

Roman Kejžar, maratonec izpod Ratitovca

Jože Bogataj

Le kdo ga ne pozna! Romana srečaš vedno, ko teče, pa naj si bo to na Selškem ali Bukovškem polju, v sončni pripeki ali dežju, zgodaj zjutraj ali pod noč. Teče in se pripravlja za svoj naslednji maraton. Okoli 60 jih je že pretekel. Ali si predstavljate, koliko kilometrov je to? Pravi, da bi z vsemi pretečenimi kilometri v njegovi športni karieri trikrat obšel zemeljski ekvator.

Tokratni zapis o Romanu Kejžaru je portret vrhunškega slovenskega športnika, ki si je za svoje življenjsko poslanstvo izbral kraljico športov, atletiko, znotraj le-te pa eno najtežjih disciplin: veliki maraton. Od leta 1998 je nosilec državnih rekordov na dolge razdalje, in sicer v velikem in malem maratonu. Roman je eden tistih redkih slovenskih športnikov, ki se mu je z izpolnjeno olimpijsko normo kar trikrat uspelo prebiti v svetovno družino najboljših.



Roman Kejžar, maratonec. Foto: Aleksander Čufar

V času grško-perzijskih vojn je leta 490 pr. n. št. na Maratonem polju potekala bitka med Grki in Perzijci. Grška koalicija je premagala perzijsko vojsko in s tem zavrnila prvi večji poskus Perzijcev, da zavzamejo Grčijo. Po legendi naj bi Grki v Atene poslali kurirja Fedipija z novico o zmagi. Ta je z Maratonskega polja do Aten pretekel okoli 42 kilometrov, na cilju izrekel "Zmagali smo!" (starogrško ~~Νικώμεθα!~~) in se zaradi izčrpanosti zgrudil mrtev.

Njegov trud so ovekovečili na prvih olimpijskih igrah moderne dobe leta 1894 v Atenah z novo športno disciplino – maratonom. Točno dolžino maratona (42 kilometrov in 195 metrov) so določili šele leta 1921.



Roman pri prvem svetem obhajilu, 1973.
Foto: arhiv Romana Kejžarja

Iz Romanove osebne izkaznice:

Rojen	11. februar 1966, Kranj
Višina, teža	174 cm, 62 kg
Klubi	Železničarski atletski klub (ŽAK) AD Maribor 98 Novice Extreme Ljubljana AK Velenje AD MASS Ljubljana
Trenerji	Svjetlan Vujasin (1988–1993) Slavko Črne (1994) Borut Podgornik (jesen 1994–2000) sam svoj trener (2000–2008) Svjetlan Vujasin (2009–)
Bivališče:	Log 57, Železniki, Zg. Sorica

Roman Kejžar je svojo atletsko kariero začel dokaj pozno. Doma je iz Spodnjih Danj in razen telovadbe v osnovni šoli v Sorici ni imel veliko možnosti za načrtovan trening. Spominja se, da je bil njegov učitelj Miro Kačar edini, ki jih je, otroke, vzpodbujal k športu. Poleg teka po vzpetinah za šolo v Sorici ni minila nobena šolska proslava, kjer učenci ne bi prikazali napredka, ki so ga dosegli v posameznih športnih disciplinah.

Roman se je kasneje s tekom ukvarjal predvsem ljubiteljsko. Na različnih občinskih prvenstvih v

krosu je bil vedno med najboljšimi. Od 4. do 8. razreda je obiskoval osnovno šolo v Železnikih, kjer je bil tudi razglašen za športnika šole. Po končani srednji lesarski šoli v Škofji Loki (1984) se je udeleževal različnih krosov, in kot sam pravi, tedaj še ni razmišljal, da bi se atletike resneje lotil. Morda je bilo odločilno prav leto 1986, ko je v Leskovcu (Srbija) v času službovanja v takratni JLA na armijskem prvenstvu zasedel prvo mesto v teku na 1 500 metrov in tretje v teku na 800 metrov. Njegov tedanji vzornik Ptujčan Mirko Vindiš se je takrat pripravljaval na pomembnejše tekme, kot sta npr. newyorški in dunajski maraton. *"Niti pomislil nisem, da bi se kdaj lotil maratona, tako kot Vindiš,"* se Roman spominja tistih časov.

Njegov talent je prvi odkril prof. Svjetlan Vujasin, trener Železničarskega atletskega kluba Ljubljana (ŽAK), ki je Romana konec leta 1988 opazil na rekreativnih prireditvah in ga uvedel v svet atletike. Povabil ga je na preizkusni trening, in ko je Roman brez pravega treninga prvič po stezi odtekel 5 000 metrov v manj kot 16 minutah, je popularni Vujo vzkliknil: *"To je naš drugi Vindiš!"*



Fantje iz Spodnjih Danj, 1978. Foto: arhiv Romana Kežjarja



Miro Kačar s svojimi varovanci. Foto: arhiv Romana Kežjarja

Svjetlan Vujasin se spominja njenega prvega srečanja: "Imam občutek za odkrivanje talentov. Prvič sva se srečala v Gradcu, v Avstriji. Odkril sem ga zato, ker sem takrat tudi sam tekmoval. Roman je na tekmi tekkel kot rekreativec, jaz kot profesio-

nalni atlet. Bil sem enajsti, Roman, se mi zdi, pa sedmi. Pogledam v rezultate in tam piše: Sorica. Kaj pa ta iz Sorice dela tu? 'Ti, poslušaj! Ali bi prišel k meni trenirati?' Takrat sem bil tudi že trener v ŽAK-u. Prišel je in bil je resen športnik."



Mali maraton, Nemčija 1998. Foto: arhiv Romana Kejžarja



Sladka zmaga, Nemčija 1998. Foto: arhiv Romana Kejžarja

Tako je Roman Kejžar v začetku leta 1989 začel nastopati za ŽAK Ljubljana, kjer je ostal vse do leta 1998. Svjetlan Vujasin: *"Leta 1991 se je pod mojim vodstvom formirala skupina štirih tekačev, za katero so rekli, da je to 'Vujasinova šola teka' (Albin Gaber, Roman Kejžar, Srečo Končina in Stane Okoliš), in vsi so tekli maraton okrog 2:20:00. Že takrat sem rekel, da bo eden od teh štirih zagotovo tekel maraton 2:12.00."*

Prvo sezono je v celoti posvetil teku na 5 000 metrov. S trenerjem sta ocenila, da bi veljalo poskusiti tudi na daljših progah. Roman je svoj prvi maraton tekel v italijanskem Trevisanu leta 1989 s časom 2:24:11, kar je bilo glede na to, da se je na progo podal brez pravih izkušenj, odličen dosežek.

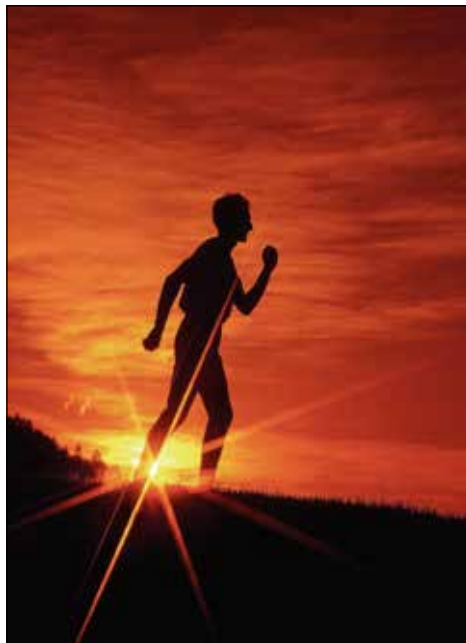
Sledil je nastop na državnem prvenstvu v maratonu v Splitu leta 1990, kjer je dosegel četrto mesto s časom 2:24:27. Enako uvrstitev mu je istega leta uspelo ponoviti tudi na Balkanskem prvenstvu v Istanbulu v Turčiji ter s časom 2:18:19 zmagati na maratonu v Firencah v Italiji.

Pomlad 1991 je v Romanovem življenju pomenila

prelomnico, kajti takrat je v eni sezoni kar štirikrat tekel maraton pod 2 urama in 20 minutami. Na državnem prvenstvu Jugoslavije (zadnjem prvenstvu pred začetkom razpada bivše države) v Pakracu je zmagal s časom 2:18:19.

Leta 1994 je v istem klubu prešel k novemu trenerju. Prevzel ga je Slavko Černe, spremenila sta način treninga in več pozornosti namenila hitrosti. V tem obdobju je Roman izboljšal osebna rekorda na 1 500 in 5 000 metrov.

Vendarle je Romana vleklo k daljšim progam in zato je v istem letu menjal trenerja. Prešel je k Atletskemu društvu Maribor in trenerju Borutu Podgorniku. Leta 1995 je izpolnil normo (2:16:00) za nastop na svetovnem prvenstvu v Göteborgu na Švedskem ter tako tekel svoj prvi maraton med svetovno elito s časom 2:24:10, kar je zadostovalo za 35. mesto. Olimpijsko normo je potrdil še dvakrat, obakrat v Torinu v Italiji s časoma 2:15:19 leta 1995 in 2:15:39 leto kasneje. Vrata na njegove prve olimpijske igre v Atlanti v Združenih državah Amerike so bila tako na stežaj odprta.



Jutranji trening. Foto: Aleksander Čufar

Romanovi osebni rekordi:

1 500 m	3:47:33 (1994)
milja	4:17:58 (1989)
3 000 m	8:12:03 (1998)
3 000 m, dvorana	8:21:7 (1994)
5 000 m	14:10:68 (1998)
2 000 m, zapreke	5:57:57 (1997)
3 000 m, zapreke	9:25:00 (1997)
10 000 m	29:15:18 (2000)
mali maraton (21 km)	1:02:49 državni rekord (2000)
maraton (42 km)	2:11:50 državni rekord (2000)

"Slovenski Olimpijski komite je imel za nastop v Atlanti kvoto 40 športnikov, normo za nastop na olimpijskih igrah je doseglo več športnikov, zato je po glasovanju na Olimpijskem komiteju nekaj športnikov moralo ostati doma. Med njimi tudi jaz. Tudi zaradi meni neznanih igrac, osebnih poznanstev in lobiranja. Tega se pa jaz nisem šel," se spominja Roman, globoko razočaran nad odločitvijo slovenskega Olimpijskega komiteja.

Roman se je poročil leta 1998. Z ženo Matejo, doma iz Sorice, imata dve hčerki: Sara se je rodila leta 2000, tik pred njegovim odhodom na olimpijske igre v Sydney, Anja pa leta 2007. Trenutno stanujejo v Železnikih, vendar se bo cela družina prav kmalu preselila v novo hišo v Zgornji Sorici.

Leta 1998 sta se z Borutom Podgornikom posvetila predvsem izboljšanju osebnega rekorda na 10 000 metrov. Roman je prvič razdaljo premagal v času pod 30 minutami (29:43), toda to je bilo manj od pričakovanega, zato se je ponovno posvetil svojemu

najljubšemu teku – maratonu.

Istega leta je na mednarodnem mitingu v Berlinu izboljšal enajst let star državni rekord Mirka Vindiša (2:13:39) – tekel je 2:13:24 in od takrat je državni rekord v najtežji atletski disciplini v njegovih rokah.

Romanov zmagovalni nastop na 19. maratonu Treh src v Radencih leta 1999 mu je še istega leta zagotovil tekmovanje na svetovnem prvenstvu v Seville v Španiji. Na ta nastop ima slabe spomine. Roman je namreč zaradi dehidriranosti odstopil na 36. kilometru maratonskega teka, ki se je odvijal v zares nemogočih pogojih (izjemna vročina). Sam nikakor nima slabe vesti: *"Vse sem dal od sebe, tako kot vedno!"*

Sezona 1999/2000 je bila za Romana doslej najuspešnejša. Potem ko je že izboljšal svoj osebni rekord na 10 000 metrov, je leta 2000 dosegel svoj najboljši rezultat v malem maratonu (Ferrara, Italija, 1:02:49) in v maratonu (Torino, Italija, 2:11:50), kar ga uvršča med petdeset najboljših maratoncev na svetu. Ne nazadnje je istega leta na evropskem mitingu v Lizboni na Portugalskem izboljšal svoj osebni rekord na 10 000 metrov z rezultatom 29:15:18.



Roman z družino. Foto: Aleksander Čufar



Maraton Radenci, 1999. Foto: arhiv Romana Kežžarja



Trening na stezi na stadionu v Šiški.
Foto: Aleksander Čufar



Nabiranje kilometrov.
Foto: Aleksander Čufar

Razvoj rezultatov:

Leto	10 000 m	21 km	42 km
1989	31:16:95	1:13:25	2:24:11
1990	30:13:57	1:05:49	2:18:57
1991	30:26:75	1:04:51	2:18:19
1992	30:40:61	1:04:51	2:19:14
1993	31:00:65	1:06:32	2:17:27
1994	30:24:66	1:05:47	2:17:09
1995	30:02:86	1:04:53	2:15:19
1996	31:16:18	1:07:21	2:15:39
1997	29:55:31	1:05:23	2:17:28
1998	29:43:90	1:06:26	2:13:24
1999	29:57:67	1:05:16	2:18:58
2000	29:15:18	1:02:49	2:11:50

Olimpijske igre v Sydneyju, Avstralija, 2000

Skrbno načrtovani treningi, odrekanja, garanje, posledično dobri rezultati ter velika motivacija, da se preizkusi na naslednjih olimpijskih igrah leta 2000 v Sydneyju, so obrodila sad. Z izjemnimi rezultati

v sezoni 1999/2000 si je priboril mesto v slovenski reprezentanci za svoje prve olimpijske igre.

"S tem, da sem tekmoval v Sydneyju, se mi je uresničila življenjska želja vsakega športnika: nastopiti na olimpijskih igrah. Pričakovanja so bila velika. V letu 2000 sem dosegel odlične rezultate tudi v malem maratonu, zato sem upravičeno računjal na dober rezultat. Sama tekma je pokazala svoje, pogoji so bili težki, močno je pihalo. Želja po čim boljšem rezultatu me je v začetku maratona potegnila, zato je bil začetek malo prehter, to pa se je na koncu pokazalo kot slabo. Izvlekel sem slabši rezultat, kot sem ga pričakoval: 2:26:38, kar

je pomenilo 62. mesto od nekaj več kot sto tekmovalcev.

To so bile moje prve igre. Druga celina, aklimatizacija. V Avstralijo sem prišel deset dni pred nastopom. Olimpijska vas je bila še posebno lepa, sestavljena iz majhnih hiš, vzdušje je bilo nekaj posebnega. Olimpijske igre se razlikujejo od svetovnih in evropskih prvenstev prav zaradi tega, ker na njih nastopajo tekmovalci vseh športov, ki so v programu. Če je atletsko prvenstvo, potem nastopajo samo atleti, na olimpijadi pa so zastopane vse olimpijske panoge. Športniki pridejo s celega sveta in smo kakor ena družina. V olimpijski vasi, ki je mesto v malem, vozijo avtobusi od kraja nastanitve do restavracije, na prizorišča, skratka, drugače je kot na ostalih tekmah. Tega prej še nisem poznal. Tudi okolica je bila prijazna, veliko zelenja, tako da lahko rečem, da mi je Sydney ostal v lepem spominu. Tudi na same igre imam lep spomin.

Leto 2000 je bilo tudi po rezultatih nekaj posebnega. Zagotovo je bila sezona 1999/2000 vrh moje kariere. Pravijo, da v atletiki moraš delati deset let, da pridejo prvi rezultati, to se je zgodilo v mojem primeru. Mislim, da ni bilo prepozno. Veliko maratoncev šele po tridesetem dosega najboljših rezultate. Ker sem začel malo kasneje, se mi je to zgodilo pri mojih 36 letih."

Po olimpijadi so si sledila tekmovanja v običajnem ritmu: na vsaki dve leti svetovno prvenstvo, vmes še evropsko ter ostala manjša tekmovanja. Na svetovnih prvenstvih je v maratonu nastopil štirikrat: v Göteborgu leta 1995 z rezultatom 2:24:10, v Sevilii v Španiji leta 1999 je odstopil na 36. kilometru, leta 2001 v Edmontonu v Kanadi, kjer je ponovno odstopil, ter leta 2003 v Parizu s časom 2.24.20, kar je zadoščalo za 59. mesto.

Na evropskih prvenstvih ni nikoli tekel maratona, ampak le kroše: leta 1995 v Alnwicku v Veliki Britaniji, leta 1998 v Ferrari v Italiji, leta 1999 na evropskem prvenstvu v Velenju in leta 2002 v Medulinu na Hrvaškem. Na evropskih pozivnih mitingih



Foto: Aleksander Čufar



Foto: Aleksander Čufar

je tekel na 10 000 metrov, in sicer leta 1998 in 2000 v Lizboni na Portugalskem ter leta 2002 v Camaiori v Italiji.

"Nastopil sem tudi na drugih tekmovanjih, npr. v teku na 5 000 metrov na Pokalu Evrope Bruno Zauli leta 1993 v Beljaku v Avstriji, leta 1994 v Ljubljani, leta 1996 v Lizboni. V Pokalu Evrope 1. lige skupine B pa še leta 1998 v Budimpešti, leta 1999 v Atenah, leta 2001 ponovno v Budimpešti, leta 2003 v Velenju, leta 2006 pa na evropskem pokalu Špar v Solunu v Grčiji na 3 000 metrov s časom 8:23:00 in zasedel 8. mesto.

Nekaj nastopov imam tudi na svetovnih prvenstvih v malem maratonu (21 kilometrov), in sicer od leta 1989, ko sem prvič nastopil in dosegel rezultat 1:13:25, do leta 2000, ko sem izboljšal rezultat na svoj osebni rekord, to je 1:02:49."

Razvoj rezultatov:

Leto	10 000 m	21 km	42 km
2001	31:14:16	1:05:35	2:16:34
2002	29:46:23	1:05:29	2:16:03
2003	30:15:67	1:05:20	2:13:26
2004	30:59:37	1:06:11	2:19:28
2005	-	1:05:24	2:22:08
2006	-	1:05:42	2:20:52
2007	30:11:00	1:04:12	2:17:26
2008	30:38:00	1:05:47	2:25:49



Foto: Aleksander Čufar

Olimpijske igre v Atenah, Grčija, 2004



"Za nastop v Atenah niti nisem bil več tako prepričan, ali bom normo dosegel ali ne. Kljub temu sem jo dosegel v Hamburgu leta 2003 z rezultatom 2.13.26 oz. z osmim mestom. Takrat je bila norma postavljena na 2:16:00. Lahko

rečem, da je bila to dobra uvrstitev z lepim časom na velikem maratonu.

Dober rezultat v Hamburgu me je pripeljal v Atene na moje druge olimpijske igre. Pričakovanja so bila tudi za to tekmo velika, čeprav sem se zavedal, da je v Atenah lahko vroče, kar se je pozneje tudi potrdilo. Proga je bila zelo zahtevna in je potekala na zgodovinskem Maratonskem polju. Mislim, da sem ta maraton začel z zrelim občutkom. Delal sem po pameti in na koncu se je moja strategija izkazala za pravilno. Startal sem



Višinski trening, New Mexico, ZDA, 1996.
Foto: arhiv Romana Kežjarja



Priprave na Kanarskih otokih, 1999. Foto: arhiv Romana Kežjarja

bolj v ozadju in z enim izmed tekmovalcev sva do 35. kilometra postopoma dohitevala druge. Posebno doživetje je bil prihod na cilj, ki je bil na starem olimpijskem stadionu: črna tartanska steza v ovalni obliki, rdeča preproga, zadnjih pet kilometrov je bilo osvetljenih. Res lep finale. Tudi moj čas 2:23:18 in 54. mesto nista razočarala, bilo je celo boljše od Sydneyja. Olimpijske igre so že same po sebi dogodek, takšen zaključek je pa res nekaj izjemnega. Nekaj drugačnega, nenavadnega. Res pa je, da se je vse dogajalo bolj na hitro. V olimpijski vasi sem bil le nekaj dni, ogledov ni bilo veliko, samo dva do tri dni intenzivnih priprav na tekmo.

Z nastopom v Atenah sem bil zadovoljen, čeprav so mi olimpijske igre v Sydneyju kljub vsemu ostale v veliko lepšem spominu."

Sledi del razgovora z Romanom Kežjarjem, ki sem ga avtor članka opravil v začetku avgusta 2008, tik pred Romanovim odhodom na olimpijske igre v Peking.

Kdaj in kje lahko dosežeš normo za olimpijski maraton?

Normo lahko dosežeš na mednarodnem maratonu, ki ima certifikat. Proga je homologizirana, višinske razlike ne sme biti več kot en odstotek. Norma za olimpijske igre v Pekingu je začela veljati s 1. januarjem 2007 in tisti, ki jo je dosegel, jo je lahko takrat že imel, kajti norma je bilo lahko dobiti že na jesenskih tekmah pred uradnim datumom. Za Peking sem normo (2:18:00) dosegel na mednarodnem maratonu v Berlinu, kjer je bil dosežen svetovni rekord. Proga in klima sta mi v Berlinu odgovarjali, tekkel sem 2:17:29 in zasedel 19. mesto med 40 tisoč uvrščenimi tekmovalci. Za ta maraton je bilo prijavljenih 65 tisoč tekmovalcev, 25 tisoč so jih morali odsloviti.

Kako so potekale tvoje priprave za Peking v tem letu?

Za maraton je treba delati. To so rezultati, ki ne pridejo kar tako. Treba je kar pošteno trenirati. Z resnejšimi pripravami za olimpijske igre sem pričel po novem letu 2008. Bil sem neobremenjen, ker sem normo že dosegel, in sem si zato lahko naredil načrt



Foto: Aleksander Čufar

do odhoda na olimpijske igre. Pripravljalno obdobje za maraton traja tri mesece, to je 12 tednov, da se za maraton lahko dobro pripravim.

Dvanajst tednov je razdeljenih na tri dele: prvi je bazični, kjer nabiram kilometre, drugi del je še več kilometraže in doseganje določene hitrosti, tretji del je specialni, to pomeni, da je kilometrov manj, so pa večje hitrosti.

Letos sem imel to možnost, da sem prve tri mesece naredil tak cikel, da se nisem preveč izčrpal. Na koncu tega ciklusa sem startal na maratonu v Medžugorju predvsem zaradi občutka, kako je teči maraton. Sledil je teden dni premora in zadnje tri mesece sem imel resne priprave za Peking.

Začel sem z bazično pripravo, to je 25 do 27 kilometrov teka vsak dan, enkrat na teden tudi dolžinski trening. Po navadi to počnem ob nedeljah. Dolžinski trening je tek na 30 do 40 kilometrov. To razdaljo postopoma povečujem: ker je to tritedenski cikel, prvi teden tečem 30, drugi 34, tretji pa 38 kilometrov. V tednu med ciklusi je kilometrov manj, le okoli 150 na teden, drugače jih pretečem okoli 200 na teden. Sledi drugi cikel, ko startam s 34 kilometri, nadaljujem z 38 ter na koncu povečam na 40 kilometrov teka na dan.

Drugi del priprav je bil namenjen privajanju na vročino, zato sem treniral na morju. Zadnjih 14 dni smo se pripravljali v Planici v t. i. višinskih sobah. To je normalna, zaprta soba, ki ima dovod kisika in zračenje. V sobi se ustvarijo pogoji, kot da si na želeni nadmorski višini. Začel sem z višino 2 600 metrov, končal pa na višini 3 200 metrov, kar pomeni, da se je vrednost kisika z 21 odstotkov zmanjšala na 16 odstotkov. V teh sobah ne treniramo, se le prilagajamo. Namreč če bi tekel na takšni višini (npr. na preprogi), potem bi tekel bistveno počasneje in kilometrske razdalje so počasnejše. Sledil je zunanji trening. Če bi na primer stalno živel na neki višini, npr. v St. Moritzu ali na podobni višini, bi imel bistveno počasnejše treninge. To so tudi poizkušali. S hribov, kjer so bili nastanjeni, so se zapeljali v dolino, opravili trening in nato odšli spet nazaj. Ustvarjanje višinske razlike je namreč dobro za izboljšanje

krvi. Ob pomanjkanju kisika telo začne ustvarjati rdeča krvna telesa. Več je rdečih krvnih teles, več je kisika v mišicah. Hrana za mišice je s kisikom bogata kri in mišice zato proizvedejo večjo moč. Zato si tudi vzdržljivejši.

Tvoji treningi so zelo natančno načrtovani. Ali so v tvojih pripravah na maraton še druge oblike treninga?

V tedenskem ciklusu imam tudi različne vrste treningov: menjava ritmov (finsko: fartlek), to je trening s štoparico. Ena minuta hitrega teka, ena minuta počasnega, dve hitrega, dve počasnega. Druga oblika so t. i. distance. Enkrat do dvakrat tedensko jih delam na atletski stezi. V začetni fazi treninga enkrat na teden tečem okoli 600 metrov dolžine tudi v hrib: hiter tek navzgor, lahkoten tek nazaj. V tedenski cikel so vključeni še tempo teki, to so teki od 10 do 15 kilometrov v takšnem tempu, kot ga na



Trening doma. Foto: Aleksander Čufar



Svetovno prvenstvo v krosu, Belfast, Velika Britanija, 1999. Foto arhiv Romana Kežarja

črtuješ na maratonu. Na koncu tedna je še dolžinski trening. Med temi treningi so še lahkotni izteki. To so lahkotni teki za boljšo regeneracijo telesa. Na koncu naj omenim, da enkrat do dvakrat na teden delam še vaje za moč, predvsem v prvih dveh mesecih treninga. V zimskem obdobju sta za regeneracijo dobri tudi savna in masaža.

Zveni precej zapleteno.

To je po dolgih letih iskanja primer oz. model opti-

malnega ciklusa priprav na maraton. Na začetku smo delali tudi napake in zgodilo se je, da si bil tudi mesec dni prezgodaj v formi. Šlo je prehitro. Formo je treba tudi zadrževati. Če gre za svetovno prvenstvo ali olimpijske igre, potem je treba maraton načrtovati za točno določen dan in točno ta dan je treba biti maksimalno pripravljen. Maraton na letošnjih olimpijskih igrah v Pekingu bo 24. avgusta ob pol osmih zjutraj oz. ob pol dveh zjutraj po našem času.



Foto: Aleksander Čufar

Kakšna je domača in tuja konkurenca?

V Sloveniji sem že od leta 1990 med boljšimi. Takrat je še bilo nekaj tekačev, ki so tekli pod 2:20:00. Po letu 1996 je starejša generacija zaključila in od takrat naprej pri nas nimam resne konkurence. Novih pa (še) ni. To je garaški šport. Obenem so mlajši videli, kako se razvija moj primer, namreč da kljub doseženi olimpijski normi nisem prišel v reprezentanco. To zagotovo ni motivacija za mlade. To, da nekajkrat dosežeš olimpijsko normo in kljub temu nimaš urejenega statusa, res ni motivacija za mlade. Mladi bi radi kaj dosegli že v kratkem času, ampak maraton je garaški šport. Najprej je treba delati vsaj deset let, da lahko kaj pričakuješ. To ni šprint, kjer v treh letih, če si dober, že lahko prideš na olimpijske igre. Že leta 1996 sem napovedal, da deset let ne bo nikogar, sedaj je minilo že trinajst let od takrat, pa še vedno nimam resnega naslednika. Treba bo še kaj vložiti, vsaj v dva ali tri, da bo prišel ven vsaj en dober maratonec.

Gelindo Bordin (zmagovalec na maratonu na olimpijskih igrah v Seulu, Južna Koreja, leta 1988) je bil vedno moj vzornik. V mednarodni areni so trenutno afriške države resen konkurent (Kenija, Etiopija). Nemčija, na primer, nima maratonce. Glavni favorit in svetovni rekorder Haile Gebrselassie (Etiopija) s časom 2:03:59 (Berlin, 2008) je odpo-

vedal udeležbo na olimpijadi. Tudi Stefano Baldini (Italija), prejšnji olimpijski rekorder (2:10:54, Atene, 2004), najavlja svoj nastop v Pekingu. Nasploh so italijanski maratonce najboljši v Evropi. Dobri so tudi Portugalci in Španci. Lahko presenetijo kitajski ali japonski tekmovalci, ker trenirajo v domačih pogojih, to je pri visoki vlažnosti in temperaturi. Zmagovalca gre iskati tu. Pogoji bodo taki, da bo olimpijski zmagovalec tekkel pod 2.20:00.

Olimpijske igre v Pekingu, Kitajska, 2008



"Že za Atene nisem računal, da se bom uvrstil, uvrstitev za Peking 2008 je bila že kar majhno presenečenje. Dejstvo je tudi to, da je norma za maraton v času od Aten do danes precej padla.

Za uvrstitev na olimpijske igre v Sydneyju je bila 2:14:00, za Atene 2:16:00, za Peking pa že 2:18:00. To pomeni kar 4 minute razlike od Sydneyja. Nekako sem začutil, da bi jo lahko dosegel, oziroma da je zame še vedno dosegljiva. Moj načrt za olimpijske igre? Vem, da bodo pogoji slabi: visoka vlaž-



Na OI v Pekingu v družbi z Rajmondom Debevcom, 2008. Foto arhiv Romana Kežjarja

nost, vročina in slab zrak. Za vlažnost vemo, da je strup za maratonce, zrak je pa za tise, ki ga ne poznamo, uganka. Zadnjih deset dni sem že v tekmi. Ponoči sanjam maraton, kljub temu da proge še ne poznam. Pravijo, da bodo maraton celo predstavili na drugo lokacijo. Ženski maraton je 16. avgusta, potem bo tudi za moškega vse jasno.

Avtor članka sem se v nadaljevanju pogovarjal z Romanom Kejžarjem junija letos (2009), in sicer o vtisih z zadnjih olimpijskih iger, o načrtih in o prehojeni poti profesionalnega atleta.

Kakšni so danes spomini na maraton in na olimpijske igre v Pekingu?

Že ob prihodu na letališče so bili moji občutki mešanici: smog in sivina, v olimpijski vasi vse sivo, visoke betonske stolpnice in "komunistični občutek". Posebnih pričakovanj nisem imel, normo sem dosegel in imel sem pravico nastopiti. Tekel sem 2:29:17,



Foto: Aleksander Čufar

STA/DELO 24. avgusta 2008 poroča:

Maraton je potekal večinoma v dokaj vročem ozračju, čeprav je bilo ponoči vreme drugačno. "Vesel sem bil dežja, ki pa je proti jutru prenehal padati. Kljub temu je bilo na startu maratona ozračje znosno. Pozneje so temperature narasle in razmere so bile vse prej kot lahke," je o vremenu povedal Kejžar. Slovenski rekorder je imel krizo med petindvajsetim in petintridesetim kilometrom. "Tedad sem se spomnil vseh spodbudnih sporočil, ki sem jih po sms-ih dobival iz domovine. Posebej sem bil vesel tistih, ki sem jih dobival od žene Mateje. Veliko mi je pomenil tudi obisk predsednika Atletske zveze Slovenije Petra Kukovice v moji sobi v olimpijski vasi. Spodbujal in stal je tudi za tistimi atleti, ki nismo imeli možnosti za sam vrh. Vse to mi je dalo dodatno energijo, da sem vztrajal in nisem odstopil," je svoje razmišljanje v 'kriznih' trenutkih maratona opisal Kejžar.

"Svoj nastop ocenjujem kot uspešen, ker sem prišel do cilja. Priprave v letošnji sezoni mi niso šle po načrtih in nisem mogel opraviti s programom tako, kot sem načrtoval. Ker nimam urejenega statusa in s težavo pokrijem svoj tekmovalni program in obenem preživljam družino, se bom moral zaposliti. To pomeni, da bo konec z mojim vrhunskim športom. Glede na prej povedano je bil to moj zadnji veliki maraton," je sklenil Kejžar.

In še:

Slovenski atlet Roman Kejžar je v maratonu na olimpijskih igrah v Pekingu zasedel 67. mesto (2:29:17, +23:05) in s tem končal nastope slovenskih tekmovalcev na najuspešnejših olimpijskih igrah doslej.

dosegel 67. mesto. Pogoji so bili težki, taki, ki mi ne odgovarjajo: visoka vlaga, pred maratonom je še deževalo, trasa je tekla po mestu, k sreči zrak ni bil tako onesnažen, kot so napovedovali. Po dežju je posijalo sonce, razmere so se zelo spremenile, proga je bila čista in urejena. Na koncu sem bil presenečen nad dobro organizacijo. Vedel sem, da na tekmo nisem bil stoddostno pripravljen, obenem pa sem se zavedal, da sem izkoristil vse možnosti, ki sem jih imel in kolikor je bilo to možno. Še vedno sem imel problem z neurejenim statusom. Maraton sem začel po pameti, moj cilj je bil maraton zaključiti in to mi je uspelo. Cilj za olimpijske igre je bil dosežen.

Glavna muka se začne šele po maratonu. Po garanjnju prave bolečine pridejo šele ponoči. Dve uri po tekmi organizem ne sprejema ne hrane ne pijače, si dehidriran. Začnejo se glavoboli, bruhanje, piješ tekočino, a telo jo zavrača. Potem sledijo krči celo noč in takrat sta bili potrebni dve infuziji, da sem prišel k sebi. Kljub vročini te mrazi, da se tresesh. Noč po maratonu je v večini primerov naporna, sploh

takrat, ko pride do dehidracije. Na takšnih tekmovanjih daš vse od sebe, zato so napori veliki, in jasno, po tekmi so bolečine večje.

Ali je bil maraton v Pekingu slovo od kariere? Kaj pa naslednje olimpijske igre v Londonu leta 2012?

London je še predaleč. Če bi imel urejen status, sem prepričan, da bi se lotil tudi tega maratona. Tako pa se ne morem dobro oz. maksimalno pripraviti. Maraton zahteva od 800 do 900 kilometrov mesečno.

Kakor koli že, rečem lahko, da je bilo leto 2000 vrhunec moje kariere. Sem še aktivni športnik z načrti za prihodnost. Če bo Atletska zveza Slovenije imela interes, potem razmišljam tudi o mestu trenerja. Treba je zbrati sedem ali osem perspektivnih atletov, jim ponuditi plače, trenerja in pogodbe. Potem je treba sestaviti program in ga profesionalno izvesti. To bi se dalo narediti do Londona. Dva sta taka, ki bi zagotovo prišla do norme: Kosmač in Kosovelj, lahko bi bil zraven kot njuna motivacija.



Foto: Aleksander Čufar

Največji problem je, da pri nas ni dobre konkurence. Moja želja je bila vedno uvrstitev med prvo polovico, kar mi je do sedaj vedno uspelo. Prejšnja leta sem kotiral dosti višje, vsaj za Sydney sem bil prepričan, da z rezultatom 2:11:50 sodim med prvih 20. Na tekmi so bili določeni pogoji, ki mi niso odgovarjali, in na začetku sem bil prehiter. Takrat tvegaš. Tempo je treba skrbno načrtovati. Ko si na startu, si spočit. Skupina se premakne in to te (še) vedno potegne. Ob progi je veliko ljudi in kar naenkrat te zmanjka. Med tekom moraš imeti stvari v glavi urejene. Morda misel za par sekund skoči, a je brž nazaj. Maraton je koncentriran tek. Koncentracija se prične že kakšen teden prej, v glavi imaš več variant, kako naj bi tekma potekala, in potem vidiš, kako se odvija.

Roman Kejžar je v svoji karieri pretekel 57 velikih maratonov, od katerih je zmagal na naslednjih enajstih:

1990	Firence (I)	2:18:57
1991	Pakrac (HR)	2:18:19
1993	Mudelo (I)	2:19:14
1995	Zagreb (HR)	2:21:15
1996	Ljubljana	2:20:11
1999	Radenci	2:18:58
2001	Ljubljana	2:22:50
2002	Zagreb (HR)	2:20:19
2002	Redo Emilia (I)	2:16:03
2005	Železna Kapla-Preddvor	2:37:49
2006	Split (HR)	2:20:52

Ali se od maratona dá živeti?

Če bi bilo danes leto 2000 in če bi bile razmere v Atletski zvezi Slovenije takrat tako urejene, kot so danes, sem prepričan, da bi se stoodstotno lahko posvetil maratonu, da bi ga tekel pod 2:10:00. Vendar je bil tek vedno borba. Na mednarodnih maratonih je bilo vedno treba zaslužiti za preživetje, zato se na



Brez sponzorjev v športu ne gre.
Foto: arhiv Mirana Kejžarja

druga velika tekmovanja niti nisem imel časa temeljito pripravljati.

Za mano je 16 oziroma 17 let aktivnega in profesionalnega dela v tem športu. Ali se z maratonom preživi? To je bolj stvar sponzorjev in organizatorjev tekmovanj. Berlinski, zagrebški, ljubljanski maraton, maraton v Firencah, to so tekme, kjer se je dalo zaslužiti. Denar si vložil v atletiko, nekaj pa ga je ostalo za preživetje.

Poleg maratonov smo se (za preživetje) udeleževali tudi malih maratonov in uličnih tekov, seveda tudi kot del priprav na maraton. Maraton je vseka kor disciplina, kjer se lahko zasluži in živi od tega. Če bi bil metalec krogle, bi mi bilo brez neurejenega statusa nemogoče ostati v tem športu 16 let. Ni tekem, ni denarja.

V moji karieri so me podpirali tudi sponzorji, predvsem podjetja v Selški dolini (Alples, Alples 3E, Domel, Niko), Občina Železniki in KS Sorica ter Intersport in Mizuno. Brez njih ne bi mogel ostati v atletiki in sem jim za pomoč hvaležen.

V vsej karieri so Romanu Kežjarju najljubši naslednji trije nastopi na velikem maratonu:

1998	Berlin (D)	2:13:24	11. mesto
2000	Torino (I)	2:11:50	9. mesto
2003	Hamburg (D)	2:13:26	8. mesto

Kako naprej? Načrti?

Sem član kluba MASS Ljubljana, ki je včlanjen v Atletsko zvezo Slovenije. Podpisujem pogodbe z Atletsko zvezo. Odkar imamo novega predsednika, so razmere boljše. Postavil je stvari na prave noge pod takimi pogoji, da se dá dobro delati. Po pogodbi s klubom je treba teči na določenih tekmah. Če bo želja v klubu ali na zvezi, potem bi lahko postal tudi trener. Zaenkrat sem še aktiven športnik. Letos me v avgustu čaka nastop na svetovnem prvenstvu v Berlinu, leta 2011 je v Velenju evropsko prvenstvo v krosu. Ali bom tam še sodeloval kot tekmovalc ali že kot trener? Ne vem. Počasi zaključujem kariero. Organizem pri teh letih potrebuje več regeneracije,



Foto: Aleksander Čufar

kar pomeni manj tekmovanj. Včasih smo tekli po celo leto. Po tekmah si se malo naspal, potem pa spet odšel na novo tekmo.

Roman se je letos (2009) po skoraj 20 letih vrnil k svojemu prvemu trenerju.

Svjatlan Vujsain:



"Že pred leti sem mu predlagal, da zaključiva atletsko pot skupaj kot trenerja. Roman si sam piše treninge in bi bil tudi odličen trener. Zato sva sedaj

bolj prijatelja. Roman je bil na vrhuncu kariere odličen, izvenserijski talent in velik garač. Danes je nemogoče dobiti takšen talent in delavca – garača obenem. Za maraton se moraš roditi. Predvsem moraš biti vzdržljiv. Redki so, ki imajo tako vzdržljivo srce. Vedno pravim, da je talent tudi biti garač. Ni vse v tehniki. Mnogi atleti danes ne znajo tako teči, kot teče Roman. Bil je pripravljen delati. Tekel je 30 do 35 kilometrov na dan. To je garanje! Takšnega še ni bilo."

Ali ima Roman naslednika?

"Težko je reči, vendar ga trenutno ni. Slovenski atleti so danes hitrejši od njega na 3 000 in 5 000 metrov, ne pa na 10 000 metrov. Danes je problem nekemu narediti 600 do 700 kilometrov na mesec, pa ni važno, za kakšen trening gre. Najpomembnejše pri treningu je, kako načrtuješ odmor. In Roman je to znal."



Roman s trenerjem Vujasinom. Foto: Aleksander Čufar



Roman na maratonu na OI v Pekingu, 2008.
Foto: Aleš Fevžer



Foto: Aleksander Čufar

Kakšna je prihodnost maratona? Ali se dá Gabreselassiejev rekord (2:03:59) še izboljšati?

Rezultat maratona je zagotovo odvisen od ostalih disciplin, predvsem od teka na 5 000 metrov in na 10 000 metrov. Vsak maratonec mora opraviti ti dve disciplini z ustreznimi hitrostmi. Če se bodo rezultati na 5 in 10 kilometrov še izboljševali, sem prepričan, da se dá na malem maratonu in maratonu te rezultate še izboljšati. Proga je tako dolga, da se dá teči hitreje, vendar je pomembna vzdržljivost. Sama hitrost ni ovira. Na primer Gabreselassie teče 2:55 na kilometer in na 10 kilometrov lahko teče še 10 sekund hitreje. Na maratonu vedno pride do kritične faze po 30. kilometru, ko vzdržljivost postane problem. V mišicah in jetrih ni več zadosti glikogena, zato je težko vzdržati. Zagotovo se bo našel tekač, ki bo rezultat izboljšal. Upam, da brez kemije. Že Gabreselassieja so spraševali, ali lahko teče pod

dvema urama. Zadnja leta trend upada in leta 2000 je imel stoti maratonec veliko boljši čas, kot ga ima danes.

Ali lahko rečemo, da je veliki maraton seštevek dveh malih maratonov?

Nikakor ne. Lahko rečem, da je teči veliki maraton enako trem malim maratonom. Mali maraton se dá natrenirati s pripravami na 10 000 metrov. Veliki maraton je čisto posebna zgodba, ki zahteva bistveno več kilometrov in vzdržljivostnih tekov. Če za mali maraton potrebuješ 400 kilometrov treninga na mesec, potem jih za veliki maraton potrebuješ bistveno več. Italijani jih pretečejo tudi 1 100 na mesec, sam jih delam od 800 do 900 na mesec, letno to pomeni okoli 7 000 kilometrov treninga. V vseh letih, smo računali, sem pretekel več kot trikrat okoli Zemlje.



Foto: Aleksander Čufar

20 let profesionalnega ukvarjanja s tekom je Romanu Kejžarju poleg nešteto pokalov in priznanj prineslo ogromno znanja, ki ga prenaša na mlajši rod tudi kot trener. Najprej se je lotil dela v Atletskem klubu Železniki, in sicer vse od njegove ustanovitve do leta 2002. Doseženo prvo mesto med slovenskimi občinami na krosu Dela je bil eden njegovih vidnejših trenerskih rezultatov. Poleg tega je Roman razvil tudi nekaj reprezentantov, ki so svoje znanje preizkusili na evropskem prvenstvu v krosu. Trenutno v okviru Intersportovih trenerjev v Škofji Loki vodi skupino rekreativnih tekačev. Podobno delo se mu obeta ponovno v Atletskem klubu Železniki.

Župan Občine Železniki je Romanu Kejžarju leta 2001 podelil priznanje za dosežke na olimpijskih igrah v Sydneyju leta 2000. Roman Kejžar je tudi dobitnik zlate plakete, občinskega priznanja v športu, ki jo je prejel 27. novembra 2004.

Preglednica Romanovih mednarodnih uspehov:

1990	Firence	maraton (2:18:57)	1. mesto
1991	Pakrac, Hrvaška	maraton (2:18:19)	1. mesto
1992	Svetovno prvenstvo, Tyneside, Velika Britanija	mali maraton (1:04:51)	82. mesto
1992	Osmerboj: Avstrija – Nemčija – Hrvaška – Madžarska – Italija – Slovenija, Gorica, Italija	5 000 m (14:38:33)	1. mesto
1992	Četverboj: Češka – Avstrija – Romunija – Slovenija, Praga, Češka	3 000 m (8:15:69)	5. mesto
1992	Četverboj: Hrvaška – Madžarska – Slovenija – Slovaška, Celje, Slovenija	5 000 m (14:32:09)	2. mesto
1993	Pokal Evrope, 2. liga, 1. skupina; Beljak, Avstrija	5 000 m (14:22:46)	5. mesto
1993	Peterboj: Hrvaška – Madžarska – Wales – Slovenija – Slovaška, Veszprem, Madžarska	5 000 m (14:29:70)	4. mesto
1993	Mudelo, Italija	maraton (2:19:14)	1. mesto
1994	Svetovno prvenstvo Budimpešta, Madžarska	kros, 10 000 m (38:37:00)	217. mesto
1994	Pokal Evrope, 2. liga, 3. skupina, Ljubljana, Slovenija	10 000 m (30:24:66)	3. mesto
1995	Svetovno prvenstvo na prostem, Göteborg, Švedska	maraton (2:24:10)	35. mesto
1995	Svetovno prvenstvo, Montbeliard, Francija	mali maraton (1:05:23)	67. mesto
1995	Evropsko prvenstvo, Alnwick, Velika Britanija	kros, 10 000 m (28:42)	64. mesto
1995	Četverboj: Hrvaška – Madžarska – Slovenija – Slovaška, Varaždin, Hrvaška	5 000 m (15:01:44)	2. mesto
1995	Zagreb, Hrvaška	maraton (2:21:15)	1. mesto
1996	Pokal Evrope, 1. liga, 1. skupina, Lizbona, Portugalska	3 000 m (8:12:99) 5 000 m (14:41:71)	5. mesto 6. mesto
1996	Ljubljana	maraton (2:20:11)	1. mesto
1997	Sredozemske igre, Bari, Italija	maraton	odstop
1998	Evropsko prvenstvo, Ferrara, Italija	kros, 10 000 m (29:15:00)	33. mesto
1998	Evropski pozivni miting, Lizbona, Portugalska	10 000 m (29:43:90)	13. mesto
1998	Mednarodni maraton, Berlin, Nemčija	maraton (2:13:24)	11. mesto
1998	Pokal Evrope, 1. liga, skupina A, Budimpešta, Madžarska	5 000 m (14:10:68)	4. mesto
1998	Zagreb, Hrvaška	maraton (2:19:xx)	1. mesto
1999	Svetovno prvenstvo na prostem, Sevilla, Španija	maraton	odstop
1999	Svetovno prvenstvo, Belfast, Velika Britanija	kros, 10 000 m (42:41:00)	59. mesto
1999	Evropsko prvenstvo, Velenje, Slovenija	kros, 10 000 m (36:55)	60. mesto
1999	Pokal Evrope, 1. liga, skupina B, Atene, Grčija	5 000 m (14:46:29)	6. mesto
1999	Radenci	maraton (2:18:58)	1. mesto
1999	Evropski pozivni miting, Barkalado, Španija	10 000 m	odstop
2000	Olimpijske igre, Sydney, Avstralija	maraton (21:26:38)	62. mesto
2000	Evropski pozivni miting, Lizbona, Portugalska	10 000 m (29:15:18)	34. mesto

2000	Torino, Italija	maraton (2:11:50)	
2001	Svetovno prvenstvo na prostem, Edmonton, Kanada	maraton	odstop
2001	Pokal Evrope, 1. liga, skupina B, Budimpešta, Madžarska	5 000 m (14:23:81)	5. mesto
2001	Ljubljana	maraton (2:22:50)	1. mesto
2002	Evropsko prvenstvo, Medulin, Hrvaška	kros, 10 000 m (31:21)	65. mesto
2002	Evropski pozivni miting, Camaiore, Italija	10 000 m (29:46:23)	31. mesto
2002	Zagreb, Hrvaška	maraton (2:20:xx)	1. mesto
2002	Redo Emilia, Italija	maraton (2:16:03)	1. mesto
2003	Svetovno prvenstvo na prostem, Pariz, Francija	maraton (2:24:20)	59. mesto
2003	Pokal Evrope, 1. liga, skupina B, Velenje, Slovenija	5 000 m (15:04:96)	7. mesto
2003	Hamburg	maraton (2:13:26)	8. mesto
2004	Olimpijske igre, Atene, Grčija	maraton (2:23:34)	54. mesto
2005	Želena Kapla-Preddvor	maraton (2:37:49)	1. mesto
2006	Split, Hrvaška	maraton (2:20:52)	1. mesto
2008	Olimpijske igre, Peking, Kitajska	maraton (2:29:17)	67. mesto



Roman s svojimi uspehi. Foto: Aleksander Čufar

Zadnji Romanov veliki maraton?

22. avgusta 2009 se je Roman Kejžar udeležil letos največjega atletskega dogodka – svetovnega prvenstva v atletiki v Berlinu v Nemčiji. Slovenske barve je zastopal s svojo paradno disciplino, velikim maratonom. Dosegel je 42. mesto s časom 2:20:25.

Ali je bil to veliki finale profesionalnega športnika? 20 let je Roman Kejžar vztrajno dokazoval sebi in slovenski atletiki, da je treba še kako delati, garati in dajati zgled, da dosežeš to, kar je Roman dosegel v svoji športni karieri: biti maratonec.



Roman Kežzar, maratonec. Foto: Aleksander Čufar

Viri:

Atletska zveza Slovenije. Roman Kežzar. http://www.atletska-zveza.si/statistika/atleti/kezzar_roman/default.html.

Si21. Roman Kežzar. <http://sport.si21.com/atletika/romankezzar/>.

Mozaik 4, glasilo podjetja Domel, d. d., leto 2008, str. 18–19.

DELO, 24. avgust 2008.

Fotografije posnel in izbral: Aleksander Čufar, EFIAP/b, PPSA