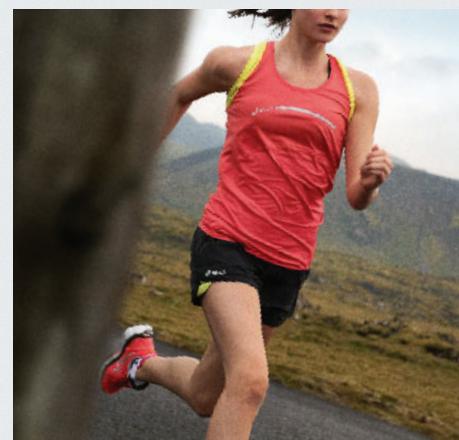


VODIČ ZA PRVU TRKU

Bez panike do prve medalje

#volimtrcanje



Tvoja prva trka

Saznajte šta je sve potrebno za vaše prvo trčanje.

Evo vas u poslednjem mesecu priprema za trku. Čestitamo! Verovatno da je bio ovo dug put za vas. Pored samih treninga, verovatno je da ste na ovom putu pobedivali i prebrodili male i ne tako male probleme, probijali barijere u kilometraži i vremenu koje možete da istrčite.



Sadržaj

MESEC DANA PRE TRKE	5
PRIPREMA OPREME ZA TRKU	5
NEDELJU DANA PRE TRKE	8
USPORAVANJE - TAPERING	8
PUNJENJE UGLJENIM HIDRATIMA (CARBOLOADING)	9
DVA DANA PRE TRKE	11
PODIZANJE STARTNOG PAKETA SA BROJEM	11
ISHRANA I HIDRACIJA	13
FINALNA PRIPREMA I PROVERA OPREME	14
ODMOR I SAN	15
ČEK LISTA STVARI KOJE JE POTREBNO DA PONESETE NA TRKU	16
FAQ	17
DAN TRKE	19
KADA I ŠTA DORUČKOVATI?	19
GARDEROBA: GDE OSTAVITI VIŠAK STVARI I PRESVLAKU?	20
STARTNA ZONA	20
SAVETI ZA ZAGREVANJE	21
TOALET	21
U TOKU TRKE	22
ŠTA JESTI TOKOM TRKE?	22
ŠTA PITI ZA VРЕME TRKE?	23
TAKTIKA, TJ KOJOM BRZINOM TRČATI TRKU	23
ODMAH POSLE TRKE	24
PROCEDURA PO PROLASKU CILJA	24
ISTEZANJE NAKON TRKE	25
OBROK POSLE TRKE	25



Radili ste treninge koje nekada niste ni mogli da sanjate da ćete trčati. Verovatno je bilo i upala i bolova, ali sve vas to nije omelo da se prijavite na trku i da odlučite da i zvanično postanete finišeri – trkač ili trkačica sa istrčanom trkom, te da osvojite medalju.

Ostalo je još mesec dana i kako se program treninga bliži kraju, tako raste i trema. A kako to obično bude, po Marfijevom zakonu, ako bude problema biće ih onda kada su najmanje potrebni.

Baš zbog toga pripremili smo za vas kompletan vodič, tj priručnik koji će vas voditi kroz poslednjih mesec dana trke, te vam pružiti osnovne informacije za sam dan trke i nakon trke.

Nadamo se da će vam vodič služiti da se još bolje pripremite, te da trku istrčite bez većih poteškoća. Ne zaboravite da nam se javite i kažete kako je bilo! Trčanje.rs uvek voli da čuje zanimljive doživljaje, a posebno sa prvih trka. Znamo i sami kako je bilo nama. Srećno!



MESEC DANA PRE TRKE

Priprema opreme za trku

Za trku se uvek oblačimo kao da je 11 stepeni toplijе nego što skala celzijusa kaže. Razlog tome je taj što naše telо podiže „radnu“ temperaturu u toku fizičke aktivnosti kao što je trčanje, za 8 – 11 stepeni. Dakle, ako je napolju 10 stepeni, vaše telо će imati utisak da je 18-21 stepen.



Na trku ne nosimo ništa što je nepotrebno. Ključevi, telefon (sem ako ga koristite kao aplikaciju koja meri tempo), kartice, novčanik – sve uvek ostavljamo u prostoru predviđenom za presvlačenje. Naravno, kada su veliki dogadjaji u pitanju organizator neće garantovati za bezbednost vrednih stvari tako da predlazemo da ih ostavite kod kuće.

PATIKE

Ako se duže bavite trčanjem, možda već imate patike za trening i patike za trku, ako je tako – za trku uvek obucite one koje su lakše. Podrazumeva se da ste u njima prešli više od 30km za polumaraton i 200 km za maraton do tog trenutka, mada je period razgaza patika individualan.

Ukoliko vam je ovo prvi put i imate jedne patike u kojima ste trenirali, nemate dilemu, trčite u njima.

Napomena: Nikada nemojte trčati trku u novim patikama.

MAJICA

Za trčanje je dobro koristiti funkcionalnu majicu za trčanje, od sintetičkih materijala, one propuštaju vodu i dozvoljavaju koži da diše. Pored toga što je funkcionalna (sintetički materijal) majica za trku mora da vam bude i udobna. Ukoliko očekujete velike temperature razmislite i o boji – crna će privući više sunca i biće vam znatno toplije nego u beloj ili svetloj majici. Obratite pažnju i na šavove, posebno na pregibu ispod ramena – ovo je meka za ojede.

Pamuk upija vodu, pa i majice od pamuka vremenom postaju mokre i teške. Kada se to dogodi, rizikujete da se prehladite, prehladite bubrege ali će vas i usporiti i uticati na motivaciju.

Naša preporuka je da nikada ne skidate majicu u toku trčanja, pa tako i na trci. Ona vas štiti od vetra, sunčevih zraka, prehlada...

ŠORC / HELANKE

Važi isto kao i za majicu. Isprobani, udoban materijal koji propušta znoj. Neka vaš donji deo ima makar jedan džep u koji možete da stavite gel/powerbar.

ČARAPE

Ako nisu posebne sportske/kompresione, vodite računa da budu sintetičke - pamuk će zadržati znoj, znoj će stvoriti žulj.

Svakako koristite čarape koje ste već isprobali i sa kojima niste imali problema.

KAČKET

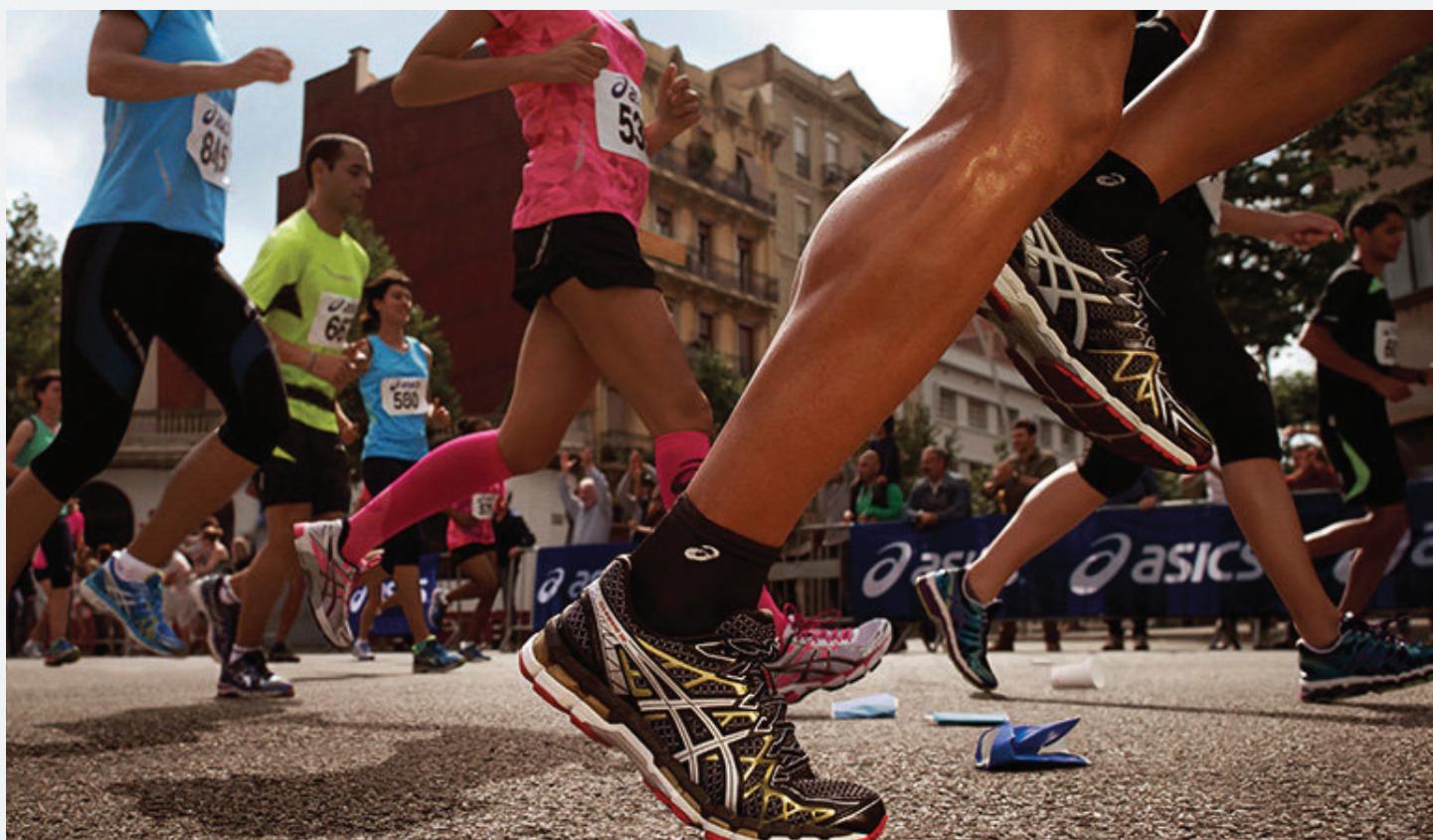
Naše telo gubi, ali i dobija najviše topote od sunca, preko temena glave. Ako je sunčano i preko 17 stepeni velika je šansa da će vam biti vruće i kačket može da bude odličan izbor i vellika pomoć. Svaki proizvodjač sportske opreme ima u ponudi kačkete za trčanje od specijalnih materijala, uglavnom su svetle boje i prozirni. Ukoliko na trci dele sunđerčiće natopljene vodom – stavite jedan ispod kačketa – osećaj će odmah doneti osveženje ali će vas i zaštititi od pregrevanja. Ukoliko nema sundjerčića slobodno pokvasite kačket na okrepnoj stanici, kako je od specijalnog materijala neće biti preterano mokar.



POJAS

Mnogi trče sa svojom okrepom, bilo zbog posebne formule, bilo zbog toga što im je potrebnija češće nego što je organizator naumio. Ako trčite sa pojasmom, isprobajte ga ranije, - koliko odskače, da li je okrepa fiksirana, i koja je tačno dužina potrebna. Ako ovo planirate da radite na trci nećete se lepo provesti.





NEDELJU DANA PRE TRKE

Usporavanje – TAPERING

Usporavanje pred trku je neophodan i važan deo procesa priprema

ČESTA GREŠKA

Ukoliko trčimo u drugom gradu, desiće nam se da ga obilazimo turistički dan pred trku, i da neosetno pređemo i do 20 km u razgledanju. Ovo će vaši mišići i tekako osetiti i sutradan na trci brže čete osetiti osećaj „težine“ u nogama.

POLUMARATON

Usporavamo tako da nam je poslednji trening dužine nedelju dana pred trku. U poslednjoj nedelji odradimo dva kratka treninga koji služe da naše telo ne ispadne iz ritma, ali i da se odmori. Radimo futing u utorak i četvrtak – 30 minuta laganog trčanja. Dva dana pred trku ne treniramo, odmaramo mišiće i znamo da smo se dobro pripremili.

MARATON

U maratonskom treningu TAPER nastupa tri nedelje pred maraton i podrazumeva smanjivanje obima treninga. Razlog je jednostavan – davanje vremena vašem telu da se oporavi od napora i mišićnih opterećenja koje je trpelo u prethodnih par meseci intenzivnih treninga. Poslednja nedelja pred maraton podrazumevaće dva treninga do 6km, i jedan trening tempom trke od 1.5km. Poslednja dva dana odmaramo.

Punjene ugljenim hidratima (carboloading)

Možda najlepši deo iskustva nedelje pred trku je dozvola koju sebi dajemo da se punimo ugljenim hidratima, kako bi se glikogen taložio u mišićima. Postoje i dalje otvorena pitanja koliko je efikasno samo punjenje, bez prethodnog pražnjenja, ali ono što svakako možete učiniti da bi se što bolje pripremili jeste da u poslednjih par dana trke jedete hranu bogatiju uhljenim hidratima.

LISTA NAMIRNICA KOJU MOŽETE KOMBINOVATI

- 100% integralni hleb i žitarice žitarice
- Integralna pasta i pirinač
- Krompiri ili slatki krompiri
- Pasulj i grašak
- Sveže voće i povrće
- Sportske štanglice i sportska pića



Čuvena "Pasta party" je pojam koji je nastao iz trkačkog života. Pasta party je zzajednička večera svih trkača i trkačica veče pred trku.. Na toj večeri trkači imaju priliku da se upoznaju sa kolegama koji dolaze na trku, što je posebno interesantno kada su u pitanju internacionalne trke. Na ovoj večeri po pravilu se služe isključivo testenine, a za piće voda i prirodni sokovi.

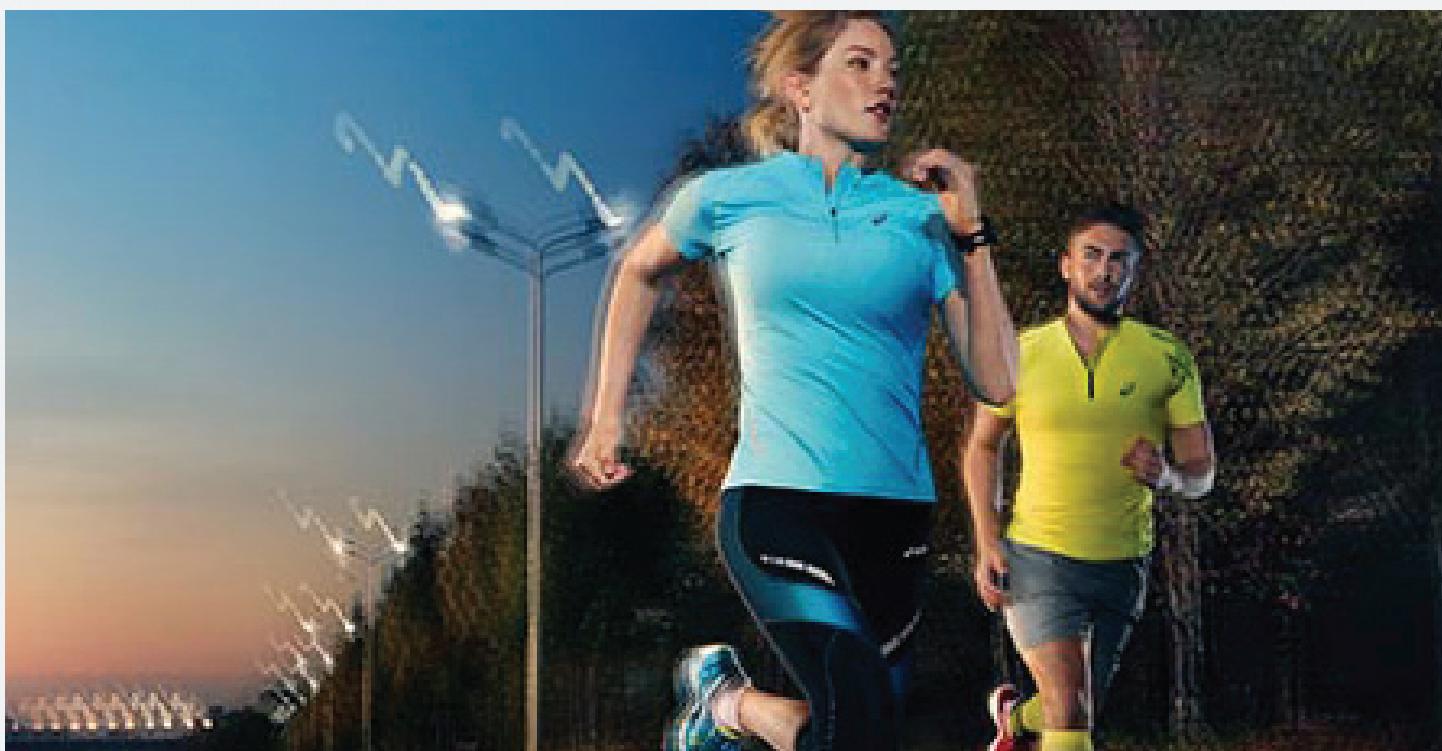


DVA DANA PRE TRKE

Podizanje startnog paketa sa brojem

Ukoliko dolazite iz mesta van onog gde se trka dešava, podizanje broja dan ranije je bolja opcija nego da čekate poslednji dan. Većina trka na sajtu ili u mejlu potvrde objavljuje koliko dugo je otvoren Prijavni centar i kada možete da podignite broj.

Naš savet je da to uvek uradite dan ranije. Ukoliko ste u stranoj zemlji, nekada će vam biti potreban i pasoš, a u najmanju ruku mejl sa vašim startnim brojem.



STARTNI PAKET OBIČNO SADRŽI:

- Startni broj i zihernadle
- Čip
- Majicu događaja
- Pamflete
- Promo materijal
- Startni broj koji lepite na kesu prilikom ostavljanja garderobe
- Kesu za ostavljanje garderobe

Od svega gore navedenog, jedina sigurna stvar je sam Startni broj i njega ni po koju cenu ne gubite bez vida. Ukoliko dobijete i majicu događaja sačuvajte je kao uspomenu, savet je da je ne nosite na trci, jer verovatno nije funkcionalna, a kako je niste probali do tada, ne znate kako će vaše telo reagovati na novo parče opreme. (Žuljevi od šavova nastaju i kada ih najmanje očekujemo).

Ishrana i hidracija

Ne eksperimentišite sa novim jelom, smutijem ili kalorijskim bombama, pravo vreme za to je bilo pre mesec dana. Pazite da pijete dovoljno vode i da jedete dovoljno ugljenih hidrata tri dana pred trku. 8-10g po kg telesne mase je idealna razmera.

Veče pred trku je obično rezervisano za Pasta party, ukoliko organizator to ne uključuje u cenu događaja, počastite se sami.



Konzumiranje alkohola veče pred trku nije preporučljivo.

VIKEND PRED TRKU REZERVISAN JE ZA DVA PRAVILA:

1

3l vode dnevno

2

Nastavak carbolading načina ishrane

Finalna priprema i provera opreme

Jako je važno da se pravilno obučete za trku. Do sada ste već proverili vremensku prognozu i imate dobru ideju kakva će temperatura biti. Pripremite svu opremu veče pred trku i unapred zakačite broj na majicu, a čip (ako ste ga dobili) na patiku.

Ponavljam:

Nema eksperimentisanja! Nosite samo proverenu obuću, patike koje su prešle dobrih 100km, garderobu u kojoj ste već trčali, pojas koji znate kako da namestite.

BONUS SAVET

Ukoliko očekujete toplo vreme na trci – SPF faktor je obavezan



Odmor i san

Podrazumeva se da je važno da se naspavate. Ako vam je osam sati sna standard – to vam je i cilj veče pred trku. Ukoliko inače funkcionišete sa manje – ne opterećujte se toliko magičnim brojem 8. Normalno je da budete uzbudjeni ili nervozni, i desiće se da vam noge budu „nemirne“ veče pred trku.



PAR SAVETA:

1

Lezite u uobičajeno vreme

2

Isključite sve zvuke koji ometaju – čepovi za uši su iz raja izašli

3

Prilagodite ritam disanja ritmu: 2 udaha – 2 izdaha

4

Mislite o lepim stvarima iz prošlosti – ne bavite se ničim iz budućnosti

Ako pored svega navedenog ne uspete da se naspavate, dobra vest je da to neće previše uticati na vaš performans ako ste se naspavali veče pre toga. Dakle, kao i glikogen ili vodu, i san akumuliramo par dana pred trku.

Ček lista stvari koje je potrebno da ponesete na trku

Ova priča je verovatno dobro poznata svakom trkaču koji ima iskustva sa trkama: dolazite na trku, počinjete da se raspakujete i shvatate da ste zaboravili nešto.

Nekada je to par čarapa ili zihernadle ili nešto treće što je zamenjivo ali nekada se desi da zaboravimo i patike u kojima smo se spremali za maraton ili baš "onaj" srećni šorc... Kako biste sprečili ovakav scenario, planirajte unapred, odštampajte neku od narednih ček lista i odlazak na trku će proći uz mnogo manje stresa.

Pre trke

- Prijava za trku - ukoliko se ne prijavljujete na licu mesta
- Uputi kako stići do trke + karta - plan puta
- Vazelin ili neko drugo sredstvo protiv žuljeva
- Krema za sunčanje
- Labelo sa zaštitom od sunca
- Kapa ili vizir
- Zihernadle
- Flašica sa vodom - ukoliko nema okrepe značiće vam, ukoliko ima značiće vam opet za hidrataciju pred trku.
- Toalet papir

Za trku

- Patike i ulošci ako su vam neophodni
- Majica za trku
- Sportski grudnjak
- Šortz ili helanke za trku, u zavisnosti od vremena
- Čarape
- Sportski sat, gps ili drugi uređaj koji koristite.
- Naočare za sunce
- Gelovi ili izotonici, ako ste ih koristili u trenažnom procesu (nemojte rizikovati na dan trke ako niste isprobali ovo ranije)
- Hanzoplast ili neko drugo sredstvo za zaštitu bradavica

Posle trke

- Rezervne čarape
- Rezervna majica i šortz ili pantalone
- Vodootporna jakna
- Hrana, ako nije organizovana posle trke ili novac za obrok
- Peškir

Šta ako padne kiša?

Ako padne kiša – trčaćete po kiši. Trke se zbog kiše nikada ne otkazuju. Ukoliko ste imali „sreće“ već ste trenirali po kiši i znate da je ovde najveći rizik da ostanete mokri kada se trening završi. Dakle, odmah posle cilja – pravac presvlačenje.



Kada pada kiša najveći problem su žuljevi koji mogu da nastanu. Rešenje – namažite noge vazelinom pre oblačenja čarapa. I obucite prave trkačke čarape – značiće vam :)

Kako okačiti broj?

Postoji tri načina da okačite broj:

- 1 Na majicu** – ispod grudi zategnite na majici dok je na vama okačite tako da ne mrda previše ali ni premalo. Obavezno ponesite zihernadlu više na dan trke. Broj okačite na majicu veče pred trku, kako bi ujutro obukli opremu rasterećeni.
- 2 Na kuk** – broj kačimo na levi ili desni kuk, prvo kačimo gornje pa donje zihernadle.
- 3 Na držač broja** – postoje specijalizovani pojasevi na koji možete da okačite vaš broj. Pojasevi idu na kukove, a broj pada preko prepona.

Majica organizatora

Često pitanje je da li morate obući majicu iz startnog paketa? Ne. Ona je tu kao suvenir i nešto što možete nositi na sledećim trkama. Preporuka je da je Ne obučete, jer je moguće da će vas nažuljati ili iziritirati. Ako je pamučna, razlog više da je ne obučete. Pamuk je no-no na trkama.



Mp3 ili telefon

Smem li da koristim mobilni telefon? Da. Mobilni telefon može da vam služi i kao mp3 i kao aplikacija za merenje dužine i tempa kojim trčite.

Savet plus: obratite pažnju na vek trajanja baterije. Polumaraton ćete verovatno izdržati ali maraton od 4 do 5 sati retko koji telefon može da isprati u punom kapacitetu.



DAN TRKE

Kada i šta doručkovati?

Doručak pred trku treba da bude navika koju vučete iz meseci treninga pred trku. Kako ste doručkovali pred nedeljni ili subotnji trening, ponovite na dan trke. Preporuka je da to bude minimum dva ipo sata pred trku, jedan kaloričan ugljeno hidratni doručak.

1

Obilna porcija ovsenih pahuljica, palačinke, parče hleba sa džemom, sve kombinacije su dobitne.

2

Pazite ako kombinujete voće i kafu – ume da protera.

3

Sasvim je okej ako ste navikli i da pojedete par energetskih pločica, voćnih štanglica ili slično, ukoliko je to sistem koji vam nije smetao dok ste radili treninge dužine.

ZLATNO PRAVILO: Ne uvodite ništa novo jutro pred trku!

Garderoba

Gde ostaviti višak stvari i presvlaku?

Sve veće trke podrazumevaju i organizovanu i čuvanu garderobu. Neka vas ovaj fensi naziv ne zbuni. To je obično šator ili kamion u koji ubacujete kesu sa vašim stvarima.

Uobičajeni princip kod garderobe je da je ona vezana za vaš startni broj. Na kesu zlepite mali startni broj i predate je službeniku/ci a pokupiće je na kraju trke sa vaših velikim startnim brojem. Da li treba da napominjemo da ne smete da ga izgubite :)

Da bi ovaj sistem funkcionišao savršeno, na organizatoru je da obezbedi više šatora ili kamiona i da oni budu organizovani po sistemu brojeva npr. od 200 – 300 kamion 1, od 301 – 400 kamion 2 itd. U ovom slučaju ceo proces se svodi na ukupno 10 minuta.

Kada se ovaj princip ne ispoštuje, stvaraju se gužve. Kako nikada ne možemo da predvidimo kolike će one biti dobar princip je da dođete makar sat vremena pred početka trke i ostavite stvari.

Startna zona

Startna zona je prostor obezbeđen za učesnike (polu)maratonske trke. U nju po pravilu, ulaze samo trkači i trkačice sa brojevima. Kada jednom uđete, iz startne zone ne izlazite i u njoj nećete moći da se lepo zagrevate.

Na većim trkama startne zone su izdeljene, po vremenima završetka trke. Imamo elitne takmičare, u prvoj zoni, zatim rekreativce koji postižu vremena za pola sata slabija i tako na po pola sata do poslednje zone, koja je rezervisana za one koji trče polumaraton za oko 2.30 sata ili maraton iznad 4h. Ovo je, po pravilu, najveća zona, jer najviše rekreativaca trči upravo oko ovih vremena.

Manje trke nemaju ovakva razdvajanja, ali nepisano pravilo je da se ne gurate na sam start ako ste početnik tj. ako ne jurite medalju, prepustite to mesto elitnim atletičarima. Ukoliko je trka čipovana, meriće vam se samo vreme od starta do cilja, a udaljenost do starta ćete prepešaćiti ili lagano prehodati.

Saveti za zagrevanje

Zagrevanje pred trku deluje kontraintuitivno[U2] , mnogi trkači i trkačice naprsto krenu lagano prvih par kilometara i smatraju to dovoljnim.

Ipak, ako od starta napadate neki rezultat, vi odmah krećete jako. Zato je neophodno da zagrevanje odradite pre ulaska u startnu zonu, ili u njoj, ako ima dovoljno mesta.

1 | Dinamičko istezanje glave i vrata

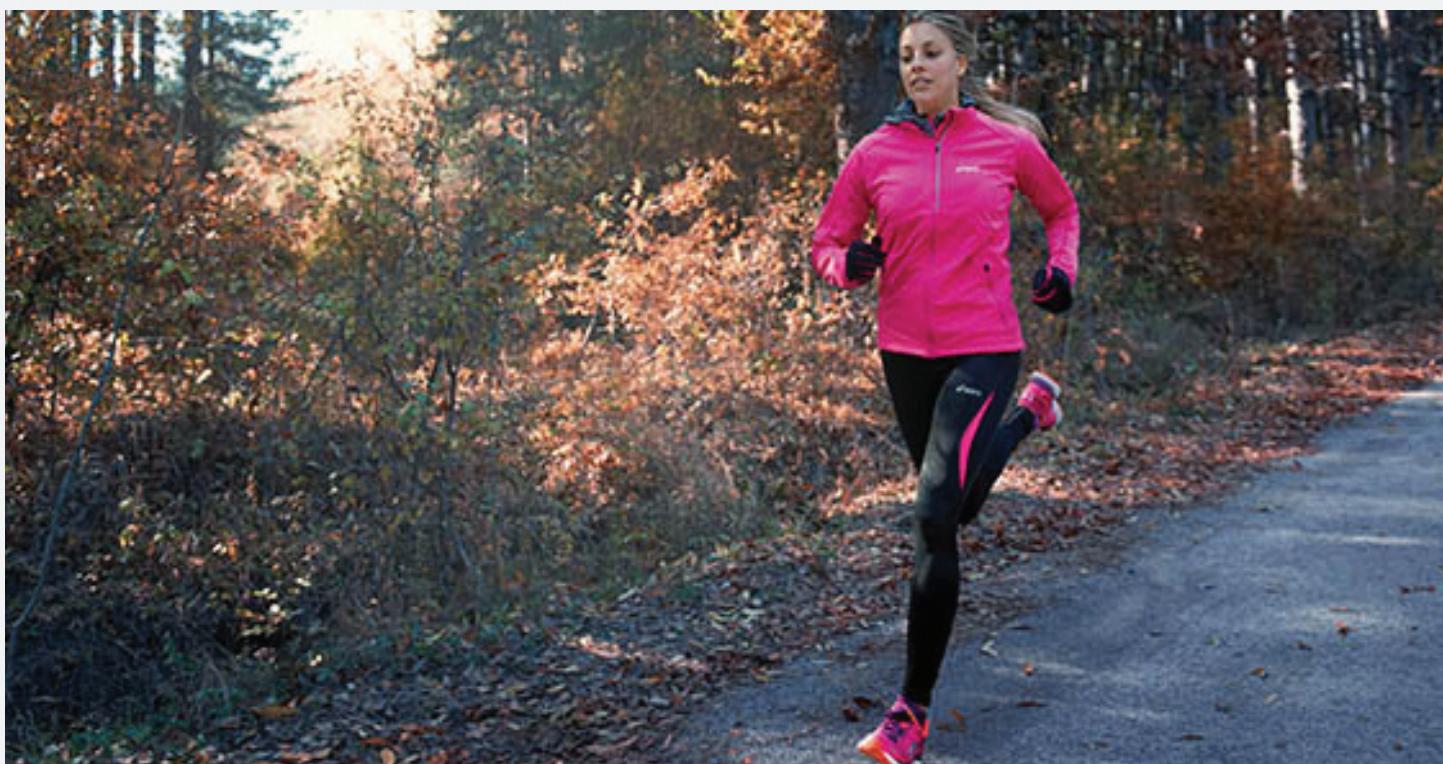
2 | Dinamičko istezanje prednje i zadnje lože

3 | Zagrevanje kolena

4 | Desetak minuta laganog džoginga

Toalet

Organizator će obezbiti montažne toalete i oni će biti raspoređeni oko startne zone. Ako ste pratili savete za hidraciju – pili ste dovoljno vode te će vam usluge toaleta biti neophodne pred trku. Obavite ovo pola sata ranije, pre ulaska u startnu zonu.



U TOKU TRKE

Šta jesti tokom trke?

Ukoliko trčite polumaraton nećete imati potrebu da na trci zaista i jedete. Ishrana na trci u ovom slučaju podrazumeva komadić banane, suvo grožđe ili kockicu čokolade. Nećete udariti u zid i nema potrebe da dodatno unosite ugljene hidrate, pa je ovaj tip okrepe više psihološkog karaktera.

Što se suplemenata tiče, nemojte da radite ništa što niste probali na treningu. Dakle, gelovi, magnezijum ili bilo koji dodatak mogu da deluju na vas kao laksativ i zato nemojte da eksperimentišete sa njima na samoj trci.

Maratonci će svakako imati potrebe da nadoknade zalihe glikogena, i pametno je da to počnu da rade već nakon 45 – 60 minuta, bilo kroz gel, bilo kroz okrepnu. Gel uvek uzimajte sa vodom, ne uz energetsko piće.

Većina organizatora ima ucrtan raspored okrepe na mapi koja stoji na sajtu, ali ukoliko niste sigurni da će je biti dovoljno – ponesite svoju.

Dobar metod je da ponesete kesicu meda i stavite u džep vaše trenerke, ili šorca. Drugi metod je da kesicu gele ili meda zakačite heftalicom za unutrašnju stranu šorca ili trenerke.

Šta piti za vreme trke?

Hidracija u toku trke nije zanemarljivo pitanje. Koliko god vam drugi trkači davali iskusne savete poput: ne treba ti voda, navikni telo da je ne uzima, nauka je neumoljiva: tokom trka gubimo i vodu i soli iz organizma i ignorisanje ove činjenice nije nimalo pametno.

1. Na svakoj okrepi gutljaj do tri vode i/ili gutljaj izotonika
2. Nikada se ne nalivajte vodom
3. Šoljicu možete da uzmete u trku tako što odete na kraj stola, uhvatite je, savijete tako da dobijete levak i otpijete gutljaj dok ste u uzletu (ne doskoku), ponovite tako par gutljaja i izgubićete možda 30-ak sekundi najviše

Ukoliko vam je voda na 4-5 km previše daleko, nije loše ni da nosite pojas sa svojom vodom i izotonikom. Ovo će vas minimalno usporiti a pružiti sigurnost.

Taktika, tj. kojom brzinom trčati trku

Postoje tri načina da istrčite trku:

1. Krenete prebrzo i drugu polovinu trke trčite hodajući
2. Krenete odmereno, gradite brzinu i drugu polovinu istrčite brže
3. Držite ravnomeran tempo sve vreme

Taktika koja u najvećem broju slučajeva donosi nabolje rezultate, a posebno kod početnika nalazi se iza broja 2. Krenite umereno, tako da vam sam početak deluje jako sporo.

Česta greška početnika, ali i mnogo iskusnijih trkača koji su pod dejstvom adrenalina na startu jeste da prebrzu krenu. Zbog nagomilavanja laktata, te prebre potrošnje glikogena, dešava se da odustanu na polovini trke ili da tako uspore da ih sustižu i mnogo manje spremniji trkači.

Na vašoj trci budite ti koji sustižu one koji prejako krenuli, to će vam dati dodatni motiv da trku završite snažno, te da se posle trke dodatno inspirišite da nastavite da trenirate.



Odmah posle trke

Procedura po prolasku cilja

Važno je da nastavite da se krećete, kako bi oni koji dolaze posle vas mogli da nesmetanu prođu kroz cilj.

Na cilju svake trke ima najviše fotografa dakle, pre prolaska kroz cilj, popravite frizuru i nasmejte se. Prolaskom kroz cilj pored neopisivog olakšanja, desiće se sledeće:

- dobićete medalju oko vrata
- kesu sa okrepom ili okrepom u vidu banane i vode u ruku
- čekaće vas tim lekara, ako vam je potrebna pomoć
- toalet

Izlazite iz ciljne zone i nastavljate, prema garderobi.

Pre preuzimanja stvari dobro bi bilo da se blago istegnete i uradite kratku samomasažu. Dok se budete istezali pijte vode i pojedite bananu ili čokoladicu koju ste dobili na cilju.

Istezanje nakon trke

Neophodan i važan deo svake trke. Neke od većih trka imaju i besplatne šatore sa maserima, ali na to se ne treba oslanjati. Ovde pratimo uobičajene tehnike istezanja. Istezanje posle trke treba da je izrazito lagano, bez forsiranja već napregnutih mišića i tetiva.



Obrok posle trke

Važna stavka što boljeg oporavka od trke jeste i obrok posle trke koji bi trebao da usledi u prvih 30 minuta.

1	Rehidratacija - popiti do 3 dl vode
2	Remineralizacija - popiti do 3 dl cedene pomorandže
3	Ugljeni hidrati - Supa sa rezancima (+ minerali) 15 min posle trke
4	Celoviti obrok 30 min posle trke (salata sveža, integralni pirinač, sočivo....)

Možete birati neke od sledećih namirnica: čokoladno mleko, sočivo, leblebija, pasta bolonjez, krto meso kao što je piletina, čuretina i riba.

A photograph of a forest path in autumn. The ground is covered with fallen leaves in shades of brown, orange, and red. The trees have a mix of green and yellow leaves. The path leads into the distance, flanked by trees.

SADA ZNATE SVE ŠTO JE
POTREBNO O POSLEDNJOJ
NEDELJI PRIPREMA PRED
(POLU)MARATON – ŽELIMO
VAM PUNO SREĆE I LAK
KORAK.

VIDIMO SE NA STAZI!





kontakt@trcanje.rs

Onlajn magazin i najveća trkačka zajednica u Srbiji.
Pišemo i razmenjujemo mišljenja o svim temama
vezanim za rekreativno i takmičarsko trčanje i bavljenje
sobom u pravcu ispunjenijeg i srećnijeg života.