

# V nogah ima šestdeset maratonov

TINA HIŽAR

»O odstopu razmišljam na skoraj vsakem maratonu. Tekoč na dolge proge nikoli ne ve, kako se bo počutil čez pet minut, kaj šele čez tri ure. Z vsakim kilometrom, ki ga pretečeš, si bliže cilju in možnost za odstop je vedno manjša. Proti koncu si rečeš, da sedaj pa zagotovo ne boš odstopil, pa četudi boš maraton prehodil do konca. Seveda so zelo pomembni psihološka priprava, izkušnje in poznavanje svojega telesa. Toda noge morajo zdržati – če se material preutruji, mu tudi glava ne more pomagati.«



Tako pravi dr. Alojz Klaneček, podjetnik, specialist za zavarovalništvo in predavatelj, ki se lahko pohvali s šestdesetimi uspešno premaganimi maratoni, med katerimi je tudi maraton v New Yorku, ki ga je pretekel štirikrat, pa v Chicagu, Londonu, Parizu ... Še posebno mu je pri srcu maraton v Negrilu na Jamajki, ki ga pretekel dvakrat, enkrat celo v spremstvu svojih sodelavcev iz podjetja Primit.

Približno deset maratonov Alojz zaradi različnih okoliščin ni končal, večinoma zaradi poškodb mišic, medtem ko uspešno premaganih polmaratonov niti ne šteje. Bilo jih je precej, pravi, kot nam je zaupal v pogovoru, pa so tudi njegovi treningi velikokrat daljši od 21-kilometrskih razdalje.

**Menda tečete že triintrideset let. Kako se je pravzaprav vse skupaj začelo? Imate morda tudi svoj tekaški moto?**

V srednji šoli sem treniral karate in se po prihodu na študij v Ljubljano takoj vpisal v karate klub Emona, vendar se tam nisem najbolje znašel. Nisem imel družbe, s

katero bi treniral. Nekega dne me je eden od prijateljev iz študentskega doma povabil na tek v Tivoli. Kmalu za tem sem prenehal trenirati karate in pričel teči. To se je zgodilo leta 1980.

Kašnega posebnega mota nimam. Moja glavna skrb je, da ohranjam svoje telo v fizični in psihični kondiciji. Teki na dolge proge namreč človeka naredijo nepopustljivega tudi takrat, ko je na meji svojih zmožnosti. Pravijo, da se po tistem ko misliš, da ne zmoreš več, da vsaj še enkrat toliko. Taka miselnost pride prav tudi v vsakdanjem življenju.

**Je torej tek za vas način življenja?**

Tako je. Veliko stvari delam v življenju drugače, ker tečem. Tu mislim na prehrano, na prosti čas, na izbiro krajev za počitnice, na ljudi, s katerimi se družim, na način razmišljanja ... V povprečju tečem trikrat do štirikrat na teden, med pripravami za maratone pa skoraj vsak dan. Odkar sem lani pričel trenirati triatlon, pa tečem manj, največ trikrat

**V torek, 29. oktobra, bodo v časniku Dnevnik objavljeni rezultati in fotografije z Ljubljanskega maratona.**

tedensko, saj mi veliko časa in energije vzameta tudi kolesarjenje in plavanje.

### Zakaj ste se pričeli ukvarjati tudi s triatlonom?

Zato, ker tako pridobivam večjo športno širino in s tem še več zadovoljstva s stvarmi, ki jih šport prinaša. Kot sem že dejal, se s triatlonom ukvarjam eno leto, od lanskega avgusta. Glavni krivec za to je moj prijatelj Miran Kump, ki me je povezal s klubom 3K Šport, za kar sem mu zelo hvaležen. Training triatlona in ljudje, ki sem jih v tem klubu srečal, so močno spremenili moj urnik. Plavanje in kolesarstvo, ki sem ju dodal k teku, sta povsem drugačna športa od teka.

### Če se vrneva nazaj k maratonom – kolikokrat ste nastopili na ljubljanskem in ali bi ga lahko primerjali s svetovnimi maratoni?

Na Ljubljanskem maratonu sem na 42 kilometrih nastopil šestkrat, štirikrat sem ga končal in dvakrat odstopil. Prvič zaradi prehitrega tempa v prvem krogu, drugič zaradi poškodbe mišice. Pomembna

značilnost Ljubljanskega maratona, če ga primerjam s svetovnimi, je, da v Ljubljani večina tekačev odteče le polovico maratona, na velikih maratonih pa tečejo le tekači na 42 kilometrov. V Ljubljani se dogaja, da polovico proge tečeš v družbi tekačev, ki na polovici proge končajo svoj nastop, medtem ko se v drugi krog poda nekaj osamljenih jezdecev. Ker ni več medsebojne konkurence, je zelo težko doseči dober rezultat. Sicer pa je organizacija primerljiva z manjšimi maratoni po svetu ali celo nekoliko boljša.

### Kakšni so vaši letošnji cilji? Boste v prestolnico pripeljali tudi navijače?

Navijači v Ljubljani seveda bodo, tako moji bližnji kot izredni navijači kluba 3K Šport, v katerem treniram zadnje leto. Moji cilji na Ljubljanskem maratonu niso zelo visoki, ker sem zaradi že omenjenega treninga triatlona tek treniral manj kot sicer. Še pred nastopom v prestolnici bom za trening tekkel na maratonu v Zagrebu.

### Maratoni ne zahtevajo le dobre telesne kondicije, temveč tudi izvrstno psihično

### pripravljenost. O čem razmišljate med tekom?

Med tekom na maratonih razmišljam o tempu, ki ga tečem, o počutju, o stanju mišic na nogah, o pijači in hrani med tekom ... Ne boste verjeli, a s tem je zelo veliko dela in za druge stvari, za ogled mesta med tekom, za pozdravljanje navijačev in podobno, skoraj zmanjka časa.

### Omenili ste hrano in pijačo. Kako pomembna je za vas prehrana in kaj jeste pred maratonom, med njim in po njem?

Prehrani ne pripisujem velikega pomena. Jem raznoliko hrano ali, kot pravijo, vse od kraja. V dneh pred tekmo seveda poskrbim na večji odmerek ogljikovih hidratov in tekočine, nekaj ur po tekmi se pa se mi zelo prileže dobro pečen zrezek.

### Ali se vam je med tekaškimi preizkušnjami že pripetila kakšna nezgoda ali nevarnost?

Na teku nisem doživel ne večjih nezgod ne poškodb. Pred tremi leti sem si sicer strgal Ahilovo tetivo, a to je bilo med igranjem košarke. Ne igram je več, ker je preveč agresivna za moje telo.

## KAKO POMEMBNA JE PREHRANA ZA ŠPORTNIKE?

POSEBNA PONUDBA NA INTERNETNI STRANI  
OD 16.10 DO 31.10.2013

# AM SPORT®

-30%

Organizem športnika vsakodnevno prejme premalo potrebnih hranil za zdravo delovanje. AMSPORT izdelki vam pomagajo vzdrževati zdravo ravnotežje v telesu pred, med in po športni aktivnosti.

Primerno za:

- vrhunske športnike,
- amaterske športnike,
- vsakogar.



Zastopnik:  
Avilera d.o.o., Cesta Dolomitskega  
odreda 10, 1000 Ljubljana,  
tel.: 051643082, [www.amsport.si](http://www.amsport.si)

