



TEKAŠKI VODIČ

Za uspešen konec
in motiviran začetek
nove sezone



NAJBOLJŠE
ZAVAROVANJE
JE TVOJE
RAVNANJE

Tek je zagotovo ena najbolj priljubljenih oblik športa v Sloveniji, kar vsako leto znova dokazujejo polne štartne arene na najrazličnejših lokalnih tekaških prireditvah, pa tudi tekači, ki se udeležujejo znanih tekaških prireditev v tujini. Po dolgi sezoni treningov je pred tekači še veliki finiš: dogodek, na katerega so se pripravljali.

Vodič, ki smo ga pripravili z Leonom Obrezo, trenerjem triatlona, prinaša nasvete, da boste čim uspešneje opravili veliki dogodek, pa tudi, da boste po njem ponovno našli motivacijo, da s tekom nadaljujete.



Leon Obreza, trener triatlona in njegovih posameznih disciplin. Triatlon je začel trenirati 18 let nazaj in se je v tem času udeležil različnih prireditev – ne le triatlonov, pač pa tudi tekaških in kolesarskih maratonov doma in po svetu. Rad preizkuša različne trase in težavnosti, predvsem pa meje lastne pripravljenosti.

Poiščite ga na Instagramu ali Facebooku.

DAN TEKME JE TU



Kaj morate pričakovati

Tekaški dogodki so vsak zase nekaj posebnega. Več tednov ali celo mesecev se tekači pripravljate na dan, ko se, obkroženi s sotekmovalci, gotovo za nekaj ur počutite kot vrhunski športniki. Pri tem niti ni pomembno, ali tečete svojih prvih 5 kilometrov ali cel maraton ali pa ste se po mesecu brez teka impulzivno prijaviili na 10 kilometrov. Morda ne boste verjeli, a pomemben del priprav je tudi zavedanje, kaj lahko pričakujete na dan tekme.

Trener Leon Obreza našteva 11 občutkov, ki jih lahko pričakujete na dan tekme, in svetuje, kako se z njimi spoprijeti, da se izognete neprijetnim presenečenjem.

001

Pred tekmo boste živčni

Vaša prva tekma bo zagotovo pomembna prelomnica, ne glede na to, ali ste izbrali 5 ali 10 kilometrov oziroma ali začenjate s pol- ali kar celim maratonom. Morda boste dvomili vase in zato ni nenavadno, da boste živčni. A zavedajte se – zagotovo niste edini. Vsak tekač je na dan tekme nervozen. »Tudi sedaj, ko imam za sabo že več kot 15 let tekaških, kolesarskih in triatlonskih tekem, še vedno pred vsako tekmo čutim živce. A naučil sem se, da živčnost sprejemem kot sopotnico, ki mi pomaga, da lažje in hitreje opravim s preizkušnjo.«

Poskusite občutek živčnosti preusmeriti, saj boste le tako v tekmi res uživali. Spomnite se vsega trdega dela, ki ste ga vložili v trening, in rezultatov, ki ste jih pri treningu dosegali. Sprejmite tekmo kot vrhunec in nagrado za vse treninge in poskusite živčnost usmeriti v navdušenje, ker je pred vami potrditev tednov ali mesecev truda.

002

Morda boste brez apetita

Živci in pomanjkanje apetita pred tekmo gredo z roko v roki. Skušnjava, da bi preprosto preskočili zajtrk, bo velika, a res je pomembno, da pred tekmo jeste. Elitni maratonec in trener teka Jonny Mellor pravi, da že zvečer pred tekmo vedno poskrbi, da se kvalitetno naje in tako poskrbi za primerno zalogo glikogena v celicah. Običajno izbere piščanca in riž. Tri ure pred začetkom tekme pa vedno tudi zajtrkuje. Najraje izbere ovseno kašo, ki je odlična za počasno sproščanje energije. Dober vir energije so tudi banane. Kakšen zajtrk vam najbolj ustreza, boste ugotovili sčasoma, ko se boste preizkusili na več tekmah. Spoznali boste tudi, kdaj ga morate pojesti, da boste na štartni črti optimalno pripravljeni. »Svetujem tudi, da pred samim tekmovanjem ne preizkušate novih jedi, za katere ste slišali, da delujejo pri kolegih. Bolje je izbrati preizkušeno hrano, saj s tem ne tvegate neznane reakcije med tekom.«

003

Vrste za stranišče bodo dolge in počasne, a tudi zabavne

Obisk stranišča pred tekmo je nepogrešljiv in tega se zavedajo vsi tekači. Zato so tudi vrste dolge. Običajno so pri daljših tekih ob progi postavljena tudi mobilna stranišča, če bi jih tekači potrebovali, a vseeno se ne prepustite naključju in raje vnaprej poskrbite za mir.

Čakanje v vrsti pred straniščem pa lahko sprejmete tudi kot priložnost, da se srečate in poklepetate z drugimi tekači.

»Všeč mi je vrvež pred tekmo, ko postaneš del mešanice navdušenja, pričakovanja in te izjemne energije. Zveni hecno, a vse to lahko v vrsti pred straniščem odlično občutiš. Prav tako čakanje in druženje z ostalimi tekmovalci odžene del strahu in živčnosti. Paziti morate le, da niste tam prepozno«.



004

Morda se boste težko ogreli

Morda pred tekmo ne boste mogli izvesti ogrevanja, kot ste ga načrtovali. Nekateri organizatorji zahtevajo, da se na štartu zgloasite kar nekaj časa pred začetkom tekme, zato se marsikdo ne more ogreti kot običajno. Če takšnih omejitev ne bo, se vsekakor držite ogrevanja, kakršnega ste bili vajeni na treningih – nikar na dan tekme ne eksperimentirajte z novimi pristopi.

Če pa običajno ogrevanje ne bo mogoče, ostanite aktivni tudi med čakanjem na štartni črti. Uporabite hojo z izpadnim korakom ali vrtenje bokov, tudi poskoki na mestu so odlična vadba za aktivacijo in prožnost mišic. Izvajajte, karkoli vam bo pomagalo, da se na omejenem prostoru čim bolj gibate.

**005**

Morda boste morali čakati na štart

Včasih se zgodi, da morajo tekači pred začetkom teka dolgo čakati, kar je lahko moteče in podre vaše načrte za ogrevanje pred štartom. Na manjših prireditvah lahko pride do zapletov z organizacijo, pri večjih pa včasih celo TV-prenosi ali pa prihod pomembnih gostov vpliva na začetek tekme. To pomeni, da morate biti prilagodljivi. Bodite pripravljeni, da se začnete ogrevati pozneje kot pričakovano, če bo štart zamujal, oziroma, da ogrevanje ponovite.

Pomembno je, da pri tem upoštevate tudi temperature in vreme na dogodku. Ko je hladneje in vas zebe, je smiselno, da tik pred štartom ponovite skrajšano različico ogrevanja in ostanete čim dlje oblečeni, da se mišice med čakanjem na štart ne ohladijo. Tik pred štartom odvrzite obleke svojim spremljevalcem, če jih nimate, pa si priskrbite oblačila, ki jih ne boste potrebovali več. Če pa je dan vroč in sije sonce, je izvajanje ogrevalne rutine pred tekmo lahko tudi slaba ideja. Bodite pozorni, kaj dopuščajo okoliščine in kaj vam pravi telo.

Seveda je to čas, ko bo živčnost največja, zato je dobro, da si najdete način sprostitve. »Sam rad poslušam glasbo ali kakšen dober podcast, ali pa klepetam z drugimi tekači in tako preusmerim misli. Občasno, na pomembnejših tekmah, pa ne škodi niti vizualizacija tekme, kot to počnejo smučarji in ostali športniki, kjer odločajo stotine.«

006

Večji je dogodek, večji bo vrvež

Nisem še treniral tekača, ki ga ne bi prevzela vrvež in navdušenje množice. Na nekaterih večjih prireditvah, zlasti na večjih maratonih, je ta vrvež lahko tako glasen, da se ti naježi koža.

»Mene ta vrvež in hrup navdušujeta in me spodbujata, a to ne pomeni, da koga drugega ne prestrašita.

Vsakomur, ki mu ta vrvež ni po godu, bi povedal, da je udeležba na tako velikem dogodku privilegij in nagrada za ure in ure truda.«

Sprejmite to vzburjenje in poskusite v njem uživati. Vendar bodite pozorni, da vas vrvež ne požene v prehud tempo, ki ga ne bi zdržali in nanj niste pripravljeni.

Če vas hrup resnično moti in ga želite zmanjšati, vadite vsaj začetek teka s slušalkami. A preverite, če slušalke dovolijo tudi na dogodku.

008

Velike množice lahko vplivajo na vaš tempo

Vrvež množic ob progi naj vas navdihne in vam daje energijo, a ne dovolite, da vas njihov hrup in spodbuda preveč zaneseta. Newyorški maraton je dober primer; ko po tišini mostu Queensboro pritečeš na Prvo avenijo, je proga obdana z množicami in res preprosto se je spozabiti in na krilih spodbude pospešiti. Izkoristite energijo množice, da vas napolni, vendar si ne dovolite, da preveč vpliva na vaš ritem. Tecite s svojim tempom, saj vas sprememba ritma v zadnjih kilometrih lahko drago stane.

007

Morda boste začeli s počasne- jšim tempom, kot bi želeli

Na začetku večjih tekem je pogosto težko priti v lasten ritem. Večja je tekma, več je tekačev in težje je najti prostor za tek z lastnim tempom. Zato je pomembno, da se držite skupine tekačev, ki ima podoben tempo vašemu. Na velikih tekmah so v množici tudi tempo tekači oziroma »zajčki«, ki tečejo s tempom, potrebnim za doseganje določenega rezultata na cilju. Poiščite svojega, da boste lažje obdržali ritem.

Po nekaj kilometrih (na daljših tekih) se bo množica razbila v skupine in takrat boste lažje držali lasten tempo.



009

Uspelo vam bo

»Vem, da mi rezultat ne more uiti, če se držim lastnega tempa in se osredotočim na trud, ki sem ga vložil v treninge pred tekmo. Če tečem maraton, se osredotočim na vsak 5km odsek posebej in jih premagujem etapo za etapo.« Vsak tekač ima svoj tempo, a ne glede na razdaljo vam bo pomagala razčlenitev na manjše etape. S tem imate večji nadzor nad utrujenostjo in tempom, ki ste si ga zastavili. Ne glede na razdaljo, ki jo premagujete, se spomnite trdega dela v zadnjih nekaj tednih ali mesecih in da ste se pripravili, kolikor dobro ste se lahko. Če ste to storili, ni razloga, da bi dvomili vase.

010

Pričakujte, da vas bo prevzela evforija

Ko boste prečkali ciljno črto, pričakujte, da bo tekaški adrenalin zamenjala evforija. Začutili boste ponos zaradi svojega dosežka in zelo verjetno tudi olajšanje, da je tekme konec. Ne glede na vaš čas na cilju, bi morali biti vedno ponosni na svoj dosežek. Če ste dali vse od sebe, ni boljšega občutka, kot prejem medalje ter čestitke prijateljev in družine. Temu so bili namenjeni vsi trdi treningi, težki kilometri in odpovedovanje, zato sedaj uživajte vsako sekundo. A ne pričakujte, da bo navdušenje hitro izzvenelo.

»Po tekmi se pogosto borim z nespečnostjo, čeprav sem močno utrujen. Ta t. i. tekaški adrenalin je zelo resničen.«



Takoj ko prečkate ciljno črto, bi se morala začeti regeneracija. Prej ko boste napolnili zaloge glikogena ter poskrbeli za hidracijo in hrano za vaš organizem, hitreje boste okrevali. Čeprav takoj po tekmi verjetno niti ne boste čutili lakote, je pomembno, da čim hitreje telesu zagotovite ogljikove hidrate in beljakovine. Naš trener predlaga, da takoj po tekmi posežete po jogurtu, čokoladnemu mleku, izotoničnemu napitku ali proteinskemu šejku, temu pa naj čim prej sledijo hidrati in beljakovine. To bo pomagalo sprožiti regeneracijo in zmanjšalo bolečine v mišicah naslednji dan.

Po 5- ali 10-kilometrskih tekih boste verjetno čutili nekaj bolečin, a če se boste tudi po tekmi dobro razmigali, boste lahko že čez dan ali dva ponovno trenirali. Po polmaratonu ali maratonu pa si privoščite več počitka, saj telo potrebuje dlje, da si opomore. Seveda je ta čas od tekača do tekača drugačen, zato poslušajte svoje telo in sčasoma boste ugotovili, kaj potrebuje. Vsekakor spoštujte tudi čas, potreben za regeneracijo. Regeneracija ima velik vpliv na telo, in napredujemo tudi takrat, ko počivamo.





Kako naprej?

Po tednih tekaških priprav je dogodek, za katerega ste trenirali, končno za vami. Čestitke! Po tej prelomnici tekači pogosto težko najdejo motivacijo za nadaljevanje z rednimi treningi, sploh če so se zaradi priprav odpovedovali družabnim ali drugim aktivnostim. Kako torej najti motivacijo, da nadaljujete z rednimi teki?

Trener triatlona, Leon Obreza, priporoča, da si malo odpočijete, preden se odločite, kako nadaljevati s treningi. »Normalno je, če v dnevih po tekaški prireditvi doživljate »tekaško otožnost«, še posebej, če ste med pripravami na dogodek neprestano mislili na tek,« pravi.

»Če so bile vaše priprave na tek intenzivne, morate svojemu telesu in umu privoščiti zaslužen počitek, preden se lotite načrtov za naslednje podvige. Za popolno okrevanje si vzemite od enega do štiri tedne premora od teka, odvisno od razdalje, ki ste jo pretekli. V tem času lahko še vedno ostanete aktivni, na primer s hojo, kolesarjenjem ali plavanjem.«

Kako pa po odmoru nadaljevati? Preberite trenerjeve najboljše nasvete za ohranjanje navdušenja za tek tudi po zaključenem tekaškem dogodku.

001

Analizirajte svojo izkušnjo

Razmislite, v čem ste med tekom uživali in kje ste imeli težave. To vam lahko pomaga pri odločanju za vaš naslednji tekaški izziv. Če ste res uživali v tekmovanju, se prijavite na drugo tekaško prireditev z enako dolžino. Morda lahko s teka na 5 km napredujete na 10 km ali več, če vas je uspešno prestali izziv opogumil. Vendar ne pozabite: za napredek ni treba vedno povečati dolžine teka, lahko si za nov cilj zastavite tudi boljši rezultat na enaki dolžini.

002

Pridružite se skupini ...

Razmislite o tem, da bi se pridružili kakšnemu lokalnemu tekaškemu klubu ali skupini, ki ste jo našli na družbenih omrežjih – tudi, če ste doslej večinoma trenirali sami. Drugi tekači vas bodo motivirali, hkrati pa boste lahko uživali tudi v družbi ljudi, ki imajo iste interese.

003

... ali poiščite partnerja za tek

Ne marate velikih skupin? Poiščite partnerja za tek med prijatelji in znanci. Dogovorita se za termin, ki ustreza obema in se ga dosledno držita. Če boste vedeli, da se nekdo zanaša na vas, bo manj verjetno, da bi se teku začeli izmikati.

004

Odkrivajte nove tekaške trase

Poiščite nove tekaške poti. Na mobilnih aplikacijah, kot so Strava, Map-MyRun, Endomondo, RunKeeper ali Runtastic, ki jih pogosto uporabljajo tekači in kolesarji, je veliko idej za nove trase, ki jih lahko raziščete.

005

Zadajte si nov tekaški cilj

Poiščite novo tekaško prireditev, ki vas pritegne na drugačen način. Morda tokrat izberite drugačno razdaljo ali teren; če ste na zadnjem dogodku tekli po cesti, poskusite naslednjič bolj razgiban teren, ali obratno. V nadaljevanju vodiča najdete nekaj zanimivejših tekov v Evropi.



006

Nagradite se

Za uspešno premagan izziv si izberite nagrado. Lahko si kupite kakšen nov kos opreme, na primer nov par športnih copatov ali nogavic. To bo v vas zbudilo željo, da jih čim prej preizkusite. Če boste izbrali športno pametno uro, pa bo motivacija morda še večja.

007

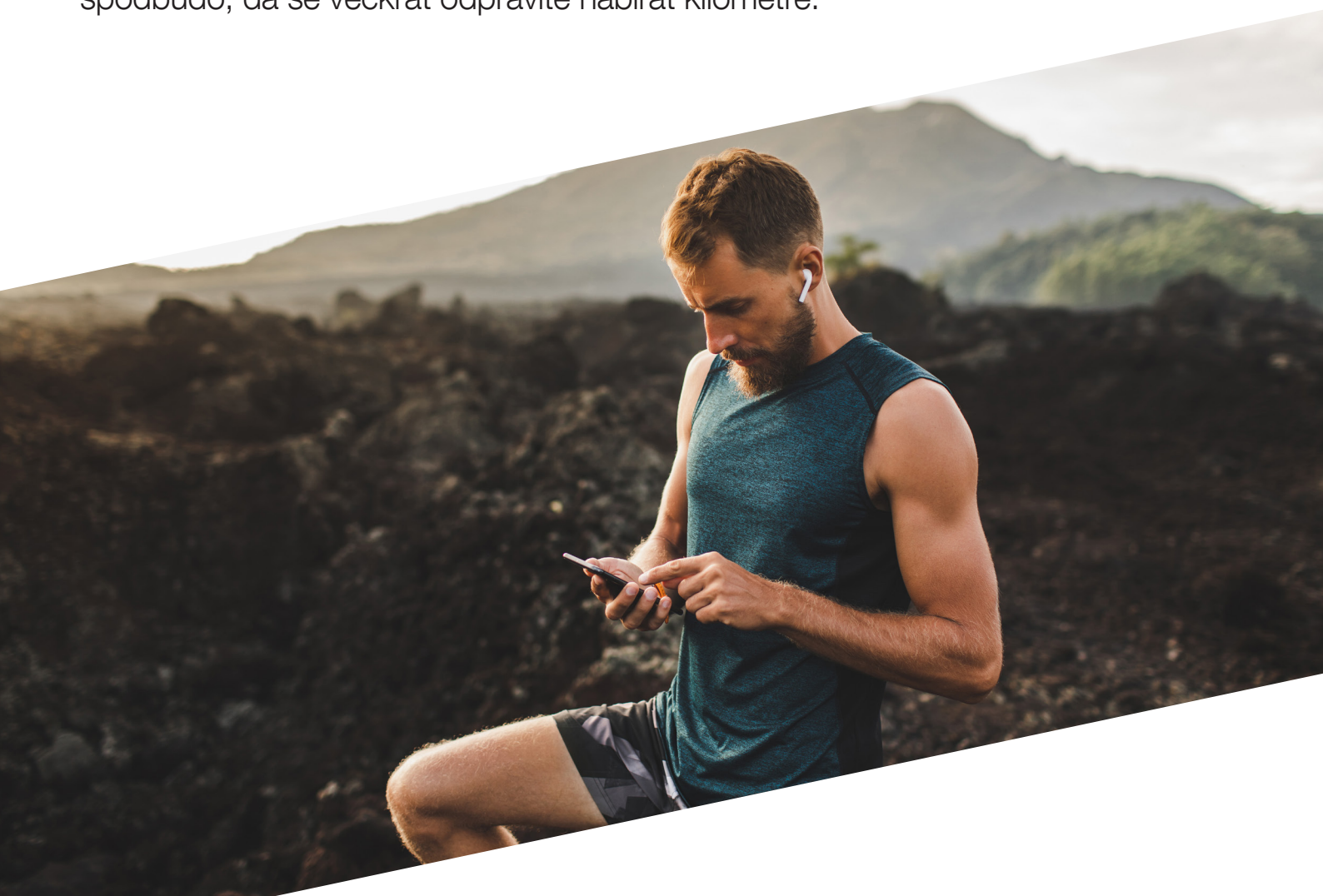
Redno si postavljajte nove, lažje dosegljive tekaške cilje

Aplikacije za tek, kot je Strava, ne beležijo le podatkov o vaših tekaških treningih, pač pa ponujajo tudi možnost, da se pridružite različnim izzivom. Ti lahko vključujejo mesečne cilje za pretečene razdalje. Če ste bolj tekmovalni, pa se lahko pomerite z drugimi tekači v tem, kdo najhitreje preteče določen odsek lokalne tekaške poti.

008

Poiščite načine, da se med tekom zabavate

Ne pozabite, da lahko med tekom tudi kaj poslušate. Ustvarite nov seznam glasbe za tek, prenesite si kakšen podcast ali zvočno knjigo, s tem pa boste imeli dodatno spodbudo, da se večkrat odpravite nabirat kilometre.



009

Združite opravke

Tek naj postane del vašega vsakdanjega življenja. Tako se boste po predahu od treningov zlahka vrnili nazaj v tekaško rutino, v kateri boste uživali. Na primer, če hodite po mleko na kmetijo, tecite do tja. Če imate psa, lahko vajine sprehode združite s tekom. V nadaljevanju vodiča poiščite nasvete, kako začeti tekaške treninge s kosmatincem.

010

Združite tek s potovanji

Združite svoj naslednji tekaški izziv s potovanjem. Veliko privlačnih tekov je že v naši bližini, denimo maraton v Splitu ali Münchnu, Budapest Night Run, Greece Race for Cure v Atenah ali maraton RunChech v Pragi. Seveda pa se lahko podate tudi čez lužo, na slavni New York City Marathon, ali pa preizkusite aplikacije večjih prireditev, ki so se prepovedi druženja prilagodile tako, da lahko z njihovo aplikacijo tečete kjerkoli po svetu, npr. Münchenski maraton. V nadaljevanju vodiča smo za vas pripravili 4 zanimive teke po Evropi, kjer bo že tek sam turistično doživetje.

011

Delajte na svojih šibkih točkah

Izkoristite čas po tekaškem dogodku za to, da izboljšate svojo tekaško formo. Če želite denimo izboljšati hitrost, si pri svojih rednih treningih postavite nekaj preprostih izzivov. Na vsake toliko pospešite tempo na krajših razdaljah, recimo med dvema uličnima svetilkama.

012

Naj tek postane vaša navada

Odločite se, da boste tekli vsak dan, ne glede na okoliščine. Zastavite si cilj, da boste vsak dan tekli vsaj 30 minut oziroma pretekli vsaj 5 km, kar vam bolj ustreza.



013

Pomagajte drugim

Če ste se zadnjega teka udeležili za lastno dušo, zakaj ne bi naslednjič svojega navdušenja nad tekom združili z dobrodelnostjo? To vam lahko pomaga, da ohranite svojo odločnost, da dosežete cilj in ne obupate. Prijavite se lahko na Božičkov tek, svetovni dobrodelni tek Wings for Life, dobrodelni tek Trimmigo ali Tečem, da pomagam oziroma katerega od številnih drugih dobrodelnih tekov, ki jih najdete v lokalnem okolju in širše.

014

Popestrite si tek z drugo vadbo

Ni treba, da je tek vaša edina dejavnost. V svoj tedenski urnik dodajte še kakšno drugo športno aktivnost, denimo hitro hojo, kolesarjenje ali plavanje. Mišice trupa, ki so pomembne za stabilnost pri teku, si lahko okrepite tudi z dvigovanjem uteži ali pilatesom. Preverite tudi Migimigi izzive v Generalijevi skupnosti za zdravo življenje.

**015**

Poiščite navdih

Dodaten navdih in voljo za tek lahko dobite tudi v filmih ali knjigah s tekaško tematiko. Oglejte si film Krog, o tragično preminuli ultramaratonki Ruth Podgornik Reš. Ali pa preberite knjigo Ultrablues, ki so jo napisali trije navdušeni tekači, novinar Boštjan Videmšek, pisatelj Žiga X Gombač ter publicist Samo Rugelj.

MOTIVACIJA ZA NOVO SEZONO

Nikar ne pozabite,
da morate za trening s
seboj vzeti dovolj vode
za vas in za vašega psa!



Tek s psom

Marsikdo težko posveti čas še redni vadbi, sploh ko se naberejo obveznosti zaradi službe, družine in drugih vsakodnevnih opravkov. Lastniki psov morate vsak dan poskrbeti tudi za sprehod s štirinožnimi prijatelji, ki je že sam po sebi rekreacija, lahko pa ga nadgradite tudi s tekom!

Kot pri vsaki drugi aktivnosti je tudi tu pomembno, da začnete postopno, zato smo pripravili nekaj namigov, da boste lažje začeli, tekaški treningi pa bodo v užitek vam in vašemu štirinožcu.

001

Naredite načrt

Začnite na začetku. Pasma psov se lahko močno razlikujejo. Nekaterim konstitucija ne dopušča, da bi pretekli velike razdalje, drugi pa so rojeni tekači. Preden začnete s treningi, se odpravite do veterinarja in mu zastavite naslednja vprašanja:

- kakšne razdalje bi smel preteči moj pes,
- kateri teren je zanj optimalen in
- ali obstajajo kakšni zdravstveni zadržki za tekaški trening z mojim psom.

Pomembno je, da se pogovarjate o svojem psu, ne zgolj o pasmi, zato je dobro, da vam svetuje veterinar, ki vašega kužka pozna. Ko vam veterinar potrdi, da je tekaški trening za vašega kosmatinca primeren, preverite, kje v vaši bližini bi lahko najbolj varno tekli s psom, upoštevajoč omejitve glede terena, ki vam jih je dal vaš veterinar.

Potrebujete dodatno opremo za take treninge? Načeloma ne, vseeno pa je smiselno premisliti o nakupu:

- športnega povodca, ki si ga zapnete okoli pasu in
- zložljive posodice za vodo, saj bo kuža prav tako žejen kot vi.

002

Treninge stopnjujete počasi

Tako kot ogrevanje potrebujemo ljudje, ga potrebujejo tudi kužki, zato ga nikar ne preskočite. Začnite s hitro hojo, preden preidete v tek, da se bosta skupaj ogrela. Tako boste preprečili poškodbe pri kužku in sebi.

Prvi teki naj bodo krajši in različno hitri, da se bo pes lahko navadil teka na vrvici ob vas, hkrati pa gradil tudi kondicijo. Vseskozi pa bodite pozorni na znake utrujenosti pri psu. Če upočasnjuje in je zadihan, skrajšajte trening in se vrnite. Jutri bo nov dan.

003

Namig za uspeh

Bodite pozorni na vreme – še bolj, kot če bi tekli sami – in se na trening odpravite le, če so razmere primerne. Psom je v vročem vremenu hitro prevroče, na materialih, kot sta asfalt in pesek, pa si lahko celo opečejo tačke, če je zelo vroče. Na vroče sončne dni zato nikar ne trenirajte čez dan, vedno pa poskusite teči po senci.

Ko pridete domov, vedno preverite, če ima pes kje kakšno ureznino, odrgnino ali drugačno poškodbo, še posebej pa bodite pozorni na tačke. Med treningi je še posebej pomembno, da ste pri svojem kosmatincu pozorni na znake bolezni ali preutrujenosti.

4 PRAV POSEBNI TEKI V EVROPI

Če vas bo k nadaljevanju teka v novo sezono najbolj motiviral nov cilj, si lahko zadaste obisk katerega od posebnih tekov v Evropi. Čeprav so v letih 2020 in 2021 številni teki odpadli zaradi pandemije, si organizatorji vsepovsod prizadevajo za uspešno in varno izvedbo dogodkov navkljub razmeram.

001

Maraton Jungfrau, Švica

Termin: običajno septembra

Dolžine: 42 km

Spletno mesto: www.jungfrau-marathon.ch/en/

Tek, na katerega se morate pripravljati v hribih, saj morajo tekači med najnižjo in najvišjo točko trase premagati 1.829 metrov višinske razlike. Napor je poplačan s čudovito pokrajino, pogledom na jezero Brienz, podeželske vasice in švicarske Alpe. Švicarji se potrudijo upravičiti tudi svoj sloves glede organiziranosti in natančnosti.

002

Maraton polnočnega sonca, Norveška

Termin: običajno junija

Dolžine: 42 km, 21 km, 10 km, 4,2 km

Spletno mesto: www.msm.no/en/

Norveško mesto Tromsø že več let prireja tek z eno najbolj pravljinih kulis, kar jih boste kdaj videli. Maraton se začne šele po osmi uri zvečer, kar pomeni, da zaključujete šele okoli polnoči. A namesto v nočni temi boste tekli v polarnem dnevu, nenehnem sončnem zahodu/vzhodu, saj se sonce ne spusti za obzorje niti ponoči. V pravljinih svetlobi boste lahko opazovali fjorde in morsko gladino, ko boste 44 metrov nad njo prečkali most, in zasnežena gorska pobočja.

003

Maraton Plitvice, Hrvaška

Termin: običajno novembra

Dolžine: 42 km, 21 km, 10 km

Spletno mesto: www.plitvickimaraton.com

Tekaški dogodek na Hrvaškem, ki ga odlikuje predvsem trasa. Ta poteka pretežno mimo svetovno znanih čudovitih Plitvičkih jezer in skozi starodavne gozdove. Ker boste med tekom lahko občudovali čudovita jezera in slapove, bo mobilni telefon s pripravljenim fotoaparatom nepogrešljivi del tekaške opreme. Maraton Plitvice je dobro znan in pritegne številne tekače iz tujine.

004

Polmaraton Julija in Romeo, Italija

Termin: običajno februarja

Dolžine: 21 km

Spletno mesto: www.giuliettaeromeohalfmarathon.it/en

Zagotovo eden najbolj romantičnih tekov, na katerem se tekači okoli Valentinovega podajo na ulice Verone – mesta, kjer domuje zgodba o Romeu in Juliji. Trasa, ki se dotakne prav centra mesta, tako poteka v čudoviti zgodovinski kulisi. Ime teka pa ni samo simbolno. Par zaljubljenecv (ali prijateljev) si tek lahko razdeli, tako da prvi tekač preteče prvih 10, drugi pa naslednjih 11 km in tako skupaj zaključita polmaraton.



**POSPEŠITE DO
SVOJIH CILJEV**

Z zavarovanjem Moj zdravstveni kasko
generalisi.si/zdravje

KER NAM POMENITE VSE

