



Težje kot s tekom se z leti spopada z vsem, kar pride zraven pri večdnevni tekah: postavljanje šotora, pesek, ki se zariva povsod, neudobno spanje ...
Foto: Osebni arhiv

mišice, pri prenosu vode v celice, tako da ni težav z dehidriranostjo," doda.

Najbrž pa mora vsak pri sebi ugotoviti, kaj mu najbolj ustreza? "Zagotovo. Vsak organizem je vesolje zase, nekaj, kar deluje pri meni, ni nujno, da bo pri drugem. V profesionalnem športu lahko vidimo, kako se pokažejo razlike pri rezultatih. Med Pogačarjem in Vingegaardom ni bistvene razlike v pripravljenosti, zato pa potem šteje vsaka takšna malenkost. Pri nas pa, zlasti v ekipnih športih, vsi enako trenirajo, vsi enako jedo, a je vprašanje, ali vsem to najboljše ustreza. Te stare vzorce bi bilo dobro malo spremeniti. Sam sem se veliko poglobljal, študiral strokovno literaturo o tem, kakšni procesi potekajo v telesu, in našel pot, ki mi najbolj ustreza. Postopoma sem sestavil sistem, s katerim se pri 57 letih počutim v svojem telesu bolje kot pri dvajsetih."

Pri teh letih se tudi ne primerja več z absolutno konkurenco in pri tovrstnih podvigih je zmaga že oddelati celo pot brez poškodb. "Najmočnejši tekači so stari nekje med 37 in 40 leti, so že dovolj izkušeni in še vedno na vrhuncu fizične moči. Z njimi se težko primerjam, s svojo starostno kategorijo pa že. Sicer pa je res moj prvi cilj priti na cilj zdrav. Če začutim, da gre, grem tudi v rdeče številke. A meja je jasna: brez ogrožanja zdravja."

Pa vendar je ne glede na telesno pripravljenost polovica rezultata odvisna od psihične pripravljenosti. Kako se soočiti s črnimi nohti, bruhanjem, halucinacijami, kar vse pride pri tovrstni fizični aktivnosti? V puščavi tudi sončarica, odrgrnine, dehidracija ... "Črni nohtov nimam več, tudi bruhanja k sreči ni več. Halucinacije se še dogajajo, ampak se človek tega več ne ustraši, ker ve, da je to normalno stanje, ki pride po določenem času, ker se telo tako brani. Predvsem imam zmeraj treninge nastavljen tako, da če me čaka 220 ki-



Dolgi trail teki so tudi preizkus opreme. Foto: OsebniaArhiv



Med dolgimi trail teki je regeneracije, spanja malo.
Foto: Benedict Tufnell

lometrov v petih dneh, bom v enakem obdobju med pripravami pretekel največ okoli 180 kilometrov. Preostanek naredijo na tekmi adrenalin, spočitost in tekmovalno vzdušje."

Zadnjih deset do štirinajst dni pred tekmo intenzivnost teka zmanjša, da pride na start regeneriran. Sicer pa trenira vsak dan, ne glede na vreme. Kontinuiteta je ključ, poudarja, saj moraš telo navaditi, da je gibanje stalnica, ne izjema. V določenem obdobju trenira tudi dvakrat na dan, da telo še dodatno spodbudi k hitrejši regeneraciji: "Telo

navajaš, da se prilagodi, da ga prisiliš v regeneracijo."

Pomembno pa ni le tekaško gibanje, veliko pozornosti namenja tudi vajam za moč, za stabilizacijo in preventivi pred poškodbami. Ne obiskuje več fitnesa, temveč ima doma svoj sistem vaj z utežmi, kettlebelli, ravnotežnimi deskami in polžogo. Krepi gležnje, kolena, globoke stabilizatorje – vse tisto, kar preprečuje zvin ali padec na razgibanem terenu. Da se znajo možgani potem med tekmo odzvati pravilno in dati signal telesu, da se ujame.

Večji izziv počitek kot tek

Sicer pa mu pravzaprav na večdnevni etapni dirkah tek ne predstavlja največjega napora, nelagodja. Bolj ga izčrpajo drobne, vsakodnevne logistične naloge: postavljanje šotora, pometanje peska, ki se zarine v vsako stvar, kuhanje v vetru, spanje na tanki blazini, hrana, ki zaradi peska hrusta med zobmi. "Po dveh ali treh dneh že začneš pogrešati tuš in pravo posteljo. V kamp nekateri tudi prihajajo pozno v noč, kuhajo, se pogovarjajo – spanja je malo. Prave regeneracije takrat skorajda ni. In prav pri tem se pokaže pomen mentalne trdnosti."



Če bi prenehal teči, sploh ne vem, kaj bi počel

Najraje teče sam in tudi brez slušalk z glasbo. Dolge ure v puščavi so tako prostor in čas za razmislek – o sebi, o bližnjih, družini, o svetu, v katerim živimo. "Razmišljam, kaj nas vse še čaka, kam nas to pelje in kako najti ravnotežje, preživeti. Tako da je tek lahko zelo filozofsko meditativna stvar. V svetu, polnem motilcev, je to redek prostor tišine. Tek mi daje tudi občutek, da sem v stiku s tistim najbolj pristnim delom sebe. Ob vsej tej utrujenosti tvoj ego postane zelo majhen in ti nastavi ogledalo."

Je strast do teka prerasla v odvisnost? "Bolj je navada. Če bi zdaj prenehal, sploh ne vem, kaj bi počel. Mislim, da brez tega ne bi bil več jaz, tek je postal del mene, jaz pa del njega. Imel sem srečo, da sem našel stvar, v kateri uživam in sem lahko pri tem tudi iskren, tak, kakršnega se poznam. Človek se tudi zmeraj išče, ko si mlad, imaš kup skrbi za prihodnost in tako naprej, z leti pa že imaš neke izkušnje in veš, da se svet ne bo podrl."

Za ves ta angažma ima doma močno podporo. Z ženo Urško, novinarko, sta skupaj napisala knjigo Od pekla do raja, v kateri sta opisala njegovo pot od

prvih korakov do najtežjih preizkušenj. Njuni trije otroci sedaj sicer niso več majhni, a so zdaj del njihovega vsakdana štirje psi. Zato že vsakodnevni sprehodi vzamejo dve uri ali več. "Včasih je potem čiščenje vseh teh pasjih tačk in dlake po sprehodih napor, a obenem seveda veselje. Eden od teh psov, yorkshirski terier, je tudi moj partner pri teku in pogosto med dodatno motivira, da grem teči. Vidim, kako je v sebi odkril pravolka, kakor sem jaz v sebi odkril pračloveka," se malo pošali.

Kako vse skupaj usklajuje - družino, službo v Mariborski knjižnici in vsakodnevne treninge? "To seveda zahteva strogo disciplino in red. Že pet minut zamude nekje mi lahko poruši celoten urnik. Včasih zaradi obveznosti potem izpustim kakšno raztezanje ali vajo za moč, kar ni idealno, a drugače ne gre - 24 ur je premalo," pravi, a hkrati se zaveda privilegija, da lahko počne to, kar ga izpolnjuje.

Za svoje letošnje tri podvige je zagnal tudi donatorsko akcijo, saj so startnine in potni stroški visoki. Startnina za klasični Marathon des Sables se denimo približuje štirim tisočakom evrov, zato bi brez sponzorjev in podpore težko uresničeval takšne projekte. "Hvaležen sem za vsak prispevek. Vesel, da me podprejo ljudje, ki me ne poznajo, in vidijo priložnost, da mi pomagajo. Vesel sem pa predvsem za podjetja, ki so v mojih podvigih prepoznala del svoje zgodbe," doda.

Tudi sam je že izvedel več humanitarnih akcij in še bo družbeno angažiran, napoveduje. Pripravil je že posebno akcijo za Mladinski dom Maribor, Hospicu pomagal zbirati sredstva. "Določene zadeve me nagovorijo, da se angažiram. Morda bo priložnost, ko ne bom več tekmoval, da se bom še več ukvarjal s podobnimi zadevami. Zelo sem aktiven denimo pri iniciativi proti vetrnim elektrarnam na Pohorju. Ker je zame kot človeka, ki je ogromno v naravi, takšen poseg v naravo katastrofa. Vsako leto se tudi z veseljem priključim akciji pogozdovanja. Skušam ne le z govorjenjem, ampak tudi z dejanji prispevati."

Bo torej letošnje leto njegovo zadnje tekmovalno? Odgovor ostaja odprt. Morda ga po Sahari in Južni Afriki znova premami kakšna nova puščava - Gobi, Atakama ... Morda se vrne na klasični Marathon des Sables. Ali pa bo tek v njegovem življenju ostal le še intimni ritual brez startne številke.



Od puščave do džungle. Kako se pripraviti na take razmere? Da se, za to so tudi mariborski grički dober trening, pravi Robert Kereži.
Foto: Osebni arhiv