



Oglasno sporočilo

Priprave na 10. dm tek za ženske so že v polnem razmahu

Zadnjo soboto v maju bodo dm tekačice spet preplavile ljubljanski park Tivoli; 30. maja bo namreč 10. dm tek za ženske, dame pa so se že začele aktivno pripravljati. Prireditev za vso družino bo poskrbela za pestro dogajanje, za zdrav duh v zdravem telesu in predvsem za aktivno preživljanje prostega časa.

Pestro na jubilejnem dm teku za ženske

Udeleženke super ženskega dneva bodo tudi letos lahko izbirale med 5- in 10-kilometrsko progo. Na Oskarjevem teku bodo aktivni tudi najmlajši, prijava pa je zanje brezplačna. Tako kot vedno bomo na dm teku dobrodelni, poskrbeli pa bomo tudi za okolje. Na dogodka bomo skrbeli za ločevanje in zmanjšanje odpadkov, z brezplačnimi prevozi Ljubljanskega potniškega prometa in Slovenskih železnic pa se bodo organizatorji trudili za zmanjšanje ogljičnega odtisa. Dame bodo ob prijavi prejele kupona za prevoze z vlaki Slovenskih železnic in avtobusi LPP na dan 10. dm teka za ženske. Potrdilo o plačani startnini pa velja tudi kot dovolilnica za brezplačno parkiranje na Dolgem mostu v Ljubljani, od

Skupni treningi za motivacijo in dobro pripravljenost

Priprave na jubilejni ženski tekaški praznik so že v polnem teku. Nekatere dame se pripravljajo same, druge pa se družijo na skupnih dm pripravah, ki so enkrat tedensko v osmih slovenskih krajih – Ljubljani, Mariboru, Celju, Kranju, Kopru, Novi Gorici, Novem mestu in Ajdovščini. Treningi so vsak četrtek ob 17.30, so brezplačni in se nanje ni treba prijaviti.

Za skupne priprave skrbijo tekaški trenerji, ki se jim je pred kratkim pridružil tudi profesionalni osebni in kondicijski trener ter strokovnjak za prehrano Matej Cankar. Skupaj z drugimi tekaškimi inštruktorji bo na 10. dm teku za ženske vodil ogrevanje. Trenerji damam pomagajo pri motivaciji in poskrbijo za števil-



Teaški inštruktor Matej Cankar in Sanja Vidič, udeleženka dm programa »danes začnem«, na skupnih pripravah v ljubljanskem parku Tivoli

10 korakov do 10. dm teka za ženske

Teaški trener Klemen Dolenc, ki skupaj z dr. Nado Rotovnik Kozjek in drugimi strokovnjaki sodeluje z damami v programu »danes začnem«, svetuje, da vedno tečemo do prijetne utrujenosti in vadbo prilagajamo glede na trenutno tekaško formo. Za lažje doseganje cilja je na spletni strani dm na voljo program z napotki za pripravo. V pomoč so tudi krajši videi tekaškega strokovnjaka ekipe deklet »danes začnem« Klemena Dolenca, prehranske nasvete za rekreativne športnice pa je pripravila Denis Mlakar Mastnak, svetovalka za prehrano v programu »danes začnem«.

Prijave so že odprte

Prijave na 10. dm tek za ženske so že odprte, posebno ugodne pa bodo do 23. maja. Imetnice kartice dm active beauty čaka še dodatni 20-odstotni popust na ceno startnine. Dame lahko prijavnico oddajo v kateri koli prodajalni dm. Vse tiste, ki bodo poskrbele za širitev zdravega duha v zdravem telesu in motivirale za dm tek prijateljico, ki se bo te-

kačicam na največjem ženskem tekaškem prazniku pridružila prvič, bodo sodelovale tudi v posebnem žrebanju. Obe sodelujoči se bosta tako potegovali za izlet v New York oziroma enega izmed preostalih 19 paketov razkošnih vikendodidih, ki jih podarja Megabon. Lepe nagrade čakajo tudi v SMS nagradni igri, ki poteka do 29. maja. Za nagrade 10 x vikendpaket v Thermani Laško, 10 x 300 EUR za nakup izdelkov Deha, 10 x darilna kartica dm v vrednosti 100 EUR in 100 paketov izdelkov se lahko potegujejo vsi, ki bodo ob nakupu izbranih izdelkov v kateri koli prodajalni dm, označeni z imenom »dm tek za ženske«, poslali SMS s ključno besedo dm in številko računa (ki ga je treba nujno shraniti). Glavna nagrada, avtomobil Toyota Aygo, pa bo izžrebana na glavnem odru prireditve 10. dm teka za ženske 30. maja 2015. Med dm tekačicami bo na dan vseslovenskega ženskega tekaškega praznika srečnica dobila tudi hibridno Toyota Yaris.

Več o pestrem dogajanju pa na www.tekazenske.si.



Za nasvete udeleženk programa »danes začnem« skrbi tudi dr. Nada Rotovnik Kozjek.

koder bodo organizirani prevozi avtobusov LPP do parka Tivoli. Dogajanje na dm teku za ženske bo dodatno popestrila ekotržnica, na kateri bodo na voljo ekodobrote iz vse Slovenije.

ne nasvete. Pri pripravah jim je v pomoč tudi 10 korakov, ki jih dm tedensko razkriva na svoji spletni strani, aktivno pa pomagajo z nasveti tudi strokovnjaki programa »danes začnem«.