

TRČANJE
I TO...



TRČANJE I TO HANDBOOK

Sve što trebate znati o trčanju s našom grupom



Ovaj handbook kreirali su članovi trkačke grupe "Trčanje i to".
U skladu s agilnim pristupom kojem težimo, pogodan je izmjenama.



KO SMO MI?

Grupa "Trčanje i to" (skraćeno #TiTo) nastala je sredinom 2017. godine, kada su se trkačice i trkači različite spremnosti i životnih ciljeva okupili oko iste ideje – da zajedno trče, druže se i društvo u kojem živimo učine boljim za život svijetu nas.

Na samom početku ova grupa brojala je samo nekoliko članova, da bi joj se kroz trčanje i razne društveno odgovorne aktivnosti pridružile mnoge sjajne osobe, bilo da trče ili da učestvuju u drugim #TiTo projektima. Početkom 2021. imamo stotinjak aktivnih članova, a s nama je na treninzima, u ili van BiH, u prethodnoj godini trčalo više od 1000 osoba – od potpunih početnika/-ca do profesionalnih trkača/-ica koji su bili naši gosti.



KAKO POSTATI ČLAN/-ICA?



Jednostavno! Samo nam se javite na bilo koji od naših kanala na društvenim mrežama ili na e-mail trcanjeito@gmail.com, gdje ćemo vas uputiti u dalju proceduru. Od ove godine imamo svoju aplikaciju, kojoj pristup imate s jedinstvenim tokenom koji dobijete nakon što uplatite godišnju članarinu.

Trčanje je besplatno i članarina nije obavezna, ali uplatom članarine kroz naš Viber Community redovno dobijate plan treninga i druge privilegije communityja.

Kroz odvojenu Viber grupu dobijate posebnu priliku za umrežavanje sa sjajnim ljudima, a sve ih veže isti cilj - trčanje.





KOLIKO TO KOŠTA?

I koje su beneficije članarine?

Godišnja članarina je 25KM.

Učlanjenjem ostvarujete mogućnost:

- da trenirate u BTC fitness centru sa značajnim popustom i cijenom od 39 KM mjesečno ili 5 KM po terminu koji je napravljen namjenski za trkače. Na ovim treninzima možete učestvovati i online, jer se pobrinemo da imate prenos putem Zooma. Online treninzi snage su besplatni.
- da se učlanite na Olimpijski bazen Sarajevo (bazen, sauna, teretana) za 30 KM mjesečno. Prvi mjesec se preko nas plaća 40 KM + 10 KM za izradu kratice, svaki naredni produžujete sami i plaćate 30 KM mjesečno kad želite produžiti članstvo.





BENEFICIJE

Za 25 KM godišnje ostvarujete još:

- popust na kupovinu cestovnog bicikla u M-Bikeu. Veličina popusta zavisi od marke bicikla.
- popust od 20% na startnine za sve trke na koje se prijavljujemo kao grupa
- organizaciju zajedničkih putovanja na trke po dogovoru (polumaraton u Zanzibaru je u našim mislima i planovima za kraj ove kalendarske godine).
- i najbitnije - stručno vođene treninge i planove te grupno nutricionističko savjetovanje.
- mogućnost kreiranja individualnih trkačkih i nutricionističkih planova uz doplatu po dogovoru.





KADA TRENIRAMO?

Kako izgledaju treninzi?

Treninzi trčanja se održavaju tri puta sedmično - utorkom i četvrtkom u Ulici Franje Račkog (ulazak u Vilsonovo šetalište) u 19 h i subotom u 10 h, mjesto po dogovoru (lokaciju šaljemo u Viber Community zajedno s planom svake sedmice). Svake prve nedjelje u mjesecu trčimo zajedno s drugim oficijelnim trkačkim zajednicama na Vrelu Bosne.

Podijeljeni smo u tri grupe - prvu (brzu), drugu i treću (početničku), a imamo i BONUS grupu. Prva grupa trči po planu. Drugu grupu vode iskusna atletičarka Fatima Đozo te triatlonac Vedran Rodić. Treću grupu vode (uskoro) Ironman Jasmin Harbinja i polumaratonka Alma Strika. BONUS grupu (hodanje + lagano trčanje) vodi naš maratonac Nick Jakovic.





KAKO DA ODABEREM GRUPU?

Ukoliko već imate određeno trkačko iskustvo, konsultujte se s voditeljima grupa o tome koja je grupa najbolja za vas (prva ili druga).

Ukoliko ste početnici u trčanju, odnosno niste nikad trčali više od 5 kilometara ili se niste aktivno bavili fitnessom u posljednjih godinu dana, preporučujemo vam da se priključite trećoj grupi.

Ukoliko želite kombinovati trčanje i hodanje - BONUS grupa će biti puni pogodak.

Grupe je moguće mijenjati i prelaziti iz jedne u drugu bilo kada tokom ciklusa u dogovoru s voditeljima grupa.





KOJA JE ULOGA VODITELJA GRUPE?

I kako mi mogu pomoći?

Voditelji grupa su trkačice i trkači koji imaju iskustva u trčanju te su s grupom završili najmanje jedan ciklus priprema za polumaraton. Plan prema zajedničkom cilju kreiraju Jasmin i Nudžejma, a voditelji grupa su zaduženi da plan provedu i da se pobrinu da trkačice i trkači ne moraju brinuti o brzini trčanja, rutama, odmoru i slično - dovoljno je da pratite voditeljicu ili voditelja grupe.

Jako ćemo im olakšati posao ako:

- Ne trčimo ispred voditelja/-ice grupe (ako nam je sporo, pređemo u bržu grupu)
- Trčimo desnom stranom rute koju određuje voditelj
- Poštujemo prolaznike i ostale učesnike/-ce u saobraćaju





ŠTA JE TRENING SNAGE?

Zašto je bitan i gdje/ kako ga mogu raditi?

Treninzima snage jačamo organizam i preveniramo potencijalne povrede, koje su sastavni dio svakog sporta. Dobra vijest je da ih možemo spriječiti ako se pridržavamo savjeta voditelja grupa.

Godinama imamo posebnu vezu s BTC fitnes centrom, gdje imamo svoje termine sva puta sedmično (ponedjeljkom i srijedom u 21 h). Naša trenerica je Iris Gudelj, koja treninge kreira i vodi prema našim željama i potrebama (da budemo brži, izdržljiviji i(li) da smršamo). Ove treninge prenosimo preko Zooma, pa im se besplatno možete priključiti i iz udobnosti svoga doma. Treninge snage, svakako, možete raditi i sami, ali u društvu je sve ljepše.





A TO?

TO nam je glavno.

Osim treninga trčanja i treninga snage, važan segment grupe je druženje njenih članova, prvenstveno kroz kafe prije ili poslije treninga, izlete, vikend i druga, mnogo veća i dalja putovanja.

Kroz Viber grupu družimo se svakodnevno, iznosimo svoje kreativne ideje, planiramo aktivnosti, a TO je upravo njihova realizacija.

Možete biti samo TRČANJE, možete biti samo TO, a možete biti i oboje. Jedno je sigurno - trčanje je naša primarna aktivnost i to je ono što nas povezuje, a želimo da tako i ostane. Ukoliko ne možete trčati iz bilo kojeg razloga, možete navijati i tako podržati trkače, a podrška je jako bitan segment svake trke i treniga.





FAQ

Q: Moram li biti u Sarajevu da bih bio/-la član/-ica grupe?

A: Apsolutno ne. Plan možete pratiti iz bilo kojeg mjesta prema uputama koje ćete dobiti kada nam se javite. Članovima koji nisu u Sarajevu naša Viber grupa jako puno znači za održavanje motivacije u praćenju plana.

Q: Jesu li treninzi snage obavezni?

A: Nisu obavezni, ali su preporučljivi, jer smanjuju šanse da se povrijedite, jačaju izdržljivost i - čine vas zgodnijim.

Q: Šta ako imam još neka pitanja?

A: Provjerite sljedeću stranicu



TRČANJE
I TO...



KONTAKT

Za sva dodatna pitanja, pišite nam na društvenim mrežama, na naš službeni e-mail ili nas nazovite.

Facebook: Trčanje i to (page i grupa)

Twitter: @trcanjeito

Instagram: @trcanjeitoo

E-mail: trcanjeito@gmail.com

Broj telefona: +387 61 067 806

Naš hashtag je **#TiToMožeš**, jer znamo da ti to možeš.





U #TITO ZAJEDNICI POSVEĆENI SMO DA:

1. Poštujemo jedni druge, sve naše različitosti prihvatamo kao bogatstvo.
2. Cijenimo naše trkačke ciljeve, mogućnosti i potrebe i podržavamo se na putu da to i postignemo.
3. Nastojimo sve nesuglasice riješiti odmah, uvažavajući sve članove i izbjegavajući vrijeđanje na bilo kojoj osnovi.
4. Okupljamo i gradimo trkačku zajednicu i radimo na podizanju svijesti o značaju mentalnog i fizičkog zdravlja.
5. Sve aktivnosti radimo dobrovoljno i dobronamjerno.

**Pristupom zajednici, prihvatate
naše vrijednosti i misiju.**

