

1, 2, 3, GREMO!: 500 tekačev na Istrskem maratonu teklo za dober namen

Projekt 1, 2, 3, GREMO! je na Obali združil 500 tekačev. Svojo tekaško formo so preizkusili na najlepši slovenski tekaški trasi in s kilometri, pretečenimi v okviru projekta, zbrali 1.497,6 € za otroke v stiski pod okriljem projekta Botrstvo v Sloveniji. Na HOFER rekreativni tek so se podali skupaj z osebnim trenerjem Janom Kovačičem in motivatorjem Markom Potrčem, na cilju pa jih je pričakala še tretja ambasadorica, nutricionistka Mojca Cepuš, ki je v kotičku 1, 2, 3, GREMO! skrbela za nasvete o zdravih obrokih.

Vsak tekač je slavil svojo osebno zmago in si dokazal, da je pot do najboljše različice sebe - tlakovana z vztrajnostno in trudom. »Prvič sem tekla pod eno uro,« je po teku na 9,5 kilometrov navdušeno povedala ena od tekačic, ki se je pripravljala s programom 1, 2, 3, GREMO!.

Navdušenja niso skrivali niti ambasadorji projekta, ki so ves čas spodbujali udeležence in jim s celovitim programom vadbe, prehrane in motivacije pomagali prečkati ciljno črto. »Vsak korak je pomemben. Majhen ali velik, pomembno je, da ga naredimo in se premaknemo naprej. Vesel sem, da smo toliko Slovenk in Slovencev motivirali k zdravemu življenjskemu slogu,« se je uspešno zaključnega projekta veselil **Marko Potrč**.

Skupaj za dober namen

Kilometri, ki so jih podporniki projekta pretekli na Istrskem maratonu, obeh vseslovenskih testih telesne pripravljenosti in po programu [1, 2, 3, GREMO!](#) na spletni strani, so se pretvorili v sredstva za otroke v stiski pod okriljem projekta Botrstvo v Sloveniji. HOFER je za vsak pretečeni kilometer v okviru projekta 1, 2, 3, GREMO! daroval 10 centov, rezultat skupnega truda pa je končna donacija v višini 1.497,6 €.

Donacijo je prevzela predsednica Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje **Anita Ogulin**. O dobrodelni gesti tekačev je povedala: »Srčnost, ki se skriva v akciji 1, 2, 3, GREMO!, je navdih tudi za otroke, ki nimajo enakih možnosti za razvoj kot vrstniki. Iskrena hvala tako podjetju HOFER kot tudi vsem tekačem, ker otrokom sporočate, da so vredni in jim pomagata premagovati ovire na poti odrasčanja ter doseganja svojih ciljev.«

Vodja zagotavljanja kakovosti in odgovornega vodenja podjetja pri podjetju HOFER **Bor Trček** je ob zaključku projekta povedal: »Projekt 1, 2, 3, GREMO! smo izvedli že drugo leto zapored, njegovo sporočilo in dobrodelna nota pa nas na vsakem koraku opominjata, da smo mi tisti, ki lahko ustvarjamo spremembe za boljši jutri. Zbrana donacija in preko 4200 podpornikov sta še dodatni dokaz, da skupaj zmoremo več in tako postanemo najboljša različica samega sebe. Hvala za vašo podporo.«

Podpora ambasadorjev za lažje prečkanje ciljne črte

Jan Kovačič je bil ponosen na tekače, ki so pogumno, vsak s svojim tempom, zavzeli traso ob slovenski obali. »Tek je univerzalen jezik. Naša ekipa je združila vse generacije, začetnike in profesionalce, ki so razdaljo pretekli z dobro voljo in nasmehom. Užival sem v vsakem kilometru, povezanost med tekači pa je bila noro nalezljiva,« je delil svoje občutke.

Mojca Cepuš je povedala, da je največ vprašanj obiskovalcev dobila na temo uravnotežene prehrane in izbora sestavin. Svetovala je tudi o ustrezni hidraciji, na katero moramo biti še posebej pozorni sedaj, ko prihajajo vse višje temperature. »Če tečemo na daljše proge, je, ko občutimo žejo, že prepozno,« pravi. »Zato rada spodbujam k pripravi domačega izotoničnega napitka po lastnem okusu, saj telo tako oskrbimo z zadostno količino tekočine z mineralov. V liter vode lahko zmešamo pol kumarice, sok dveh limet, nerafiniran sladkor (1 gram na kilogram telesne teže) in

Ščepec nerafinirane soli ali pa recimo zmešamo ½ litra jabolčnega soka, ½ litra mineralne vode in ščepec soli,« je povzela dva preprosta in učinkovita recepta za vse ljubitelje daljših tekaških razdalj.

Do najboljše različice sebe tudi po zaključku projekta

Ambasadorji projekta 1, 2, 3, GREMO! so veseli, da so postali dober zgled več kot 4.200 podpornikom projekta, ki je na Obali s simboličnimi modrimi bandanami za dober namen povezal 500 tekačev. Kljub temu, da so tekači že dosegli cilj, lahko vsi, ki si želite postati najboljša različica sebe, celovit program vadbe in prehrane najdete na www.123gremo.si.

Več informacij je na voljo tudi na [Facebooku](#) in [Instagramu](#).

1, 2, 3, GREMO!