



**KOMISIJA ZA VARSTVO  
GORSKE NARAVE**

# **GORSKI TEKI IN VARSTVO GORSKE NARAVE**

Seminarska naloga

Avtorica: Marija Turšič

Mentorica: dr. Irena Mrak

Ljubljana, september 2017

»Najboljši tekač ne pušča nobenih sledi« /Dao de Jing/

## UVOD

V pričujoči seminarski nalogi bom pisala o teku v gorah, oziroma teku po hribih, planinah, visokogorju. Tek, ki ni cestni tek, polmaraton, maraton, tek, ki poteka v naravi. To je tisti tek, ki ga imam rada, ki je del mojega življenja. Tek po gozdu, gor in dol, tek po poljskih poteh, tek na hrib, pa tudi v gorah... Različne so definicije teh tekov: trail, gorski tek, kros... V začetku se bom ustavila pri teh definicijah. Gre za tek, ki ima za cilj lahko vrh gore (oziroma vrh je polovica do cilja, saj je cilj varen spust iz gore), tek z vzponi in spusti, tek, ki je nepredvidljiv, teren je razgiban, poteka v naravi in je zato od nje odvisen. Pri takšnem teku je pomembno vreme, pomembna je podlaga po kateri tečemo. Povezala bom temo teka z naravo, v začetku predstavim različne oblike teka, nato predstavim napotke za gorski tek, navdušenci bodo našli tudi seznam tekem, izpostavim problematiko varovanja narave in v zaključku obe temi prepletem v poglavju, kjer citiram izjave gorskih tekačev (iz intervjujev, blogov, socialnih omrežij) v povezavi z njihovo motivacijo za gorski tek in njihovega dožemanja narave, gora.

## VRSTE TEKA V GORAH IN NARAVI

### TRAIL TEK



Trail tek (*trail running*) sodi pod Mednarodno zvezo za trail teke (ITRA – International Trail Running Association), ustanovljena v letu 2013. V Sloveniji je aktivno športno društvo slovenske steze – Slo Trail.



Trail tek poteka v naravnem okolju (gozd, puščava, gore...), po naravnem terenu (največ 20% asfalta oz. tlakovane površine), trasa mora biti dovolj dobro označena (zastavice, GPS, zemljevidi...), saj gre za tek tudi po brezpotjih.

Trail tekmovanja se glede na dolžino delijo na Traile (pod 42 km), nad 42 km pa Trail Ultra Medium (do 69km), Trail Ultra Long (do 99km) ter Trail Ultra XLong (100 km in več).

Trail tekači tak tek obožujemo zaradi svobode in gibanja v naravi, prisegamo na tek, ki je odprt za vse, brez nekih omejitev in ozkega pogleda organizacij, ki tako rade delijo tek in ga ukalupljajo.

## GORSKI TEK



Gorski tek – Mednarodna zveza za gorski tek (WMRA), ki deluje pod okriljem Mednarodno združenje atletskih zvez (IAAF).

Okvirno je gorski tek nekaj med gorništvom, orientacijo, skyrunningom (opis sledi v naslednjem poglavju) in atletike. Poteka v naravnem okolju, lahko v gorah, naklon je večji od 30%, težavnost plezanja ne preseže stopnje II.

Na tekmah svetovnega in evropskega prvenstva ter svetovnega pokala je več pravil. Po disciplini se ločijo na tek gor in tek gor-dol.

## SKYRUNNING



Disciplina gorskega teka na višini 2000 m n.v. in več, na povprečnem naklonu 30% ali več, ocena težavnosti plezanja ne presega II. stopnje, za pomoč so dovoljene tudi palice. Velikokrat gre za tehnično zelo zahtevne proge. Moto je: *“Less cloud. More sky”*. Začetek tekem seže v leto 1992. (Trail tek (trail running) – Jana Bratina <http://janabratina.com/trail-gorski-tek-kje-so-ce-so-razlike/>).

## NAPOTKI ZA TEK

Tek navzgor je fizično in psihično bolj naporen, zajema več mišičnih skupin, razvijejo se šprinterske mišice. Z 1% nagibom se potrebna moč poveča za 4%. Pospešiti je potrebno pred začetkom klanca in pred vrhom, koraki so krajši in pogostejši, odziv naj bo s stopali, telo naj bo rahlo nagnjeno naprej - preko nožnih prstov, glava zravnana ali rahlo sklonjena, zamahi z rokami pa krajši, hitrejši in bolj intenzivni (<https://www.aktivni.si/tek/nasveti-za-tekace/naporno-a-ucinkovito-tek-gor-in-dol-po-hribu/>)

Caballo Bianco (McDougall, 2012, str 123) daje napotke za tek pisatelju : mali koraki, vzravnani hrbet. »S steno se ne bojuj. Vzemi, kar ti ponuja. Če ne veš, ali bi med skalami naredil enega ali dva koraka, naredi tri«. ... »Misli na lahko, brezskrbno, mehko in hitro«. Vse štiri prvine po vrsti in počasi nadgrajuješ in če obvladaš vse prejšnje, avtomatsko prideš do zadnje.

Pri teku navzdol se poveča obremenitev in s tem povezano tveganje za poškodbo kolen, gležnjev in hrbta - boljše mehkejša podlaga. Telo naj bo pravokotno na podlago in ne nagnjeno nazaj, noge naj bodo rahlo navzven, širše, da se ne spotakneš obnje, telo predstavljaš z ene na drugo stran, z rokami gibaš rahlo v stran, ne zaviraš (s tem izgubljaš hitrost in moč), pomembna je dobra koncentracija in prilagoditev glede na podlago (<https://www.aktivni.si/tek/nasveti-za-tekace/naporno-a-ucinkovito-tek-gor-in-dol-po-hribu/>)

Nasveti za hitrejši in pravilnejši tek navzdol:

**1. Nagnjenost naprej v bokih in ne v ramenih.** Težnost te bo v vsakem primeru potegnila navzdol. Izogibaj se temu, da bi se zavestno držal nazaj, namesto tega se fokusiraj na to, da imaš telo v drži približno devetdeset stopinj glede na tla.

**2. Uporaba rok za ravnotežje.** Pri teku navzdol ni potrebno mahati z rokami naprej in nazaj, tako kot to počnemo pri teku po ravnem. Namesto tega rajši stegneš in krčiš roke ob bokih, kot nekakšna krila za dodatno ravnotežje.

**3. Poskrbi za primerno kadenco.** Ker ne potrebuješ toliko sile za vsak naslednji korak, si lahko privoščiš krajše korake, ki pa naj ne bodo togi in striktno v ravni liniji. Namesto tega rajši nekoliko več vijugaš, zlasti po zelo strmem terenu, s čimer tudi močno razbremeniš kolena.

**4. Gledanje po hribu navzdol, ne samo v stopala.** Tudi drža vratu je pomembna pri ravnotežju telesa, zato se izogibaj pretiranega pogledovanja pod noge in v vsak naslednji korak.

**5. Kot tek po vroči žerjavici.** Kontakt stopal s tlemi naj bo čim krajši, kot da bi plesal, le z minimalnim dotikom sprednjega/srednjega dela podplata s tlemi. Če pristaneš preveč na peti, morajo golenične mišice preprečevati prehitro spuščanje, kar vodi v vnetje golenice, eno najpogostejših tekaških poškodb. Če pa pristajaš preveč na prstih, so na udaru naše mečne mišice in ahilova tetiva, kar posledično vodi tudi do dodatnega obremenjevanja kolenskih vezi ([http://www.tekac.si/novice/7193/izboljsajte\\_svojo\\_tehniko\\_teka\\_navzdol.html](http://www.tekac.si/novice/7193/izboljsajte_svojo_tehniko_teka_navzdol.html)).

Prav tako kot trening, je pomemben tudi počitek, med treningi, za regeneracijo, po koncu sezone. Treningi naj bodo raznoliki, prilagojeni glede na tekme. Pomembni so dolgi neprekinjeni teki v počasnejšem tempu, saj gre za vzdržljivostni šport, za gorske tekače pa je pomembno, da ta vrsta teka poteka (tudi) po hribovitem terenu. **Hitri in intervalni teki** so pomembni zaradi hitrosti in tekač se pri takem (napornem) treningu navaja prenašati stisko, kar je za uspešne nastope v gorskem teku še prav izrazito potrebno. Počitek med intervali naj poteka v obliki hoje ali počasnejšega tempa. Na položnejših ali ravnih delov, se prav zaradi osnovne (absolutne, "ravninske") tekaške pripravljenosti med tekmovalci lahko ustvarijo velike razlike. Še posebej pa je absolutna hitrost pomembna na spustih. Pri **daljšem vzdržljivostnem teku v klanec** gre za specifičen tek, spremeni se drža telesa (nagib naprej), skrajša se korak, itd., kar posledično postavi nove, drugačne zahteve telesni muskulaturi glede na "ravninski" tek. (Pri "ravninskih" tekačih, nevajenih teka navkreber, se npr. pri daljšem teku navkreber pogosto pojavijo bolečine v mišicah spodnjega dela hrbta oz. v križu kot posledica drugačne drža trupa kot so je vajeni; takim tekačem po izkušnjah lahko pomaga intenzivno razgibavanje pred vadbo). Če sem prej zapisal, da je tempo tek temelj uspešnim nastopom na tekmovanjih, enako velja tudi za vzdržljivostni tek v klanec. Slaba lastnost takšnega treninga je negativen vpliv na osnovno (absolutno, "ravninsko") hitrost, še zlasti, če ga izvajamo na strmem vzponu in slabem terenu; hitrosti so pri takem teku razumljivo občutno manjše, pa tudi tehnika teka se močno spremeni. Te negativne učinke je potrebno kompenzirati z opisanim treningom hitrosti. **Ponavljalni teki v klanec** naj bo kot specifična priprava na samo tekmovanje, intenzivnost prilagodimo glede na tekmovanje. Pomemben pa je tudi trening spusta.

Zanesljivo je pogum osnovni predpogoj za hiter spust, a ne edini. Za hiter in zanesljiv spust je potrebna določena motorična spretnost, kadar gre za spust po neravnih površinah (t.i. "razbitem" terenu - npr. po skalah, koreninah, blatu, odpadlem in razmočenem listju...), dobra

osnovna tekaška hitrost (frekvenca korakov), zadovoljiva moč nog ter pravilna tehnika; vse to pa je plod treninga (in prirojenih sposobnosti). Treba je pač poizkusiti, nato vaditi, postopno tipati za večjimi hitrostmi... Sicer ne morem postreči s kakšnimi statističnimi podatki, a število poškodb na tekmovanjih v gorskem teku je zelo majhno, čeprav izgledajo včasih spusti izredno nevarni. Večja težava pri takih tekmovanjih in tudi pri treningu spusta so bolečine v sprednjih stegenskih mišicah ("muskelfieber"). Te tekača pogosto za nekaj dni prisilijo k počitku oziroma blagemu regeneracijskemu treningu, kar moti proces treninga. Pri spustu po lepem terenu (blag nagib, ravna podlaga) naj bo tehnika teka čimbolj podobna tehniki teka po ravnem, kar je z večanjem naklona seveda vedno težje; v tem primeru se mi zdi odločilna kvaliteta prav osnovna (absolutna) hitrost, ki jo tekač zmore. Pri spustu po grdem terenu ne zavirati z vsakim korakom, lažje je napraviti nekaj "napol" nadzorovanih korakov preko korenin, skal ipd., pri čemer se stopalo opre na tla le toliko, da se bistveno ne zniža težišče telesa, medtem ko je hitrost mogoče uspešno nadzorovati v naslednjih korakih, ko noga pristane na zanesljivejšo, lepšo podlago. Na tekmovanjih spust praviloma sledi napornemu vzponu, zato je pametno na enak način opraviti tudi trening (<http://www.gorski-teki.si/zanimivosti/treniranje.htm>).

Tarahunarski pregovor: »Če tečeš po zemlji in tečeš z zemljo, lahko tečeš do neskončnosti.«

## SEZNAM TEKEM

Tekme v okviru državnega prvenstva v gorskih tekih so za leto 2017 naslednje:

| datum         | prirediv               | vrsta tekme                            | link | info. | razpis | rezul. | slike |
|---------------|------------------------|--|------|-------|--------|--------|-------|
| ned. 2.apr.   | 5. Tek Socka           | 12. DP Štafete                         | ⊙    |       | ⊙      | ⊙      |       |
| ned. 21.maj   | 4. Tek na Čaven        | Pokal 1, KM vertikal                   |      |       | ⊙      | ⊙      |       |
| ned. 4.junij  | 22. Tek na Ratitovec   | Pokal 2, 14 DP veterani, izbirna za EP | ⊙    |       | ⊙      | ⊙      |       |
| sob. 17.junij | 16. GM 40              | Pokal 3, 7. DP v GT maratonu           | ⊙    |       | ⊙      | ⊙      |       |
| sob. 19.avg.  | 8. Tek na Krvavec      | Pokal 4, 23. DP gor                    | ⊙    |       | ⊙      | ⊙      |       |
| ned. 17.sep.  | Tek Češnjice/Tuhinj    | Pokal 5, 23. DP gor-dol                |      |       | ⊙      |        |       |
| sob. 23.sep.  | 18. Tek Smlednik       | 17. DP za OŠ in SŠ                     |      |       | ⊙      |        |       |
| sob. 7.okt.   | 38. Tek na Šmarno goro | Pokal 6, Svetovni Pokal - finale       | ⊙    |       | ⊙      |        |       |

Pri tem je tek Sočka Soški tek trojk, gm40 pa je gorski maraton štirih občin – v okviru Podbrdo trail running festivala - <http://www.gm40.si/sl.html>. <http://www.gorski-teki.si/>.

»Pušeljc« gorskih tekov sestavljajo štiri tekme in sicer KBK (Kopačnica-Blegoš-Kopačnica), Ratitovec, GM40 ali UPT in tek na Črno prst.

Gorski tek na Črno prst je najstarejši organiziran gorski tek na slovenskih tleh in je nastal 9. avgusta leta 1970. Organizirajo ga Planinsko društvo Podbrdo, RS postaja Tolmin, Občina Tolmin in Primorski pokal gorskih tekov. Proga poteka v stalnem vzponu, gre za 6,3 km dolgo progo, višinska razlika, ki jo morajo tekmovalci premagati pa je 1320m. Rekord iz leta 2006 drži Peter Lamovec in sicer je dolžino pretekel v 47 minutah in 46 sekundah.



Teki na Primorskem, nahajajo se na naslednjem naslovu: <http://www.primorskigorskiteki.si>. Nekaj tekov naj naštejemo: Valentinov tek na Kokoš, tek na Sabotin, Javornik, Čaven, Ratitovec, Hlevišje, Nanos in Tabor.

Konec septembra društvo Slovenske steze organizira slotrail100 oziroma tek, ki se začne in konča v Postojni, gre pa za 50 ali 25 km dolgo progo (tudi 100, občasno). Teče se na Lovrenc, Planino, čez Rakov Škocjan in Javornik, skupno z več kot 2000 metri vzpona. Tekma je organizirana par let, sama pa sem se je udeležila lani in to je bil moj sploh prvi maraton (oziroma 51-ka). Trasa je zelo lepa, nudi res lepe razglede, uživancijo v zavetju gozda. Povezava do dogodka pa tukaj: <http://slotrail.si/slo100-2/>.

V septembru poteka tudi Storžič vertikal kilometer ter Kotedrež trail, ki spada in pod gorski kot tudi pod tek po brezpotjih ([www.tekaskiforum.net](http://www.tekaskiforum.net)).

## TEK V GORAH - VARSTVO NARAVE

V tarahumarskem jeziku obstajata samo dve vrsti ljudi: Raramuri, tisti, ki tečejo od težav, in chabochis, tisti, ki jih povzročajo (Rojeni za tek, str. 50) Tarahumare – Raramure tečejo v sandalih, narejenih iz gume avtomobilskih koles, oblečeni v dolge, pisane halje.

Tek v gorah navadno poteka po poteh, stezah, ki so namenjene pohodnikom, torej gre za že narejene poti in s tega vidika tek v hribih in gorah ne posega še bolj v naravo.

Problemi, ki pa se odpirajo so naslednji:

- Množičnost gorskega teka – organizirane množične prireditve – vedno več ljudi se ukvarja s tem in vedno več je organiziranih tekov, gre za velik razmah te oblike teka v zadnjih letih.
- Bližnjice – erozija prsti – na gorskem maratonu v Podbrdu sem med tekom opazila dober primer te problematike. Ob spustu s Porezna po gozdu so nastale bližnjice, ki jih prej ni bilo. Nekdo je sekal ovinek, ker so ga noge nesle hitreje ali je bilo v teku lažje tako ali pa je morda želel nekoga prehiteti... In za njim so po tej stezi šli tudi drugi tekači, med drugimi tudi sama, saj ni bilo več vidno, kje je prvotna steza in kaj je nastalo kasneje...
- Erozija prsti – pri tej obliki teka naj bi potekalo napredovanje v teku, pa tudi v hitri hoji, kjer strmina teka ne dopušča. Ampak načeloma menim, da ni velik problem, saj ob strmini tek poteka v počasnejšem tempu, tako pritisk na podlago vseeno ni večji kot pri pohodništvu. Če gre za res hiter tek, šprint po gozdni podlagi, kjer je prst, še sploh ob razmočenosti, potem seveda pride lahko do erozije. Predvsem se ta problematika pojavlja ob spustih, ko tekači, še posebno tisti, večji spustov, poskušajo napredovati.
- Neozaveščenost tekmovalno usmerjenih gorskih tekačev – v enem letu, kar sem se tudi sama udeleževala trail in gorskih tekem, sem občasno opazila, da so za tekači ostali odpadki – npr. embalaža energijskih gelov ali tablice, kar me je vsakokrat seveda razjelo. Menim, da bi vsak gorski tekač moral biti tudi ozaveščen v smeri varstva narave, saj pa sama tekmovalnost ne bi smela biti v ospredju.
- vpliv na živalstvo – isto kot pohodniki, tudi gorski tekači motijo miren potek življenja v naravi, kjer so steze, se bodo živali zaradi ljudi umaknile ali se tam gibale v času, ko ljudi ni blizu.

## RAZMIŠLJANJA GORSKIH TEKAČEV O TEKU IN NARAVI:

*Le kaj vleče ljudi, da tečejo v višine, se potijo in grizejo kolena in ropajo svojo dušo zastonske lepote, ki jo božja milost siplje vse naokrog? Niti modrijan ne ve odgovora, ki bi nam na mah pojasnil to slo po hitrosti ( <http://www.gore-ljudje.net/novosti/96432/>).*

Tako so zapisali ob prvih tekih v gore v prejšnjem tisočletju. Mitja Kosovelj, v intervjuju pa pravi: »Gorski mi je bolj pisan na kožo, ker je to disciplina, v kateri se teče po občutku, ura je v drugem načrtu«. Pravi, da mu je všeč, da so proge zelo atraktivne in ekstremne. Na treningih pa »Nikoli! Ne teče s slušalkami v ušesih«. (<https://www.dnevnik.si/1042767051/sport/ostali-sporti/drugi-sporti/s-copati-najprej-50-km-treninga>)

Nejc Kuhar – gorski tekač in turni smučar: »Eni nas v šali imenujejo norci. Za druge smo posebneži. Še pred nekaj leti je bil tek v gore neetičen. Je pa tega vedno manj. Sprejemanje prerašča v dobronamerno spoštovanje. Mnogi spoznajo, koliko treninga je potrebnega za tovrstne dosežke in da nič ne pride samo od sebe. Ne pride od mučenja«. ... »Med tednom je vedno več takšnih v copatih, z malimi nahrbtniki, ki jih pred kakšnimi petimi leti še ni bilo. Torej je trend z minimalno opremo skočiti na hrib gor in dol. Je pa morda tudi več takih, ki se še precenjujejo in niso sposobni tega, česar se lotijo«. ... »V vrhnjem delu je treba biti vaje hoje po skalah. Sam sem tega vaje že od malega. Zaljubljen sem v hribe in gore. Moj trening poteka večinoma le v višavah, v pravih hribih, le redko v dolinah in ravninah«. (<https://www.dnevnik.si/1042717800/sport/ostali-sporti/drugi-sporti/gorski-tekac-nejc-kuhar-je-iz-doline-krme-na-triglav-in-nazaj-potreboval-dve-uri-25-minut-in-24-sekund-zaljubljen-je-v-hribe-in-gore>)

Klemen Triler, s hitrostrnim rekordom Slovenske planinske poti, v intervjuju na vprašanje: »Morda banalno vprašanje, pa vendar. Zakaj v gorah raje tečete, kot pa hodite?« »Ker sem fizično tako močan, da drugače preprosto ne gre. Ker je občutek, da to zmorem brez prevelikega napora, tako nenavadno dober, ker se na vrh gore povzpnem in sestopim s tekaškim korakom lažje kot nekdo, ki goro prehodi. V tem preprosto uživam«. In še v povezavi z naravo: »Večina nas v gorah poišče mentalno sprostitev, ali vi med tekom najdete trenutek za ogled lepot, ki jih ponujajo?« »Zelo redko. Pogledam sicer levo, desno, kaj se dogaja, na vrhu pa se vedno ustavim. Za tri ali štiri minute, a vendarle se. Sicer pa mislim, da gorski tekači, ne glede na to, da po gorah tečemo, okolico izjemno dobro dojemamo. Vsi vidijo samo, da bezljamo, kar je sicer res, vendar pa zaradi tega nismo tako izčrpani, da si ne

bi vzeli časa za pogled naokrog« (<http://siol.net/sportal/rekreacija/nov-podvig-v-slovenskih-gorah-kako-dolgo-bo-zdrzal-tokrat-396331>).

Bojan Ambrožič v svojem blogu – tek na Triglav s Krme: »... so razgledi segali izjemno daleč. Na primer brez težav in popolnoma jasno se je videl Tržaški zaliv. V razgledih sem užival skorajda eno uro (<https://bojanambrozic.com/2017/06/09/tek-na-triglav-s-krme/>).

Andreja Sterle Podobnik, gorska tekačica in Slovenka leta 2016, o tem, zakaj gorski tek pravi tako: »Sem vaditeljica skupinskih vadb in vodim funkcionalni trening, sem strastna oboževalka gora in zato so tudi gorski teki moji najljubši«. ([http://www.tekac.si/novice/10610/na\\_stiri\\_oci\\_z\\_andrejo\\_podobnik.html](http://www.tekac.si/novice/10610/na_stiri_oci_z_andrejo_podobnik.html)).

Ana Čufer, gorska tekačica, o tem, kaj ji je tek dal: »Dal mi je lepši pogled na svet. Več kot tečem v naravi, bolj jo cenim in spoštujem. Na težjih tekmovanjih me je naučil skromnosti, majhnosti in fair-playa« ([http://www.tekac.si/novice/16767/na\\_stiri\\_oci\\_z\\_ano\\_cufer.html](http://www.tekac.si/novice/16767/na_stiri_oci_z_ano_cufer.html)).

Sebastjan Zarnik pove zgodbo iz svojega otroštva, ko se je navdušil nad gorskim tekom: »Kot otrok sem zelo rad zahajal v gore in tako sem se nekega junijskega dne, ko je iz Kamniške Bistrice na Kamniško sedlo potekal gorski tek slovenske vojske odločil, da to pa moram poizkusiti« ([https://prijavim.se/index\\_page/news/1686/gorski\\_tekac\\_sebastjan\\_zarnik\\_\\_\\_intervju/#lang](https://prijavim.se/index_page/news/1686/gorski_tekac_sebastjan_zarnik___intervju/#lang)).

Jana Bratina v svojem blogu zapiše: »Teka nikoli nisem smatrala kot zgolj šport, ampak kot sredstvo bodisi sprostitve, kreativnega procesa, pobega od vsega... To je verjetno tudi razlog, da sem začela iskati manj utečene poti. Te pa so bile povečini speljane v hrib... Pa kaj, nekoliko bolj se je potrebno potruditi, vendar se vsekakor spleča. Danes me ne premami več noben maraton evropskih prestolnic. Se mi pa naježi koža, ko gledam posnetke gorskega (teka... <http://janabratina.com/o-meni/>).

»Kjer je volja, tam je moč in vse je mogoče, če se hoče. To je v bistvu moj način življenja in mišljenja. Kajti v življenju so vzponi in padci, so strmine in tudi dolgočasne ravnine. So tudi ovire in težke preizkušnje, ki nas naredijo močnejše. Zato je pomembno vztrajati, imeti voljo in disciplino. Še posebej pa strast in srce do dela, to je prava pot do sreče,« Andreja Sterle Podobnik (<https://www.pzs.si/novice.php?pid=11539>).

V knjigi McDougalla novinar Vigil razmišlja o tem, kako veliko raziskav je bilo narejenih že o tem, kakšne so telesne značilnosti dobrih tekačev, on pa razmišlja naprej, kaj pa možgani –

kaj nas spremeni ponovno v rojene tekače, kar smo nekoč že bili (tekli smo za hrano, da sami nismo postali hrana, tekli smo za ljubeznijo... danes tečemo zaradi tekmovalnosti). In sklence (str. 103): »To je bila velika skrivnost Tarahumar: nikdar niso pozabili na to, kako je čutiti ljubezen do teka«.

»Onkraj skrajnih meja izčrpanosti in stiske bi lahko našli obilje miru in silnosti, o katerem si nikdar nismo drznili sanjati; izvire moči, ki so povsem nedotaknjeni, zgolj zato, ker se nikoli ne prebijemo čez prepreko.« (William James, v McDougall, C., 2012, str. 125).

## SKLEPNA RAZMIŠLJANJA

V zadnjem poglavju se razgali duša gorskega tekača, ki ljubi naravo, njene prepreke in njene strmine, ki jih postavlja predenj, in na drugi strani razglede, svež zrak, svobodo in mir. Mislim, da je gorski tekač podoben pohodnikom v gore, išče podobne stvari kot pohodnik, le da je njegov slog malce drugačen.

Pomembno se mi zdi ozaveščanje gorskih tekačev o varstvu narave, kaj več v tej smeri bi lahko storili organizatorji gorskih tekov, pa tudi planinska društva za svoje člane. Njihov pomen vidim predvsem v opominjanju ljudi na negativne posledice človekove prisotnosti v gorah in na kakšen način za seboj pustimo kar najmanj sledi.

## VIRI:

- McDougall, C.: Rojeni za tek: skrito pleme, ultratekači in največja tekma, ki je svet ni videl. Ljubljana: 2012.
- Trail tek (trail running) – Jana Bratina: <http://janabratina.com/trail-gorski-tek-kje-so-ce-so-razlike/>
- <https://www.aktivni.si/tek/nasveti-za-tekace/naporno-a-ucinkovito-tek-gor-in-dol-po-hribu/>
- [http://www.tekac.si/novice/7193/izboljsajte\\_svojo\\_tehniko\\_teka\\_navzdol.html](http://www.tekac.si/novice/7193/izboljsajte_svojo_tehniko_teka_navzdol.html)
- Mitja Kosovelj: <https://www.dnevnik.si/1042767051/sport/ostali-sporti/drugi-sporti/s-copati-najprej-50-km-treninga>
- Nejc Kuhar: <https://www.dnevnik.si/1042717800/sport/ostali-sporti/drugi-sporti/gorski-tekac-nejc-kuhar-je-iz-doline-krme-na-triglav-in-nazaj-potreboval-dve-uri-25-minut-in-24-sekund-zaljubljen-je-v-hrube-in-gore>
- Bojan Ambrožič blog: <https://bojanambrozic.com/2017/06/09/tek-na-triglav-s-krme/>
- Trail tek (trail running) – Jana Bratina <http://janabratina.com/trail-gorski-tek-kje-so-ce-so-razlike/>
- [http://www.tekac.si/novice/10610/na\\_stiri\\_oci\\_z\\_andrejo\\_podobnik.html](http://www.tekac.si/novice/10610/na_stiri_oci_z_andrejo_podobnik.html)
- Ana Čufer: [http://www.tekac.si/novice/16767/na\\_stiri\\_oci\\_z\\_ano\\_cufer.html](http://www.tekac.si/novice/16767/na_stiri_oci_z_ano_cufer.html)ž -
- <https://www.pzs.si/novice.php?pid=11539>
- [https://prijavim.se/index\\_page/news/1686/gorski\\_tekac\\_sebastjan\\_zarnik\\_intervju/#lang](https://prijavim.se/index_page/news/1686/gorski_tekac_sebastjan_zarnik_intervju/#lang)