



Prizor s podvodne tekme

NATALIJA MOLČANOVA, VRHUNSKA POTAPLJAČICA

# Črno morje črno, Rdeče morje modro

POD VODO

Za sanje ni nikoli prepozno, meni Rusinja, ki se spušča v morske globine – Prosto potapljanje poučuje tudi na univerzi v Moskvi

Tjaši Artnik Knibbe

Iskanje novih neodkritih možnosti bivanja, preseganje omejitev in iskanje globokega miru so lastnosti, ki nas pripeljejo do izredno zanimive sogovornice **Natalije Molčanove** iz Rusije, ki svojo sled pušča kot večkratna svetovna rekorderka in prvakinja v prostem potapljanju v vseh tekmovalnih disciplinah, sočasno pa svojo dejavnost tudi znanstveno spremlja in evidentira kot predavateljica na Državni univerzi v Moskvi.

»Rekreacijsko prosto potapljanje daje veliko možnosti za preusmeritev pozornosti od nesmiselnega razburjenja na površini v aktivno absorpcijo spokojnosti v vodi. Počasno plavanje usklajuje odnose med zelo razgibanim duhom in običajno neaktivnim telesom ter tako proizvaja občutek veselja v mišicah,« svoja spoznanja strne Natalija, s katero smo se srečali na tečaju za potapljaške novince, ki ga vsako leto na Hrvaškem organizirata **Moja** in **Marko Studen** iz centra Velosimed iz Slovenije.

»Zadrževanje diha rahlo pretrese organizem, a sočasno aktivira metabolizem. Glavna težava pri potapljanju se skriva pri obvladovanju učinkovite tehnike plavanja, saj prosto potapljanje predstavlja absolutno zmanjševanje vsake oblike napora,« ugotavlja apneistka, ki strast do potapljanja že od nekdaj deli z vso svojo družino. A ker je med rekreativnim potapljanjem in profesionalnim le velikanska razlika, nas zanima, kako to, da se je odločila za samosvojo in zanimivo pot. »Ko sem imela 40 let, sem se začela spraševati, kako naj čim bolj

**avtobus zvestobe**

## Čarobni Salzburg v adventu

Odhod: sobota, 14. decembra 2013

Odhod avtobusa ob 5.30 z obračališča mestnega prometa na Dolgem mostu v Ljubljani.

Vožnja po gorenski avtocesti, mimo Kranja, Jesenic, skozi karavanski predor in naprej po avtocesti mimo Beljaka (Villach), skozi predora Katschberg in Tauern, mimo Flachau in Bischofshofna do **Salzburga**.

Dan bomo namenili ogledu Mozartovega mesta, spomin nanj je mogoče začutiti na vsakem koraku. Salzburg z vso pravico uvrščajo med najprivlačnejša evropska mesta. Njegovi številni samostani in baročne cerkve so prava paša za oči, ozke mestne ulice so tako polni kot pozimi preplavljene s turisti z vsega sveta. V zgodovini je poznan kot edinstveno mesto knezoškofov, znanih po tem, da so si oblast in slavo pridobili s promocijo cerkvene diplomacije in spretnega trgovanja s soljo. Sprehodili se bomo po svečano



okrašenem mestu in si ogledali glavne mestne znamenitosti (Mozartov trg z njegovim spomenikom, Stari trg, Mestna hiša, trgovska ulica Getreidegasse z Mozartovo rojstno hišo, katedrala, samostan sv. Petra s cerkvijo ...). Po ogledu bomo imeli dovolj prostega časa za samostojne sprehode in nakupe za prihajajoče praznične dni, za razvajanje brbončic z njihovimi sladkimi dobrotami, kakšno kavico, pa tudi na njihove slavne Mozartove kroglice ne smemo pozabiti.

Naš izlet bomo sklenili ob **okusni večerji** v že preizkušeno dobri **Gostilni Kunstelj** v samem središču **Radovljice**, kjer že od leta 1873 pripravljajo tradicionalne dobrote. Poleti v gostilni postrežejo še posebno po domače, s sestavinami, ki so dozorele na domačem babičinem vrtu. Praznično razpoloženi se bomo odpeljali proti domu.

**Cena izleta je 65 evrov na osebo in vključuje:** avtobusni prevoz, cestnine in parkirnine, organizacijo in vodenje izleta po programu, večerjo, DDV.

**Gostje imajo s kuponom Nedeljskega dnevnika desetodstotni popust, kar znaša 58,50 evra.**

**Ne pozabite na veljavne dokumente, toplo obutev in oblačila!**

**Vse dobro in srečno!**

Prijave sprejemajo vse poslovalnice **Kompasa**. Dodatne informacije o izletu dobite na telefonski številki **01/200-61-11, Kompas - rezervacije** ali na **www.kompas.si**.



Ta teden so bili s seznama izžrebani naslednji potniki **AVTOBUSA ZVESTOBE** iz **Bohinjske Bistrice**:

IVANKA TORKAR, ALOJZIJ ZALOKAR, KLARA ROZMAN, CIRIL KOŠELJ, FRANČ SODJA, FRANČ ROZMAN, FRANČ DIJAK, VINKO KUSTERLE, JOŽE ODAR, DUŠAN KEJŽAR.



Skupinska fotografija potnikov avtobusa zvestobe pri kužnem znamenju na Glavnem trgu v Mariboru

SVETI MARTIN OD MARIBORA DO JERUZALEMA

## Sonce, vino in dobra jedača

Skupaj s Kompasom, d. l., smo naše zveste naročnike iz Domžal in okolice popeljali na novembrski izlet na Štajersko in v osrčje Prlekije. Kot se za Martinovo soboto spodobi, smo v **Mariboru** obiskali tudi **Hišo stare trte**, ki danes predstavlja osrednji slovenski hram vinske kulture ter simbol naravne in kulturne dediščine mesta in države.

Prijazni gostitelji so nam ob pokušini treh sort vina (ranine, sauvignona in rumenega muškata) ra-

zložili podrobnosti o najstarejšem živem primerku vinske trte na našem planetu skozi čas. Zanimivo je bilo slišati, kako je stara trta (zametna črmina) kljubovala v več kot 400 letih vsem naravnim in ostalim neviščnostim. Sprehodili smo se po Lentu, postali na Glavnem trgu in se fotografirali ob kužnem znamenju ter nadaljevali proti **Graj-skemu trgu**, vodnik **Edi** pa nam je spotoma natresel vrsto zanimivosti o življenju v Mariboru nekdaj in danes.

Pot smo nadaljevali proti Lenartu in se ustavili še v Oljarni Petovar, kjer smo se založili z bučnim oljem in drugimi dobrotami, nato pa nadaljevali našemu cilju naproti, v **Jeruzalem**. Ta biser Prlekije, kot mu pravijo, se je sredi vinskih goric lesketal v sončnem zahodu, nas pa so že čakali gostitelji v gostišču **Vinski hram Brenholc**, kjer nam je gospodar **Vinko** pripravil nagovor z dobrodošlico – domačo vinsko kapljico – in nas povabil na Martinovo pojedino, ki je bila zares dobra in obilna. Seveda ni šlo brez običaja – krsta mošta v vino, ki sta ga na hudo mušni način predstavila Belec in Nandek. Za dobro razpoloženje je poskrbel še domači harmonikar, naši naročniki pa so zapeli in zaplesali zraven. Prijetnega druženja je bilo na žalost prehitro konec, saj nas je čakala še pot nazaj proti domu. Poslovili smo se prešerne volje in prijetnih vtisov s soncem objanega in na novo stkanih poznanstev polnega izleta. (mm) ■