

TEČEM, TEČEŠ, TEČEMO

**Vesela
SOLA**

Ljubezen do teka je marsikomu nerazumljiva strast. Tekaški virus je nevarno nalezljiv tudi za vse, ki jim je šport zoprn — ob teku začutimo zadovoljstvo, lahko in svobodo gibanja. Kdor počiva, zarjavi! Matična narava je najhitrejšim živim bitjem na planetu sicer dala krila, plavuti oziroma štiri noge, ne dveh. Pa vendarle nam je podarila noge, da bi se gibali, ne za lenarjenje pred televizorjem. Tekalci pravijo, da je tek tudi pot k samemu sebi: torej se skupno podajmo na vznemirljivo tekaško popotovanje!

**LOVIM
GALAKTIČNO
ZNANJE!**



O teku, sreči in pračloveku

Tek naš vsakdanji

Zjutraj tečeš v šolo, tečeš k telovadbi, tečeš na zmenek s prijatelji. Pa še pomisliš ne, da tečeš, tako naravno in samoumevno se ti zdi tovrstno gibanje. Zdi se, da je teči pravzaprav zelo lahko in da to zna že vsak otrok – pa je res tako? Tek je pravzaprav zahtevna in kompleksna oblika gibanja. Vprašajmo se, ali je lažje teči ob morju ali v Himalaji? Ali človek lažje hitro teče na razdalji 100 m ali počasi na razdalji 20 km? Ali lahko tečemo samo

vzravnani ali morda lahko tečemo tudi, če imamo glavo zelo sklonjeno? Ali si pri teku pomagamo z rokami? Sodobnega človeka je pred milijoni let ustvarila pokončna hoja, ki mu je omogočila, da je sprostil »sprednje šape« in jih začel uporabljati za izdelavo in uporabo orodja. Ter tudi tek! **Pračlovek sicer ni bil posebno**



Je tek ustvaril sodobnega človeka?

hiter tekač, je pa zato bil vzdržljiv lovec in nabiralec. Znanstveniki so izračunali, da naj bi pračlovek vsak dan prehodil kar okoli 40 km!

Svoboda v gibanju

Tek je ena izmed najbolj priljubljenih oblik telesne aktivnosti. Kot odgovor na pomanjkanje gibanja in s tem povezane različne zdravstvene težave se je rodil v sedemdesetih letih 20. stoletja v ZDA. Val navdušenja je od tam pljusnil v Evropo. Šport v prostem času, trimčkanje in tekaška srečanja deloma nadomeščajo gibanje, kot so ga poznali naši gibalno aktivnejši predniki. **Tečejo ljudje najrazličnejših starosti z najrazličnejšimi razlogi.** Nekateri bi radi izboljšali telesno zdravje, drugi se pripravljajo na maratone in različna tekmovanja, tretji pa vidijo v teku splošno zadovoljstvo in užitek.



Tek je primeren za vse starosti.

Serotoninska spodbuda

Narava poplača tekače s hormoni sreče, kot sta serotonin in endorfin, ki so že v pradavnini lovcem in nabiralcem omogočili vzdržljivostno prilagoditev. Tovrstno sproščanje hormonov dejansko povzroča odvisnost, a v tem primeru pozitivno. Vendar lahko prevelika količina tudi pri teku deluje kot strup. Zato se moramo naučiti **pametno ravnati tudi s tekom, tem naravnim zdravilnim sredstvom.** Pri pomikanju svojih meja se moramo izogniti poškodbam in ohraniti občutek uživanja v teku. Pravi tekači so tisti, ki tudi čez ciljno črto največjih tekaških izzivov pritečejo z nasmehom na obrazu.

razred
7-9

Nenikekamen! Zmagali smo!

Tekaška tekmovanja so se razvila iz verskih obredov in praznovanj v različnih delih sveta. Prav zanimivo, kajne! Na ozemlju današnje Irske segajo prve keltske omembe tekmovalnega teka v leto 1829 pr. n. št., v čas čaščenja keltske boginje Zemlje. Nekaj mlajša so grška tekmovanja, prve olimpijske igre naj bi potekale leta 776 pr. n. št. V grško-perzijskih vojnah na Maratonskem polju je atenski vojskovodja Miltijad leta 490 pr. n. št. premagal

perzijsko vojsko. **Grški sel Filipid je v težki bojni opremljenosti prinesel v Atene.** Ob prihodu na cilj naj bi izrekel znamenite besede: »Nenikekamen! Zmagali smo!« Potem pa je po 40-kilometrskem teku od izčrpanosti umrl. Najbolj znana in razširjena tekaška disciplina **maraton** je torej poimenovana po starogrškem mestu Maraton. Na sporedu olimpijskih iger moderne dobe je od leta 1896, dolžina steze 42,195 km pa je v veljavi od leta 1924.



Naj živi tek!



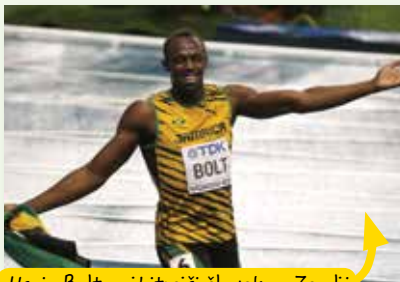
Grški sel Filipid na cilju v Atenah

Od geparda do biologije

Je človek lahko hitrejši tekač?

Tek je način hitrega gibanja po kopnem, pri katerem sta obe nogi (ali več nog pri živalih) po odritu ene noge kratek čas nad tlemi oziroma brez stika s podlago. Pri hoji pa se ena noga v vsaki fazi gibanja vedno dotika tal. Ljudje nismo edini dvonožci, predvsem pa ne najhitrejši. V živalskem svetu lahko najdemo hitreje dvonožne sprinterje, kot je **čudežni tekač Usain Bolt**. Medtem ko svetovni rekorder v sprintu

doseže skoraj 40 km/h, lahko noj brzi skozi savano s hitrostjo do 60 km/h.



Usain Bolt, najhitrejši človek na Zemlji

Najhitrejši živali

V naravi je lahko od hitrosti teka odvisno preživetje,

in to ne na kratkih razdaljah, kot jih poznamo v atletiki. Ugotovili smo, da človek ni najhitrejša žival – pa je vendarle tudi pri lovu po večini spretnejši in uspešnejši od marsikatero živali: poleg vzdržljivih nog mu pri tem pomaga predvsem pamet. Najhitrejša kopenska žival je gepard, ki teče s skoraj neverjetno hitrostjo 100 km/h! Želvina povprečna hitrost je 0,37 km/h, pajkova 1,8 km/h, dirkalni konj pa doseže hitrost do 70 km/h. Kaj pa hitrosti živali v vodi? Delfin reže valove s hitrostjo 50 km/h, plavalčeva največja hitrost je 8,52 km/h, veslačeva 24 km/h, jadralca na deski pa doseže hitrost do 92 km/h.

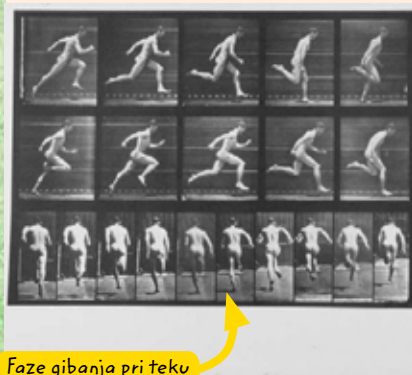


Gepard, najhitrejši četveronožec na Zemlji



Zakaj teči

Se spomniš reka starih Rimljanov, da **zdrav duh prebiva v zdravem telesu**? Zdravje bi moralo stati na osebni lestvici vrednot povsem pri vrhu, skupaj z vrednotami, kot so prijateljstvo, svoboda in varnost. Tek je vzdržljivostni šport, tako kot kolesarjenje, veslanje, plavanje ali tek na smučeh. Za vzdržljivostne športe je značilno, da se premikamo z manjšo intenzivnostjo, a dlje časa. To pripomore k optimalnemu delovanju številnih sistemov v telesu in k čim boljšemu razporejanju hranilnih snovi in kisika. Vzdržljivostni športi prispevajo k boljšemu delovanju pljuč in ožilja, tek varuje in utrjuje srce. Kot veš, mnogi ljudje tečejo tudi zato, da bi ohranjali zdravo telesno težo: pri umirjenem teku ali živahni hoji porabimo na kilometer približno toliko kilokalorij, kot imamo kilogramov.



Faze gibanja pri teku

Biologija teka

Med vztrajnostnim tekom pride do številnih prilagoditev organov, ki sprejemajo in prenašajo kisik. To so pljuča, srce in obtočila. Medtem ko morajo biti možgani ves čas preskrbljeni s kisikom, lahko mišice kratek čas delujejo tudi brez kisika (to imenujemo anaerobno delovanje).

Vzdržljivostno zmogljivost merimo z **ugotavljanjem maksimalne porabe kisika** – pove nam, koliko mililitrov kisika na kilogram telesne teže lahko porabimo v minuti. Maksimalna poraba kisika je v glavnem gensko pogojena, je pa odvisna tudi od treniranosti in telesne teže. Vrhunski tekači lahko, denimo,

dosežejo vrednosti več kot 80 mililitrov kisika na kilogram telesne teže, pri običajnih ljudeh se vrednosti gibljejo okrog 30. **Tek izboljšuje krvni obtok**. Število kot las tankih žilic, kapilar, namreč narašča, to pa izboljšuje prekrvavitev in s tem preskrbo vseh organov s hrano in kisikom.

Tek kot šport



Sprint ali maraton?

Med tekači na kratke proge in tistimi, ki premagujejo maratonske razdalje, je velika razlika – v tehniki teka, pripravi, prehrani, navsezadnje tudi v opreми. Tako maraton kot sprint sta atletske disciplini. **Sprint** je tek na kratke proge, pri katerem se tekači po celotni razdalji premikajo z vso svojo hitrostjo, saj jim ni treba varčevati z

energijo za premagovanje daljših razdalj. Na atletske tekmovalce se največkrat prirejajo sprinti na 60 m, 100 m, 200 m in 400 m.

Maraton je najdaljši tek za ženske in moške. Vsako leto po svetu organizirajo več kot 800 maratonov, ki se jih udeležijo na deset tisoč tekmovalcev, po večini rekreativnih športnikov.



Sprint

Tek v kombinaciji z drugimi športi

Nekaterim tekačem tek preprosto ni dovolj, druge pestijo tekaške poškodbe, za tretje je samo teči preveč monotono. Kaj pa, če bi poleg teka še kolesarili? Ali pa morda plaval? Ker pomeni tek nenehno udarjanje stopal ob tla, sta lahko kolo in plavanje dobrodošla sprememba oziroma dopolnitev, saj razbremenita tekaška stopala. **Duatlon** je športni dogodek, ki je praviloma sestavljen iz teka in kolesarjenja. **Akvatlon** je šport, ki

vključuje zaporedje plavanja in teka: lahko se začne s tekom, nadaljuje s plavanjem in konča s tekom ali pa poteka le kot zaporedje plavalne in tekaške discipline. **Triatlon** je vzdržljivostni mnogoboje, ki ga sestavljajo tri discipline: tek po ulicah in cestah, prosto plavanje in kolesarjenje po asfaltu. Prvi triatlon je potekal na Havajih leta 1978 (tekmovalci Jekleni mož, angl. Iron man), kmalu je postal priljubljen tudi drugod. Tekmujejo posamezniki

in moštva na različnih razdaljah – na dolgi progi, t. i. iron man, plavajo 3,8 km, kolesarijo 180 km in na koncu odtečejo maraton.



Tek je običajno zadnja disciplina triatlona.

Sfeciimo na stezice

Narava nam s svojo raznolikostjo ponuja čudovit prostor za gibanje. **Trail tek ali tek po stezicah** je novejša tekaška disciplina teka po neurejenih podlagah in v naravnem okolju. Za mnoge, tudi dolgoletne tekače je preskok z urejenih asfaltiranih in makadamskih poti na naravno uhojene povsem nov izziv. Tek po gozdovih pa ni samo romantičen, marsikdaj pred nas postavi nepredvidljive

ovire. Tek čez drn in strn ni za mehkužneže, potrebni sta fizična in psihična trdnost. Trail tek postaja sinonim za spontanost in svobodo.



Hribi, sonce, tek, svoboda



razred
7-9

Boj z naravnimi elementi

Tekmovalnja v gorskem teku po sistemu WMRA (angl. World Mountain Running Association) so zelo raznolika, od kratkih 15-minutnih pa do večurnih; daljši od dveh ur so gorski maratoni. Podlaga za gorske teke ni predpisana, trase so večinoma speljane po kolovozih in stezicah. Največja nadmorska višina je omejena na 3000 m. Na idealni progi naj bi se na vsak kilometer v povprečju dvignili za 100 m, povprečen vzpon je 50–200 m na kilometer. Discipline gorskega teka WMRA so **tek navkreber** (tekmuje se samo v vzponu), **tek gor-dol** (trasa je sestavljena iz vzpona in spusta) ter **gorski maraton**.

Kaj na noge in kaj v želodec

Bosonogi tek ali tekaški copati, to je zdaj vprašanje

Pravilno izbrani tekaški copati pomagajo **preprečevati poškodbe**. Na začetku tekaškega buma, v sedemdesetih letih 20. stoletja, so poznali le nekaj modelov in še te je bilo treba prilagajati z vato in s škarjami. Danes pa imamo težave pri izbiri zaradi množice različnih modelov. Tekaaški copati morajo vzdržati neverjetno veliko, saj morajo pri vsakem koraku, odvisno od tempa, ublažiti pritisk večkratnika

telesne teže. Na koncu maratona to znese ogromnih 2000–3000 ton! Tekaaški copat mora namreč **blažiti udarce nog** in uravnavati njihovo gibanje, da je stabilno. Večina tekačev potrebuje blaženje predvsem za zadnji del stopala, saj večina teče tako, da na tla najprej položi peto. Občasno pa lahko naredimo uslugo svojim v čevlje zbasanim nogam in krajši tek po urejeni travi ali po plaži opravimo **bosi**.



Tekaški copati so najpomembnejši del opreme.

vazred

7-9

Prazna vreča ne stoji pokonci

Za gibanje telo potrebuje energijo, natančneje, mišice jo potrebujejo. Pri teku, ki ga štejemo med vztrajnostne športe, **najpomembnejši del energije daje glikogen** (ogljikov hidrat, sestavljen iz glukoze), ki je nekakšna telesna shramba energije. Glikogenska rezerva zadošča za približno 90 minut teka pri zmerni intenzivnosti. Intenzivnost aktivnosti v glavnem določa, katere vrste goriva bo telo uporabilo za mišično delo. Poraba glikogena je največja pri zelo intenzivni vadbi. Pri srednje intenzivni vadbi telo energijo za delo pridobiva enakomerno iz presnove ogljikovih hidratov (glikogena) in oksidacije maščob. Pri zelo neintenzivni vadbi pa se energija zagotavlja skoraj izključno iz maščob. Tek torej spada med aktivnosti, pri katerih telo za delovanje uporablja tako maščobe kot tudi ogljikove hidrate.



Hrana prvakov?

Bolečina je opozorilo telesa

Telo nam z bolečino želi povedati, da nekaj ni v redu. To, da ob pojavu bolečine običajno odpremo omaro z zdravili, dolgoročno ničesar ne reši. Tekaa se moramo lotiti preudarno, tako da do bolečin sploh ne bi prišlo. Pri teku se v sklepih pojavljajo trikrat večje sile kot pri hoji, zato lahko hitro pride tudi do poškodb. Poškodbe lahko nastanejo kot posledica nesreč, lahko pa so kronične (torej dolgotrajne), kadar nastanejo zaradi napačnega ali pretiranega treninga. Z upoštevanjem osnovnih pravil teka, tj. z ustreznimi obutvijo, primernim ogrevanjem, pravilnim

stopnjevanjem obremenitev, jih lahko močno zmanjšamo. **Najpogostejše tekaške poškodbe** so tekaško koleno oziroma bolečine v kolenu, vnetje Ahilove tetive, poškodbe pokostnice, zvin, žulji in poškodbe nohtov.



Tekaške poškodbe niso redke.

Merilnik, merilnik na roki, povej

Še pred 20 leti so bili **merilniki srčnega utripa, merilniki razdalje, GPS-sprejemniki in merilniki moči** pri teku nekaj nedosegljivega tudi profesionalnim tekačem. Podatki, ki jih danes z lahkoto dobi vsak

rekreativen tekač, so bili rezervirani za laboratorije, v katerih so stikali glave strokovnjaki, ki so za svoje delo potrebovali drago in razmeroma težko opremo. Zdaj preprosti in majhni zapestni računalniki zabeležijo tako rekoč vsak tekačev gib, ga shranijo, prikažejo, primerjajo in drugače analizirajo; možnosti, ki jih ponujajo, presegajo znanje, ki ga ima povprečno zahteven rekreativec.



Brez aplikacij nam živeti ni.



Gori, doli, naokoli

Afriški tekaški čudež

Čudežni **tekači iz Etiopije in Kenije**, ki so na vrhu seznamov najboljših rezultatov na srednjih in dolgih progah, so večinoma otroci preprostih kmetov. Že v rani mladosti so bili ves čas na poti s čredami živali ali pa so morali zelo daleč hoditi v šolo. Zanje je dobra telesna pripravljenost nujna. V Vzhodni Afriki je človek že rojen kot tekač, pa če to želi ali ne, in to ostane vse življenje. Najbolj nadarjeni med njimi pa na naših mestnih maratonih ali na mednarodnih tekmovanjih na stadionih pridejo do slave in denarja. Kenijski tekači, denimo, ne poznajo športnih zdravnikov in maserjev in ne trenirajo na tekaških progah iz umetnih mas. Namesto tega imajo na več kot 2000 m nadmorske višine redek, a čist zrak, močan veter, hribovit teren, vročino in komaj kaj prometa na



Trening kenjskih tekačev

prašnih, neasfaltiranih cestah. Mladi kenjski tekači vedo, da sta **uspeh in disciplina tesno povezana**. Nimajo računalnikov ne televizije, kadar le lahko, tečejo ali se učijo, najraje pa kar oboje. Formula za uspeh?

Tek, njegova norost

Dušan Mravlje je tekaški samouk, ki ni nikoli poznal besed predaja in nemogoče, tek je tudi v najtežjih razmerah in po najbolj nemogočih terenih. V 30 let trajajoči karieri je premagal več kot 300 000 km in si prislužil spoštovanje tekmecev pa tudi organizatorjev. **Je pionir med ultratekači in eden največjih ultramaratoncev vseh časov.** Njegovi tekaški koraki so pretekli tri celine: Severno Ameriko (4706 km), Evropo (5036 km) in Avstralijo (4358 km), bil je med 50 izbranimi povabljenca na prvi Špartatlon (245 km) in ima za seboj še vrsto drugih najtežjih preizkušenj in odličnih rezultatov. Dušan Mravlje je dokaz, da je v življenju mogoče prav vse in sploh ni nujno, da si rojen s posebnim talentom (sploh pa ne pri teku), ampak sta dovolj že jeklena volja in vztrajnost. Nikakor ni treba slediti vsaki modni muhi, ampak je treba v prvi vrsti poslušati svoje telo in svoje srce ter si v glavi jasno postaviti cilj.



Knjiga o Dušanu Mravljetu

razred

7-9

Rojeni za tek

V skoraj nedostopnih mehiških gorah in kanjonih živi neverjetno vzdržljivo ljudstvo **Tarahumara**. Predstavniki tega ljudstva lahko hitro tečejo več dni skupaj in pri tem pretečejo tudi 300 km – od vasi do vasi ali na lovu. Bolj ali manj se hranijo le s fižolovimi tortiljami in beljakovinsko in energetsko izjemno bogatimi semeni čije, tečejo pa v preprostih natikačih. **Tečejo, da živijo. Živijo, da tečejo.** Pravijo, da niso le tekači, temveč vsestranski atleti, neke vrste Tarzani, ki svoje telo vsak dan nehoti privajajo na nepredvidljive situacije. Ljudstvo je dokaz, da je tek naravno človekovo gibanje in da je človek verjetno najbolj vzdržljiva tekaška žival. Tek imamo vsi v sebi, vsi smo lahko tudi maratonce. Leta 2007 se je celodnevne tekaške dirke v tarahumarskih Bakrovih kanjonih v gorski verigi Sierra Madre udeležil tudi

tedaj najboljši ultramaratonec na svetu Scott Jurek in osvojil – drugo mesto. Premagal ga je v natikače obuti domačin!



Neverjetno vzdržljivo mehiško ljudstvo Tarahumara



Tipična tekaška obutev?

Popkulturne minute tekaške slave

Sreča na vrvi

Slovenski mladinski film *Sreča na vrvi* je bil posnet leta 1977. Življenje glavnega junaka Matica se nenadoma spremeni, ko ga filmarji povabijo k sodelovanju. Z njim igra Jakob, dresiran pes, ki se tako naveže na Matica, da dečku psa ob koncu snemanja kar podarijo. Prijateljstvo

med dečkom in psom je postalo sinonim za svobodo otroških dni, na neki način preživetih tudi s tekom. Desetletja pozneje se je pojavil **canicross ali tek s psom**, kinološka športna disciplina, v kateri skupaj tečeta vodnik in pes, pri tem pa tekaču pes pomaga z vlečenjem.



Teci, teci, kuža moj!

Teci, Forrest, teci!

Poležavanje v domačem naslonjaču na prvi pogled nima veliko skupnega s tekom, pa vendarle nam lahko ogled dobrega tekaškega filma povrne motivacijo in nas kar požene čez drn in strn. Prikupni **Forrest Gump** iz istoimenskega filma je eden najbolj znanih filmskih tekačev. Mnogi pravijo, da je bil vzrok za tekaški bum prav njegov tek čez celotno Ameriko, ki se je rodil iz preprostega navodila, naj teče. In je tekel in tekel in tekel! Najprej je tekel od Atlantika do Tihega oceana in potem



Znameniti filmski tekač Forrest Gump

še nazaj in počez ... Forresta Gumpa pa se nikdar ne naveličamo tudi zato, ker je film o **doseganju nemogočega** in brezpogojni ljubezni.

O čem govorimo, ko govorimo o teku

Haruki Murakami, slavnj japonski pisatelj, se je pri 30 letih odločil, da bo prekinil nezdravo življenjsko rutino, in začel teči. V knjigi je popisal svoje tekaške začetke, svoj prvi maraton, ki ga je odtekel v Atenah, in svoj prvi stokilometrski tek. V literarni pripovedi je razgrnil, kako mu je tek popolnoma spremenil pogled na svet in življenje. Kaj praviš, kaj se mu med tekom podi po glavi? Zakaj se človek sploh odloči za ultratekaško preizkušnjo? Ali kakaj bi polmaraton pretekla **86-letna gospa**? Koliko polmaratonov je pretekla v življenju? Ali ni, navsezadnje, življenje samo tako, kakor da bi tekli maraton?

razred
7-9

Od Ognjenih kočij do Jamesa Bonda

Posnetih je bilo veliko filmov in glasbenih spotov, v katerih se vse vrtilo okoli teka ali tekačev. Glavni zvezdi filma **Ognjene kočije** sta mlada sprinterja Velike Britanije, ki se pripravljata na prihajajoče olimpijske igre leta 1924. Bolj kot film je legendaren veličasten tekaški prizor na plaži. Film **Maratonec** se začne s posnetki maratonce Abebeja Bikile, ki so ga leta 1960 v zadnjem trenutku uvrstili v olimpijsko reprezentanco. Šele ko je prišel v Rim, so mu dali par tekaških copat. Ker mu niso ustrezale, se je odločil, da bo tekel, tako kot je to vedno počel po domačih stezicah – bos. In je po ulicah večnega mesta na golih podplatih pritekel do zlate medalje. Eden najbolj vratolomnih filmskih »tekačev«



Parkour ni le šport, je način življenja.

pa je zagotovo **James Bond** – ob njegovih ekscentričnih parkour tikih nam zastaja dihi! **Parkour** je disciplina, v kateri udeleženci tečejo po namišljeni poti in pri tem čim hitreje in čim bolj učinkovito premagujejo ovire. Simulirajo bežanje pred namišljenim nasprotnikom oziroma nevarnostjo. Pri tem uporabljajo različne spretnosti, denimo skakanje in plezanje, ali bolj akrobatske gibe.



Tudi Slovenci pišemo knjige o teku.



Tek za zabavo in zabava v teku

Eni na trimčkanje, drugi na tek v petkah

Prebivalci urbanih središč se v prostem času radi zatečemo v naravo. V naravi je vedno lepo! Zelene površine na obrobjih mest so ponekod urejene kot **trim steze s trim otoki**, namenjene so vsem, ki se radi rekreirajo v objemu gozda, a ne daleč od mestnega središča. Tek in fitnes v naravi

sta priljubljena in zabavna oblika telesne vadbe pod krošnjami. Povsem drugačne vrste pa je **tek v petkah**, ki ga organizirajo za vse zagrizene ljubiteljice petk. Teka na krajšo razdaljo se lahko udeležijo urbane tekačice v najmanj osem centimetrov visokih petkah. Huh!



Priprave na tek v petkah

Dobrodelni teki

Mnoga podjetja in organizacije se zavedajo svoje **družbene odgovornosti** – tega, da je skrb za zdravo preživljanje prostega časa ključnega pomena za ohranitev človeštva. Tek je ena najbolj priljubljenih in tudi najbolj množičnih oblik rekreacije, tekaške prireditve so namenjene vsem in privabijo mnogo ljudi. **Ljudje tečejo, da bi pomagali:** zbrana sredstva gredo mnogokrat v dobrodelne namene. Tečejo Božički in invalidi, so teki za otroke, za družine in taki samo za ženske, so teki, ki potekajo hkrati po vsem svetu, in celo taki, ki ciljne črte sploh nimajo. Tisti, ki tečejo, vedo, da je **pomembno sodelovati, ne zmagati**.



Množični dobrodelni tek

Tek na skakalnico in tek na nebotičnik

Pravijo, da človeška domišljija nima meja – tudi pri teku je tako. Zakaj bi tekali le po mehkih gozdnih stezicah in lahko tudi vijugali po mestnih ulicah, ko se lahko zaženemo **navkreber po smučarski skakalnici** ali zagrizemo v stopnišče nebotičnika! Odbiti tek na velikanko ni mačji kašelj, predstavlja si, kako strma je! Človeku se zavrti že ob pogledu z doskočišča navzgor, tek navkreber pa je pravi podvig. Urbani tekači, željni drugačne tekaške preizkušnje, so se

domislili **teka na visoke stavbe**. Ponekod po svetu so nebotičniki visoki 70 in več nadstropij, tekači morajo od tal do strehe premagati tudi 2000 in več stopnic. Pogumno ali neumno?



Tek na nebotičnik? Zakaj pa ne!

vazred
7-9

Za pogumne ni ovir

Domovina **oviratlon** je v ZDA in Veliki Britaniji, kjer se pojavlja pod različnimi imeni, a s skupnim konceptom **premagovanja ovir**. Oviratlonci morajo na progi premagati različne ovire: nekatere je treba preplezati, skozi druge se splaziti, pri tretjih je treba imeti še kanček poguma. Pomemben element osebnega izziva so presenečenja, ki poskrbijo, da se udeleženci preizkusijo, kako se znajdejo v povsem neznanih in nepredvidljivih okoliščinah. Owire so narejene po vzoru preizkusa in treninga pripadnikov modernih specialnih enot po svetu. Oviratlon je bitka s samim sabo – je preizkus vzdržljivosti, moči in spretnosti. Pomembno sporočilo tovrstnega športnega udejstvovanja sta **medsebojna pomoč in solidarnost**: udeležence spodbuja, da tudi sicer v življenju ne bi spregledali vrednot, kot so sodelovanje, nesebična pomoč, prijateljstvo in skupinski duh, saj je na ta način premaganje vsakodnevnih ovir veliko lažje. Z medsebojno pomočjo so vse ovire premagljive!



Oviratlon je bitka s samim sabo.

Nagradna igra:

Protokolarni izziv

Priljubljeni Triglav tek poteka znotraj protokolarnega objekta gradu Brdo pri Kranju, v zaprtem delu parka – v lovišču. Grad Brdo pri Kranju je najboljše vzdrževan dvorec v Sloveniji. Prvotni renesančni dvorec so v zgodovini večkrat prezidali, pogosto je menjal lastnike. Sredi 18. stoletja je prešel v last baronov Zoisov, po drugi svetovni vojni je grad postal slovenska rezidenca Josipa Broza Tita. Po osamosvojitvi Slovenije grad uporabljajo za protokolarne potrebe Vlade Republike Slovenije. Dvorcu Brdo pripada 496 hektarjev zelenih površin, gojeni gozdovi, ribniki in odprte površine imajo izjemno biotsko raznolikost.

Katera kranjska plemiška rodbina je bila nekdaj lastnica gradu Brdo?

- a. Auersperg
- b. Valvasor
- c. Zois

Odgovor pošlji do **7. julija 2017** na vesela.sola@mkz.si ali na naslov: Vesela šola, Mladinska knjiga Založba, Slovenska 29, 1000 Ljubljana, s pripisom **Protokolarni izziv**. Med prispelimi praviimi odgovori bomo izžrebali tri srečneže in jih nagradili s privlačnimi nagradami, ki jih podarja Zavarovalnica Triglav. Več o pravilih sodelovanja na www.veselasola.net pod zavihkom Za mulce.



RUNNING

yazred
4-6

It is thought that the ancestors of mankind developed the ability to run long distances about 2.6 million years ago, probably in order to hunt animals. Competitive running developed from religious festivals. Running has been described as the world's most accessible sport. Running tracks are of various lengths. Competitive running events make up the core discipline of the sport of athletics.

Which of the following isn't a running event?

A



B



C



D



Solution:
C

Vocabulary

it is thought – domneva se
ancestors of mankind – predniki človeka
an ability – sposobnost
competitive – tekmovalen
developed from – razviti se iz
accessible – dostopen

a core discipline – osnovna disciplina
a long-distance running – tek na dolge proge
to establish – ustanoviti
in commemoration of – v spomin
a messenger – kurir
a vast majority – velika večina

to report the victory – sporočiti zmago
throughout the world – po vsem svetu
tens of thousands – na desettisoče
a recreational athlete – rekreativni športnik

yazred
7-9

The marathon is a long-distance running race with an official distance of 42.195 kilometres. The event was established in commemoration of the Greek soldier Pheidippides who ran as a messenger to Athens to report on the victory over the Persians at the Battle of Marathon. The marathon has been one of the original modern Olympic events since 1896. More than 800 marathons are held throughout the world each year. Larger marathons can have tens of thousands of participants and the vast majority of competitors are recreational athletes.



Solution:
ANCIENT ROME

Which of the following words isn't connected with a marathon?

LONG-DISTANCE

A RUNNING RACE

A GREEK SOLDIER

ANCIENT ROME

AN OLYMPIC EVENT



PIONIRSKI DOM

Jaz sem že vpisana.
Kaj pa ti?





LANGSTRECKENLAUF



Vermutlich haben unsere Vorfahren vor etwa 2,6 Millionen Jahren die Fähigkeit zum Langstreckenlauf entwickelt, wahrscheinlich um Tiere zu jagen. Das Wettrennen entwickelte sich aus religiösen Festen überall auf der Welt. Laufen gilt als die zugänglichste Sportart. Die Rennstrecken können unterschiedlich lang sein. Wettrennen ist die Grunddisziplin der Leichtathletik.

Welches der folgenden Bilder ist keine Laufdisziplin?



Wortschatz

vermutlich – domnevno

die Vorfahren – predniki

die Fähigkeit –

sposobnost, zmožnost

das Wettrennen – tekma v teku

der Bote – sel, kurir

sich entwickeln aus – razviti se iz

zugänglich – dostopen

der Langstreckenlauf –

tek na dolge proge

zum Gedenken an – v spomin na

etablieren – ustanoviti

die Schlacht – bitka

von dem Sieg berichten –

poročati o zmagi

weltweit – po vsem svetu

der Freizeitsportler –

rekreativni športnik

Zehntausende – desetisoči

Die offizielle Strecke beim Langstrecken-Marathon beträgt 42,195 km. Das Ereignis wurde zum Gedenken an den griechischen Soldaten Phidippedes etabliert, der als Bote nach der Schlacht bei Marathon nach Athen lief, um von dem Sieg über die Perser zu berichten. Seit 1896 ist der Marathon eine olympische Disziplin. Jedes Jahr finden mehr als 800 Marathonläufe weltweit statt. Dabei sind die meisten Freizeitsportler und an den großen Marathonevents nehmen manchmal auch Zehntausende von Läufern teil.



Welches Wort ist nicht mit Marathon verbunden?

DER LANGSTRECKENLAUF

DAS WETTRENNEN

DER GRIECHISCHE SOLDAT

DAS ANTIKE ROM

DAS OLYMPISCHE EVENT

KULTURNO - UMETNIŠKI PROGRAMI
TUJI JEZIKI IN KULTURE

WWW.PIONIRSKI-DOM.SI



PIONIRSKI DOM

Veselošolci se predstavijo

Mi imamo se fajn

Na podežlju, v objemu gozdov in travnikov, stoji podružnična šola Vrhpolje. Odlikuje nas veliko pozitivnih lastnosti, predvsem pa srčnost in žeja po novem znanju. Zato že četrto leto organiziramo interesno dejavnost Vesela šola. Z našim krožkom že navsezgodaj zjutraj

začnemo vsak delovni teden. Vendar nas ponedeljkova zaspanost ne odvrne od želje po novem znanju. Učenci radi rešujejo učne poti in nagradne igre, sploh ker vedo, da se njihova zagnanost še kako izplača. Svojo ustvarjalnost in znanje pa učenci kažejo na

različne načine – oblikujejo učne liste za posamezne teme, ustvarjajo plakate, ki še ostale učence šole spodbujajo k branju in učenju, in marsikaj drugega bi se še našlo. Veseli smo, da smo del galaksije znanja, ki nam ga ponuja Vesela šola.



Ekipa vrhpoljskih veselošolcev z mentorico Katjo Medija



Uživamo v različnih učnih okoljih.



Priprave na tekmovanje

Vesela šola mi je všeč, ker delamo na računalniku.

Marko Levačič

Pri Veseli šoli mi je najbolj všeč, ko delamo na računalnikih (različne učne liste, učne poti) in ker imamo kul učiteljico.

Jona Javorič

Všeč so mi učne poti, ker jih rešujemo na računalniku.

Jerca Cerar

Vesela šola mi je všeč, ker beremo zanimive teme.

Aja Petrovič

Všeč mi je, ker smo se učili zelo zanimive teme, kot na primer o bogastvu.

Neli Vučko

Vesela šola mi je všeč, ker izvem veliko novih stvari, ki me zelo zanimajo. Založba MK izbere zelo zanimive dobre teme in pripravi dobre učne poti.

Brina Grošelj

Všeč mi je, ker imamo veliko različnih, zanimivih in zabavnih tem.

Neža Kuzma

Mislila sem, da je Vesela šola samo učenje. Ampak ugotovila sem, da je zelo zabavna. Vesela šola je kul.

Nisa Mešič

Meni je fajn na Veseli šoli, ker se veliko učimo o zgodovini.

Žiga Lan Pučnik Šobič

Vesela šola je zelo fajn, saj se veliko naučimo in dobimo lepe nagrade.

Lana Klopčič

Vesela šola mi je všeč, ker se naučim veliko zanimivih in težkih stvari. Imamo zelo kul učiteljico.

Iza Lavrič

Vesela šola je zelo zabavna in zelo poučna.

Alja Kozmelj

Vesela šola mi je všeč, ker spoznam veliko novih stvari. In je kul.

Žana Nemec

Vesela šola je predvsem kul, ker izvem veliko, veliko novega. Zato mi ni prav nič žal, da sem se vpisal na ta krožek.

Kristjan Limoni

VESELOŠOLCI POŠ VRHPOLJE Z MENTORICO KATJO MEDIJO

Junjsko feno o feku smo pripravili:

Rok Lindtner; Pionirski dom (angleški in nemški del); Miha Ha (ilustracije); Matej de Cecco (Šnofi); Manca Švara (oblikovanje); Vera Jakopič (lektoriranje); Maja Ogrizek (urednica).

Slikovno gradivo: Shutterstock, arhiv MKZ, Wikipedija.

Pri izpeljavi celotne zasnove letošnje Vesele šole nam pomagajo Abanka, Pošta Slovenije, Telekom Slovenije in Zavarovalnica Triglav. Vesela šola je priloga mesečne revije Pil; letnik 47, št. 10 (junij 2017).