

Samo Rugelj

DELAJ, TECI, ŽIVI

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

Tretja, s predgovorom Marka Robleka
začinjena izdaja

Samo Rugelj

DELAJ, TECI, ŽIVI

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

Tretja, s predgovorom Marka Robleka
začinjena izdaja



UMco

Ljubljana, 2015

Samo Rugelj
DELAJ, TECI, ŽIVI

Zgodba o ljubiteljskem tekaču,
ki se po dvajsetih letih sedenja
odloči (spet) preteči maraton
Tretja, s predgovorom Marka Robleka začinjena izdaja

© Samo Rugelj, 2012, 2013, 2015

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
Fotografija na naslovnici: Jure Eržen, Fotodokumentacija Dela
Predgovor: Marko Roblek
Avtor intervjuja na koncu knjige: Boštjan Videmšek
Postavitev: Vesna Paradiž in Aleš Cimprič
Tisk: NTD d. o. o.
Naklada: 300 izvodov
Ljubljana, 2015

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

821.163.6-94
796.422.16(092)

RUGELJ, Samo

Delaj, teči, živi : zgodba o ljubiteljskem tekaču, ki se po dvajsetih letih sedenja odloči (spet) preteči maraton / Samo Rugelj ; [predgovor Marko Roblek ; avtor intervjuja na koncu knjige Boštjan Videmšek]. - 3., s predgovorom Marka Robleka začinjena izd. - Ljubljana : UMco, 2015. - (Zbirka Preobrazba)

ISBN 978-961-6954-22-8

277689856

*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

ČLOVEK, KI VE, KAJ GOVORI, KO GOVORI O TEKU (MARKO ROBLEK)	9
AVTORJEV PREDGOVOR K DRUGI, DOPOLNJENI IZDAJI	15
PRIDRŽEK	17
INTRO	19
AKCIJA!	21
Prvi teden	21
Drugi teden	43
Tretji teden	53
Tretji teden, drugič	71
Četrty teden	97
Peti teden	99
Šesti teden	117
Sedmi in osmi teden	129
Deveti teden	137
Deseti teden	139
Enajsti teden	149
Dvanajsti teden	157
Trinajsti teden	163
Štirinajsti teden	181
Petnajsti teden	191
Šestnajsti teden	205
EPILOG	231
ZAHVALE GREDO	235
DODATEK: INTERVJU Z AVTORJEM V REVJI DELO DE FACTO (BOŠTJAN VIDEMŠEK)	237
DODATEK 2: MARATON V RADENCIH, 30 LET POZNEJE	251

ČLOVEK, KI VE, KAJ GOVORI, KO GOVORI O TEKU

Marko Roblek

Jesensko sonce v zgodnjem nedeljskem popoldnevu je ogrevalo široki travnik in tisočera, bolj ali manj obnemogla telesa na njem. Streljaj od Brandenburških vrat smo si pred znamenitim Bundestagom izborili vsak svoj kotiček; nekateri v glasni družbi, drugi spet sami s sabo, premlevali smo vsak svojo pravkar končano maratonsko dogodivščino. Naša, kar številčna slovenska odprava na jubilejni, štirideseti Berlinski maraton se je zavlekla na vzhodni vogal parka in tja smo kapljali eden za drugim. Vsakega prišleka je skupina nagradila s čestitkami, trepljaji in evforičnimi objemi, ki bi zunanjemu opazovalcu izgledali smešno, osamljenem jezdecu, maratoncu, ki se je simbolično vrnil k svojemu krdelu, pa so bili posebna dodatna emocionalna nagrada za pravkar opravljeno preizkušnjo.

Sama Ruglja sem opazil, ko se je z ženo Renate, Renny, kot jo kliče, izdvojen iz množice, začel približevati z leve. Držala sta se za roke; čeprav nekoliko utrujenega koraka je Samo še vedno deloval koherentno in čvrsto. Sončni žarek se mi je zableščal v očeh in z roko sem si naredil senco. Malo pred tem, ko se je par pomešal v našo navdušeno, nasmejano in kričečo družčino, sem v njegovih očeh za trenutek opazil prav poseben lesk. Samo je gledal resno, preišljuječe, a s svežino v očeh. Naslednji hip pa se mu je obraz razpotegnill v ogromen nasmešek, radost in zadovoljstvo.

Podoben pogled sem nekje že videl. Slabi dve desetletji poprej sem kot nadebudni tekač v Radencih nastopil na enem svojih prvih maratonov. Preizkušnja me je uničila, vroče sonce je izpilo moj življenjski sok. Namenil sem se

čimprej zavleči nekam na samo, v senco, in tik za ciljem sem po bližnjicah počasi krevsal proti parku. Na enem od ostrih ovinkov sem se skoraj zaletel v starejšega gospoda. Pravočasno in nerodno sem se mu izmaknil in mimogrede še uspel ošiniti obraz mimohodca. Bil je dr. Janez Rugelj, znameniti doktor in kontroverzni psihiater. Imel je resen, morda celo malce strog in odločen pogled, ki je gledal nekam v daljavo, a s pritajeno vedrino v očeh. Kje se konča maraton in začne življenje, sem pomislil takrat, in enaka misel se mi je utrnila tudi v Berlinu, skoraj dvajset let kasneje.

Kaj moža v srednjih letih pripravi, da se po nekaj desetletjih spet odloči preteči maraton? Je to očetov izziv iz mladosti in neporavnani računi z razdaljo ali zrelost človeka, ki je nehal biti malenkosten in življenju sam daje takt? Morda pa zgolj večna radovednost, pomešana z delcem otroške navihanosti, ki uživa v nepredvidljivosti. Taka vprašanja so se mi porajala, ko sem prvič vzel pričujočo knjigo v roke, odgovori nanje pa so se iz poglavja v poglavje vse bolj prepletali med sabo. Težko bi izbral boljšo parabolo življenja kot ravno maraton – ali še bolje, razgibano pot do maratona.

Sama Ruglja sem spoznal leto dni pred našim berlinskim druženjem, ko smo skupaj z Renate sedeli v njuni pisarni in razpravljali o njihovi najnovejši knjižni izdaji – *Paleorecept*, katere tema mi je bila še posebej blizu. Poseben respekt sem imel do tega človeka in njegove osebnosti; ne samo njegova družinska zgodovina, tudi njegov akademski status, poslovni uspeh in filozofija sta mi vlivala izjemno spoštovanje. Ko je mimogrede navrgel, da je pravkar spisal knjigo o teku in me celo povprašal, kje je kak imeniten maraton, sem se sprostil in zapletla sva se v iskriv pogovor. Le kaj ima ta cenjeni doktor, sicer iz druge, knjižne panoge, zapisati o maratonu, sem si mislil?

Ako zadnje leto niste živeli daleč proč ali pa nasploh ne spremljate slovenske literarne in obče scene, enostavno niste mogli mimo uspešnice z naslovom *Ultrablues*. Knjiga, ki na neki način ustvarja nov žanr, nekakšen osebno-izpovedni, tekaško potopisni hibrid, je homogeno povezala tri nadvse heterogene pisce, ki prek teka ne iščejo samo samih sebe, ampak se (vsak po svoje) podredijo tudi skupinskemu cilju. Ta ni nič drugega kot ultramaraton, stokilometrski preizkušnja v ameriški puščavi, kar pot do tja naredi dolgo, dinamično, na trenutke infarktno burno. Samo Rugelj je ob ostalih dveh akterjih, Žigi X. Gombaču in Boštjanu Videmšku, naravni kapetan te ekipe. Če sta mlajša dva neumorna, impulzivna in energična, je on sprožilec in nadzornik dogajanja, obenem pa kot tekač preudaren, racionalen, a vseeno motiviran. *Ultrablues* je navdihujoče čtivo, saj bralca posrka v dogajanje kot film treh režiserjev, ki isto zgodbo pripovedujejo vsak na svoj način, obenem pa izpovedno ne morejo mimo lastnih eksistenc.

Vestnega bralca slej ko prej vznemiri vprašanje, kako se je vse skupaj začelo, kaj je bil povod, tekaško prapočelo in predzgodba te izvrstne knjižne pripovedi, ki bi bila lahko tudi film. Ali drugače: če je *Ultrablues* tekaško nadaljevanje, kakšna je originalna, prva zgodba? Za Sama Ruglja je bila to knjiga *Delaj, teci, živi*.

»Izkoristiti svoje telo do popolnosti, znotraj posameznikovih omejitev, to je bistvo teka in metafora življenja – in zame, tudi za pisanje v celoti,« je v svoji *O čem govorim, ko govorim o teku* zapisal Haruki Murakami. Čeprav se vzporednice ponujajo same od sebe, pa te filozofije Samo Rugelj namenoma ne ponotranji. Če je *Ultrablues* trojnost individuumov, je pričujoče delo eksistencialna trojnost avtorja. Tek postavi na levo stran enačbe; le kot dopolnilo (antipol, če hočete) produktivnosti in kreativnosti lahko osmišlja integralno

življenje. Okvir, v katerega se spleta ta zmes, pa neformalno definira družinska dinamika in elementarnost prijateljstev.

V tem kontekstu ne pretiram, če Sama nazivam »slovenski Murakami«, pri čemer se tekaške tematike loteva bistveno bolj sproščeno. Godi mi, da si drzne demontirati mit nujne slovenske »pridnosti«, ki ga predvsem v teku pogosto opažam kot popolno podrejenost cilju, bodisi realnemu, nemalokrat pa tudi utopičnemu. Marsikateri rekreativec bi bil zaradi te premise užaljen; a Samo mu bo nepretenciozno razložil, da maraton niso le kri, pot in solze, ampak tudi dobra knjiga na kavču, ko telo kriči po razbremenitvi.

Nikakor ne trdim, da je bohemski pristop k teku (ali življenju nasploh) tisti, ki odreši dušo in telo. Ravno nasprotno. Samo je živi primerek, da je moč štirimesečni tekaški program opraviti v dobrih treh. Naključno izbran tekaški program, ki se kot osnova zgodbe pred nami odvije v pričujoči knjigi, pa mu ne diktira njegovih maratonskih priprav, ampak zgolj svetuje in ga blago, a vztrajno vodi k cilju.

Da sam sebe najbolje pozna, je Samo mnogim starim tekaškim mačkom, tudi takim, ki odtečejo maraton krepko pod tremi urami, dokazal tudi v našem Berlinu. Ko smo imeli med vožnjo proti Berlinu na avtobusu igrico, v okviru katere smo napovedovali svoje končne maratonske čase, smo tistemu, ki najbolje zadene svojega, obljubili nagradni izvod prve izdaje knjige *Delaj, teci, živi*. A glej ga, zlomka, prav Samo je bil tisti, ki je svoj rezultat napovedal najbolj, skoraj do sekunde natančno. Smehljajoč je nagrado prepustil naslednjemu, anekdota pa me je utrdila v prepričanju, da kot avtor ve, kaj govori, ko govori o teku.

Ne bi se mogel domisliti boljše meditacije, kot je tek; sproščen ali hiter, samotnen ali v dobri družbi. »Če se ti rešitve problemov ne posvetijo po nekajurnem teku, potem nimaš problemov,« je Christopher McDougall zapisal v uspešnici

Rojeni za tek. Ne potrebujemo znanosti o teku, potrebujemo predvsem čimveč slehernikov, ki nam pokažejo, da smo lahko krvavi pod kožo, vseeno pa tekaško kompetentni. Samo Rugelj je prav gotovo žlahtni primerek enega od teh. *Delaj, teci, živi* noče biti hvalnica teku niti alegorija življenja, še manj motivacijski recept. A je vse to hkrati in še več. Bralcu pravzaprav med vrsticami govori tudi njemu lastno zgodbo.

Slutim, da ima Samo o teku še marsikaj povedati. Ledino je zoral s tole knjigo, s katero je razčistil s svojo tekaško preteklostjo in zapisal svojevrstni hommage očetu. Z *Ultrabluesom*, drugo tekaško knjigo, je kot soavtor počastil prijateljstvo in v teku napredoval do prej nepredstavljenih višav. Zaužil je sladko-grenki lek tekaške katarze, obdan s sebi dragimi, najljubšimi. Družina, njegov sveti gral, se je razvijala z njim. Ko njihova tekaška zgodba dozori, verjamem, bo to izjemno branje.

V veselje in ponos mi je pisati te vrstice. Samo mi jih je poveril v eni od šaljivih debat na družabnem omrežju, po naključju, impulzivno, a s popolno resnostjo – ravno tako, kot je zasnoval zdaj že kultne tekaške projekte. Zahvaljujem se mu za to priložnost in v isti sapi bralcem knjige zagotavljam: na naslednjih straneh vas čaka neobičajna dogodivščina, ki vas ne bo spustila iz svojega objema, dokler ne obrnete zadnjega lista.

Tam pa se pravzaprav vse skupaj šele začne.

februar, 2015

AVTORJEV PREDGOVOR K DRUGI, DOPOLNJNI IZDAJI

Knjigo *Delaj, teci, živi* smo pri naši založbi izdali brez nekih velikih pričakovanj, saj se nam je zdela predvsem osebno-izpovedna zgodba človeka, ki se mu je posrečilo premagati lenobo, in domnevali smo, da to ne bo zanimalo širšega kroga bralcev in tekačev. Prvi odzivi, ko je bila knjiga še delovno gradivo, so sicer napovedovali tudi vsaj neko mero zanimanja, a jim dejansko nismo želeli posvečati pretirane pozornosti. Ko sem denimo uredniku Delove Sobotne priloge Aliju Žerdinu poslal naročen članek o povsem drugi reči, sem, ker sem vedel, da je tudi tekač, pripisal, da imam v delu knjigo o tem, kako sem se po več kot dvajsetih letih spet lotil maratona. Nemudoma se je odzval in odpisal, da bi po izidu lahko naredila intervju za revijo *Delo De facto*, ki jo tudi ureja.

Ko je knjiga izšla, sem ga torej poklical, češ kam naj mu pošljem recenzijski izvod, a je rekel, naj ga naslovim kar na Boštjana Videmška, ki da bo opravil vse skupaj. To se mi ni zdela dobra novica: o Boštjanu sem od novinarskih znancev že prej slišal, da je dobro natreniran in zelo hiter tekač (deset kilometrov zlahka preteče hitreje kot v 40 minutah), zato sem se zbal, da se mu bo počasno napredovanja rekreativnega tekača v moji osebi, ki komajda teče s tempom deset kilometrov na uro, zdelo pač premalo prepričljivo, da bi bilo temu smiselno namenjati kakršnokoli pozornost. Poslali smo mu knjigo – in niti ne čakali na odziv.

Nekaj dni kasneje me je Boštjan poklical in mi iskreno čestital za knjigo in njeno zgodbo. »To je prava stvar za Slovenijo, ki se je zadnja leta resnično navdušila nad vztrajnostnim tekom, veliko bolj mi je bila všeč kot pa Murakamijeva, on se med tekom muči, ti pa uživaš, to je

prava stvar,« je rekel, »upam, da se zavedaš, kako široko ciljno publiko nagovarjaš z njo!« Le težko sem verjel svojim ušesom, a ko sva dober teden kasneje vse skupaj podrobneje razdelala na prvem skupnem teku, na katerem se je Boštjan pripravljaj na najin intervju – objavljen je na koncu knjige – v maniri raziskovalnega novinarja, saj je skoraj neopazno, a ne da bi mu kaj ušlo, v naravi preverjal podrobnosti iz knjige, sem začel verjeti, da ima morda prav in da knjiga le ne bo padla v prazen prostor.

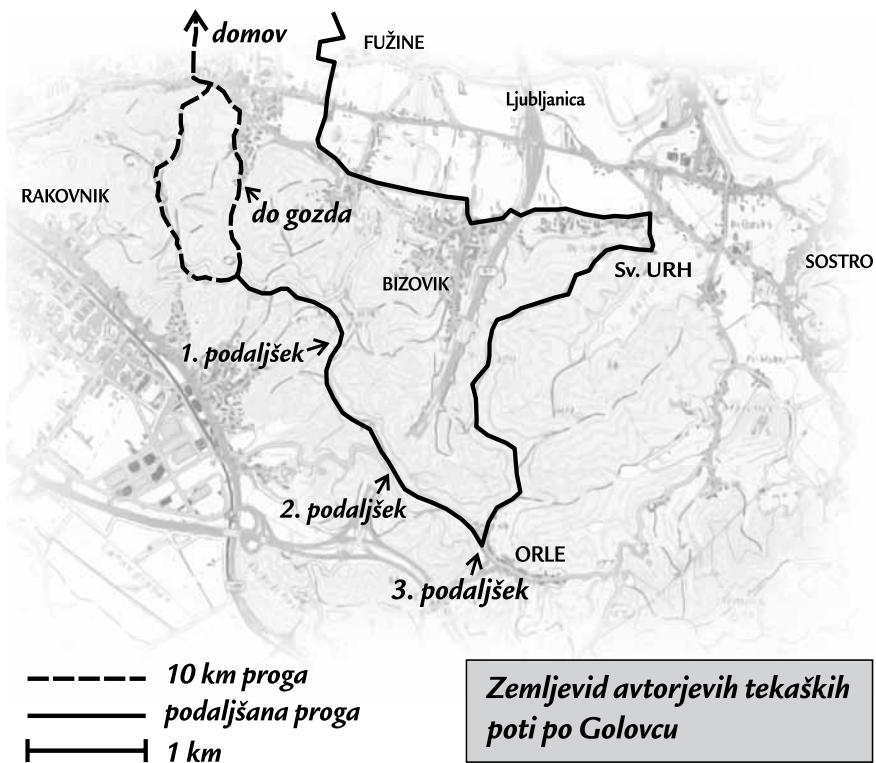
Kasnejše dogajanje je njegovo napoved še potrdilo: knjiga je bila deležna res velikega števila prijaznih in pozitivnih odzivov, tako med znanci in tekaško javnostjo kot tudi med naključnimi bralci. Zadnji tedni pred ljubljanskim maratonom so bili sploh aktivni, saj skoraj ni bilo dneva, ko ne bi bil tako ali drugače povabljen, da povem kako svoje tekaško mnenje. Videl sem, da *Delaj, teci, živi* marsikdo doživlja ne samo kot knjigo o teku, temveč predvsem kot poročilo o osebni preobrazbi, kar mi je seveda godilo, saj je bil ravno to moj izvirni namen. V srečanjih z bralci sem pozneje še precejkrat podoživel svoje dotedanje tekaške izkušnje ter prigode, in sčasoma sem se tako domislil še nekaterih tekaških zgodb, ki so poprej potonile nekam v nezavedno. Ker je za knjigo še vedno precejšnje zanimanje, sem se odločil, da prvotno izdajo v tem smislu dopolnim in bralcem ponudim dopolnjeno izdajo moje osebne zgodbe o delu, teku in življenju.

Uživajte v branju in srečno!

Avtor, februar, 2013

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