

Oglasno sporočilo

dm tek za ženske: kolikor tekačic, toliko **zgodb**

Zadnja sobota v maju bo v ljubljanskem parku Tivoli zaživela v prav posebni energiji. Odvil se bo 10. **dm tek za ženske**, ki jih bodo spodbujali navdušeni navijači in skupina Čuki. Izziv, motivacija, druženje, užitek, moč žensk, pozitivna energija in povezanost so le nekatere asociacije, povezane z največjim ženskim tekaškim praznikom.

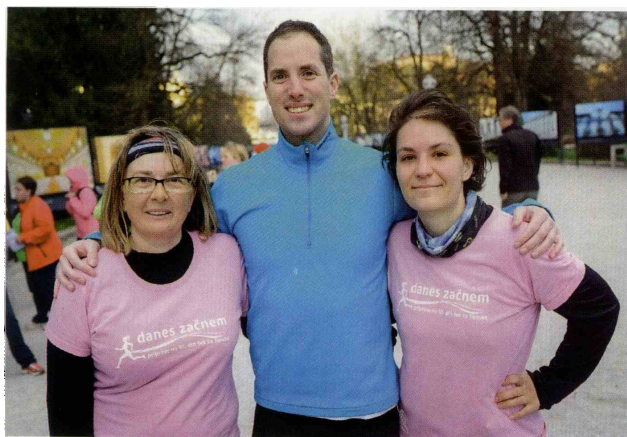
Skromni začetki, ki vodijo v aktivno rekreacijo

dm tek za ženske združuje generacije, dobro voljo in zdrav življenjski slog. Za marsikatero damo je to motivacija za rekreacijo, čas zase in skrb za zdravje. Kolikor je dam, toliko je zgodb. Vsaka dama ima svoje začetke – nekatere so aktivne že od otroštva, druge so se začele gibati v zrelih letih. Dokazujejo, da je ključ v vztrajnosti in dobri volji: »Začela sem z nič oziroma sem na začetku pretekla nekaj 100 metrov in po enem mesecu mi je z dobrim časom uspelo preteči pet kilometrov,« pravi Neža, 36-letna mamica dveh živahnih

kilometrov. Ni veliko, je pa zame velika sprememba,« povzame svoje občutke o prvih korakih učiteljica matematike.

Nekatere individualno, druge skupinsko, vse pa za **dm tek za ženske**

Motivacija za gibanje in poskočen vsakdan se razlikuje od tekačice do tekačice. Vsem pa je skupno to, da ko jih enkrat 'prime', postane rekreacija del posameznice, brez katerega ne morejo več živeti. Droga, užitek in blagor. Na največji slovenski ženski tekaški praznik se dame pripravljajo različno. Nekatere izberejo individualne trenin-



Tekaški strokovnjak Matej Cankar

fantov. Tekočica Danica razlaga, da ji športna vzgoja ni bila nikoli pri srcu, z leti pa se je njen odnos do gibanja spremenil. »Ko sta otroka postala samostojnejša, sem začela osvajati vrh Celjske koče. To sem počela vedno pogosteje, štiri- do petkrat na teden, nato pa sem začela teči. Sprva po pet minut, zdaj pa tečem trikrat tedensko po sedem

ge, druge skupinske. V začetku aprila so se zato začele skupne **dm** priprave na 10. **dm tek za ženske**, ki pod vodstvom izkušenih tekaških strokovnjakov potekajo v osmih slovenskih krajih – Ljubljani, Mariboru, Celju, Kranju, Kopru, Novi Gorici, Novem mestu in Ajdovščini. Priprave potekajo vsak četrtek ob 17.30, so brezplačne in se nanje

ni treba prijaviti. Nad tovrstnimi aktivnostmi se navdušuje tudi profesionalni osebni in kondicijski trener ter strokovnjak za prehrano Matej Cankar in pravi, da te skupina vedno ponese naprej, poskrbi za koristne nasvete in predvsem za motivacijo. Z njim se strinja tudi tekačica Urša, ki se je prvih skupnih priprav sicer kar malo bala, saj ni vedela, kaj lahko pričakuje. Potem pa, pravi, padeš noter: »Čvekanje z drugimi, spraševanje trenerja o tej ali oni stvari – in treningi so vedno minili povsem prehitro.« Pri pripravah je tekačicam v pomoč tudi 10 korakov, ki jih **dm** tedensko razkriva na svoji spletni strani, aktivno pa pomagajo z nasveti tudi strokovnjaki programa »danes začnem«. Tekoški trener Klemen Dolenc in strokovnjakinja za prehrano Denise Mlakar Mastnak sta tako pripravila nekaj nasvetov o prehrani in tem, kako se pravilno lotiti teka.

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 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 vikendodihov, ki jih podarja Megabon. Tudi letos bodo organizatorji poskrbeli za dobrodelno noto in si prizadevali za to, da bo dogodek prijazen do okolja. Tekoške čaka brezplačen prevoz z vlaki Slovenskih železnic in avtobusi LPP ter brezplačno parkiranje na ljubljanskem Dolgem mostu. Dogajanje na **dm tek za ženske** bo dodatno popestrila eko tržnica, kjer bodo na voljo eko dobrote iz vse Slovenije. Več o dogodku na www.tekazazenske.si.