

Samo Rugelj

DELAJ, TECI, ŽIVI

*Zgodba o ljubiteljskem tekaču,
ki se po dvajsetih letih sedenja
odloči (spet) preteči maraton*

Samo Rugelj

DELAJ, TECI, ŽIVI

*Zgodba o ljubiteljskem tekaču,
ki se po dvajsetih letih sedenja
odloči (spet) preteči maraton*

UMco

UMco, Ljubljana, 2012

Samo Rugelj
DELAJ, TECI, ŽIVI

Zgodba o ljubiteljskem tekaču,
ki se po dvajsetih letih sedenja
odloči (spet) preteči maraton

© Samo Rugelj, 2012

Izdajatelj in založnik: UMco, d. d.
Zbirka Preobrazba
Soustanovitelj knjižne zbirke Preobrazba je dr. Janez Rugelj.
Za založbo: dr. Samo Rugelj

Uredila: Renate Rugelj
Oblikovanje ovitka: Žiga Valetič
Postavitev: Vesna Paradiž
Tisk: NTD d. o. o.
Naklada: 500 izvodov, 1. natis
Ljubljana, 2012

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.422.16

RUGELJ, Samo

Delaj, teci, živi : zgodba o ljubiteljskem tekaču, ki se po dvajsetih letih sedenja odloči (spet) preteči maraton / Samo Rugelj. - Ljubljana : UMco, 2012. - (Zbirka Preobrazba)

ISBN 978-961-6803-51-9

262567936

*Vaše ideje so mi še posebej pomembne, ker izvirajo iz vaših preteklih izkušenj. **Ideje brez izkustva** mi ne bi prav nič pomenile.*

Natsume Sōseki, *Koprnenje*

*Lahko sicer preučujemo izkušnje drugih, vendar se moramo vsekoli zavedati, da so **izkušnje drugih**.*

Sergej Lavrov, *Zapuščina velikega Evrazijca*

*Če ne moreš na tek, ker si preveč zaposlen, si **preveč zaposlen**.*

Paul E. Richardson, *Running is Flying*

VSEBINA

PRIDRŽEK	9
INTRO	11
AKCIJA!	13
Prvi teden	13
Drugi teden	35
Tretji teden	45
Tretji teden, drugič	63
Četrty teden	87
Peti teden	89
Šesti teden	103
Sedmi in osmi teden	115
Deveti teden	123
Deseti teden	125
Enajsti teden	135
Dvanajsti teden	143
Trinajsti teden	149
Štirinajsti teden	167
Petnajsti teden	177
Šestnajsti teden	191
EPILOG	217
ZAHVALE GREDO	221

PRIDRŽEK

Vse, kar je zapisano v tej knjigi kot avtorska izkušnja, se je tudi res zgodilo. Treninga maratona, četudi rekreativnega, se lahko lotijo zgolj zdravi ljudje, a tudi zanje je boljše, če se pred tem o primernosti takega početja posvetujejo z zdravnikom. Čeprav je maraton v teh časih vse bolj množična tekaška preizkušnja, priprava nanj presega običajno rekreativno ukvarjanje s športom in zahteva, sploh pri starejših tekačih, dolgotrajen in sistematičen trening, ki lahko povzroči tudi poškodbe ter druge neprijetnosti. Avtor in založba torej ne moreta prevzeti nobenega tveganja, ki bi morebiti nastalo ob uporabi te knjige kot tekaškega priročnika, čeprav je avtor vse, kar je zapisal, preizkusil na lastni koži. Hvala za razumevanje.

INTRO

Ena od mojih novoletnih zaobljub je bila, da bom letos spet pretekel maraton.

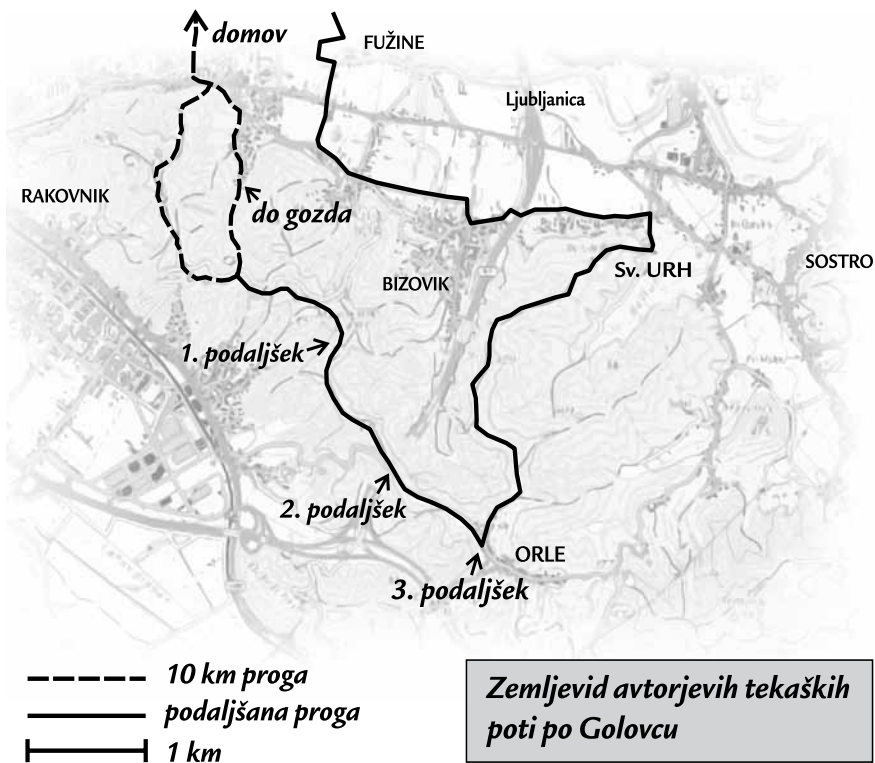
Spet.

Maraton.

Novoletne zaobljube delava z Renny že nekaj let. To niso veliki cilji, ampak kratek zapis načrtov, ki jih je večinoma možno realizirati brez večjih težav, tako da z njimi ni tako kot z novoletnimi obljubami, ki jih je na Facebooku priobčila neka najina prijateljica. Pri njej so se novoletne želje na enem in istem listku za pisanje sporočil ponavljale iz leta v leto, spremenile so se samo toliko, kolikor se je spremenil status njihove zapisovalke. Preteči torej maraton. Spet.

Potem ko sem se vmes že malce zanemaril.





AKCIJA!

PRVI TEDEN

Program zahteva:

30 minut lahkotnega teka

30 minut teka, druga polovica hitrejša od prve

40 minut lahkotnega teka

40 minut teka v predvidenem tempu maratona

1

Na silvestrovo smo se vrnili s potovanja po Ameriki, kar pomeni, da sem za novo leto pričakoval naval *letalgije* (*jet-laga*). Prvi dan pa se je vseeno začel čudovito, saj mi je Renny prejšnji večer podtaknila uspavalno tableto, zato sem se ob enajstih zbudil poln moči in se s puncama nekaj ur kasneje že odpravil na ponovoletni sprehod na Šmarno goro. Sedemletna Zoja je kljub blatu dobro lovila pono-voletni korak in na vrh smo prisopihali v dobre pol ure, se kar na prostem napili vročega čaja, potem pa se zunaj premraženi, znotraj ogreti hitro spustili nazaj v dolino.

Druga noč je bila povsem drugačna. Če sem čez novo leto zaspal, ne da bi vedel za to, drugo noč sploh nisem mogel zaspati. Z Renny sva šla spat nekaj po polnoči, »da bova ja lahko dobro zaspala,« a žal sem se zbudil kakih dvajset minut pozneje, še pred eno. Začela se je mora, premetavanje, dremanje, obračanje in znojenje, kar vse je trajalo do jutra, ki sem ga pričakal povsem sesut, skoraj zmačkan, kot da bi bil prejšnji večer na nori novoletni zabavi.

Kljub temu sem se sredi dneva spravil na krajši tek. Tekel nisem že nekaj tednov, na potovanju smo bili namreč dva tedna, dober teden pred njegovim začetkom pa so se delovne obveznosti tako zgostile, da nisem imel časa. Zato sem šel počasi, po standardni, precej urbani progi, dolgi sedem kilometrov, da preverim mišice in pljuča. Na križišču, ki vodi v nakupovališče, so se že gnetli avtomobili; šoferji in sopotniki so me pomenljivo gledali, »pa kaj je s tem norcem, da teče med prazniki«, jaz pa sem jo kar se da hladnokrvno ubiral po znani poti.

Še pred nekaj dnevi sem se nasmihal tekačem na losangeleškem Sunset Boulevardu. Tekli so mimo nas, mi pa smo lepo na sončku uživali ob nenavadno dobrih sendvičih z gobami, in se pričkali, ali smo pred nekaj minutami res videli v klobuk in plašč skrito Nicole Kidman, ki se je po tej elitni ulici odpravila sprehajati svojega psa. Pogledovali smo za vitko svetlolasko, ki se je potem z ves čas ob uho prislonjenim telefonom premaknila na drugo stran bulvarja, ter razmišljali, s katerim manevrom bi morda lahko razkrili njeno identiteto. Potem je mimo priteklo nekaj tekačev, ki so v trenutku preusmerili mojo pozornost. Dekle v kratkih tekaških hlačah in s privlačno mišičastimi nogami. Čokat in precej debel Azijec, ki ga je dobrih dvajset stopinj Celzija že spravljalo ob pamet ter mu majico spreminjalo v moko cunjo. Stara gospa v modri trenirki in s pollitrsko platenko v roki. »Zakaj za vruga tečejo tukaj?« me je prešinilo. Čez nekaj dni se mi je posvetilo. »Ker drugje pač ne morejo, glede na to, kje živijo!«

Sam sem bil zdaj bolj ali manj na istem. Pred dobrega pol leta smo se iz Domžal preselili spet v Ljubljano, na urbano lokacijo, ki je čez cesto obljubljala zaplate lepo urejenega mestnega parka, a je bila hkrati za malo bolj vztrajnega tekača precej neuporabna, saj je moral ta, če se je želel na

srednje dolgem teku ogniti mestnemu vrvežu, preteči kake tri kilometre ob prometni cesti, preden ga je objel sveži zrak z golovških pobočij. V Domžalah je bilo povsem drugače, saj sem po nekaj minutah pritekkel do obrežja Kamniške Bistrice, potem pa v prijetnem hladu tekal po njem proti toku in nazaj. Za tekače je tam nasploh dobro poskrbljeno, vsakih nekaj kilometrov je tudi pipa, ob kateri se lahko odžejaš, tako da ti ni treba skrbeti niti za to.

Popoldan smo se malo igrali z iPadom, v naši družini še zmeraj relativno novo tehnološko igračko, ki se je, kljub mnogim nepotrebностям, ki jih nudijo aplikacije, počasi že začel spreminjati v novega in vse bolj uporabnega družinskega člana.

Z mislimi še pri teku, ki sem ga opravil pred dvema urama, sem vzkliknil: »A je v iStoru tudi kakšen program za trening maratona?«

2

Seveda je bil, pa ne samo eden. Naložil sem si *Personal Running Trainer*, Osebnega tekaškega trenerja, ki je obljubljal programe treninga za tek na eno miljo, pet in deset kilometrov ter mali in veliki maraton. Preskočil sem na maratonski program in pred menoj se je prikazal 16-tedenski program. Prvi trening je bil zastonj, uvodni nagovor pa je bil približno takle: »Dobrodošli na program Osebnega tekaškega trenerja za trening maratona. To je prvi trening v 16-tedenskem tekaškem programu, ki je zasnovan tako, da vas spravi v formo za 42-kilometrski maraton. Primeren je za tekače, ki lahko že zdaj pretečejo deset kilometrov. Če ste začetnik ali pa se želite v tek vrniti po daljši odsotnosti, se raje lotite kakega od enostavnejših programov, recimo