovorjeni žaklji padli s kobilice. Običajno tekmovalci, ki prvič ne dvignejo kobilice, ne dosežejo najboljših rezultatov.



Najbolje se je odločil **Denis Udovič**, ki je suvereno naložil in prenesel 60 kilogramov, kar mu je zagotovilo prvo mesto. S 50 kilogrami so mu sledili **Daniel Kovač** (z jollyjem), ki je natovorjeno kobilico prenesel v 39,2 sekundah, **Goran Petkovič** je kobilico prenesel v 44,5, **Miki Vukalič** v 49,5 sekundah in **Gregor Stegnar**, ki je za pot potreboval 89,7 sekund. Sledili so si **Stare**, **Mrak** in **Milošević**, ki pa so zaradi neuspešnih večkratnih poskusov žal prenesli le kobilico (**Mrak** se je celo poškodoval). Odstopil je **Peter Mohorič**.

VLEKA NA FITNESS NAPRAVI: Je igra vzdržljivosti, cilj pa je čim dlje vleči jeklenice z utežmi. Najvzdržljivejši je bil **Peter Mohorič**, ki je breme zadrževal celih 62,2 sekund, z drugim mestom mu je sledil **Miki Vukalič** s 60,9 sekundami. Tretji je bil s 54,6 sekundami **Denis Udovič**, četrti **Gregor Stegnar** - 52,9 sekund, peti **Milošević** **Boris** - 48,4, sledili pa so **Stare**, **Kovač** in **Petkovič**.

NALAGANJE VREČ NA VILIČAR je igra, v kateri tekmovalci tovorijo žaklje na platformo viličarja, ki se počasi, a vztrajno dviga - vsak naslednji žakelj je treba dvigniti višje. Zmagovalac je tisti, ki natovori največ kilogramov v eni minuti.

Najboljša sta bila Goran Petković (z vloženim jollyjem) in Boris Milošević, ki sta v tem času natovorila celih 480 kilogramov, s po 440 pa so jima sledili Miki Vukalič, Denis Udovič, Gregor Stegnar in Peter Mohorič. Sedmi je bil Ivan Stare - 400 kilogramov, osmi pa s 360 kilogrami Daniel Kovač.

PRENAŠANJE LIPE je igra po vzoru tekmovalni »strongman«. Cilj igre je prenašanje izjemno težkih blokov z ročaji (nekakšnih kovčkov) čim dlje. Zmaga tekmovalca, ki breme prenese najdlje v omejenem času. Kljub utrujenosti so se tekmovalci zelo trudili, najbolje pa sta se odrezala Boris Milošević in Peter Mohorič, ki sta prehodila celih 83 metrov. Tretji je bil z vloženim jollyjem Denis Udovič - 81 metrov, sledil mu je Gregor Stegnar z 80 metri, peti je bil Goran Petković - 74 metrov, šesti Miki Vukalič s 54, sedmi in osmi sta bila Ivan Stare in Daniel Kovač, ki sta odnehala po 8 in 5 metrih.

Po zadnji igri so imeli Milošević, Petković in Stegnar enako število točk, zato je o končnem vrstnem redu odločala dodatna igra, in sicer met žaklja v daljavo, kjer je zmagal Milošević, drugi je bil Petković in tretji Stegnar.

Končni vrstni red se je izoblikoval takole:

1. DENIS UDOVIČ - 49 TOČK
2. BORIS MILOŠEVIČ - 41 TOČK
3. GORAN PETKOVIČ - 40 TOČK
4. GREGOR STEGNAR - 39 TOČK
5. MIKI VUKALIČ - 38 TOČK
6. PETER MOHORIČ - 38 TOČK
7. IVAN STARE - 28 TOČK
8. DANIEL KOVAČ - 28 TOČK

Žal se je nestrpna množica povečini razšla takoj po zadnji redni igri, ko je bilo jasno, da bo Udovič ubranil naslov Martina Krpana, tako da večina ni videla dodatne igre, ki je odločala o drugem, tretjem in četrtem mestu. Kakor koli že, za nami je bilo še en zanimiv finale in ponovna prevlada Denisa Udoviča.

DENIS UDOVIČ - Najmočnejši Slovenec, Martin Krpan 1999, 2000, 2001

Denis, najprej čestitke ob ponovnem naslovu Martina Krpana.

Ali si bil že pred finalom prepričan, da boš ubranil naslov najmočnejšega Slovenca?

Tudi letos, kakor vsako leto do sedaj, je bila konkurenca izredno močna, tako da sem se moral krepko potruditi za osvojitve naslova naj-



močnejšega Slovenca. Mislim, da je bil moj največji konkurent Igor Mrak, ki je kasneje odstopil zaradi poškodbe, tako da sem lažje zmagal.

Kako so potekale priprave na samo tekmovalje, ki zelo izčrpa, saj je treba imeti poleg moči tudi ogromno vzdržljivost in ustrezno strategijo?

Za tekmovalje Martin Krpan se posebej ne pripravljam. Treniram običajno, kakor to počnem čez vse leto, omeniti moram, da je pri Krpanu pomembna tudi vzdržljivost, hitrostna vzdržljivost in pa seveda malo sreče kot pri vsakem športu.

Koliko časa že treniraš z utežmi in kako približno izgleda tvoj trening (koliko-krat tedensko, trajanje treninga, način izvajanja vaj...)?

Z utežmi redno treniram 5 let, s športom se aktivno ukvarjam okoli 11 let. Ponavadi treniram šestkrat na teden, vsak dan po eno mišico, tako da trening traja okoli uro in pol. Trenutno sem zaradi tekme v Mariboru treninge zmanjšal na štirikrat tedensko. Osebnostno rad treniram z velikimi težami, in sicer osnovne vaje. Treniram tipično blderski trening, število ponavljanj je okoli 8-12, število serij pa okoli 4-5, število vaj 3-4 na trening.

DAN	MISIČNA SKUPINA	ŠTEVILO VAJ	SERIJE
PON.	noge	4	4
	hričet	1	5
TOREK	prsi	4	4
	ramena	1	5
SREDA	hričet	4	4
	biceps	1	5
ČETRTEK	ramena	4	4
	triceps	1	5
PETEK	noge	4	4
	prsi	1	5
SOBOTA	biceps	3	4
	triceps	3	4

Kako izgleda tvoj jedilnik, zagotovo moraš »pospraviti« ogromno hrane, da bi obdržal mišično maso? Ali uporabljaš katerega od športnih koncentratov?

Moram priznati, da ne jem veliko količino hrane, jem pa veliko dodatkov, predvsem koncentrate beljakovin, vitaminov in mineralov, aminokislin in ostalih preparatov, ki se uporabljajo v športu.

Vem, da tekmuješ tudi v bodybuildingu. Kakšni so tvoji načrti na tem področju?

Glede bodybuildinga se še nisem odločil. Mogoče bom v letu 2002 nastopil na svetovnem prvenstvu, ki bo v Kopru, sicer pa nisem ravno navdušen nad bodybuildingom. Ta šport zahteva preveč odrekanja, stroški so zelo visoki, trud in denar, ki ju vložiš, pa nista povrnjena, če seveda nisi v samem svetovnem vrhu. Verjetno bom tekmoval na tekmovanjih, kot so Strongman contest, ki se odvijajo po Evropi in Ameriki, to je seveda odvisno tudi od finančnih sredstev, ki jih bom imel na razpolago. Po tekmi med Slovenijo, Avstrijo in Nemčijo, ki bo v Mariboru, se bom odločil kako naprej.

Kakšen nasvet bi dal nekomu, ki šele začenja resno trenirati z utežmi in bi želel uspeti v tem športu?

Težko je dati kakršen koli nasvet, če si v tem športu že dolgo, saj se začetkov slabo spominjam. Edini nasvet, ki ga lahko dam, je, da se usedete za mizo in razmislite, kaj želite - ko boste ugotovili to, ste naredili že pol poti do uspeha. Lahko mi pa tudi pišete na e-naslov yeffhug@hotmail.com. Če bom lahko, vam bom odgovoril.

Tvoj komentar na slovensko bodybuildersko sceno?

Na to vprašanje raje ne bi odgovarjal, lahko rečem le to, da je preveč »bldersjev«, ki mislijo, da vedo dovolj in tako samo škodijo sebi in ostalim, ki jih pripravljajo. Dobrih bodybuilderjev je lahko veliko, najboljši je samo eden.

Kaj počneš drugače v življenju?

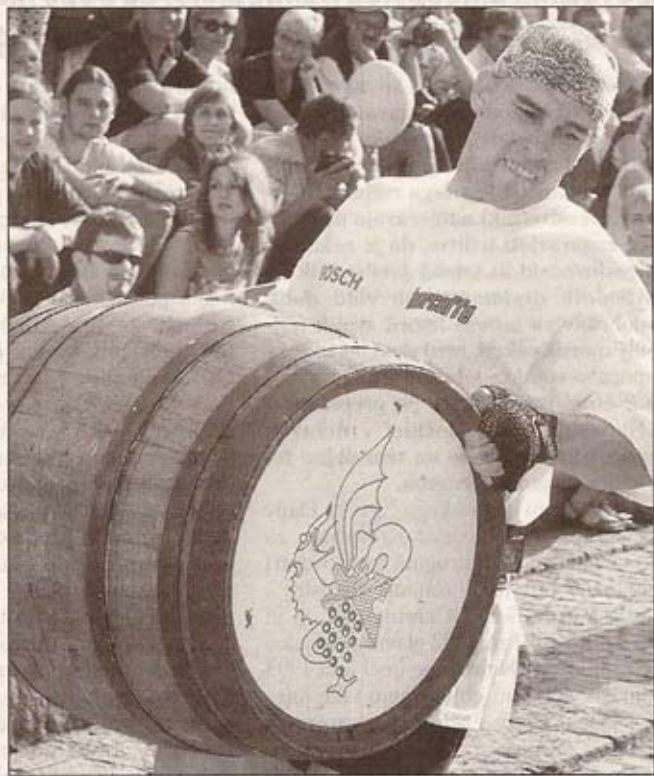
Trenutno delam kot inštruktor v enem izmed fitnessov na Obali, končno sem našel delo, ki mi odgovarja, žalostno je le to, da moram poleg tega dela za preživetje početi še kaj.

Hvala za razgovor in še enkrat čestitam.

Babič Robi, foto: Gašper Grom

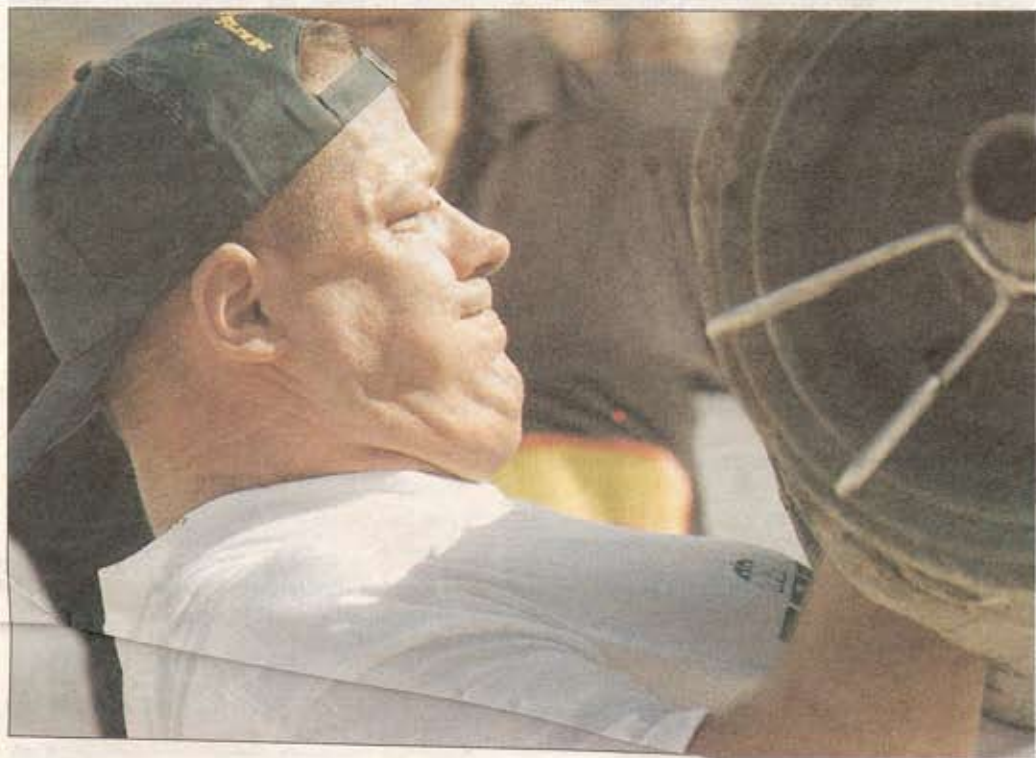
Martin Krpan je Miki Vukalič

Festival Lent je v soboto okronal svojega Martina Krpana. Naslednik Levstikovega junaka, ki je tihotapil sol, je postal Mariborčan **Miki Vukalič**. Ta ni ugnal le Brdavsca, temveč tudi druge Martine, ki so na Lent prišli merit svojo moč. Rezervna Martina Krpana, ki sta na tekmovanju osvojila drugo oziroma tretje mesto, sta **Robi Soršak** iz Slovenske Bistrice in **Roman Režonja** iz Lenarta. (sav)



Igor Napast

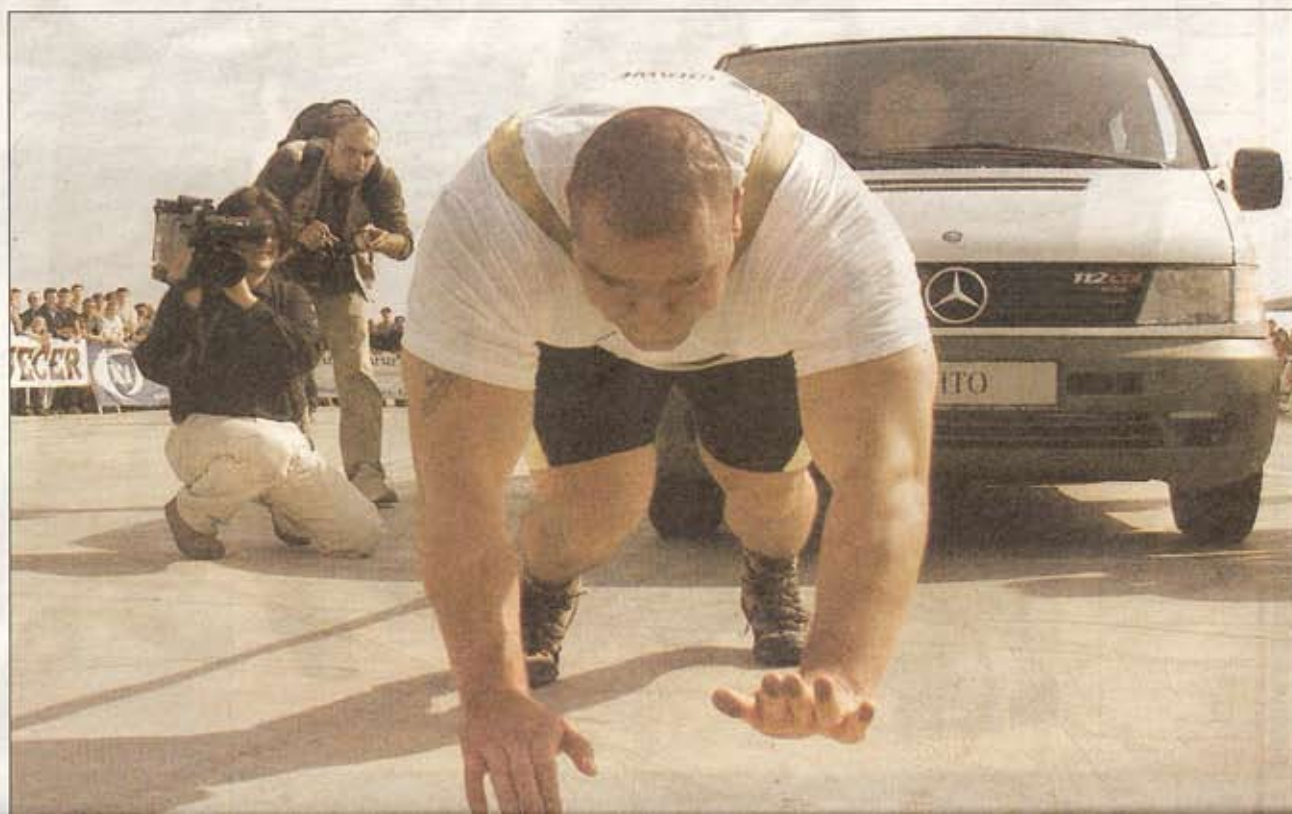
Diplomatska in politična smetana na splavu





Krpani

Janko Rath



Najmočnejši Slovenec

Ne le moč, pomembna tudi taktika

Letos je bilo v Sloveniji že deseto tekmovanje za najmočnejšega Slovenca, torej za slovenskega Martina Krpana. Licenco za tekmovanje, ki je sestavljeno iz osmih predizbornih tekmovanj in finala, ima Bojan Vidmar iz Ljubljane. Na jubilejnim finalu, ki je bilo v začetku septembra v Velenju in na katerem se je pomerilo osem zmagovalcev s predhodnih tekmovanj, pa je, čeprav edini debitant med finalisti, zmagal Martin Matjašič z Rakovca pri Metliki.

Zmaga na takšnem tekmovanju ni naključna, čeprav je na prvi pogled morda videti, da gre predvsem za družabne igre. Matjašič se je nanj temeljito pripravljaj. Tri-desetletni Rakovčan je že v srednji šoli treniral dviganje uteži in bil celo mladinski državni prvak. Sedaj pa štirikrat na teden po tri ure preživi na fitnesu v Tivoliju. S fitnesom je sicer pričel lansko pomlad, po petih mesecih pa se je skupaj s kolegi odločil, da poskusi na predizbornem tekmovanju za Martina Krpana. Posrečilo se mu je povzpeti na drugo mesto, zato si je načrtno zastavil cilj, da se letos znova pomeri za najmočnejšega Slovenca. Zaradi prenavljanja stanovanja je začel trenirati šele marca, a je po treh mesecih na predizboru že dosegel tretje mesto. "Na četrtem predtekmovanju pa mi je uspelo zmagati. Zmagovalci do finala ne smejo več nastopiti, zato je dobro, da človek ne zmaga že na prvem predtekmovanju. Tako si je mogoče nabrati več kondicije, izkušenj, tehnik in taktik, ki

niso nič manj pomembne kot moč. Seveda pa ne gre brez treninga, paziti pa moram tudi na prehrano," našteva Matjašič.

Izmed osmih različnih iger, ki so na voljo, se tekmovalci na predizboru in v finalu pomerijo v šestih, a do zadnjega ne vedo, v katerih. Razlika je le v tem, da je v finalu preizkus znatno težji. Zanj je bilo najtežje prenašanje kovčkov, ki sta v predizboru težka po 75 kilogramov, v finalu pa po 115 kilogramov. Nosili so sode, težke po 70 in 40 kilogramov, nalagali na viličarje vreče s soljo, ki so v predtekmovanju tehtale največ 80, v finalu pa 120 kilogramov. Prenašati so morali tudi leseno Krpanovo kobilico, na kateri so bile nekaj desetkilogramske vreče soli, v finalu pa so morali poleg tega še na roke potegniti 20 metrov daleč Volkswagnov kombi. Vlekli so tudi Krpanovo kobilico iz hleva, le da je kobilico nadomestila fitnes naprava. V Krpanovem krogu sta se dva tekmovalca izrivala iz zarišanega kroga s pomočjo hloda. Nad glavo



Martin Matjašič

so dvigovali tudi 30-kilogramski kij ter prenašali kilogramske skatle s soljo, kjer pa je šlo bolj za spretnost kot za moč.

Martin Matjašič prizna, da niti pomislil ni, da bo postal najmočnejši Slovenec. Res pa je, da se je temeljito pripravljaj celo poletje in se odpovedal tudi dopustu. Kot rečeno, pa ni pomembna zgolj moč. Velikokrat je odločilno prav poznavanje sotekmovalcev. "Ni pomembno le, da sem jaz dober, ampak moram vedeti tudi, koliko zmorejo drugi in kje so njihove šibke točke. Dobro pa je, da je tekmovalac v posameznih igrah vsaj drugi ali tretji, in že lahko zmaga. Predvsem pa ne sme dati v vseh igrah vsega od sebe, ker mu proti koncu zmanjka moči, ampak je priporočljiv zmeren tempo skozi celo tekmovanje. Moja aduta sta fitnes naprava in viličar in tu sem tudi dosegel največ točk. V posameznih igrah pa sem bil v finalu enkrat prvi, sicer pa drugi ali tretji, a sem na koncu zmagal," pojasnjuje.

Matjašič, ki se zaveda, da mu prihodnje leto ne bo lahko ubraniti naslova najmočnejšega Slovenca, pa se želi pomeriti tudi na tekmovanju za evropskega Martina Krpana, ki bo naslednje leto v Sloveniji. Poudarja pa, da tovrstno tekmovanje ni rezervirano zgolj za mlade, saj se je letos na predtekmovanju pomeril celo enainpetdesetletnik in dosegel dobre uvrstitve. Ne gre pa spregledati tudi prijetnega druženja slovenskih korenjakov, ki so tekmeči le ob znaku za začetek tekmovanja.

Besedilo in fotografiji:

Mirjam Bezek Jakše



Tudi s Volkswagnovega transporterja, ki ga je Martin Matjašič kot zmagovalac dobil v uporabo za pol leta, je mogoče razbrati, da ga vozi najmočnejši Slovenec.

MOJE MESTO

Gregor Pivec o težavah parkiranja pri bolnici stran 11

**INTERVJU**

Bernarda Jeklin o smislu življenja in novinarstvu stran 44

**KULTURA**

Pričenja se festival Poletni lutkovni pristan strani 66

**SCENA**

Minuli športni vikend v kislem vremenu stran 70



Država ni sposobna ščititi pravic otrok



Pravi Martin Krpan, le da z letnico 2004 in tovorjenjem soli zgolj v tekmovalne namene. Torej, kdo je najmočnejši, je pomembno in celo edino vprašanje, ki se zastavlja na tekmovanjih, imenovanih Martin Krpan. Na Sveti Trojici pri Lenartu se je zbralo deset tekmovalcev iz bližnje in daljne okolice. O rezultatih na strani 71.

MARIBOR

Več kot petdeset tisoč otrok v Sloveniji, katerih starši so se ločili, je upravičenih do prejemanja preživnine. Okoli četrtina otrok je žal ne dobiva.

NENAD GLÜCKS

Ce se starši ob ločitvi ne morejo sporazumeti, koliko naj roditelj, pri katerem otrok ne živi, mesečno plačuje za življenjske potrebe otroka, jim višino preživnine določi sodišče s sodbo. Približno 40 odstotkov preživnin je določenih na ta način. Žal pa se na tisoče očetov (zavezanci za plačevanje preživnine so v 95 odstotkih primerov očetje) požvižga na sodne odločbe in se na razne načine izogiba plačevanju preživnine. Tu se začne trnova pot mater, ki skušajo od nekdanjih partnerjev izterjati otrokovo pravico. Preživnina je namreč otrokova in ne materina pravica. Mati vloži predlog za izvršbo, sodišče po določenem (mnogokrat zelo dolgem) času izda sklep o izvršbi, na podlagi katerega lahko sodni izvršitelji očetu nato »vzamejo«, kar je otrokovega. In zgodi se ... nič.

(več na 4. strani)