MATEJ MARKOVIČ DEKAZMOGLJIVEŽ

TISTI PRVI IN EDINI SLOVENEC, KI MU JE USPELO PREMAGATI DVOJNO DOLŽINO IRONMANA. ZDAJ SE SPOGLEDUJE Z DESETKRATNIM.

Ko se ne pripravlja na naslednjo največjo preizkušnjo v življenju, ekstremni športnik svoje usluge ponuja Centru za usposabljanje Slovenske vojske kot svetovalec za šport. Njegovo delo je v glavnem teroriz..., pardon, pomoč slabo pripravljenim bodočim profesionalcem in pripadnikom Centra. Poleg tega motivira pripadnike SV za različne športne vadbe in jih pripravlja za udejstvovanje na različnih športnih tekmovanjih znotraj in zunaj Slovenske vojske. Kadar pač ne trenira.

O ŠPORTNI POTI IN ODLOČITVI ZA TRIATLON

Že v zgodnji mladosti sem kot smučarski talent trikrat zapored osvojil (nekoč Vikijev) pokal za smučarje, stare od sedem in devet let. Do takrat je to uspelo le pokojnemu Roku Petroviču. Ker je bilo treniranje smučanja prevelik finančni zalogaj, sem se mu moral po petih letih odreči. Športno pot sem tako nadaljeval v kolesarskem klubu Rog, zaradi poškodbe na tekmi in kasnejšega nesporazuma v klubu pa sem po dveh letih opravil tudi s kolesarjenjem. Sledilo je obdobje desetih let igranja nogometa. V časopisu Delo so nekoč celo zapisali, da sem eden najperspektivnejših mladih igralcev, potem pa sem zaradi poškodbe oči moral opustiti igranje za leto dni. Po vrnitvi na travnate površine mi je sčasoma zmanjkovalo motivacije za nadaljevanje, tako da sem kmalu opravil tudi z nogometom. Kot zanimivost naj še omenim, da sem bil 14 let član dveh svetovno znanih akrobatsko zabijaških skupin (Žabe, Hip Hoopers), s katerimi smo prepotovali velik del sveta.

Odločitev za triatlon je padla, ko mi je na morju po naključju prišla v roke triatlonska revija 220 Triathlon, v kateri sem zasledil članek o desetkratnem ironmanu. V tistem trenutku sem se odločil, da ga bom nekoč izpeljal tudi sam. Takoj ko sem se vrnil domov, sem stopil v stik z našim najbolj znanim ultratriatloncem Mirom Kregarjem, ta pa me je povezal z Igorjem Kogojem, ki mi je nato pomagal pri mojih prvih triatlonskih korakih.

S prvim triatlonom sem se kmalu soočil, kar se je nekako skladalo z mojimi dosedanjimi ekstremnimi športnimi potezami (moj prvi tek je bil 75-kilometrski tek Celje–Logarska dolina). Odločil sem se, da se bom točno šest mesecev po začetku ukvarjanja s triatlonom udeležil dvojnega ironmana v Avstriji. Kljub kasnejši agoniji, mi ni bilo nikoli žal!

O RAZLIKAH MED TRIATLONOM, ULTRATRIATLONOM IN TRENINGI

Najprej naj povem, da sem še zmeraj zelenec v triatlonu, saj se s tem športom ukvarjam šele dobri dve leti. Razlike med naštetim nedvomno obstajajo, je pa pri vsem pomembna predvsem glava. Na tekmi se moraš prepričati, da si sposoben doseči cilj in da so krize, ki si sledijo, zgolj nekaj običajnega – tako kot na navadnem triatlonu. Letos želim pridobiti predvsem hitrost, tako da poskušam kar nekaj treninga opraviti s hitrimi tekači in triatlonci. Trenutno veliko treniram z odličnim triatloncem in udeležencem ironmana na Havajih Tomažem Kovačem, vreme in življenje pa mi omogočata treninge do 25 ur na teden. Ko bo vreme bolj naklonjeno kolesu, bom treniral tudi tja do 35 ur.

O PREIZKUŠNJI DESETKRATNEGA IRONMANA

Lani sem bil tako fizično kot psihično izredno pripravljen nanj, žal pa se ga na koncu nisem mogel udeležiti. Zmagal je Nemec Heining, ki sem ga v pretekli sezoni na obeh skupnih tekmah z lahkoto premagal.

Obstajata dve različici dekaironmana: prva je sestavljena iz 38 km plavanja, ki mu sledi 1.800 km kolesarjenja in 422 km teka, druga (na sporedu bo letos) pa iz desetih ironov v desetih dneh – vsak dan en ironman. Kaj je napornejše, ne vem, so pa mnenja med tekmovalci, ki so to že izkusili, različna. Priprave niso veliko drugačne od tistih za dvojni ali trojni ironman, saj bi poseben trening (krepko povečana kilometrina) lahko pomenil preveliko tveganje za poškodbe ali pretreniranost.

O 'NAJTEŽJEM' ŠPORTU

Najmanj mi leži kolo, predvsem zato, ker zanj potrebuješ zrelost oziroma leta treninga. Tu imam največjo rezervo; na tekmi po navadi na kolesu izgubim nekaj mest, kar želim potem nadoknaditi na teku. V prihodnosti tu pričakujem največji napredek.

O NAJZANIMIVEJŠI PRIGODI

Tako ali drugače zanimivih je kar precej, gotovo pa mi bo ostala v spominu lanska zmaga v Ameriki. Pa ne toliko zaradi doseženega rekorda proge, ampak zaradi izgube prtljage (kolesaril sem v novi opremi in čevljih) in aretacije, v kateri so name merili s pištolo – na srečo se je vse dobro končalo.

O OPREMI IN PREHRANI TAKEGA ŠPORTNIKA

Oprema je zelo preprosta in se ne razlikuje veliko od klasične triatlonske. Pri plavanju uporabljam obleko iz neoprena (predvsem zaradi hitrosti, včasih tudi zaradi mraza), pri kolesarjenju klasično kolo Pinnarelo Paris z aerobari z obroči mavic cosmic carbon, pri teku pa tekaške copate Nike Skylon, ki jih menjavam na vsakih 700 km. V zbirki upokojenih športnih copat imam tako že kar deset parov omenjene znamke.

"ŽELIM SI POSTAVITI SVETOVNI REKORD NA DESETKRATNEM IRONMANU."

Za trening in način življenja je najpomembnejše, da je hrane dovolj, da je raznovrstna in da je dnevni jedilnik obogaten z raznimi dodatki. Od teh uživam glutamin, thymuline in arnico montano. Vsi dodatki služijo zgolj obrambi oziroma krepitvi imunskega sistema in ne vplivajo na rezultat.

Na tekmovanju uporabljam preizkušeno kombinacijo accelerada (energijska pijača), čokolina, juh, banan in energijskih gelov.

O PRIPRAVAH NA 'TRPLJENJE'

Pomembno vlogo igra izkušenosti tekmovalca. Povprečna starost tekmovalcev v svetovnem pokalu je več kot 40 let. Sam vidim ogromno razliko med prvim dvojnim

FOTO ARHIV MATEJA MARKOVIČA