



Ženske, čez štiri dni **dirkamo!**

V zadnjih dneh je prav pestro. Z damami in trenerjem smo bili na novinarski konferenci, tekli smo okoli Blejskega jezera in se pustili presenetiti rezultatom meritev sestave telesa.

Piše: **SARA FEMEC**

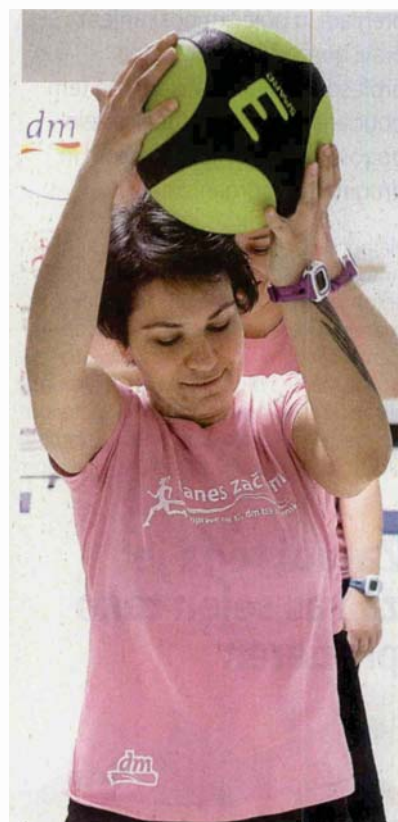
Foto: **ARHIV DM TEKA**

Na novinarski konferenci so dobro vzdušje zanetili Čuki. Prislunhili smo spodbudnim besedam ustanovitelja centra Vidim cilj Alena Kobilice. Izpostavil je, da nima težav s prepričevanjem otrok (takšnih z različnimi telesnimi okvarami) za ukvarjanje s športom. Večja ovira so starši, saj si otroci, po njegovih besedah, upajo vse. Za njim je na oder stopila Jožica Cajnko, ki je s pomočjo **dm** donacije dobila športno nožno protezo in na široko vstopila v svet rekreacije. Zbrane je povabila k jubilejnemu teku. Po konferenci smo se pridružili četrtkovim pripravam v Tivoliju in se podali v klanec. Teden kasneje pa smo se na skupni trening odpravili na Bled. Tekli smo v skupinah, krog je hitro minil in marsikdo je odtekel še enega. V garderobah nas je pričakal okrepljen domač narezek. Za dobrote je poskrbel kar trener Klemen Dolenc, za vrečko presenečenja z izdelki za nego pa **dm**. V garderobi je dr. Nada Rotovnik Kozjek opravila meritve sestave telesa. Resno smo prisluhnili, kaj bi lahko naredili več, in se razveselili, če so rezultati pokazali, da kaj pa vendarle delamo prav. Odločitev za tekaške priprave je bila vsekakor pravilna in že čez štiri dni se bo Tivoli obarval v roza barvo in medse sprejel na tisoče tekačic. Na koncu smo dve vprašali o programu priprav.



Damjana Pečnik

»Program je bil za povprečno rekreativno tekačico ustrezen. Pričakovala sem več, saj imam določeno predznanje. Pomagal mi je pri ponovni vzpostavitvi želje po teku, da sem se znova lotila treningov. Treningi, ki jih delam, so precej naporni, zanje se je treba trdno odločiti. Letos načrtujem nastop na ljubljanskem maratonu, prijavljena sem tudi na pariškega čez slabo leto. To ni lahko delo, če hočem doseči, da tečem hitreje, moram garati. Program danes začnem je bil nežna, mehka uvertura.«



Sanja Vidič

»Nisem vedela, kaj lahko od programa pričakujem. Želela sem dobiti čim več informacij o pravilni tehniki teka, zdravi prehrani in zdravem življenju. Vse so nam dobro predstavili, dobili smo še več. Ko nam kaj ni bilo všeč, so poskušali popraviti in program dopolniti. Največ, kar smo pridobile, je nekakšna vztrajnost, da bomo z veseljem še naprej tekale in se pravilno prehranjevale.«



Razkrivamo progo
10. **dm** teka za ženske

Več na www.tekazazenske.si.



sobota, 30. maj 2015, park Tivoli, Ljubljana

