

Marta Krejan Čokl

Ana Čufer

"Gremo na Triglav!" "Za dva ali tri dni?" "V enem dnevu gor in dol!" "Nemogoče! V eni od koč bomo prespali, drugače ne bo šlo." Lahko pa skočimo gor pred službo. Ali po njej. Ali med malico ... Ana Čufer tega ni naredila med malico, lahko pa bi med poslovnim kosilom, saj je v manj kot treh urah opravila vzpon in sestop. V dveh urah in dvainpetdesetih minutah! Sestop je trajal osemindvajset minut. Za tak podvig je Krma očitno najprimernejša izbira, čeprav je pot za tek kljub vsemu precej dolga in kompleksna. Ana je štiriindvajsetletna študentka geografije iz Ajdovščine. Gorski tek je njena paradna disciplina, ni pa edina športna panoga, ki jo navdušuje.



Ana Čufer
Foto: Philipp Reiter

Vaš tek na Triglav je bil tudi posledica odpovedi tekem, ko je življenje zaradi koronavirusa nekoliko obstalo, treba pa je bilo nekako preizkusiti psihofizično pripravljenosti. Ampak to bi se dalo narediti tudi na preprostejše in varnejše načine.

Res je, da bi normalni tekači naredili test pripravljenosti na stadionu oz. določeni trasi, kjer točno vedo, kakšen čas imajo. Težava se je pojavila, ker še nikoli nisem zares odtekla nobene razdalje na stadionu. No, kot gorska tekačica seveda potrebujem daljši vzpon in spust, saj za to tudi treniram. Nobene daljše trase nisem zares pretekla "na polno", čas od Triglava pa imam že izpred treh let. Vendar bi lagala, če bi rekla, da je to razlog. Potrebovala sem izziv v visokogorju, kjer sem obdana s čudovito naravo in kjer je tehnično zahteven spust, saj mi ta nudi najboljšo možno igro med tekom. Pred tremi leti sem imela precej težav s prebavo, tako da sem že v osnovi želela izboljšati svoj

čas. Gnal me je pa pogum, da se preizkusim v tem, kar najraje delam, tudi če mi na koncu ne uspe. Dovolj je, da poskusim.

Kje je vaša meja, ko nevarnost postane prevelika, da bi nadaljevali?

Subjektivne nevarnosti zelo dobro prepoznam in jih ne ignoriram. Takoj, ko začutim, da nisem več stoodstotno prepričana vase, zmanjšam tempo pri spustih, načrtno več jem, pijem. Objektivne nevarnosti pa skušam čim bolj zmanjšati. Zato sem imela tudi pri lovu na rekord čelado. Do gora čutim veliko spoštovanje. Mogoče preveliko. Vedno spremljam vremensko napoved, takoj ko opazim kopaste oblake, začnem razmišljati, koliko imam do samega cilja trase ipd. Velikokrat seveda nimamo vpliva na objektivne nevarnosti, ampak že s tem, da se jih zavedamo in pazimo, smo naredili vse, kar smo lahko. Tako je moja meja za nadaljevanje kar nizka, saj gore bodo počakale, mi smo pa v resnici veliko bolj krhki, kot se tega zavedamo.

Lov na rekorde pomeni čim manj opreme, malo vode in hrane v nahrbtniku in obleko, ki zadošča za gibanje, ne pa za bivanje. Brez česa se nikoli ne lotite takih podvigov?

Večinoma se športniki lova na rekorde ne gredo sami. Vedno je nekdo v ozadju, ki skrbi, da vse poteka, kot mora oz. čaka, da se športnik varno vrne na izhodišče. Tako pri rekordih (kot npr. na tekmah) ni potrebno veliko opreme, saj če se kar koli zgodi, nisi sam. Bolj je pomembna oprema na daljših treningih, ko je športnik sam. Sama imam vedno v nahrbtniku vetrovko, vodo, hrano (geli, čokoladica), prvo pomoč, telefon.

Ali je strah sestavni del "podiranja" rekordov?

Strah je mogoče prisoten kot trema pred startom v smislu "kaj če me ni uspe", "upam, da ne dobim preveč žuljev" ali "kaj, če me bo bolel trebuh". V trenutku, ko je pa strah prisoten v smislu, da dvomimo o svoji fizični in psihični sposobnosti, pa menim, da podiranje rekordov ni smiselno, kot tudi ne varno.

Nekateri plezalci in drugi športniki, na primer Ueli Steck, so lov na rekorde institucionalizirali in živeli od tega. Bi sami naredili kaj takega, če bi se

od tega dalo živeti tudi pri nas?

Da bi lahko živela od teka, se pravi od tega, kar najraje počnem, so moje sanje. Žal gorski tek za zdaj še ni olimpijska disciplina, posledično v Sloveniji nima veliko denarne podpore od Atletske zveze. Če bi lahko živela od lova na rekorde, bi to zagotovo poskusila.

Ali je v vašem primeru lov na rekorde boj s samim s seboj, drugimi, kombinacija obojega ali kaj drugega?

Boj s samim seboj. Zato tudi Triglav in ne kakšen drug rekord, saj sem lovila svoj prejšnji čas. Lov na rekorde v resnici, vsaj pri meni, zahteva ogromno motivacije in je psihično naporen. Saj nimaš občutka, da je tekma (čeprav je neke vrste), in se je težko preganjati, loviti čas od nekoga, medtem ko si obdan z lepimi razgledi in šibaš mimo koč, namesto da bi se v njej ustavil. Tudi to je užitek, vsaj zame, dihanje na škrge, ampak je bolj izjema kot pa pravilo.

Imate kakršno koli materialno korist od tega početja?

Gorski tek je moje veselje, brez tega bi že zdavnaj odnehala, saj se iskreno niti približno ne spleča. Vsaj na začetku ne (sem namreč še bolj na začetku). Vse opreme ne dobimo zastonj, večine izdelkov, ki jih promoviramo, tudi ne. Pokrovitelje zelo težko dobiš. S tekom zaslužim toliko, da lahko pokrijem del najemnine za stanovanje. Koristi od teka pa imam seveda ogromno. Tek me je veliko naučil in še vedno me uči. Ne predstavljam si življenja brez športa, saj je to moj "odklop".

Kateri rekord, ki ga še niste dosegli, se vam trenutno zdi neulovljiv?

Rekord Katje Kegl Vencelj, ki je pretekla slovensko transverzalo (daljšo, novejšo verzijo). Nor rekord, kot tudi nora tekačica v najboljšem možnem smislu (*smeh*). ○

Marta Krejan Čokl

(P)osebni rekordi

Zgodb je vedno veliko več kot pripovedovalcev ali zapisovalcev. Mogoče jim ravno to, da so tako izmuzljive, daje še večji čar. Le peščico nam jih je uspelo zbrati in uokviriti z nekaj besedami. Naj vam bodo navdih.

Sebastjan Zarnik,

43 let, gorski tekač in nekdanji atlet

Poklic: avtoklepar

Kaj: Grintovci Extrem

V 13 urah in 2 minutah je pretekel vse vrhove Grintovcev (štirinajst dvatisočakov, 6296 metrov vzpona, 57,5-kilometrski razdalja), nov rekord trase.

Zakaj: Dolgo je razmišljal o tem kot o izzivu, povezanem z domačimi gorami, rekord je bil le posledica. "Rad sem v naravi, rad imam hribe in to je moj način življenja. Ne predstavljam si življenja brez teka ali hoje po hribih." Ko postavi rekord, si kmalu zaželi novega. Kdaj? "Zelo hitro, dan ali dva po postavljenem (*smeh*)."



Sebastjan Zarnik
Foto: Matjaž Šerkezi

Anton Nahtigal,

83 let, gluhi rekreativni planinec

Poklic: upokojeni mizar

Kaj: 42-krat na Triglavu, 3-krat prehodil Slovensko planinsko pot

Zakaj: V hribih je bil enak drugim. Rekreativno planinstvo je sčasoma postalo strast. Prvič je SPP prehodil načrtno v enem kosu, drugič in tretjič postopoma, vrhove je vsakič poskušal osvojiti po različnih poteh. Hoje v gore se ni nikoli naveličal, vzela mu jo je starost. Zdaj živi v oskrbovanem stanovanju in na srečo lahko zre na svoje dolgoletne in zveste prijateljice gore.



Anton Nahtigal
Foto: Sabina Pokovec