

» REVIJA ZA AKTIVNE V PROSTEM ČASU

TEK PLUS

3,90 EUR

OKTOBER/NOVEMBER 2013

» številka 18

+ LAVAREDO ultra trail 2013

POLNJENJE
glikogenskih
rezerv

INTERVJU

Mojca Grandovec

V treh letih do državne prvakinja

+ USTVARJEN ZA GIBANJE
TRENING
za maraton

REPORTAŽE

- » Nike Budapest Half Marathon
- » Gorski maraton Jungfrau
- » Eko avantura



VOLKSWAGEN
18. LJUBLJANSKI
MARATON

24. in 27. 10. 2013 | LJUBLJANA | SLOVENIJA

Učinek
oblačil
za tek v
hladnih
dneh



ŽENSKÉ
in tek



Nike Budapest Half Marathon



28. polmaraton v Budimpešti je postregel z rekordnim številom tekačev iz 65-ih držav.

✦ DRAGICA VERŠIČ ✦ foto: Dragica Veršič, Budapest Marathon Organization

Začetek septembra je pravi čas za preizkus osebne tekaške pripravljenosti. Poleg tega je še čas dopustov in zakaj ne bi izkoristili obojega? Tako sem se odločila, da si na športni način ogledam Budimpešto, kjer je potekal že 28. polmaraton. Ker Budimpešta slovi po svoji arhitekturi in bogati zgodovini, sem bila prepričana, da bom v mestu ob Donavi uživala tako v športnem kot v turističnem smislu.

Izvrstna organizacija

Na startu se nas je zbralo preko 12.000 tekačev in srečo sem imela, da sem s posebnim povabilom, ki sem ga dobila kot sodelavka revije Tek plus, lahko odšla v prvi štartni prostor. Ker moji rezultati niso vrhunski, sem se v imenitni družbi vrhunskih tekačev in tekačic znašla prvič. Glasno spodbujanje domačega ansambla, ki je

» Kar 7305 posameznikov je uspešno prišlo v cilj polmaratona, kar pomeni nov rekord.«

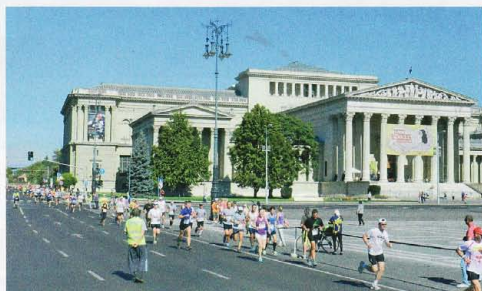
predvsem z bobni dvigoval adrenalin, je bilo izjemno. Pognali smo se po mestnih ulicah in na začetku me je kar preveč poneslo. Tekli smo ob vseh večjih znamenitostih Budimpešte, tudi mimo vseh treh spomenikov, ki so pod zaščito Unesca: obrežje Donave, kraljevski grad v Budi in aveni-ja Andrassy, tako da je bilo tudi kaj videti. Omenim naj, da ima Budimpešta poleg Pariza in Rima največ zaščitenih spomenikov v Evropi! Čeprav je tek naporen in je 21 kilometrov kar dolgih, nas je okoli- ca toliko zamotila, da je tek hitreje minil. Posebnost maratona v Budimpešti, ki se mi je zdela izredno posrečena, je ta, da so tekačem, ki so sodelovali prvič, na polmaratonu dali na hrbet posebne napise. Tako se je točno vedelo, kdo so polmaratonski



→ **GNEČA NA STARTNI CRTI** in se večja ob trasi teka. Bravo, navijači.

→ **TEK MIMO MUZEJA** umetnosti na Trgu herojev.

→ **TEKLO SE JE TUDI ČEZ TRG HEROJEV**, kjer stoji Milentjski spomenik, najpomembnejše Madžarsko nacionalno obeležje.



→ Rezultati **28. Nike Budapest Half Marathon**

Moški

1. **Henry Kemboi** (Kenya), 1:05.51
2. **Tamás Kovács** (Hungary), 1:06.07
3. **Adrián Lehmann** (Switzerland), 1:06.09

Ženske

1. **Krisztina Papp** (Hungary), 1:12.31
2. **Zsófia Erdélyi** (Hungary), 1:14.01
3. **Gladys Jepkurui** Biwott (Kenya), 1:15.03

'zelenci'. Zaradi tega je med tekom padla marsikatera beseda spodbude od izkušenejših kolegov.

Osební rekord

"Pacemakerji" so odlično opravili svoje in tudi meni so precej pomagali. Sledila sem tistemu z napisom 1:45, čeprav je moj osebni rekord preko dve uri. No na

koncu me je malo "zmanjkalo", za nekaj metrov sem celo shodila, a vseeno končala z zame izrednim časom 1:50,01.

Burno navijanje ob progi

Pohvalila bi še budimpeštansko publiko, ki je močno navijala ob celotni progi, kakor tudi številne glasbenike, ki so nam ob progi dajali spodbubo z divjimi ritmi, ki še

dodatno poženejo kri po žilah. Na žalost je veselje organizatorjem in tudi nam tekačem pokvarila vest, da se je na 20. kilometru teka zgrudil 25-letni tekač, ki mu kljub takojšnji intervenciji zdravniškega osebja ni bilo več pomoči.

A to nas ne bo odvrnilo od teka in prepričana sem, da si tega ne bi želel niti nesrečni tekač.

→ **TEK PO ULICAH BUDIMPEŠTE** je tudi zabava