



ONA V PRLEKIJI

DM TEK

Po nasipu Mure



Na treningih postopoma odkrivamo lepote pokrajine tudi s tekaškega vidika. V Prlekiji smo odlično opravili zastavljeni program, čeprav tam ni klancev.

Piše in fotografira: **SARA FEMEC**

Pod taktirko udeleženke programa danes začnem Nastje Rojnik iz Veržeja smo spoznali pot, na kateri, pogosto v družbi mame, tedensko preizkuša svoje sposobnosti in izpopolnjuje pripravljenost. Po prijetni vožnji smo prispeli na nogometno igrišče kluba iz Veržeja. Igralci so prijazno odstopili garderobe, da smo se pripravili na preizkušnjo. Sončen dan je kar vabil na plan. Usmerili smo se

na nasip reke Mure in se ga držali celotno pot. Dobro utrjena makadamska steza je vodila proti avtocesti. Po dveh kilometrih ponavadi naredimo postanek, se počakamo in skupaj naredimo vaje za ogrevanje. Klemen Dolenc nas vedno znova opozarja na glavne in nujne dele treninga, med katerimi je ogrevanje na začetku. Tekli smo v eno smer, se obrnili in se po isti poti vrnili. Dolenc je tek nazaj grede popestril s hitrimi vložki, kar pomeni, da določeno razdaljo odtečeš hitreje. Naredil je skupine podobno pripravljenih tekačic, da so z medsebojno spodbudo in tudi s tekmovalnostjo lažje premagale tekaški izziv. S takšnimi dodatki hitreje napredujete in lahko tudi s krajšim treningom pripomrete k splošni telesni pripravljenosti. Na

koncu nas je čakal poligon na nogometni zelenici. Trener je razprostrl podloge in razporedil nizke stožce. En del ekipe je delal različne poskoke, drugi vaje za moč na podlogah. Pridružil se je še sin udeleženke in vztrajno izvajal vaje. Sladka presenečenja so postala del treninga. Tekočica Nastja Rojnik se je, z mamino pomočjo, potrudila z jedačo in pijačo, med katerima ni manjkalo sadja, domačih piškotov ter za okrevanje mišic dobrega čokoladnega mleka. Nato smo se pogovorili o prihodnjih treningih. Še naprej bomo raziskovali domače kraje tekačic. Še enkrat nas je presenetila gostiteljica in nam v spomin poklonila moko ter testenine, narejene v Veržeju. Zaradi številnih lepih vtisov bomo v Prlekijo še prišli.

Prijavite se v svoji prodajalni dm!

Zagotovite si nižjo ceno startnine ob prijavi in plačilu do vključno 23. 5. 2015. Imetnice kartice dm active beauty v tem obdobju izkoristite še dodatni 20% popust na ceno startnine za 30 točk.

Več na www.tekazenske.si



10. dm tek za ženske
sobota, 30. maj 2015,
park Tivoli, Ljubljana

www.tekazenske.si
dmtekezenske tekazenske

