

MAGAZIN AKTIVNIH ZAPOSLENIH

BUSINESS RUNNER

ZAŠTO LAKŠE OPRAŠTAMO KISU NA TRCI, NEGO EKSTREMNU VRUCINU?

Nauka i iskustva trkača imaju zanimljiv odgovor

LETNJI VODIČ ZA REKREATIVCE: KRVNA SLIKA, ODMOR I TRENING

5 saveta za pripremu septembarske trke, sa akcentom na godišnji odmor i odgovor zašto ste sporiji nego prošle sezone

2.000 KILOMETARA ZA DECU

Kako su zaposleni kompanije Schneider Electric spojili sport i humanost

Schneider
Electric

SERBIA
BUSINESS
RUN&WALK



KORAK PO KORAK

2.000 KILOMETARA ZA DECU

**KAKO SU ZAPOSLENI KOMPANIJE SCHNEIDER ELECTRIC
SPOJILI SPORT I HUMANOST**

Kompanija Schneider Electric već petu godinu zaredom glavni je sponzor Serbia Business Run serije, događaja koji širom Srbije okuplja poslovnu zajednicu kroz sport, timski duh i promociju zdravih životnih navika. Učešće u Serbia Business Run & Walk trkama predstavlja priliku da se kroz konkretne akcije podstaknu zajedništvo, odgovornost prema zajednici i stvaranje zdravijeg okruženja za buduće generacije.



Upravo iz te ideje nastala je inicijativa „Tim za decu“, koja je ove godine postala važan deo Serbia Business Run & Walk serije.

U okviru inicijative, od svake prijavnice kotizacije **izdvaja se po 1 evro za podršku razvoju dečijih trka** i edukativnih programa o zdravim i održivim navikama dece.

Kompanija Schneider Electric odlučila je da ode i korak dalje i svoju podršku pretvori u zajednički izazov zaposlenih.

Tokom maja organizovana je interna akcija u okviru koje su zaposleni imali **cilj da zajedno „istrče“ 2.000 kilometara**, kako bi kompanija dodatno finansirala još jednu dečiju trku u Srbiji. Kilometri su se prikupljali putem „Strava izazova“, kome su se kolege priključivale individualno, ali i kroz zajedničke treninge nakon posla.

Svaki pređeni kilometar beležio se kroz aplikaciju, a cilj je uspešno ostvaren zahvaljujući angažovanju **58 zaposlenih koji su za samo 17 dana sakupili ukupno 2.000 kilometara**, odnosno čak 197 sati aktivnosti.

Kao rezultat ove akcije, Schneider Electric doniraće dodatnih 2.000 evra za podršku dečijim trkama u Srbiji.

Za mnoge zaposlene, ova inicijativa imala je i lični značaj. Među njima je i **Milan Blažić**, jedan od Schneider Electric Serbia Business Run ambasadora i inženjer za isporuku projekata u kompaniji Schneider Electric.

„IAKO SAM VEĆI DEO ŽIVOTA PROVEO U SPORTU I TRČANJU, KROZ RAZLIČITE TIMSKE DISCIPLINE, PRAVU LEPOTU TRČANJA SPOZNAO SAM TEK RELATIVNO SKORO. DANAS, KAO NEKO KO REDOVNO TRČI, ALI I KAO OTAC DVA DEČAKA, OSEĆAM ISKRENU POTREBU DA PODRŽIM INICIJATIVU 'TIM ZA DECU'. VERUJEM DA JE KRETANJE OSNOVA ZDRAVOG ŽIVOTA, KAO I DA IMAMO ODGOVORNOST DA DECI PRENOSIMO PRAVE VREDNOSTI I NAVIKE“

MILAN BLAŽIĆ

Kroz energiju zaposlenih, zajedničke treninge i svaki pređeni kilometar, Schneider Electric pretvorio je sportsku aktivnost u konkretnu podršku deci i još jednom pokazao koliko snažan uticaj zajedništvo može imati kada se usmeri ka pravim vrednostima.



"TIM ZA DECU" U POLUVREMENU SBRW SERIJE

Na poslovnim trkama postoji jedna caka koju svi znamo: **što nas je više, tim je jači**. Zato smo od 2026. godine, iako se takmičimo međusobno, ujedno i jedan tim: Tim za decu. Opšte je poznato već da od svake prijave na Schneider Electric Serbia Business Run & Walk trke izdvajamo 1€ za projekat *Tim za decu*. Nema velike filozofije, ali ima velikih, pozitivnih posledica. Ovaj projekat spaja energiju poslovnih trka sa nečim mnogo većim od rezultata na semaforu, sa idejom da se deci širom Srbije približe **trčanje, kretanje i održivost**, kroz zabavu i trke namenjene njima.



SUBRW

920 uplaćenih kotizacija
= 920 eur

3185 članova tima za decu!

Došli smo do pola serije, ali ne i do polovine sredstava koja će se donirati u ovaj projekat! Trke u Subotici i Novom Sadu okupile su brojne timove (206 kompanija), ali najveći broj učesnika, a samim tim i donacija, dolazi kroz beogradsku trku u septembru (oko 10.000). U ovom trenutku (jun) **ukupno je sakupljeno 7250€ kroz kotizacije u svim gradovima + 2000€** od specijalne donacije Schneider Electric-a.

Tim za decu ima vrlo konkretan cilj:

da pomogne ljudima koji već organizuju ili žele da organizuju dečje trke i događaje, posebno one koji imaju jasnu poruku o održivosti.

To u praksi može da bude:

- dečija trka u okviru postojećih trkačkih događaja
- školska sportska inicijativa
- događaj organizovan od strane neprofitne organizacije, sa temom sporta i održivih navika
- bilo koja organizovana sportska aktivnost za decu koja za cilj ima i edukaciju o održivosti (da to može biti i u organizaciji vaše firme, što da ne!)



NSBRW

2265 uplaćenih kotizacija
= 2265 eur



Schneider
Electric

SERBIA
BUSINESS
RUN & WALK

TIM za DECÜ

SAZNAJ VIŠE!



ZAŠTO TRKAČI MNOGO LAKŠE OPRAŠTAJU KIŠU NEGO EKSTREMNU VRUĆINU?

NAUKA I ISKUSTVA TRKAČA IMAJU ZANIMLJIV ODGOVOR

Ako ste ikada stajali na startu trke po pljuskaju, verovatno ste čuli isto pitanje više puta: „Ko je normalan da danas trči?“ A onda, nekoliko sati kasnije, upravo ti isti ljudi objavljuju fotografije sa osmehom, prepričavaju avanture i tvrde da im je to bila jedna od najboljih trka. **Ispostavlja se da to nije slučajnost.**

Iako većina trkača ne voli da izađe iz kuće kada pada kiša, istraživanja i iskustva pokazuju da **kiša mnogo ređe kviri trkačko iskustvo nego ekstremna vrućina**. Naprotiv, često postane deo avanture.

Sportski fiziolozi odavno znaju da visoke temperature značajno utiču na način na koji telo funkcioniše tokom trčanja. **Kada je vruće, organizam ulaže dodatni napor da se rashladi** – srce radi brže, temperatura tela raste, a isti tempo deluje mnogo teže nego pri umerenim uslovima. Zbog toga raste osećaj zamora, a zadovoljstvo trčanjem opada.

Studija objavljena u časopisu *Frontiers in Sports and Active Living* pokazala je da je čak 76 odsto maratonaca osećalo da im je „toplo“ ili „veoma toplo“ već u prvih deset kilometara trke po visokim temperaturama, dok je tokom treninga taj osećaj bio znatno ređi.

Sa kišom je priča drugačija.

Mokra odeća i blatnjave patike ne zvuče primamljivo, ali među rekreativnim trkačima **veoma je rasprostranjeno mišljenje da je kiša prijatnija od velikih vrućina**. Razlog je jednostavan: telo ostaje rashlađeno, a osećaj napora je manji.

Na trkačkim forumima često se ponavlja isti obrazac: ljudi ne vole da krenu po kiši, ali kada jednom izađu, uživaju. Mnogi opisuju osećaj slobode, praznije staze i zadovoljstvo što rade nešto nesvakidašnje. Možda je upravo zato među trkačima nastalo nepisano pravilo: bolje kiša nego 35 stepeni.

Kiša je neprijatnost koju delimo sa drugima. Vrućina je neprijatnost koju svako oseća duboko u svom telu.

Zato se trke po kiši kasnije prepričavaju uz smeh (kao poTOP u Novom Sadu). Ljudi se sećaju atmosfere i zajedničkog iskustva. Trke po ekstremnoj vrućini mnogo češće ostanu upamćene po tome koliko su bile teške.

I možda je baš u tome tajna: trkači ne traže savršene uslove. Traže doživljaj koji će pamtili. A ponekad ga donese upravo jedan dobar pljusk!





KRVNA SLIKA MOŽE DA OBJASNI ZAŠTO STE SPORIJI NEGO PROŠLE GODINE

LETNJI VODIČ ZA REKREATIVCE: KRVNA SLIKA, ODMOR I TRENING

Leto je za odmor, ali i za pametnu pripremu.

Jun je i većinom se okrećemo godišnjem odmoru, putovanjima ili (ređe) razmišljamo o tome kako ćemo tokom leta doterati formu.

A onda, gotovo neprimetno, stigne septembar i prva trka na 5 kilometara. Dobra vest je da za uspešan nastup nije potrebno trenirati svakog dana niti praviti velike kilometraže. Mnogo je važnije da leto provedete pametno: da proverite zdravlje, odmorite i postepeno gradite formu.



1

AKO STE STALNO UMORNI – MOŽDA NIJE PROBLEM U TRENINGU

Mnogi rekreativci su barem jednom pomislili: „Verovatno sam izgubio formu.“ Međutim, ako osećate neobjašnjiv umor, sporije se oporavljate ili vam je puls viši nego ranije pri istom tempu, razlog možda nije u treningu već u krvnoj slici.

Pored standardne kompletne krvne slike, trkačima se preporučuje da provere hemoglobin, hematokrit, gvožđe, ali i **feritin** – parametar o kojem se još uvek malo govori, a koji može mnogo da utiče na osećaj energije i sportske performanse.

Feritin pokazuje kolike su rezerve gvožđa u organizmu i može biti nizak čak i kada je hemoglobin potpuno uredan. Drugim rečima, možete biti zdravi i nemati anemiju, a ipak osećati izražen umor i nemati napredak na treninzima.

Nedostatak gvožđa jedan je od najčešćih razloga pada performansi kod rekreativnih trkača, naročito kod žena, ali ni muškarci nisu pošteđeni.

Zanimljivo je da i samo trčanje može doprineti smanjenju rezervi gvožđa – kroz znojenje, sitna krvarenja u digestivnom traktu i mehaničko oštećenje crvenih krvnih zrnaca usled hiljada udaraca stopala o podlogu.

Zato stručnjaci savetuju da se krvna slika ne radi neposredno nakon teškog treninga ili trke, već nakon nekoliko dana lakšeg režima aktivnosti.



2

ODMOR NIJE GUBITAK FORME

Leto je često period kada rekreativci pokušavaju da „nadoknade“ sve što nisu stigli tokom godine. Međutim, odmor nije neprijatelj treninga. Naprotiv.

Jedna ili dve nedelje sa manje aktivnosti neće uništiti formu, ali mogu značajno smanjiti umor i rizik od povrede. Šetnje, plivanje, vožnja bicikla ili lagano trčanje po hladnijem delu dana sasvim su dovoljni da održite osnovnu kondiciju.

Najveći napredak ne nastaje tokom treninga, već tokom oporavka, kada se organizam prilagođava opterećenju. Zato godišnji odmor ne treba posmatrati kao prekid, već kao važan deo pripreme za jesenju sezonu.

3

KADA JE PRAVO VREME DA POČNETE PRIPREME ZA TRKU NA 5KM?

Ako vas trka očekuje sredinom ili krajem septembra, sasvim je dovoljno da ozbiljniji trening počnete šest do osam nedelja ranije, odnosno **krajem jula ili početkom avgusta**. Za većinu rekreativaca tri do četiri treninga nedeljno predstavljaju idealnu meru: dva lagana trčanja, jedan trening intervala i jedno nešto duže, sporije trčanje.

Mnogi misle da je za bolji rezultat potrebno stalno povećavati kilometražu, ali istraživanja pokazuju da je za trku na 5 kilometara mnogo važnija **doslednost i jedan kvalitetan trening većeg intenziteta nedeljno**. Intervali – kraće deonice koje se trče brže uz pauze za oporavak – pomažu da organizam efikasnije koristi kiseonik i upravo su oni često zaslužni za najveći napredak kod rekreativaca.

VRUĆINA JE PROTIVNIK KOJEG MNOGI POTCENJUJU

4

Poslednjih godina septembarske trke zadese letnje temperature, pre nego jesenje. Zato priprema za trčanje po vrućini treba da počne mnogo ranije.

Kada je toplo, **organizam troši više energije na hlađenje tela**. Srce brže kuca, znojenje je intenzivnije, a osećaj napora veći čak i kada trčite istim tempom kao u proleće. Zbog toga nije neobično da se osećate sporije nego ranije, to ne znači da ste izgubili formu.

Trenirajte rano ujutru ili predveče, prilagodite tempo uslovima i ne zaboravite da **hidratacija nije samo unos vode, već i nadoknada elektrolita koje gubimo znojenjem**. Nekada je najpametniji trening upravo onaj sporiji.



5

JEDNOM GODIŠNJE ODVOJITE VREME ZA SISTEMATSKI PREGLED

Na kraju, **možda i najvažniji savet**: ako redovno trčite, planirate da povećate intenzitet treninga ili ste stariji od 35 godina, leto je idealan trenutak za sistematski pregled.

Provera krvnog pritiska, EKG, osnovne laboratorijske analize i razgovor sa lekarom mogu dati mnogo važnije informacije od bilo koje sportske aplikacije ili pametnog sata. Jer najbolja forma nije ona u kojoj trčite najbrže, već ona u kojoj možete dugo da uživate u sportu, bez rizika po zdravlje.

ODRŽANO DRUGO FINALE REGIONALNE CORPO LIGE

Drugu godinu za redom, **ADRIA CORPORATE RUN LEAGUE**, kao najveći regionalni projekat u oblasti kompanijskog sporta, okupio je 7 timova u finalu, tzv. Grand Prix-ju.

Odazvali su se kvalifikovani timovi iz 5 gradova iz Severne Makedonije i Srbije.

Finale Adria Corporate Running Lige 2026 održano je u Novom Sadu.

Pobednički pehar odnela je kući ekipa Halkbank-a iz Skoplja, potvrđujući da kompanijski sport ne poznaje granice! Drugo mesto odneo je tim kompanije Aumovio iz Novog Sada, a treće Schneider Electric.

Da podsetimo:
Pod idejom da je trojka uzbudljivija kada je mešovita, uvedena je nova kategorija pobednika na business trkama koja uključuje **zbir 3 najbrža vremena** koja moraju da **uključe jednu osobu suprotnog pola**.

Mešoviti Pobednički timovi se plasiraju u **GRAND PRIX - veliko finale Adria lige za u narednoj godini**.



ADRIA 
CORPORATE
RUN LEAGUE

BEOGRAD POSTAO DOMAĆIN PRVE HYBRIDS TRKE: PREKO 500 ATLETA NA STARTU

U nedelju, 24. maja, u Hangaru u Luci Beograd, prvi put smo videli kako izgleda hibridna fitness trka u Srbiji. I bilo je sve ono što smo se nadali, i možda još malo više.

HYBRIDS Belgrade okupio je preko 500 atleta iz Srbije i regiona. Trka je trajala od 11 ujutru do skoro 8 uveče, sa 31 startnim talasom koji su se smenjivali na svakih 15 minuta. Single, Double, Mix, Relay, svako je mogao da nađe svoj format i svoju ekipu.

Ako još uvek niste sigurni o čemu se radi, evo ukratko: Hibridna trka je format koji su pre par godina lansirali Nemci sa HYROX-om i otad se proširio svetom. Ideja je jednostavna i đavolski efikasna: trčiš, pa radiš funkcionalnu vežbu, pa opet trčiš, pa opet vežbu. Šest puta. Bez pauze. Onaj koji najbrže završi sve, pobedio je.

Šta se trčalo i radilo

Sledećih šest stanica, sa trčanjem između svake: SkiErg, 1000m Burpee Broad Jump, 80m RowErg, 1000m Farmers Carry, 300m (muški 24kg, žene 16kg) Sandbag Lunge, 100m (muški 20kg, žene 10kg) Wall Balls, 100 ponavljanja (muški 6kg, žene 4kg).

Sve to nadgledalo je više od 120 sudija. Što znači da nema preskakanja, nema pola burpee-a, nema „skoro full range“ wall ball-a. Ako sudija kaže no-rep, to je zakon.

Najbrži dana

U Single Man konkurenciji najbrži je bio Simo Gvero sa vremenom 00:43:51. Da budemo precizni, Simo je najbrži apsolutno, ali nastupao je u kategoriji 30-34. Iza njega su u apsolutnom poretku Egor Ručnikov (00:47:08) i Miloš Rajičević (00:47:21), oboje iz kategorije 35-39. Stariji momci pokazali su kako se to radi!

Kompletni rezultati po svim kategorijama (Single Woman, Double Man, Double Woman) dostupni su na hybrids.events.





Reč organizatora

„Želja nam je bila da u Srbiji podelimo nešto što smo videli radeći HYROX trke u svetu poslednjih par godina“, rekao nam je **Veroljub Zmijanac**, koji stoji iza HYBRIDS-a. „Nov, svež, uzbudljiv i dinamičan format fitnes trke, celodnevna akcija, neprestano ludilo, zdrav i lep svet i sjajni ljudi i sportisti.“



Šta dalje?

HYBRIDS najavljuje širenje. Sledeće stanice planirane su u Novom Sadu i Nišu, a duža ambicija je regionalno širenje i franšizni model do 2030. Ako vam je ovogodišnja trka delovala dobro, sledeća će biti veća. Pratite [@hybrids.race](#) na Instagramu i sajt [hybrids.events](#). Kompletne rezultate su tamo dostupni.

Hibridna trka je sada zvanično u Srbiji. Pitanje nije više da li će se primiti, odgovor je već stigao kroz prvih 500 atleta i pun Hangar. Pitanje je samo koliko brzo će rasti i koliko brzo ćete vi rezervisati mesto za sledeću.

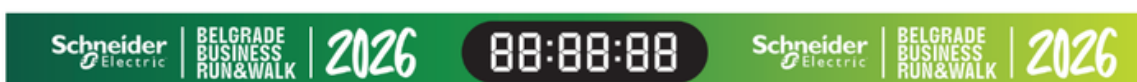


GO WILD
GO BERSERK

SCHNEIDER ELECTRIC SERBIA BUSINESS RUN & WALK 2026

STARTNI PAKET

Znamo da je na našim trkama najvažnije druženje i dobra zabava, ali nije na odmet da vas podsetimo šta dobijate u startnom paketu. Ove godine **novi trkački poklon** i još lepša medalja.



Jedinstvena medalja u svakom gradu



startni broj sa čipom



višenamenski bidon



okrepa (voda)



piće po izboru



topli obrok



koncert / after



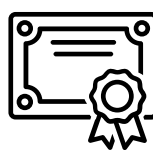
nagrade za najbolje



medicinska pomoć



pokloni i aktivacije
sponzora



elektronska
diploma




timske fotke

Uvek četvrtkom posle posla. Jedna kompanija jedan tim.
TRČI, HODAJ ILI NAVIJAJ!



Schneider
Electric
**SUBOTICA
BUSINESS
RUN & WALK**

07.05.2026.
Subotica




Schneider
Electric
**NOVI SAD
BUSINESS
RUN & WALK**

11.06.2026.
Novi Sad




Schneider
Electric
**NIŠ
BUSINESS
RUN & WALK**

10.09.2026.
Niš



Schneider
Electric
**BELGRADE
BUSINESS
RUN & WALK**

24.09.2026.
Beograd

Preuzmi ponudu 

Preuzmi ponudu 

11. SCHNEIDER ELECTRIC SERBIA BUSINESS RUN & WALK 2026

PRIJAVE SU U TOKU!

**RANE
UPDATE**

**REGULARNE
UPDATE**

**KASNE
UPDATE**

SUBOTICA ~~02.02. - 05.03.~~
NOVI SAD ~~02.02. - 27.03.~~
NIŠ ~~02.02. - 22.05.~~
BEOGRAD ~~02.02. - 28.05.~~

~~06.03. - 23.04.~~
~~28.03. - 29.05.~~
~~23.05. - 21.08.~~
~~29.05. - 03.09.~~

~~24.04. - 30.04.~~
~~30.05. - 05.06.~~
~~22.08. - 28.08.~~
~~04.09. - 10.09.~~