

# 57. pohod Pot ob žici



Fotografija: Anže Furlan

## Zmaga ekipnega duha in nepozabnega vzdušja

Tina Hižar, Urška Končar

Minuli konec tedna je že 57. leto zapored minil v znamenju najbolj množične prireditve pri nas, ki je mnogo več kot rekreacija – pohoda Pot ob žici.

Tridnevni spektakel je v svetovnem merilu najverjetneje edina tovrstna prireditev na svetu, katere ideja je spodbujanje gibanja, športnega načina življenja in tovarštva. Tudi letos je bila tradicionalno namenjena tako tistim, ki se zavedajo pomena zdravega duha v zdravem telesu, kot onim, ki so se v prijetnem vzdušju poklonili prazniku Ljubljane.

In vseh skupaj kljub muhastemu vremenu ni bilo malo – organizatorja Timing Ljubljana, društvo za izvedbo športnih programov, in Mestna občina Ljubljana sta v treh dneh našla skupno okoli 25.000 pohodnikov in tekačev.

### Rekordni obisk otrok in mladine

Za odprte prireditve so v četrtek poskrbeli otroci iz ljubljanskih vrtcev. Na krajši pohod po Poti ob žici se je v družbi vzgojiteljic, ki se zavedajo, da je pomemben del vzgoje naših malčkov tudi spodbujanje k rekreaciji, kar je najboljša popotnica za njihovo zdravje in dobro počutje tudi v odraslih letih, podalo kar 7163 mladih nadobudnežev iz skoraj tridesetih vrtcev. Dan pozneje, v petek, so prestolnico zavzele šolarji iz osnovnih šol in dijaki srednjih šol. Na trasi okoli Ljubljane sta jih je skupaj sprehajalo, teklo in družilo kar 11.199.

Ne le ugodno vreme, k rekordnemu številu otrok in mladine je očitno prispevalo tudi dejstvo, da znamo starejši in pristojne institucije čedalje bolj spodbujati mlade k rekreativnemu športu in jih pritegniti na množične prireditve, čeprav si organizatorji v prihodnje želijo še več srednješolcev.

Najbolj množični del prireditve in njen vrhunec sta bila v soboto. Zaradi dežja se je na eni izmed kontrolnih točk na 35-kilometrski trasi Poti spominov in tovarštva sicer res registriralo nekoliko manj ljudi kot lani, a tisti, ki so se podali na daljše

pohode, so bili navdušeni nad izjemnim vzdušjem, ki je vladalo v prestolnici.

### Tekači ne poznajo ovir

Rdeča nit tekmovalnega dogajanja je bil Tek trojč s startom in ciljem na Kongresnem trgu. 1563 trojč od prijavljenih 2090 trojč, ki so se spopadle z 12 ali 29 kilometrov dolgo preizkušnjo, je zgovoren dokaz, da dež in ohladitve zagrizenih tekačev nikoli ne prestrašijo. Ravno nasprotno – potem ko so se morali lani udeleženci trojč soočiti z visokimi temperaturami in so zdravstvene službe med njihovimi podvigi in po njih zabeležile kar štiri-deset posredovanj zaradi kolapsov in dehidracij, letos zdravstveni delavci skorajda niso imeli dela. Po lanskem vročemu soncu so bile kaplje dežja boljše alternativa za doseganje zelenih časov in pretečeno progo.

Odličan čas je glede na razmere tako uspel najboljši moški trojč TGSPORTLIFE na najtežji, 29-kilometrski preizkušnji, in sicer s časom 1:52:33. Med tekači smo opazili tudi trojko z legendarnim sedemdesetletnim Antonom Majhnom, ki je tekel že vseh 57 tekov, in Heleno Žigon, najstarejšo udeleženko, ki je od teka ni odvrnil niti mavec na roki.

V spomin na čase, ko je Ljubljano med drugo svetovno vojno obdajala žičnata ograja, sta sobotno dogajanje na Kongresnem trgu v Ljubljani s svojim nastopom počastila Partizanski pevski zbor in Alenka Godec.

»Neverjetno je, koliko ljudi se je glede na deževno vreme udeležilo letošnje sobotne prireditve. Priznam, da sem bil okoli 4. ure jutraj, ko sem prišel na prizorišče, precej zaskrbljen zaradi nalivov, zato sem bil še toliko bolj vesel, da je tekače in pohodnike prišlo spodbujati ogromno Ljubljančanov. S tem so dokazali, da jim tradicija naše prireditve, ki je v bistvu nadgradnja celoletne rekreacije po Poti spominov in tovarštva, veliko pomeni,« je bil zadovoljen tudi Gojko Zalokar, direktor Timinga Ljubljana. x



## Pot ob žici

57. pohod • 9-11 maj 2013 • Ljubljana

## Zahvala sponzorjem

Organizator:



Mestna občina  
Ljubljana

Izvajalec:

**TIMING**  
LJUBLJANA

Diamantni sponzorji:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

**energetika ljubljana**



**Mercator**

**DNEVNIK**



Zlati sponzorji:



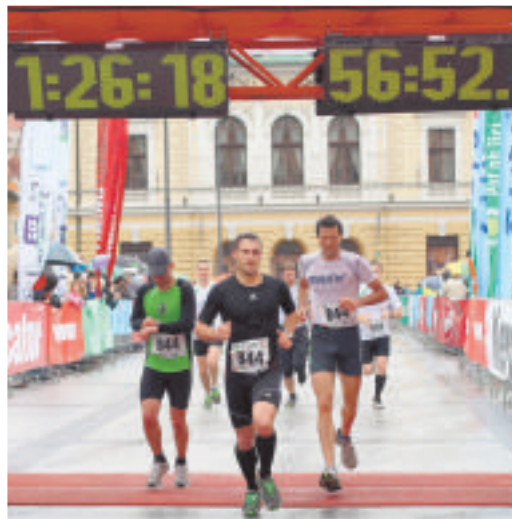
**MERRELL**

Srebrni sponzorji:



AVTOTEHNA VIS • CEBORT d.o.o. • CVETLIČARNA REGINA • FACTOR BANKA d.d. • LGB d.o.o. • NAPOLITANKE MANNER  
MOGOTA d.o.o. • PETRE d.o.o. • PORSCHE SLOVENIJA • UNILEVER SLOVENIJA d.o.o. • VIGRAD d.o.o.

DNEVNIK



Roman Kežzar, najboljši slovenski maratonec vseh časov, trikratni udeleženec olimpijskih iger, ki se še vedno ponaša z državnima rekordoma v velikem in malem maratonu, je na letošnji tekaški prireditvi sodeloval kot promotor podjetja Sport Agent, ki je zastopnik blagovnih znamk Merrell, Mizuno in Polar. »Na prav vse prireditve Tek ob žici imam čudovite spomine, saj sem se jih udeleževal, še preden sem postal profesionalni tekač. Kot rekreativcu so mi nastopi na Teku trojk pomenili tekmovalna leta, s svojimi sotekači maratonce smo na teku na 29 kilometrov zabeležili kar nekaj zmag. Tudi v vlogi promotorja se dobro počutim, tudi to je namreč povezano s športom, saj se zelo zanimam za razvoj športne opreme,« je v Dnevnikovi ekipi zaupal Kežzar.



»Zmaga v kategoriji mešanih trojk na 12 kilometrov mi pomeni predvsem potrditev, da sem po poškodbi mišice na nogi dobro trenirala. Na trojkah sem tekmovala že pred leti, pozneje se jih zaradi drugih športnih obveznosti nisem udeleževala, letos pa sem skupaj s sotekačema zastopala barve svojega kluba – Športnega društva Podnanos. Trenutno še malce 'zbiram občutke' po poškodbi, a se bom prihodnji teden udeležila polmaratona v Radencih,« je svoje načrte obelodanila Lucija Krkoč, sicer odlična gorska tekačica, državna prvakinja in bronasta z evropskega prvenstva v gorskih tekih v Turčiji.



Dnevnikove barve so letos na dvanajstkilometerskem Teku trojk z rekordnim časom zastopali nekdanji vrhunski judoist in olimpijec iz Aten Sašo Jereb, Domen Rant, pomočnik direktorice trženja na Dnevniku, in Dnevnikova novinarka Tina Hižar. »Prvič smo tekli v takšni zasedbi, in čeprav sem vedel, da sta moja sotekača odlično pripravljena, lahko rečem, da smo premagali same sebe. Bolečine in napori med tekom na Golovec so pozabljivi, naša ekipa je v konkurenci 484 mešanih trojk dosegla odlično 11. mesto, na kar sem zelo ponosen,« je povedal Domen Rant. »To so bile moje prve trojke in bil sem navdušen nad odličnim vzdušjem in ekipno taktiko. Med tekom navkreber sem malce pospešil, saj sem vedel, da me bosta Domen in Tina navzdol ujela 'kot plaz', in tako je tudi bilo. Zadnje tri kilometre smo nato prehiteli še kar nekaj tekmecev in s skupnimi močmi družno pritekli v cilj,« je bil zadovoljen tudi najmočnejši član Dnevnikove trojke Sašo Jereb, ki si je slaba dva tedna pred nastopom med igro nogometa nesrečno zvil gleženj, a mu je poškodbo uspelo uspešno sanirati in je trojke odtelkel brez bolečin.



Če bi bil lep sončen dan, ekipa v zasedbi Janez Mulej, Peter Tonkli in Luka Ljubič, ki so si nadeli ime Ad Hitrost, morda ne bi bila najhitrejša na 12,5-kilometerski preizkušnji. Enega od članov namreč muči alergija na cvetni prah in veliko lažje teče v dežju kot po soncu ter med cvetočimi travniki in drevesi. Lani so se pomerili na 29 kilometrov in zaradi vročine doživljali krize, a so v cilj vseeno prišli kot tretji. Letos so bile razmere na krajši progi boljše in lahko so se izkazali. »Držimo skupaj in drug drugega spodbujamo; če je treba, tudi potiskamo v klanec. Je pa Tek trojk zahteven, saj si pri individualnih tekih zmeraj sam zaslužen ali odgovoren za uspeh ali poraz, pri trojkah pa moraš sodelovati in delovati kot ekipa. Najslabši ima lahko občutek, da ne sme pustiti na cedilu boljših dveh, in gre prek sebe, kar je lahko nevarno. Zato morata močnejša vselej pokazati pravo mero razumevanja in občinstvu. Nam na srečo dobro uspeva in veselimo se rezultata. Prihodnje leto spet ciljamo na zmago, manj ne pride v poštev,« so obljubili absolutno najhitrejši na 12,5-kilometerski preizkušnji.



## Oglasna priloga

35



Neža Mravlje, najboljša slovenska maratonka ter skupaj z Boštjanom Potočnikom in Janezom Ferlicem zmagovalka letošnje mešane trojke na 29 kilometrov: »Zaradi vzdušja in druženja od nekdaj rada tečem na Teku trojk, ki je privlačna prireditev in dober trening. Moja sotekačica sta me odlično spodbujala na progi, saj običajno dekleta bolj trpimo od fantov. Letos sta me navkreber celo malo potiskala naprej, saj sem bila kar utrujena. Na trojkah mi je všeč tudi to, da tekači nikoli ne ostanemo sami, saj drug drugega spodbujamo, kar je precej drugače kot na treningih, ki jih večinoma opravi samostojno.« Zaupala je še, da kakšnega posebnega rituala pred tekmami nima, le za zajtrk si rada privoščiti francoski rogljiček, ki jo še dodatno napolni z energijo.



Zmagovalna trojka na 29 kilometrov – Marjan Zupančič, Sebastian Zarnik in Ivan Hrastovec – je v tej zasedbi nastopila prvič, vsi pa so dolgoletni gorski tekači. Del ekipe se je zmage veselil že lani. »Letos je bilo zaradi vremena lažje, lani je namreč pripekalo, pa tudi razmočena podlaga je boljša za noge, saj manj trpijo. Ciljali smo na prvo mesto in brez težav zmagali. Vsekakor pa se zavedamo, da je Tek trojk specifičen in da se je treba prilagoditi najšibkejšemu členu. Tisti, ki teče na lasten rezultat, nima tukaj kaj iskati ali pa si po nepotrebnem nakopije slabo voljo. Mi smo usklajena ekipa, ki jo v prvi vrsti povezuje dobra družba. Ker smo usklajeni po fizični moči in ciljih, pa se lahko veselimo tudi dobrega rezultata.«



Nataša Nakrst, legendarna profesorica športne vzgoje na Gimnaziji Poljane v Ljubljani, nosilka 22 državnih naslovov v številnih različnih triatlona in duatlona, je na Tek trojk tudi letos pripeljala številne svoje dijakke. Srečala pa je tudi ogromno svojih nekdanih dijakov, tudi tistih izpred 25 let. »Gospa profesorica, tovarišica, Nataša!« je bilo slišati iz množice. Nekoč, na začetku mojega poučevanja, so me dijaki namreč klicali tudi po imenu. Ponosna sem, ko vidim, da jih tek spremlja skozi življenje,« je dejala profesorica, ki obljublja, da si bo prihodnje leto tudi sama nadela štartno številko in odtekla 29 kilometrov v družbi svojih dveh prijateljic.



Nena Muršič, nekdanja miss fitnessa in tekmovalka resničnostnega šova Big Brother slavnih, je takole zmagoslavno prečkala ciljno črto. »Bilo je lepo, kot vedno. Uživam, ker tečem v mešani trojki. Le tu si lahko privoščim, da me dva fanta porivata istočasno. Samo na tekaški progi, da ne bo tega kdo narobe razumel,« je dejala navihana Nena. Njena vsakoletna »porivača« sta Marjan Povše in Uroš Miklič, čeprav letos veliko dela nista imela. »Super je, da si lahko pomagamo in sodelujemo, ko pride do krize. Toda letos kondicije ni zmanjkalo, največjo težavo sta predstavljala gneča in blato. Sicer pa je bilo vreme super. Veliko bolje je, da nas osveži dež, kot da močno sije sonce,« so dejali.



Janika Gregorič Zečevič je letos Tek trojk na dvanajstikilometrski preizkušnji odtekla s prijateljicama Petro in Marjeto Cerar. Vse tri so tudi članice Dnevnikove triatlonske ekipe. »To so bile že moje sedme, osme trojke. Rada namreč tečem v skupini, saj se lahko dekleta pogovarjamo med seboj in spodbujamo druga drugo. Zaradi tega nam čas hitreje mine, pa tudi tekma se nam zdi v tem primeru precej manj naporna. Pri trojkah mi je všeč tudi to, da se morajo sotekači 'držati skupaj' in se prilagajati drug drugemu,« je zaupala Gregorič-Zečevičeva in priznala, da je med tekom bolj kot na čas stavila na užitek. Že naslednji dan, v nedeljo, so dekleta tekmovala na ptujskem triatlonu.



Jasmina Praprotnik Kozina, žena tekaškega trenerja Urbana Praprotnika, se je 12-kilometrski preizkušnji udeležila v družbi devetletne hčerke Tajde in njene desetletne prijateljice Katjuše. V cilju so bile zadovoljne vse tri, pohvalile so progo in izjemno pozitivno vzdušje, med tekom pa so se trudile, da so čim bolj uživale. In prav so imele – pomembno je sodelovati, ne zmagati!



»Všeč mi je tradicija prireditve Poti ob žici. Vesel sem, da ljudje spoštujejo zgodovino, in zelo ponosen, da sem lahko najhitrejšim trojkam na dvanajst kilometrov podelil kolajne. Pred leti sem se tudi sam redno udeleževal pohoda okoli Ljubljane, danes pa zaradi EMTA in umetnega kolka to ni več mogoče,« je povedal Ivo Daneu, slovenska košarkarska legenda.

DNEVNIK



## Psihologija trojk

## Največji izziv so psihološko mešane trojke

Zdenka Đokić

Tek trojk je edinstven v svetu. Tekaška prireditev tipa maraton je individualno bojvništvo, medtem ko v trojках prevlada duh solidarnosti, podpore in družabnosti. Nekaj trojk je v cilj priteklo okoli pasu povezanih z elastičnim trakom. S tem so najboljše ponazorili geslo »Vsi (tri)je za enega, eden za vse«.

Športni psiholog Aleš Vičič je tudi sam tekač in v teku trojk kot profesionalca odkriva številne psihološke zanimivosti. Pravi, da takšna prireditev na ljudi izvaja pozitiven socialni pritisk. Marsikdo se je v soboto namreč pridružil štartu, čeprav nima prave tekaške kondicije, ker so ga kolegi prepričali, da mu bodo pomagali do cilja. Tudi tako se širi krog ljudi, ki se s športom ukvarjajo neobremenjeno in s pravo dodano vrednostjo.

Vičiču se letošnjega teka trojk ni uspelo udeležiti, je pa v trojki tekel pred nekaj leti. Takrat ne kot psiholog, pač pa kot Aleš v družbi svojih dveh prijateljev, saj – kot sam pravi – v vsakdanjih življenjskih situacijah nerad uporablja znanje iz svoje službe.

#### Ste med tekom trojk gledali na uro oziroma ste želeli doseči dober rezultat?

Nikakor ne. Že pred štartom sem vedel, da bo moja naloga spodbujanje in občasno tudi čakanje kolegic. Na to sem pristal, in če so pričakovanja razčiščena, lahko na takšni prireditvi uživaš. Naša edina cilja sta bila priti do konca in se imeti lepo. Oboje smo uresničili.

#### Pomembno je torej razčistiti pričakovanja.

Vsekakor. Poznamo dva različna pristopa k rekreaciji. Pri vrhunskem športu je pristop en sam in pri njem šteje rezultat. Pri rekreaciji pa nekateri delujejo po načelu »na juriš«, po katerem nekaj hočejo in morajo doseči, drugi pa se s športom ukvarjajo zato, ker v njem neobremenjeno uživajo in se sprostiti. Iz teh dveh osnovnih pristopov izhajajo naša pričakovanja. Če smo bolj storilnostni in zahtevni, si postavljamo čase in strategijo, kar zna biti precej zahtevno in stresno. Če pa je naš cilj preprost – uživati in se imeti dobro, so tudi pričakovanja nižja, bolj enostavna in zato tudi manj stresna.



**»Ža tekače v trojках je najpomembnejše, da se pred štartom dogovorijo, kakšen je njihov cilj in kako ga bodo dosegli ter seveda, kako bodo ravnali v kriznih situacijah, na primer, če enega od njih začne 'zmanjkovati'. To je sploh pomembno, če trojka zasleduje dobro uvrstitev.«**

Aleš Vičič

**Se vam zdi, da so tekači danes vse bolj obremenjeni z gledanjem na uro, dokazovanjem svoje kondicije in »kazanjem mišice«?**

Te predpostavke kot strokovnjak v splošnem ne morem potrditi ali ovreči. V ozadju bi morala biti kakšna resna raziskava, na katero bi se lahko skliceval. Pa je žal nimamo. Kot laik pa lahko podam svoja opažanja, ki seveda niso nujno pravilna. Nekatere skupine rekreativcev tekačev zadevo zelo resno jemljejo in se tesno približajo vrhunski ravni treningov in rezultatov. Kot rečeno je to lahko stresno, čeprav je šport kot rekreacija v prvi vrsti »antistresna terapija«.

**Kakšna mora biti trojka, da zadovoljiva in, če se malo pošalimo, nesprta preteče ciljno črto?**

Najboljša trojka zastopa enak pristop. Če gre za družabno, sproščeno naravnani cilj, kakšnih drugih pogojev kot to, da prideš na štart dobre volje, ni treba izpolnjevati. Ciljno naravnana trojka pa se mora temeljito pogovoriti, kakšna je njena strategija in kaj želi doseči ter seveda na kakšen način. Hitro se lahko namreč pojavijo težave. Podobne zaplete poznamo iz nekaterih prijateljskih podjetij, pri katerih so partnerji začeli na enaki valovni dolžini, ko so se zadeve poslovno razvijale, pa je prišlo do spremenjene, velikokrat slabe dinamike. Prijatelji lahko še vedno vidijo isti cilj, a drugačno pot do njega. Nesporazume pa morda celo težje rešujemo s prijatelji, kot bi jih s poslovnimi partnerji, ki nam osebno niso blizu. Če se vrnem na izhodišče, je za tekače v trojках najpomembnejše, da se pred štartom dogovorijo, kakšen je njihov cilj in kako ga bodo dosegli ter seveda, kako bodo ravnali v kriznih situacijah, na primer, če enega od njih začne »zmanjkovati«. To je sploh pomembno, če trojka zasleduje dober čas in dobro uvrstitev.

#### Ste vi ob svojem teku trojk imeli priložnost opazovati te psihološko mešane trojke?

Če sem povsem iskren, sem bil takrat precej nestrokovno nastrojen. Tekel sem kot »laik« in tudi sicer je tako, da v običajnih življenjskih situacijah ne poskušam biti psiholog. Namesto tega sem užival v množičnosti, pozitivni energiji, logiki tovarništva. Bolj kot neusklajenost sem opazoval usklajenost.

#### Kar je tudi smisel teka trojk.

Zato je specifičen v svetu. Tovarištvo, pomoč, solidarnost, druženje, sodelovanje, ti so v ospredju. Drugi teki, ki so individualni, nimajo teh predznakov.

#### Tek trojk tudi umiri nekatere visokoteleče individualne cilje, kajne?

Tek trojk na neki način »prisili« sodelujoče k bolj zmerni obliki rekreacije. Ker tečemo še z dvema, moramo hočeš nočeš razmišljati o njej in s tem morda omiliti lastno zagnanost. Nekaj čisto drugega so najhitrejša trojka, ki tečejo za stopničke, toda te so navadno sestavljene iz atletov in ekip, ki v isti zasedbi tečejo že več let.

#### Enake pohvale kot uradnim zmagovalcem velja izreči tistim, ki so se brez pretirane kondicijske priprave odločili sodelovati na pobudo kolegov, prijateljev itd.

Tek trojk ima to spodbujevalno socialno funkcijo oziroma pozitiven socialni pritisk. »Če gre moj kolega, grem še jaz. Pa naj bo, kar bo,« slišimo od tekačev. Marsikdo se je sobotnega teka udeležil, ker so ga prepričali, da bo trojka tekla počasi in se solidarnostno čakala v primeru težav. Tudi tako se širi krog ljudi, ki se ukvarjajo s športom neobremenjeno. Pozdravljam to idejo in krasno bi bilo, če bi tudi drugi organizatorji rekreativnih prireditev razmislili o ideji trojk.

#### Nekateri tekači z manj kondicije so tekli tudi na pogon zunanje spodbude. Kako kot strokovnjak

#### razlagate ta fenomen? Kaj se dogaja v človeškem telesu, ko glava premagata telesno šibkost zaradi spodbude, aplavza, čestitke?

Če imamo slabšo samozavest in smo polni dvomov, je včasih dobro, da poslušamo koga drugega, ki nas spodbuja, in začnemo za nekaj časa razmišljati z njegovo glavo. Včasih imajo to vlogo naši partnerji, včasih naši prijatelji, učitelji, pri športu pa športni kolegi in navijači. Vsaka utrujenost namreč prinaša notranje boje in vse več dvomov tipa: »Joj, težko mi je, ne zmorem.« Takrat navijaštvo zamenja negativne misli s pozitivnimi: »Če drugi mislijo, da mi gre dobro in da zmorem, morda res lahko!« Možganski procesi, odgovorni za čustvene odzive, takrat vplivajo na telo in to se sprosti. Vključijo se antistresni hormoni in zaradi globljega, sproščene ga dihanja dobimo dodatno moč in energijo. Tako pride do splošnega dviga ravni energije, za katerega poskrbimo v prvi vrsti sami s svojo pozitivno naravnostjo, ki pa jo lahko spodbudijo tudi ljudje od zunaj s ploskanjem in navijaanjem.

#### Zakaj letos niste bili zraven na štartu, da bi si privoščili to edinstveno »antistresno terapijo«?

Prva ovira so bile zdravstvene težave, druga pa usklajevanje službenih in družinskih obveznosti. Imam pa v načrtu, da oktobra na Ljubljanskem maratonu pretečem 21 kilometrov. Vmes bom še malo igral košarko, plaval in seveda tekel. Kolobarim, da ne postane dolgčas. (smeh)



## Pogovor: dr. Mitja Bračič

## Dobro je vedeti - nasveti tekačem

Tina Hižar

Strokovnjak za športno diagnostiko in načrtovanje ter vodenje sodobnih načinov treniranja in rehabilitacije po poškodbah vrhunskih športnikov dr. Mitja Bračič je po končani sobotni prireditvi odgovoril na najpogostejša vprašanja, ki se v teh dneh porajajo zagrizenim tekačem in pohodnikom.

#### Je 35 kilometrov dolg pohod okoli Ljubljane primeren za vsakoga? Ali po vaših opažanjih v minulih letih prihaja do tega, da številni pohodniki precenijo svoje moči?

35 kilometrov dolg pohod je primeren za telesno in psihično pripravljene rekreativce. Ljudje smo pri vseh stvareh nagnjeni k precenjevanju svojih sposobnosti. Seveda nas v to ženejo povisšana notranja motivacija, množica tekačev in lastna, včasih nerealna pričakovanja ter seveda neizkušeneštvo v športni vadbi. Vzrok je lahko tudi družba, v kateri se



gibamo, kjer so vsi zagrizeni tekači, po tem se mi sodelujemo v tem.

#### Zaradi nižjih temperatur letos zdravstvene službe niso imele veliko dela – kolapsov in dehidracij niso zabeležile, prav tako ni bilo večjih poškodb. Pa vendar, zakaj morebitnih tekaških poškodb nikoli ne smemo zdraviti sami?

Če med tekom pride do poškodb, je treba vselej odstopiti in poiskati zdravniško pomoč. Če je poškodba težja, običajno osebnega zdravnika, ki nas bo napotil k ustreznemu specialistu. Zdravljenje poškodb brez strokovne pomoči lahko privede do nepravilnega zdravljenja in do kroničnih težav s poškodovanim delom telesa. Stanje se lahko še poslabša. Dokler poškodbe ne pozdravimo, odsvetujemo tek, če nas poškodba pa nam nepoškodovane dele telesa.

#### V četrtek so Pot v rekordnem številu zavzeli najmlajši pohodniki iz vrtcev, v petek so tekli in hodili osnovnošolci in dijaki. Ali znamo Slovenci (vzgojitelji, profesorji

#### športne vzgoje...) v primerjavo s tujino dovolj dobro motivirati mlade k udeležbi na tovrstnih športnorekreativskih prireditvah?

Težko dogovorim na postavljeno vprašanje, ker nimam podatkov, kako to počnejo v tujini in kako pri nas. Nimam dobrega stika s šolskim sistemom, odkar ne poučujem več na fakulteti. Vrhunski šport funkcionira bistveno drugače kot športna rekreacija. Vsekakor odsvetujem kakršno koli posnemanje modelov vrhunškega športa ali preslikavo v rekreacijsko vadbo. Enako velja za motivacijske faktorje. Razlika je ogromna. Motivacija za šport se začne že v družini. Če so starši nekdanji ali še aktivni športniki, je bistvena razlika, saj otroci rastejo v duhu športa. Pri tistih otrocih, ki nimajo staršev športnikov, imata bistveno vlogo šola s programom športne vzgoje in pa seveda družba, v kateri se otrok igra in uči. Veliko lahko postorijo tudi športna društva in klubi z ustreznimi programi.

#### Pomlad in poletje prinašata vrsto tekaških tekmovalj. Na kaj moramo biti zaradi visokih zunanjih

#### temperatur in sonca še posebno pozorni med treningi in tekmami?

Treba se je izogibati treningom v veliki vročini. Tečemo lahko zjutraj pred službo ali proti večeru, ko temperature padejo. Pomembno je tudi, kakšna oblačila izberemo, da nas ne opeče močno poletno sonce. Odsvetujem tek brez majice. Če tečemo več kot pol ure, je dobro, da imamo s seboj pijačo in da pijemo po požirkih vsaj nekaj minut. Ko občutimo žejo, je že prepozno. Dehidracija nastane zaradi izgubljanja tekočine in elektrolitov pri potjenju. Znaki dehidracije so velika utrujenost, izguba apetita, suha usta, koža postane rdeča, malo ali nič urina, huda žeja, pojav mišičnih krčev, pospešen srčni utrip in dihanje ter omotičnost. Pri veliki izgubi tekočine pijte veliko vode. Potrebno je tudi nadomeščanje soli. Izgubljeno tekočino, elektrolite in glukozo lahko nadomestite z mešanico soli in glukozo za rehidracijo, ki jo po zdravniškem receptu lahko dobite v vsaki lekarni. Lahko pa rehidracijsko raztopino pripravite tudi sami: pet jedilnih žlic belega sladkorja (saharoz), ena čajna žlička kuhinjske soli, pet litrov prekuhanne vode in sok dveh pomaranč ali dveh grenivk. x