

Maraton na Obali

Organizatorji Banka Koper 2. Istrskega maratona (BK2IM) so skupaj z Inštitutom za kineziološke raziskave UP ZRS v Kopru pripravili tretjo tekaško delavnico o pripravah na Banka Koper 2. Istrski maraton. Predavala sta zdravnik Dorjan Marušič in Gregor Ravnikar, predstavili pa so tudi izsledke dveh raziskav, ki sta spremljali prvi maraton.

Dorjan Marušič, specialist interne medicine, nekdanji minister za zdravje, zdaj član ekspertne skupine Evropske unije, ki se ukvarja z razvojem zdravstvenih sistemov, je za glavno temo svojega nastopa izbral bolezn srca in ožilja. Povedal je, da zdravniki ne svetujejo več samo treh, temveč pet dni telesnih aktivnosti za zdravje na teden. »Hoja oziroma telesna aktivnost najbolj zanesljivo podaljšujeta življenje, vendar pa moramo teči z glavo. Starejši naj tečejo na turo, ne pa tekmujejo, če tečejo za zdravje in žile,« je svetoval in rekreativnim tekačem priporočil, naj svojo tedensko kilometrino omejijo na 35 kilometrov.

Kirurg Gregor Ravnikar je govoril o preprečevanju mišičnih poškodb in krčev. Presenetil je s trditvijo, da vzroki za nastajanje krčev niso v mišicah, temveč v možganih ali hrbtenjači – natančneje tega še ne vedo. Njegovi nasveti so bili, naj tečemo le na tako dolge proge, kot smo jih trenirali, naj poskrbimo za dobro regeneracijo, pri čemer so razteg, počitek in izdatno spanje nadvse pomembni. Dovolj moramo piti in jesti ter paziti na telesno temperaturo.

Saša Pišot in dr. Eva Podovšovnik Axelsson sta predstavili ugotovitve raziskav o profilu tekača na BK1IM ter o povezavi med BK1IM in turističnim gospodarstvom. Obe raziskavi, pripravili so ju v Znanstvenoraziskovalnem središču UP in na Fakulteti za turistične študije – Turistiki, bosta v pomoč organizatorjem istrskega maratona in ju nameravajo objavljati, da bi prišli do trendnih rezultatov. Udeleženci delavnice so od Saše



Dorjan Marušič, dr. med.
✉ Jadran Rusjan/BK2IM

Pišot slišali, da so bili v povprečju najstarejši tekači BK1IM moški na osemkilometrski progi (45 let), najmlajše pa ženske na maratonski progi (39 let). Ženske so za pripravo na maraton žrtvovale tudi do 900 evrov. V povprečju udeleženec BK1IM največkrat teče po asfaltu, za konec tedna, trenira sam, a ob podpori družine in prijateljev. Med tekači, ki so izpolnili anketo, so svoje počutje najvišje ocenili maratonce.

Dr. Eva Podovšovnik Axelsson se je tekačem zahvalila za odličen odziv na vabilo k sodelovanju v raziskavi (več kot tretjina od vseh tekačev). Poslušalci so izvedeli, da se več kot 90 odstotkov tekačev s tekom ukvarja tudi na počitnicah. Za BK1IM so se prijavili v povprečju dva meseca pred prireditvijo, informacije o njej pa so v 70 odstotkih dobili na spletu. Zelo zanimiv je podatek, da so vsakega tekača spremljale še štiri osebe, po teku pa je dve tretjini tekačev v slovenski Istri ostalo še dan ali več. Kar 86,5 odstotka vprašanih je odgovorilo, da se bodo udeležili tudi drugega maratona, o tem se še ni odločalo 12,5 odstotka, da se ne bodo vrnili na ta tek, pa je zatrdil zgolj odstotek vprašanih.

Ob koncu delavnice se je predstavilo ŠD 3šport, ki sodeluje pri izvedbi BK2IM in bo trikrat na teden med 19. uro in 20.15 na Bonifiki v Kopru pripravljalo vodeno tekaško vadbo, prilagojeno zmogljivostim posameznikov. Podrobnosti so na voljo na njihovi spletni strani <http://sd3sport.blogspot.com/>, informacije o BK2IM pa najdete na <http://www.istrski-maraton.si/sl/>. **x kea**