



## Urban Praprotnik, tekaški trener, vodja Urbanih tekačev

Res je, sliši se čudno, vendar bi to knjigo o teku toplo priporočal netekačem. Prepričan sem, da bodo že po prvih poglavjih branja knjige doživljali lastno preobrazbo. Spodbujeni s številnimi informacijami o učinkih teka bodo postali tekači. Želim jim to. Prav tako bi jo priporočil tekačem, ki ne berejo knjig. Ta knjiga je namreč napisana tako, da nas vleče. Iz poglavja v poglavje, iz koraka v korak smo bogatejši za nova spoznanja. S takšno knjigo dobi človek veselje do branja.

Prebral sem že mnogo knjig o teku. Eno sem tudi sam napisal. Od vsake sem se nekaj naučil o teku. Pri tem bi pa vseeno razdelil te knjige v dva razreda. Ene so strokovno površne in delajo zmedo. Od njih sem se naučil, kaj ni prav. Druge, med te sodi ta knjiga, pa še tako izkušenega tekača lahko naučijo nečesa, kar nam pomaga k še boljšemu teku. Knjigo je vendar napisal izkušen tekač, ki preprosto živi s tekom in od teka. Saj to knjigo bogatijo prav izkušnje. Te dajo teoretičnemu znanju življenjski okvir.eje.