



# Vsi na tek!

Katarina Macele; foto: Založba Sanje, Založba Didakta, Založba Ciceron

BIOGRAFIJI, KI VAS BOSTA NAVDIHNILI, IN ZELO CELOVIT PRIROČNIK

**Pomlad ali zima, za tiste prave tekače letni čas sploh ni pomemben, tistim drugim pa po navadi pride prav vsak izgovor. Enkrat je prehladno, drugič jih moti megla, pa razmočen teren, stara oprema, večno pomanjkanje časa ...**

**P**o prebranih knjigah marketinga najbolj privlačnega tekača Deana Karnazesa Rojeni za tek, kjer so bili prvič javnosti širše predstavljeni skrivnostni Tarahumari, in Ultramanu Richa Rolla s še eno neverjetno s tekom povezano zgodbo človeka zarsbijo pete. Pa ne za ples, ampak za tek. In v večini primerov človek spozna, kako so se te izjemne tekaške poti začele po naključju – ta se je želel izogniti zornim vojaškim obveznostim, drugi je v teku našel sprostitve od naporenega dela, tretji je bil neuspešen v enem športu, pa je uteho našel v teku, spet četrti se je želel s tekom ukvarjati rekreativno, pa je imel po-

sledično kopico zdravstvenih težav. A so vztrajali, niso se predali in – uspeli. Torej je upanje tudi za nas?! Morda, samo začeti je treba. Jutri. Samo še tole preberem ...

## **BOSTJAN FON - DUSAN MRAVLJE: TEK JE MOJA NOROST**

Dušan je eden naših najstarejših (in na žalost tudi eden redkih preživelih) ultrašportnikov in kar malo nehvaležno je med zvezde kovati prej omenjena Karnazesa in Jureka ter še koga in ob tem pozabiti na našega Mravljeta. Zakaj? Morda zato, ker je bil prvi zmagovalec teka

prek ZDA in med povabljenimi za udeležbo na prvem Spartathlonu sploh, kjer ima še vedno enega najboljših časov vseh časov, pretekel je Avstralijo (in bil tretji) ter uspešno preстал tudi tek od Gibraltarja do Moskve in še vrsto drugih napornih tekaških preizkušenj na svetu. Najbolj občudovanja vredno je zagotovo to, da gre za tekaškega samouka, ki se ni nikoli obremenjeval s pravilno obutvijo (ampak sta mu bila pomembnejša udobje in funkcionalnost), oblačili, prehrano in pijačo. Zmagam je najrajši nazdravil s hladnim pivom, z neprofesionalnimi organizatorji in nepredvidnimi sotekmovalci obračunal brez dlake na jeziku in skozi celotno kariero ostal zvest samemu sebi. Ta odlična biografija je prav to – zelo iskrena pripoved in izpoved enega najboljših ultratekačev vseh časov.

## **SCOTT JUREK - JEJ IN TECI**

Biografija enega najbolj slavnih tekačev, udeleženca in večkratnega zmagovalca ter rekorderja na najtežjih ultramaratonskih preizkušnjah (od Badwaterja do Spartathlonu, tekmoval pa je tudi s Tarahumari) bi se brala kot še ena knjiga, po kateri te preprosto prime, da bi si obul superge in šel teč. No, odsopihat svojih nekaj kilometrov. Kar je pri Jureku drugačno in posebno in kar ga ločuje od drugih (ultra)tekačev, je dejstvo, da je zaprisežen vegan. Torej vse drastično izgubljene snovi, potrebne za delovanje telesa v za mnoge nevzdržnih razmerah, pridobi zgolj s hrano neživalskega izvora (nekaj časa je poskušal tudi s presno hrano). Niti približno ni preprosto, je pa očitno mogoče. Priporočamo ne le zato, ker beremo eno najbolj vznemirljivih, posebnih in drugačnih zgodb iz sveta ekstremnega športa – Jureka izredno spoštuje in občuduje tudi naš Mravlje –, ampak tudi zato, ker nam Jurek



ob koncu vsakega poglavja postreže s kakšnim odličnim veganskim receptom iz svoje bogate zakladnice.

## **HERBERT STEFFNY - VELIKA TEKAŠKA KNJIGA**

Bi tekli, pa niste povsem prepričani, kako začeti? Ste za nasvet povprašali prijatelje, izkušene tekače, ki so vas začeli utrujati s podatki o obutvi, oblačilih, prehrani, pijači, vseh mogočih merilcih, zdravstvenih zadržkih, terminih mali, polin ultramaraton? Torej ste voljo do teka izgubili, še preden ste pretekli prvih sto metrov? No, resnici na ljubo imajo podoben učinek navadno tudi tekaške knjige in priročniki. Toda ne Steffnyjeva! Dejansko gre za premišljeno strukturiran priročnik, ki teoretično in praktično povzema aktualne smernice v tekaškem svetu, ne glede na to, za kakšno razdaljo in zahtevnost se boste odločili. Teorijo dopolnjujejo podrobni načrti tekaških treningov, preglednice, grafi, številne fotografije in koristni nasveti, ki bodo k teku spodbudili in usmerjali tako otroke, mladostnike kot tudi starejše navdušence. Več kot 400 strani, ki jih je zapisal nekdanji najboljši nemški maratonec in cenjen trener, izčrpno predstavi tek in izniči še zadnje izgovore, da na noge ne bi nataknil tekaških copat in odšli teč. »Steffnyjev sistem« je postal del tekaškega vsakdana in najpomaga tudi vam – tako pri premagovanju prvih kilometrov, ki so pogosto najtežji, kot tudi pozneje pri tistih (naj)daljših razdaljah.

