

VEČER v Nedeljo

NA ŽLICO

Marija Merljak: Pomlad navdušuje tudi na krožniku

stran 18



ŠPORT

Kdo bi lahko na SP v nogometu zamenjal Iran

stran 8



MODA

Trebušček je lahko najlepši modni dodatek

stran 20



Na 330 kilometrov teka čez puščavo

Mariborčan Robert Kereži je nameraval zaključiti svojo tekmovalno pot v trail teku, ker je lani dosegal vrhunske rezultate. Namesto zaključka si je za letos zadal tri izjemno zahtevne izzive



Branka Bezjak

Prvi letošnji izziv, ki si ga je postavil utra trail tekač Robert Kereži, je 220-kilometrski etapni tek Ultra X Sahara, ki bo sploh prvič v Sahari. Drugi je Ultra X The Max v Južni Afriki, kjer bodo tekači premagali kar 330 kilometrov, kar predstavlja nov mejnik v tovrstnih tekmovaljih. Tretji projekt, načrtovan za junij, je poskus Guinnessovega rekorda – preteči 32 zaporednih maratonov

v jordanski puščavi, skupno približno 1350 kilometrov; pri tem projektu bo sicer sodeloval kot član podporne ekipe. Kereži poudarja, da so pri ultramaratonih poleg fizične pripravljenosti ključne tudi psihična moč, disciplina in dobro načrtovana regeneracija. Teki so pogosto samooskrbni, kar pomeni, da tekači nosijo hrano, spijo v improviziranih razmerah in se soočajo z ekstremnimi pogoji. Od prvega teka v perujski puščavi leta 2017 se ga drži slogan Nemogoče je samo beseda. Iz izkušnje v preizkušnjo potrjuje, da

lahko z vztrajnostjo presežeš lastne dvome pri premagovanju nečesa, kar se zdi nemogoče. Pri 57 letih se počuti fizično bolje kot v mladosti, pravi in poudarja, da je njegov glavni cilj priti na cilj zdrav, brez poškodb. Velik izziv večdnvnih dirk niso le kilometri, ampak tudi pomanjkanje spanja, zahtevne razmere v kampih in logistične naloge. V dolgih urah in kilometrih teka je tudi priložnost za razmislek in iskanje notranjega miru. "Če bi sedaj odrezal in se prenehal ukvarjati s tem, sploh ne

vem, kaj bi počel. Gibanje je nenazadnje pomembno tudi za zdravje nasploh v današnji družbi, ko preveč sedimo, in z leti se določena zategnjenost, neprožnost pozna tudi meni," doda. Za izvedbo vseh obveznosti - poleg službe in družine, ki mu je pri tem v veliko podporo, še vsakodnevni trening ali celo dva - mora imeti tudi zelo dobro izdelan terminski načrt dneva: "Že pet minut zamude lahko poruši vse."

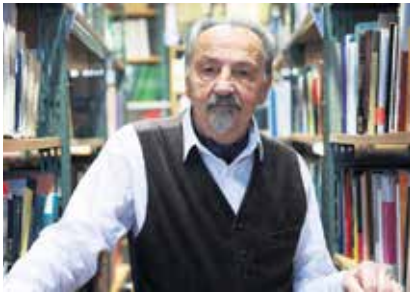
stran 10



NEDELJA, 8. MARCA 2026
ŠTEVILKA 10 (623) • CENA 2,50 EUR

INTERVJU

Ti si bil neskončna duša



Dr. Janez Vrečko je slovenski literarni zgodovinar, komparativist in teoretik. Njegovo delo je tesno povezano z raziskovanjem slovenske in evropske zgodovinske avantgarde, še posebej Srečka Kosovela (1904-1926).

stran 3

ZDRAVJE

Moč ozona v gospodinjstvu

Ivan Soče: "Ozon je zgodovinsko znan po svojih antibakterijskih, protivirusnih in protivnetnih lastnostih ter se že več kot stoletje uporablja v oskrbi ran in kot dezinfekcijsko sredstvo. Ne obstajajo bakterije, virusi, paraziti ali glivice, ki bi bili odporni na ozon."

stran 28

MOTIKA

Do trajnic s setvijo



Matic Sever: "Vzgoja trajnic iz semen ni najhitrejša pot do polne grede, je pa ena najbolj zadovoljivih. Ne le zato, ker je cenejša, temveč zato, ker nas znova poveže z ritmom rasti, ki ni narejen samo po koledarju, temveč tudi po danih pogojih."

stran 26