



# Marko Roblek, bosonogi maratonec in predsednik društva Vitezi dobrega teka

Slovenci smo v vseh pogledih tekaški narod. Le kje drugje se na eni sami tekaški prireditvi znajde ves odstotek prebivalstva države! Tekaško gibanje se nenehno krepi že zadnji dve desetletji, zato ne preseneča, da je tekaškemu navdušenju sledila tudi ponudba tekaške opreme, ponudba tekaških tekmovalj in drugih spremljajočih storitev. Le založniki so bili nekoliko sramežljivi; v dveh desetletjih niso izdali omembe vrednih naslovov s tega področja, čeprav jih globalno ne manjka.

Situacija se je začela spreminjati pred dvema letoma, ko smo v slovenščini končno dobili tudi uspešnici, kot sta Karnazesov Ultramaratonec in McDougallova Rojeni za tek. Vseeno pa je mnogo tekačev, ki se danes izobražujejo s tekaškimi revijami in spletnimi viri, pogrešalo knjigo, ki bi sodobni tek obravnavala z vseh vidikov. Gallo-wayev priročnik Od jogginga do maratona bo kmalu obhajal tridesetletnico, edini vidni slovenski naslov s tega področja, Trideset tisoč korakov Janeza Pence, pa jih tudi šteje že okroglih dvajset.

Težko pričakovana Velika tekaška knjiga Herberta Steffnyja ubije dve muhi na en mah. Slovenskim tekačem ponudi sodobno tekaško enciklopedijo, poleg tega pa jim tekaško znanost predstavi na nov, germanski način. Večina tekaških virov namreč zajema iz anglosaksonskega tekaškega sveta, nemških tekačev, njihovega pristopa k treningu in novih ugotovitev pa kljub geografski bližini pri nas praktično ne poznamo.

Steffny je nekdanji odličen tekač, trener in pronicljiv pisec. Ker je na sebi in na svojem teku naredil vse možne napake, ki jih tekač lahko naredi, a potem zanje našel tudi rešitve, je prepričljiv in argumentiran. Še več; postati eden najboljših tekačev na svetu v treh življenjskih obdobjih, kot mladinec, kot član in kot veteran, vmes pa si privoščiti daljše tekaške pavze, je današnjim tekačem, posebej vrhunskim, popolnoma nedoumljivo. Steffnyjeve osebne izkušnje so zategadelj neprecenljive.

A prava vrednost knjige se skriva v znanstvenem pristopu in rekonstrukciji teka. Steffnyju se vidi, da je biolog, saj se tematike posebej na področju biokemije, mehanike in fiziologije loteva poglobljeno in temeljito. Poudariti je treba, da besedilo vsebuje vse najnovejše ugotovitve o teku. Temu primerno so potem izvedeni načrti za pristop k treniranju, prehrani, opremi, psihološki pripravi, preprečevanju in zdravljenju poškodb ter tekmovaljem.

Osebno sem bil izjemno navdušen nad poglavjem o tehniki teka in o celoviti telesni pripravi sodobnega rekreativca. Steffny uspešno združi evulcijske nauke z najnovejšimi odkritji na področju biomehanike in iz tekača naredi funkcionalnega športnika. Pravi tekač obvladuje vso kompleksnost gibanja, ko je ta videti najpreprosteje.