

Pred vrati je 10. **dm tek za ženske**

sre, 15.04.2015, 15:42

Zadnjo soboto v maju bodo **dm** tekačice spet preplavile ljubljanski park Tivoli; 30. maja bo namreč 10. **dm tek za ženske**, dame pa so že začele aktivne priprave.



DM Tek Foto: **DM**

Skupni treningi za motivacijo in dobro pripravljenost

Priprave na jubilejni ženski tekaški praznik so že v polnem teku. Nekatere dame se pripravljajo same, druge 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, ki bodo vsak četrtek ob 17.30, so brezplačni in se nanje ni treba prijavit. Nad skupnimi pripravami se navdušuje tudi profesionalni osebni in kondicijski trener ter strokovnjak za prehrano Matej Cankar, ki bo skupaj z drugimi tekaškimi inštruktorji na 10. **dm teku za ženske** vodil ogrevanje. Pravi, da te skupina vedno ponese naprej, poskrbi za koristne nasvete in predvsem za motivacijo.

10 korakov do 10. dm teka za ženske

Tekaški 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 [dm](#) spletni strani 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«. Dame lahko sledijo tudi desetim korakom, ki jih [dm](#) ekipa razkriva vsak teden in so odlično vodilo po poteh [dm teka za ženske](#). Za vse tiste junakinje, ki šele začenjajo teči, je na [dm](#) spletnem mestu na voljo razdelek nasvetov.

5 ali 10? To je zdaj vprašanje.

Udeleženke super ženskega dneva bodo tudi letos lahko izbirale med 5 in 10 km dolgo progo. Na Oskarjevem teku bodo aktivni tudi najmlajši, prijava pa je zanje brezplačna. Tudi letos bodo organizatorji poskrbeli za dobrodelno noto ter si prizadevali za to, da bo dogodek prijazen do okolja. Tekačice čaka brezplačen prevoz z vlaki Slovenskih železnic in avtobusi LPP ter brezplačno parkiranje na ljubljanskem Dolgem mostu. Dogajanje na [dm teku za ženske](#) bo dodatno popestrila eko tržnica, kjer bodo na voljo eko dobrote iz vse Slovenije.

Vsaka s svojo startno številko

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 tekačicam 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 vikendoddihov, ki jih podarja Megabon. Več na www.tekazenske.si.