**TEK # 5**

Tole so očitno zadnji dnevi našega sodelovanja na takšen način (upam, da res, saj nam s to korono grozijo še za jesen…), kar je dobro. Očitno smo bili z našimi skupnimi prizadevanji za čim manj osebnih stikov, ki bi lahko bili vzrok za prenos bolezni, uspešni. Želim si, da bi to nenavadno obdobje lahko čimprej pozabil, čeprav vem, da se tega ne bo dalo zlepa narediti.

 Spet vas vabim na tek, in že spet v Evropark; enostavno prelepo je urejen, da ne bi izkoristili njegovih prednosti. Ima praktično vse, kar takšnemu objektu pritiče: lepo urejene pohodno/tekaške poti na katerih ti ni treba paziti na vsak korak, urejene klopi za počitek in odlaganje opreme, dovolj gosto posejane koše za smeti, pitnike, celo dva kemijska stranišča (za postavitev katerih smo delno »krivi« tudi mi, z vsakoletnim organiziranjem jesenskega krosa), pametni podjetnik je postavil »pitstop« za rekreativce in dopisne člane športne branže… Predvsem pa ima ljudi, ki ponujene objekte redno obiskujejo in imajo do njih pravilen odnos: nisem še namreč naletel na »običajne ostanke prejšnjega večera«, čeprav sem včasih na tekaški progi že pred sedmo uro zjutraj, in še vedno ljudje, ki jih srečam, pozdravijo ali odzdravijo. Velikokrat zato rad dam svojim trbovskim kolegom (ki so blizu krogov, ki bi lahko takšen urejen center naredili tudi v Trbovljah, kjer živim) Zagorje za zgled. Tudi pri nas se počasi, počasi premika, a dela je še dosti, volje pa, tako, tako…

 Za nekatere je tek dolgočasen; v neskončnost postavljanje nogo pred nogo pa vdih, izdih, vdih, izdih… Pesek na tleh je ves enak, krog se ponavlja za krogom… Seveda je to recept, da tek zasovražiš. Že samo to, da dvignemo pogled (s tem se tekaška drža sama popravi v pravilnejši položaj) in vidimo mimo česa vse gre naša pot, nam misli spelje povsem na drugo stran. Če pa si pomagamo sami in se istega kroga lotimo z druge strani ali če isti krog skušamo preteči z različno hitrostjo, ali pa če pri počasnejšem teku zavestno kontroliramo sproščenost rok, potiskanje ramen nazaj in držo glave, pa smo že korak bližje nasmehu na ustih namesto zaskrbljenega »ali bom, ali bom…«. Dajte, opazujte kdaj tekače, ki puhajo mimo vas…

 Današnja naloga ne bo težka: po dveh uvodnih ogrevalnih krogih (seveda obrnjenih v drugo smer in, seveda, po obveznem stretchingu), boste skušali odteči kros… Ne jesenski ☺, samo razdaljo, ki je še vedno enaka: 1064m (vem, sem jo sam meril). Saj veste: start za črto ob potoku, pa desno čez mostiček proti parkirišču, pa okrog prvega ribnika, pa spet čez mostiček, pa v hrib, pa proti igralom na nasprotni strani parka, pa desno po potki proti koncu parka, pa pri svetilki spet desno in nazaj proti mostičku in po prehodu čez mostiček…v cilj. Tam ustavite ure, ki ste jih štartali ob začetku. Naši najhitrejši šestošolci (!) so za progo porabili okoli 4, šestošolke pa malo manj kot 5 minut….samo za primerjavo… Za ohlajevanje si lahko omislite slalom (počasen) med vsemi tremi ribniki ter za tem ponoven stretching. Vse skupaj bo zneslo spet okoli štirih kilometrov teka…Odlično…

 Za učence, ki niste iz Zagorja verjamem, da ste si že uredili tekališče v bližini svojega doma, le kros boste težko odtekli na njem… A če imate izmerjene razdalje, ne bo težko določiti kilometer. Izmerite si čas, ga zapišite in pri naslednjem teku (na isti razdalji) primerjajte oba med sabo…za svojo evidenco…

Vaš osebni trener

Tine