

MARATON PO POTI ŽIVLJENJA

Cankarjev dom, Ljubljana, 22. marec, 2016

dr. Samo Rugelj; samo@umco.si



O ČEM **NE** BO TO PREDAVANJE

- Dokumentarec Diagonala norcev (Reunion)
 - Ca. 150 km in 9500 višinskih metrov (trajanje od 24 do 48 ur)
 - Film o trpljenju, poškodbah, neprimernosti fizičnih naporov za človeško telo
 - Preseganju meja človekovih sposobnosti
 - Posledicah in trajnih poškodbah



O ČEM BO TO PREDAVANJE

- Osnova polnovrednega življenja je ukoreninjenost v družini, poklicu in družbi
 - Kako lahko pri tem pomaga vztrajnostni tek in drugi športi?
 - Kako ga prakticirati na dolgi rok?
 - Kako k temu (morda) pritegniti še otroke in partnerja?
 - Kako je torej tek pomagalo k življenju z več energije?
 - Pri tem bom izhajal iz lastnega primera (ki pa seveda ni nujno pravilen in zveličaven, a je moj).



PREDSTAVITEV PREDAVATELJA

- 1966; ROJSTVO
- 1992; DIPLOMIRAL NA FNT (ODDELEK ZA FARMACIJO)
- 1992; SOUSTANOVIL PODJETJE UMco, TUDI DIREKTOR OD TAKRAT
- 1998–2003; KOLOSEJ
- 1999; MAGISTRIRAL NA EF (FILMSKA INDUSTRIJA)
- 2000; REVIJA PREMIERA
- 2001; KNJIŽNA ZALOŽBA UMco
- 2005; REVIJA BUKLA
- 2010; DOKTORIRAL NA FF (ZALOŽNIŠTVO)
- 2011; V. D. DIREKTORJA SFC in druge javne funkcije
- 2012; KNJIGA DELAJ, TECI, ŽIVI
- 2014; KNJIGA ULTRABLUES

TEKAŠKA PREDSTAVITEV

- 1980; v osnovni šoli enkrat spontano pretekel 6–7 kilometrov,
- 1984; z očetom 18-leten pretekel maraton v Radencih v 4.58,
- 1984–2011; občasni udeleženec tekaških prireditev,
- 2004; prvikrat udeleženec gorskega teka na Grintovec,
- 2010; s sinovoma prvič pretekel desetko
- 2012; pretekel maraton na Dunaju v 4.38 in o vsem tem napisal knjigo *Delaj, teci, živi*
- 2013; pretekel maraton na Malti v 4.23; začel eksperimentirati tek/hoja koncept; pretekel gm4o, Berlin in Ljubljanski maraton
- 2014; Zion 100km, Radenci 30 let kasneje v 3.59, Ultrablues
- 2015; Grand Canyon 50km
- 2016; ?

Je treba teči (maraton)?

- Sploh ne!
- Kaj je dovolj?
 - Telo je narejeno za gibanje
 - Še natančneje – za aerobno gibanje
 - Hoja, hitra hoja, nordijska hoja, tek
 - Fartlek, gibanje glede na teren
 - Dolžina, trajanje
 - En dan na teden vsaj nekaj časa v naravi



KNJIGA DELAJ, TECI, ŽIVI

- Razlog za knjigo
- Nastanek knjige
- Koncept knjige
- Odzivi na knjigo
 - Medijski
 - Osebni
 - Dopolnjena izdaja



ZAKAJ TEČEM ALI KAJ SO PLUSI TEKA

- Družinska tradicija
- Enostavnost
- Sprostitev (stres, meditacija itn.)
- Druženje (prijateljsko, partnersko družinsko)
- Avtoanaliza
- Vsi športi tega ne omogočajo



KAJ SO MINUSI TEKA

- Preveč enosmerno gibanje; zato:
 - dolgočasnost (sam s tem nimam težav, mnogi pa),
 - poškodbe,
 - Imunski sistem je v nevarnosti,
 - odvisnost oziroma preeresno jemanje rekreativne dejavnosti.



KAKO SANIRATI MINUSE

- Dopolnjevanje z drugimi športi/aktivnostmi,
- Dopolnjevanje teka z novimi vsebinami, socialnimi (ekipni teki), tehnološkimi itn.,
- Skrbeti za telo in ga poslušati, mu nameniti dovolj počitka ali regeneracije,
- Sprostiti se okoli teka (vsi smo 99 %!)



IZKUŠNJE, 2012

- S tekom nisem izgubil nobene teže (začel z 92/183, končal enako); ca. 10 kg izgubil šele, ko sem spremenil prehrano,
- Dolgi teki štejejo; kar nekaj več kot dvournih, tudi triurni;
- Največ štejejo najtežji teki v slabih pogojih (primer *Škrlatne plime*);
- To so v bistvu teki, ki jih skorajda ni bilo;



Otroci in tek

- Kako vzgojiti tekača/vztrajnostnega športnika?
 - Ko so otroci majhni, tečejo iz lokacije A na lokacijo B
 - Tekoč nastane iz pohodnika
 - Postopnost in zmernost
 - Kontinuiranost in posledična kondicija
 - Sprejemanje odpora in navidezne nerazumnosti (primer polovičke in Ruthinega teka)
 - Sprejemanje drugačnega pristopa (tempo, oprema, sledenje proge)
 - Prvovrstno vezivo družinskega življenja



Partner in tek

- Kako vzgojiti partnerja v vztrajnostnega tekača/športnika
 - Običajno ne gre! 😊 - posledice!
 - Če pa želiš kaj športnega početi skupaj, je pač treba najti stične točke
 - Osebni primer (ženi je ravninski tek “dolgočasen”)
 - Tek in hoja po gozdu pa ne – izpeljava iz tega 😊



PRIHODNOST MOJEGA TEKA

- Zmerno (nikoli tek kot izčrpavanje),
 - Di-be-es (Srečko Bergant)
 - Kombiniranje z drugimi športi (jaz parkour, žena joga)
 - Raznovrstnost gibanja,
 - Delaj in živi, s tekom pa je vse skupaj lepše.
- Tu bi se vse skupaj lahko zaključilo.



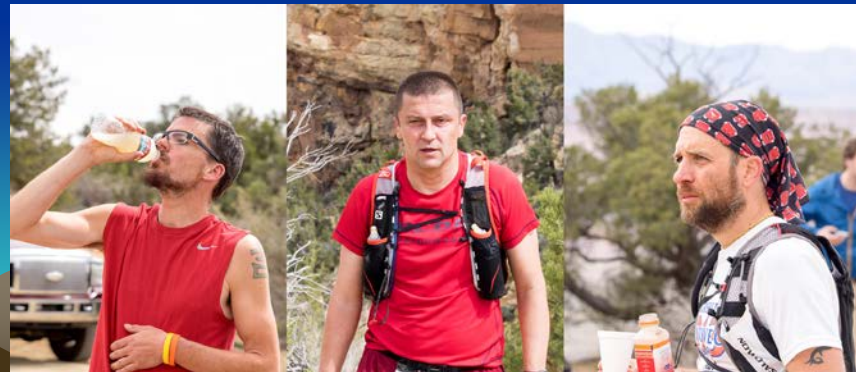
POLETJE, 2013

- Kompanjona Boštjan Videmšek in Žiga X Gombač dasta idejo; “dajmo nekaj nared!”
- Pristanek na Zion100, razlogi,
- Začetek priprav poleti 2014
- Koncept priprav
- Izzivi in težave



Soavtorji ULTRABLUESa

- **Boštjan Videmšek**; novinar Dela, zunanjepolitični poročevalec (17 let vojnih terenov), avtor treh knjig, dolgoletni tekač, ki pa nikoli ni pisal o sebi
- **Žiga X Gombač**; medijski multipraktik, mladinski pisatelj, (so)avtor ca. 15 knjig, dolgoletni tekač, ki pa tudi ni pisal o sebi
- **Drago Videmšek**; Boštjanov oče, amaterski fotograf s profesionalnimi nastavki
- **Samo Rugelj**



Tako je v Zionu



Izzivi takega teka

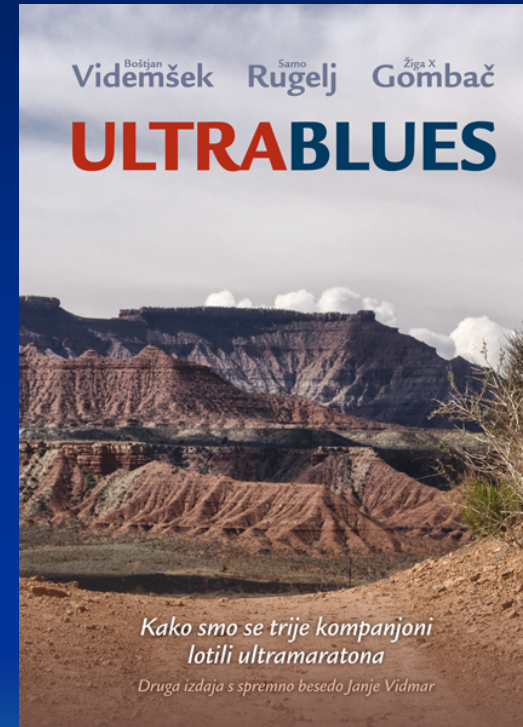
- Dolžina
- Trajanje
- Vročina
- Prehranjevanje
- Kako torej vzdržati in ob tem uživati
- Pisanje (sprotno in interaktivno)
- Gibanje, ki je čim bolj v skladu s tvojim telesom, naravno
- Ustrezna psihična nastrojenost
- Uporaba preverjene opreme
- Izzivi za prihodnost ...



Rezultat ekipnega Ziona



1. izdaja, leta 2014



2. izdaja, leta 2016

Zaključek

- Gibanje, ki je čim bolj v skladu s tvojim telesom in občutji
- Enako velja za prehranjevanje
- Ustrezna psihična pripravljenost
- Posledice:
 - Preskok na višji energetski nivo
 - Leta 2015, 60-ka brez posebnih priprav
 - Trail maraton brez kakih priprav

