

Usposabljanje za varuha gorske narave

Seminarska naloga

GORSKI TEK IN VPLIV TEKA NA NARAVO

Kandidatka za varuha gorske narave: Martina Sovinc

Mentorica: Dr. Irena Mrak

Slovenske Konjice, avgust 2024

Vsebina

Uvod	3
Kaj je gorski tek?	4
Prednosti gorskega teka:	4
Priprave na gorski tek	4
Oprema za tek	5
Tekaške poti po Sloveniji	5
Vpliv gorskega teka na naravo	6
Erozija tal	6
Divje živali	7
Intervju	9
Zaključek	11
Viri	12

Uvod

V tej seminarski nalogi se bom posvetila gorskemu teku, in kako le-ta vpliva na gore oz. naravo na sploh. Dotaknila se bom tudi teme, kako gorski tek (pozitivno) vpliva na človeka, tekača. Kakšne so prednosti take vrste teka, in kako se je nanj potrebno pripraviti.

Kot bodoča varuhinja narave in ljubiteljica hribov in gora, sem to temo izbrala iz posebnega razloga, saj me do nje veže posebna ljubezen. Sama se z gorskim tekom ne ukvarjam, se pa dnevno srečujem z njim. V tej temi vidim ogromno prednosti, pa tudi nekaj slabosti, ki so opisane na naslednjih straneh. V seminarsko nalogo sem vključila tudi partnerja, ki se rekreativno ukvarja z gorskim tekom, tako da bom v enem izmed poglavij, predstavila njegov, objektivni pogled na gorski tek, in kako on meni, da njegov hobi vpliva na živo in neživo naravo, kot del gorske pokrajine.

Gorski tek namreč postaja čedalje bolj priljubljen šport oz. hobi med Slovenci. Na srečo imamo skoraj neskončno možnosti za pobeg iz betonskih mest v neokrnjeno naravo. Pri vsem tem, pa se je potrebno zavedati, da vsaka aktivnost, tudi gorski tek, v naravi pusti svoje sledi, sploh če se do narave ne obnašamo odgovorno.

Želim si, da bi ta seminarska naloga predstavljala dobro izhodišče za vse tiste, ki se zanimajo za gorski tek, ali pa se z njim že aktivno ukvarjajo. Da bi v njej našli pomembne informacije, ter da bi se še bolj zavedali kako pomembna je aktivnost v naravi, in kako pomembno je odgovorno početje. Poskusimo zmanjšati negativni vpliv na gorovja, ne da bi se s tem odpovedali svojim hobijem, npr. gorskemu teku.

Kaj je gorski tek?

Kot že samo ime pove, gre za tek v gorah. Ogromno ljudi obožuje gore in gibanje, zato ni nobeno presenečenje, da je taka oblika rekreacije vse bolj razširjena. Že konec sedemdesetih let so bili v Sloveniji organizirani teki v gorah (Tek na Vršič in Tek na Šmarno goro). Kasneje se je gorski tek pojavil tudi kot tekmovalna zvrst in danes je vsako leto organizirano precej dogodkov in tekmovanj. Je atletska disciplina, ki spada pod okrilje WMRA (World Mountain Running Association). Gorski teki so na svetovnem nivoju organizirani pod okriljem Svetovne atletske zveze (World Athletics). Svetovna zveza za gorske teke, ki je bila ustanovljena leta 1984, pa od leta 1985 organizira svetovna prvenstva.

Tek poteka v naravnem okolju, naklon je običajno večji od 30%, nekateri teki vsebujejo tudi plezanje. Gorski tek je kombinacija teka in hoje, odvisno od tega, kako strma je pot in kako dobro je pripravljen tekač.

Prednosti gorskega teka:

Gorski tek prinaša številne prednosti, tako za telo kot za duha. Tukaj je nekaj ključnih prednosti:

- Ob teku navzgor okrepite noge, utrdite mišice in izboljšate kondicijo.
- Izboljšajo se tudi vaše motorične sposobnosti, ravnotežje, gibljivost, okrepite pa tudi imunski sistem.
- Taka oblika teka vpliva na več skupin mišic kakor tek po ravni površini. Kolena dvigujete višje, roke premikate z večjo silo in vaš odziv je bolj eksploziven.
- Ima dober vpliv na vaše srce in ožilje.
- Tek je razgiban in zanimivejši.
- Večja produktivnost: Po teku v naravi se poveča tudi sposobnost učenja, produktivnost in ustvarjalnost
- Sprostitev: Pri gorskem teku je potrebna pozornost na vsak naslednji korak, saj je teren lahko kamnit, spolzek, prepleten z koreninami itd.. Posledično tekač ne razmišlja o vsakodnevnih obveznostih.

Priprave na gorski tek

Gorski tek je odlična izbira za vse, ki imajo radi naravo in ljubijo izzive. Preden pa se lotimo teka, je priporočljivo, da realno ocenimo svojo trenutno psiho fizično pripravo.

Možnost priprav na tek je več, predstavljam eno izmed možnosti, ki sestoji iz krajših in daljših tekov v klanec.

Kratki tek (»šprint«): Poiščemo 15–50 metrov dolg klanec, v katerega tečemo tako hitro, kakor lahko. Tukaj je poudarek na moči in hitrosti.

Daljši tek: Poiščemo cca 800 metrov dolg klanec. Začnemo teči v počasnem tempu, ki ga lahko postopoma višamo, a nikoli ne tečemo na vso moč. Navzdol se spuščajmo počasi, najbolje s hojo.

Ko osvojimo ta dva načina, se lahko preizkusimo v »pravem« gorskem teku. Za začetek si izberemo pot, ki ni pretirano dolga in strma. S pretiravanjem lahko pride do hudih poškodb, zato je res pomembno, da se zadeve lotimo počasi. Če se počutimo dobro, si lahko vmes privoščimo nekaj »šprintov«, sicer pa se držimo tempa, ki nam ustreza. Za navzdol za začetek ni primeren tek, morda je bolje, da uporabimo (hitro) hojo.

Pomembno pa je tudi ogrevanje pred vsakim tekom. To lahko sestoji iz lahkega, počasnega teka ali pa drugo preprostejšo kardiovaskularno vadbo. Lahko tudi posebej razmigamo mišice in sklepe (še posebej gležnje, kolena in mišice nog).

Pred vsakim treningom preverimo vremenske razmere v gorah in se jim primerno prilagodimo. Po treningu pa poskrbimo za ustrezno regeneracijo. Pomembno je, da zaužijemo dovolj hranil, nadoknadimo izgubljeno tekočino ter svojemu telesu privoščimo počitek. Med samim tekom bodimo popolnoma osredotočeni na vadbo in dobro opazujemo okolico. Tako bomo pravočasno opazili in se umaknili morebitnim oviram ter preprečili potencialne poškodbe.

Oprema za tek

Poleg dobre fizične pripravljenosti je pomembno tudi, da imamo opremo, ki je za to obliko rekreacije primerna.

Najpomembnejša oprema:

- Čevlji: eden najpomembnejših delov opreme. Ti morajo biti prilagojeni stopalu, pa tudi terenu, po katerem tečemo. Kakovostni čevlji za gorski tek stopalu nudijo stabilnost in oporo. Najbolje je, da so nepremočljivi in imajo grob profil podplata. Priporoča se ustrezna velikost, ter pravočasna menjava uničenih, saj se s tem izognemo žuljem, izvinom gležnjev in ostalim neprijetnosti.
- Oblačila: smiselno je imeti oblačila, ki ščitijo pred vremenskimi pogoji, poleti pred soncem, pozimi pred mrazom, dežjem in vetrom. Dobro je imeti kakovostno tekaško jakno oz. vetrovko. Ob močnem soncu se priporoča tudi zaščitna kapa, ter sončna očala.
- Nahrbtnik: nahrbtnik je zasnovan tako, da je primeren za tek in omogoča, da imamo v njem vse potrebne stvari (tekočino, telefon, rezervna oblačila itd.), hkrati pa nas ne ovira pri gibanju
- Športna ura: eden izmed ne nujnih, vendar priljubljenih pripomočkov. Omogoča nam vpogled v svoj trening, spremlja fizično aktivnost, meri srčni utrip, porabo kalorij itd.

Ob kakovostni opremi, pa ne smemo pozabiti na zadosten vnos tekočine in hrane. Smiselno je, da imamo vedno s sabo dovolj vode, katero lahko nadomestimo tudi z izotoničnimi napitki. Pri tekih daljših od ene ure je priporočljivo, da poskrbimo za ustrezen energijski vnos. To najlažje naredimo s pomočjo gelov, ki so posebej namenjeni vzdržljivostnim športnikom. Geli so odlična alternativa konkretne hrane, ki bi nam sicer lahko otežila gibanje, če bi jo med aktivnostjo zaužili preveč. Ponudba gelov na trgu je ogromna.

Tekaške poti po Sloveniji

Slovenija omogoča pestro izbiro tekaških poti, ki so primerne za različne ravni tekačev. Med njimi so najbolj popularne:

- Slovenska planinska pot: Ta je dolga 599 km in poteka od Maribora do obmorskega Ankarana. Najboljši gorski tekači jo pretečejo v sedmih dneh, osmih urah in desetih minutah.
- Ultra Trail Vipavska dolina: sestoji iz več različnih tekem, med njimi Emperor (160 km, 6400 višinskih metrov), Centurion (110 km, 4500 višinskih metrov), Castra city run (10 km, 150 višinskih metrov) itd.

- Kočevsko Outdoor Festival: Tekmovalni program obsega trail tek na 5, 10, 15, 30 in 60 kilometrov, ki ga pripravlja izkušena ekipa, ki stoji za dogodki Julian Alps Trail Run, Soča Outdoor Festival in UTVV Slovenia.
- Ultra X I Feel Slovenia: Obsega dva teka v dolžini 110 km in en v dolžini 50 km. V letu 2024 so prvič pripravili tudi traso v dolžini 220 km. Trase potekajo med Julijskimi Alpami na severu in obalo na jugu.
- K24: Trail, ki vodi preko dveh dvatisočakov (Peca, Raduha). Tekmovalni program sestavljajo 3 trase, in sicer 24, 50 in 100 km.
- Triglav trail run: Prav okoli Triglava poteka eden najbolj slikovitih in najlepših trail tekov v Sloveniji. Tekočem ponujajo pravi izziv: tek okoli Triglava z 78 kilometrov trase in 4400 metrov vzpona. Tek okoli Triglava iz doline Vrata skozi Velsko dolino in nazaj preko Vodnika ter skozi Krmo v razdalji 44 kilometrov. Tekalci lahko izberejo krajši 27 kilometrov dolg tek z 1280 metrov vzpona, ki poteka v dolini Vrata – pod znamenito Triglavsko steno in Stenarjem. Prav tako pa se tekačem ponuja krajši 15 kilometerski tek po skrbno izbranih in čudovitih stezicah Julijskih Alp.

Vpliv gorskega teka na naravo

Gorski tek direktno vpliva na gorstva oz. na naravo na sploh. Spodaj so naštet največji vplivi, ter kako lahko gorski tekači pripomorejo k zmanjšanju tega vpliva na živo in neživo naravo.

-erozija tal: Gorski tek lahko povzroči erozijo tal, še posebej na bolj strmih poteh. Erozija tal lahko vodi do dolgoročnih sprememb v gorski pokrajini, vključno z izgubo habitata za rastline in živali.

-vpliv na divje živali: Tek po gorskih poteh lahko moti divje živali. To lahko vpliva na njihovo vedenje in preživetje. Na primer, lahko jih prisili, da zapustijo svoje domove ali spremenijo svoje migracijske poti.

-vpliv na rastlinstvo: Tek po gorskih poteh lahko poškoduje rastlinstvo, še posebej občutljive alpske rastline. To lahko vodi do dolgoročnih sprememb v rastlinskem pokrovu in biotski raznovrstnosti.

Erozija tal

Erozija tal je ena izmed glavnih posledic gorskega teka. Tek po gorskih poteh lahko povzroči erozijo tal, še posebej na bolj strmih poteh. Erozija tal lahko vodi do dolgoročnih sprememb v gorski pokrajini, vključno z izgubo habitata za rastline in živali.

Erozija tal zmanjšuje plodnost tal, kar lahko negativno vpliva na pridelke. Prav tako sili zemljo, obremenjeno z vodo, navzdol po strugi, kar lahko ustvari težke plasti usedlin, ki preprečujejo gladko tekoče tokove in lahko na koncu privedejo do poplav.

Zemlja se erodira hitreje, kot se oblikuje, kar povzroča, da postane zemlja neprimerna za rast rastlinja.

Lahko pa zmanjšamo vpliv našega hobija na erozijo tal, če se držimo spodaj napisanih priporočil:

- Oblikovanje poti: Poti naj sledijo konturi terena in se izogibajo (zelo) strmim pobočjem. Izogibanje mokrim tlom in občutljivim območjem, kot so vlažna območja, je ključnega pomena.
- Uporaba vodnih pregrad in kamnitih stopnic: Vodne pregrade so ozki odvodni kanali, običajno utrjeni z kamni, ki odvajajo vodo s poti in v gozd. Kamnite stopnice pa pomagajo preprečiti erozijo na strmih delih poti.

- Vegetacijski ukrepi za nadzor erozije: Sajenje majhnih dreves ali drugega rastlinja lahko pomaga preprečiti erozijo.
- Načrtovanje poti: Pri načrtovanju poti in njene gradnje je treba izkoristiti naravne značilnosti okolja, namesto da bi preoblikovali pokrajino, da bi ustrezala potrebam predlaganega projekta.

Divje živali

Vsak naš poseg v naravo, kjer domujejo različne živalske vrste, vpliva bodisi na njihovo vedenje, hranjenje, domovanje in parjenje.

Gorski tek lahko vpliva na divje živali na več načinov:

- Sprememba vedenja živali: Ko se gorski tekači premikajo po novih poteh ali vstopajo v nedotaknjeno floro in favno na prej neprehojenem terenu, divje živali začnejo spreminjati svoje vedenje.
- Vpliv na habitat: Divje živali pogosto reagirajo na gorski tek tako, da se izogibajo bližine športnikov in njihovih poti. To lahko skrajša njihove obdobje počitka in posega v njihovo prehranjevanje ob običajnih časih dneva. Nekatere vrste zato spremenijo tako svoje habitate kot tudi svoje dnevne ritme. Kot že prej omenjeno, gorski tek lahko povzroči erozijo tal, kar lahko vodi do dolgoročnih sprememb v gorski pokrajini, vključno z izgubo habitata za rastline in živali.
- Vpliv na rastlinstvo: Tek po gorskih poteh lahko poškoduje rastlinstvo, kar posledično vpliva na živali, ki se prehranjujejo z rastlinami ali uporabljajo rastline kot zavetje.

Za zmanjšanje teh vplivov je pomembno, da se gorski tekači držijo označenih poti, se izogibajo občutljivim območjem in upoštevajo smernice za minimalni vpliv na okolje.

Nekaj smernic za zmanjševanje vpliva gorskega teka na divje živali:

- Omejevanje teka v visoko tveganih območjih ali med časom hranjenja, parjenja živali.
- Postavljanje znakov prijaznih do divjih živali: Postavljanje znakov, ki so prijazni do divjih živali, lahko pomaga usmerjati tekače stran od območij, ki so pomembna za divje živali.
- Najem vodnikov, ki se izogibajo območjem z veliko divjimi živalmi: Vodniki, ki se zavedajo območij z veliko divjimi živalmi, lahko pomagajo usmerjati tekače stran od teh območij.
- Sodelovanje z drugimi deležniki: Zmanjšanje tveganj bo zahtevalo tudi sodelovanje z drugimi deležniki, kot so lovci in gozdarski upravljavci. Lovci in drugi poznavalci živali lahko svetujejo organizatorjem gorskih tekov, kdaj je najbolj primeren čas organizacije tekmovanja.
- Upoštevanje sezonskih omejitev: Lahko razmislimo o sezonskih omejitvah, kot so začasne zaprtje kampov ali pohodniških poti med selitvenimi ali razmnoževalnimi obdobji.

Gorski tekači in drugi športniki v naravi so običajno dobro poučeni o ravnanju v naravi. Lahko pa se še dodatno izboljšamo ozaveščenost tekačev o njihovem vplivu na divje živali:

- Izobraževanje in komunikacija: Izobraževanje tekačev o vplivu njihovih dejavnosti na divje živali je ključnega pomena. To lahko vključuje delavnice, informativne brošure, spletne vire in druge oblike komunikacije, kjer vključimo poznavalce živali, da sodelujejo.
- Raziskave in ozaveščanje: Raziskave, ki preučujejo vedenje divjih živali in vpliv človeških dejavnosti na njih, so pomembne za ozaveščanje o tem vprašanju. Rezultati teh raziskav se lahko uporabijo za oblikovanje učinkovitih strategij za zmanjšanje vpliva gorskega teka na divje živali.

- Vključevanje skupnosti: Vključevanje lokalnih skupnosti in organizacij v prizadevanja za ozaveščanje je ključnega pomena. To lahko vključuje sodelovanje z lokalnimi šolami, klubskimi skupinami in drugimi organizacijami.
- Promocija odgovornega vedenja: Spodbujanje odgovornega vedenja med tekači, kot je ostajanje na označenih poteh in izogibanje območjem z veliko divjimi živalmi.

Primer vpliva gorskih tekačev na gamse:

Precej raziskav je pokazalo, da gamsi močno odreagirajo na rekreacijsko aktivnost, kar povzroči kratkoročne in dolgoročne posledice. Ti škodljivi učinki se na primer kažejo v povečani porabi energije zaradi bega pred človekom, motnje v razmnoževanju, izgubi časa za pašo, opustitvi pašnikov visoke kakovosti in posledični slabši prehranjenosti, kar lahko skupaj s povečanjem stresa dalje vodi do slabšega fizičnega stanja in zmanjšanja reprodukcijskega uspeha ter večji izpostavljenosti boleznim.

Gamsi se ob srečanju s tekačem praviloma umaknejo navzgor, dokler ne pridejo do zatočišča v strmeh in skalovitem terenu. Pri umikanju ljudem pride poleg stresa in porabe energije zaradi bega do dodatnih energijskih izgub, ker se gamsi prenehajo hraniti, ob ponavljajočih motnjah pa lahko pride tudi do izgube habitata, saj se takim območjem gamsi začnejo izogibati.

Predvsem z vidika preprečevanja kroničnega stresa in prevelike izgube habitatov je priporočljivo določeno omejevanje dostopa za pohodnike in druge oblike rekreacije na tleh. Največkrat se priporoča ustanavljanje tako imenovanih mirnih con, kamor turistom dostop ni dovoljen vsaj v določenih delih leta. Te cone naj bodo vzpostavljene na ključnih habitatih, ki jih gamsi uporabljajo v času viška turistične sezone, tako da se živalim omogoči mir vsaj v nekaterih delih parka. Omejevanje dostopa bi bilo najbolj učinkovito na območjih z manj motnjami – torej na območjih z manjšo gostoto planinskih poti in manj obiskanimi lokacijami. Omejevanje pohodnikov na najbolj priljubljenih poteh ni smiselno, saj ko je določeno število pohodnikov enkrat preseženo, dodatni pohodniki nimajo več nobenega dodatnega učinka na gamsa. Precej večji učinek je dosežen, če se povsem zapre nekatere manj priljubljene poti, vsaj v določenem delu leta. Podobno kot pri padalstvu je tudi pri pohodništvu, gorskem teku in kolesarjenju najbolj kritično obdobje od začetka aprila do konca junija. Ker so motnje večje ob večji glasnosti, je priporočljivo opozarjanje obiskovalcev, naj ne povzročajo hrupa. Še pomembnejši pa je nadzor nad gibanjem izven označenih planinskih poteh. Temu bi bilo vredno posvetiti posebno pozornost, saj poleg motenj ob srečanjih, takšna rekreacija pomembno vpliva na stopnjo habituacije na prisotnost človeka, s čimer se povečajo negativne posledice tudi ob motnjah s strani obiskovalcev, ki se držijo označenih poti.

Intervju

K sodelovanju pri pisanju seminarske naloge sem vključila tudi partnerja Keček Matica (18.5.1991), kot rekreativnega tekača, da iz lastnih izkušenj pove kako tekači sami dojemajo tek in vpliv teka na naravo.

Zakaj gorski tek?

Na začetku verjetno vsak, ki ljubi tek, začne s tekom po ravnini. Tudi sam sem začel tako. Tek po ravnini je zame omejitvev na tempo in pa največja težava, da tečeš na trdi, asfaltni podlagi. Ker sem doma blizu Pohorja, me je pogled nanj vedno bolj pritegnil. Sprva sem na vrh hodil, tekal pa še vedno intervalne teke po ravnini. Hoja v hrib me je še bolj povezala z naravo, posledično sem spoznal tudi ljudi, ki so se že ukvarjali z gorskim tekom. Spoznali so me z to vrsto teka, na kar sem se začel resneje ukvarjati s tem. Sam nikoli ne tečem z glasbo, saj raje poslušam zvoke iz narave. Pri gorskem teku mi je všeč pripadnost tekačev en drugemu. Čeprav na tekmah tekmuje, si v nezgodah vedno pomagamo. Ne gre se toliko za čas, kot se gre za druženje in uživanje ob pogledih na gore.

Kako se ti kot rekreativni tekač pripraviš na tekmo?

Tečem razdalje med 25 in 50 km, ter med 1500 in 3000 višinskih metrov na tekmo. Priprave so odvisne od terena trase. Če se pripravljam na tekmo npr. 35 km, potem izvajam intervale cestnega teka in trojno količino višinskih metrov, kot bo potem na tekmi, na teden. V trening vključim spuste in intervale teka v hrib, ter hitro hojo v klanec, ki je daljši od 1000 višinskih metrov. Vključim tudi različne terene, od makadama, gozda do skalnate podlage.

Kaj meniš o organiziranosti tekom v Slo?

Tekme gorskega teka, ki potekajo po Sloveniji so organizirane precej na nivoju. Sam bi izpostavil predvsem Ultra Trail Vipavska dolina, Julian Alps train run (by UTMB) in K24, katerih organizacija je povsem primerljiva s tekmami na svetovnem nivoju. Največ kar na tekmi šteje so prijazni prostovoljci in domačini, ki spodbujajo prav vsakega tekača. Je pa res, da večja kot je tekma, večja je startnina, ki jo kot rekreativni tekač, poravnam sam.

Kako sam razmišljaš o vplivu svojega početja na naravo? Kako organizacija tekom vpliva na naravo?

Menim, da organizatorji vsake tekme poskrbijo, da bistveno ne posegajo v naravo oz. da ne povzročajo nekih trajnih posledic. Zastavice, ki označujejo pot, privežejo na veje dreves, količke itd., tako da jih veter ne odnaša okoli. Po vsaki tekmi te zastavice tudi odstranijo. Vsak tekač pa je tako ali tako dolžan svoje odpadke odnesti nazaj v dolino in jih ustrezno reciklirati. Na nekaterih tekmah si diskvalificiran, če ne ravnaš ustrezno z odpadki. Na vsaki tekmi je zadnji t.i. metla, ki poskrbi, da za tekači ne ostanejo odpadki.

Se zavedam, da moj hobi povzroča določene vplive na naravo, ampak se trudim, da je to minimalno. Tečem običajno sam oz. v družbi, ampak tiho, torej ne plašim živali. Če srečam žival, se običajno umaknem. Vedno se držim označenih, markiranih poti, ne tečem po brezpotju.

Meniš, da so tekači dovolj ozaveščeni o poseganju v naravo?

Ja in ne. Predlagal bi več ozaveščanja o tem v različnih medijih. Dandanes ima skoraj vsaka tekma facebook profil, kjer bi lahko organizatorji še posebej objavili priporočila obnašanja tekačev. Primer dobre prakse je tekma po TNP, kjer trasa tekme ni označena z zastavicami, temveč je obvezen gpx prenos trase v uro, kjer te gps vodi po trasi.

Tvoja najljubša tekma? Zakaj?

Kot prvo bi izpostavil svojo prvo tekmo, Julian Alps train run (by UTMB). Všeč mi je bila trasa in sama organizacija tekme. Sem se pa zaradi neizkušenosti med tekmo soočal z mišičnimi krči.

Svetovno tekmo bi izpostavil La Sportiva Lavaredo Ultra Trail by UTMB (2024, Dolomiti, 50 km, 2600 višinskih metrov). Ena izmed težjih tekem, zahtevna trasa in vroče vreme.

Vsaka tekma posebej mi ostane v spominu, saj spoznam nekaj novega o sebi, grem kdaj pa kdaj tudi preko sebe. Letošnji K24 me je še posebej zaznamoval, saj sem se skoraj celotno tekmo soočal z želodčnimi težavami. Vsekakor pa je bistvo vsega, da imaš tek rad, da ne tečeš na silo, da sprejemaš okolico, poznaš naravo in uživaš v njej.

Zaključek

Gorski tek je šport, ki zahteva ne le fizično pripravljenost, ampak tudi mentalno moč. Tekmovalci se soočajo z različnimi izzivi, kot so strm teren, spremenljive vremenske razmere in visoka nadmorska višina. Kljub temu pa je gorski tek priljubljen šport, ki prinaša številne koristi za zdravje in dobro počutje.

V seminarski nalogi sem raziskala in predstavila vplive gorskega teka na živo in neživo naravo. Vsem ugotovitvam pa je skupno to, da v gorskem teku lahko uživa vsak ljubitelj teka in gora. Gorski tek, kot vsaka človeška aktivnost, ima določen vpliv na naravo in živali. Medtem ko tekači uživajo v lepotah narave, je pomembno, da se zavedajo svojega vpliva na okolje in da delujejo odgovorno. Gorski tek lahko povzroči erozijo tal, še posebej, če tekači ne sledijo označenim potem. To lahko vpliva na rastline in živali, ki živijo v teh območjih. Prav tako lahko hrup in prisotnost tekačev vznemirja divje živali, kar lahko vpliva na njihovo vedenje in vzorce gibanja.

Vendar pa gorski tek lahko tudi pozitivno vpliva na naravo in živali. Tekači so pogosto med najbolj glasnimi zagovorniki varstva narave. S svojo ljubeznijo do narave in aktivnim načinom življenja lahko tekači pomagajo ozaveščati o pomenu ohranjanja naravnih habitatov in varstva divjih živali. Za minimiziranje negativnih vplivov gorskega teka na naravo in živali je ključnega pomena odgovorno vedenje. To vključuje spoštovanje označenih poti, minimalno vznemirjanje divjih živali, odnašanje svojih odpadkov nazaj v dolino.

Za konec pa ljubitelje teka in gora povabim, da se udeležijo katere od organiziranih tekem in se s tekom še bolj povežejo z naravo in skupnostjo, ki jo te vrste tek zajema.

Viri

Trail run Slovenia, dostopno na spletu [Trail run Slovenia – top tekaške avanture | I feel Slovenia](#)

Kočevsko outdoor, dostopno na spletu [Kočevsko Outdoor | Odkrijte čudovit svet kočevskega pragozda! \(kocevsko-outdoor.si\)](#)

Ultra x I feel Slovenia, dostopno na spletu [Slovenia - Ultra X Multi-Day Ultra Marathon Trail Running Series \(ultra-x.co\)](#)

Atletska zveza Slovenije, Združenje za gorske teke, dostopno na spletu [Domov - Gorski teki \(gorski-teki.si\)](#)

Hervis, blog Gorski tek, dostopno na spletu [Gorski tek: trening, oprema in najboljši vzponi | Hervis SI](#)

Vpliv antropogenih motenj na gamsa v Alpah in priporočila za zmanjšanje negativnih posledic motenj, dostopno na spletu [\(PDF\) Vpliv antropogenih motenj na gamsa v Alpah in priporočila za zmanjšanje negativnih posledic motenj \[Effects of anthropogenic disturbance on chamois in the Alps and recommendations for mitigation of their consequences\] \(researchgate.net\)](#)