

«Specializiran za daljave Lojze Primožič opravi deset treningov na teden, dvakrat gre 30 kilometrov plus kakšnega več, eden je trening tempa (recimo 16 kilometrov), enkrat gre v čisti hrib, drugo so ravnine ali običajno razgiban teren, za njegovo dušo. In kaj mu zdaj pomeni maratonska klasika? Trening.»

## Ultramaratonca

# Življenje teče daleč, gor in dol

Grega Kališnik, besedilo in fotografije

**S**eveda sta slišala drug za drugega, a poznata se ne, bolj na daljavo. Obema lahko na hrbet nalepimo oznako ultra. Prvi velik del življenja predrgne po asfaltu in ravnem, drugi po surovi podlagi, navzgor in navzdol. Lahko bi tudi zamenjala. Heraklit, ako bi živel z nami, bi ju definiral: Fanta rei (prevod, pa ne Anton Sovrè: Fanta tečeta!).

### Od 1,4 kilometra ...

Sto kilogramov Lojzeta Primožiča je leta 2005 ležalo na plaži in prebralo, kako je nekemu z nule zelo hitro uspelo preteči mali maraton. Malo sit samega sebe je družbi omenil, da je podobnega sposoben sam. Ker mu nihče ni verjel, je padla stava.

Bitenjčanu je zdaj 42 let in je najboljši slovenski ultramaratonca tekač. Še pred letom in pol je bil mara- in triatlonec, ko se je uvrstil na havajski ironman, so bili njegovi tricalji izpolnjeni. Od tedaj je neuradni naslednik Dušana Mravljeta.

Do 20. leta je igral roket, po 15-letnem premoru pa je vstal z ležalnika: »Prvič sem pretekel 1,4 kilometra in bil tako sesut ...« Da se mu je že onstranstvo prikazovalo. Vsakič ko prestopi tedanji mejnik, se posmeji. V dveh mesecih in pol se je pripravil na ljubljanski (pol)maraton in ga zmogel v uri in 38 minutah. Tisti, ki veste, pač veste, kaj to pomeni. Že čez mesec je šlo v Palmanovi, ki je ravninska, nepokazateljska, 1,29, leta 2006 aprila je v Beogradu, kot bi mignil, opravil z večletnimi sanjami



Lojze je dobil stavo in zapečatil svojo usodo.

povprečnežev, maraton je pretekel v 3.09.

»Že kot triatlonec sem daleč največ tekel, pretekel skoraj toliko kot kolezaril.« Plaval je vedno le za vzorec. Tek mu je pisan na noge. Specializiran za daljave opravi deset treningov na teden, dvakrat gre 30 kilometrov plus kakšnega več, eden je trening tempa (recimo 16 kilometrov), enkrat gre v čisti hrib, drugo so ravnine ali običajno razgiban teren, slednje je za njegovo dušo. In kaj mu zdaj pomeni maratonska klasika? »Trening.« Nekateri imajo 42 kilometrov za cilj, Lojze za pot.

Dobro se počuti pri 78 kilogramih, »če imam manj kot 77 kil, sem že malo švoh.« Priznava pa, da je špartanska prehrana njegova šibka točka, teoretično je podkovan, praktično mu včasih zdrsne. Tekoških korakov se je učil iz knjig, prebral vse, kar je našel v knjižnicah, knjigarnah, na internetu, sprva ni poznal nobenega

tekača. Očitno si je, vsaj za naše razmere, pridobil naslov ultramaratonca profesorja.

Čigar temeljna tekmovalna hiba je: »Jaz nimam čajta počivat.« V španoviji ima podjetje, »moram delati, da preživim«. Ja, drugače bi bilo, če bi zjutraj vstančkal in bi bila edina skrb poročenega očeta treh sinov tek. Najstarejši Žiga je bolj računalniški, Jan in Jaka sta za fuzbal in basket, no, najmlajši Jaka je 8,5 sežanskega kilometra pretekel v 34 minutah.

Lani februarja je Lojze nastopil in vsem kazal hrbet na štiritapni zimski Trans Sloveniji (od Rateč do Čateža), na balatonskem ultramaratonu na Madžarskem v cilj pritekel tretji, jeseni pa na peklenških 246 kilometrih Špartatlonu v Grčiji bil enajsti. Pa seveda na več krajših ultrapreizkušnjah, zmagal šest ur Wildona v Avstriji, pa 54 kilometrov Po Istri ...

Skozi življenje teče, teka mu ne more vzeti nihče. In nič? »Samo poškodba!« Če bi ga klofnila kakšna druga nesreča, bi mu bil tek v uteho. Za dodatek sedanjemu neizmernemu veselju – če pri sotekačih opaža, kako so najsrečnejši, ko razdaljo pretečejo, je sam najširšega nasmeha pred tekom. In kljub temu da je že zdavnaj za njim nešteto tekaških korakov, na začetku vsakega teka kar malo poskoči.

Veliko je že za njim, kaj naj bi bilo pred njim? Zagotovo kalifornijski puščavski 217-kilometrski pekel v Death Valleyju, pa Brasil 135 (milj), pa Avstralci so pripravili kopijo Špartatlonu, pa v Južni Afriki je vsako leto konec maja Comrades marathon, 90 kilometrov, a kar 14.000 udeležencev, »ful hitra dirka, eno leto se teče navzgor, drugo navzdol«. Ker je bil lani tretji, so ga letos spet povabili na Blatno jezero in bo šel, če bo le zrihtal pokostnico, ki je glavna, skoraj edina njegova poškodbena tegoba. Avgusta bo na južni izvedbi Trans Slovenije, zadnji dan septembra pa se bo v oktober spet zagnal na zveličavnem Špartatlonu. Skratka, desetini kilometrov ne bo zmanjkalo. A vendarle so naštetih ultramaratonci, kljub težko predstavljeni dolžinski premagljivosti, enokosni projekti. Poseben izziv za Lojzeta pa so večetapni ultramaratonci, morda kmalu po Nemčiji.

Kje so mentalno-telesne meje nenehne teka? »Razlika med nič in 21 kilometrov je tako velika kot med 21 in 42,« pravi. A kje se na 250-kilometrskem teku vendarle začne lomiti? »Osem do deset ur nekako gre, nato pa je treba vklopiti glavo.« Ali odklopiti, bi prej pomislil. In še

en recept: »Na štartu se vedno vidim, kako pritečem v cilj, nikoli ne razmišljam o trpljenju vmes. Vmes bo, kar bo. Bo že nekako.« Kakor je bilo med letošnjim svobodoslavlilnim tekom trojk, na katerem je na 29 kilometrov zmagal z Nežo Mravlje in Boštjanom Potočnikom.

Lojzetova zgodba morda pouči: trikrat premislite, preden vstanete z ležalnika!

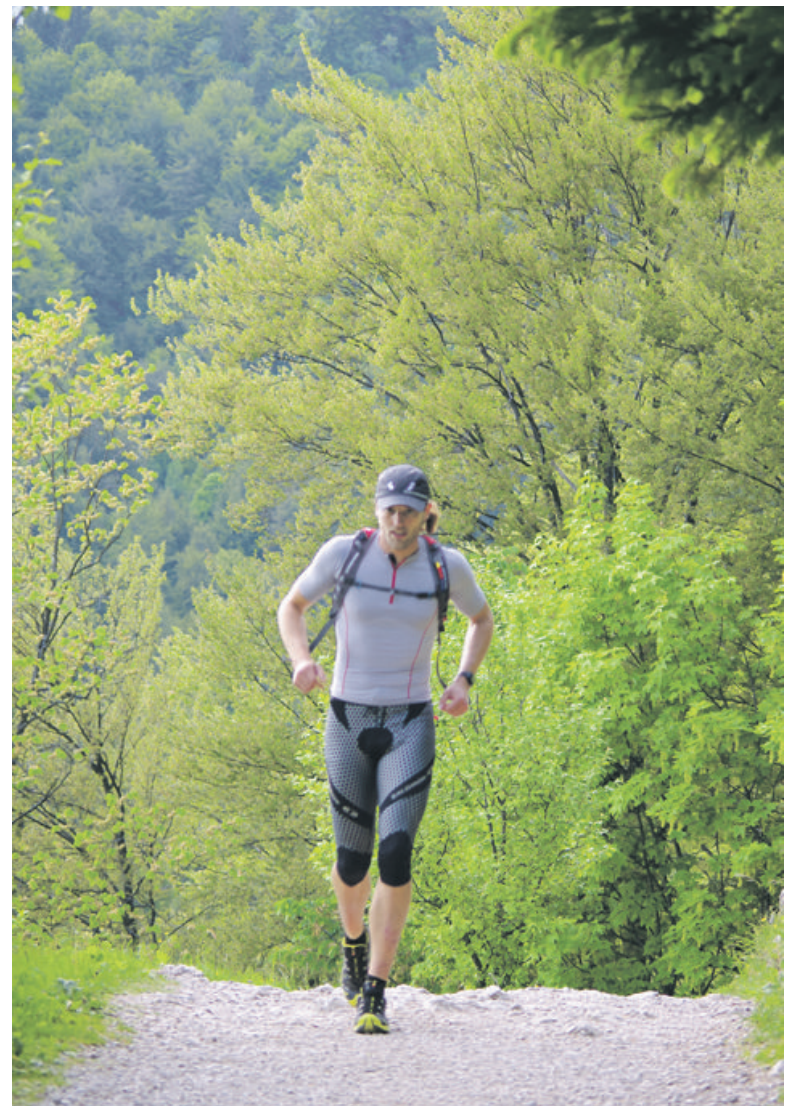
### Od 3,5 kilometra ...

Z Davidom Kaduncem sva šla na Sv. Primoža nad Kamnikom, od Calcita do sakralnega objekta je približno 400 metrov navzgor. Jaz sem bil gori že vsaj desetkrat, 29-letni Ljubljanc

se fino zašil, zadnjo tretjino hodil«, skupaj 4 ure 40 (res se je zašil). Večkrat se je pozneje udeležil teka trojk, pa, seveda, vse več gorcev.

Malo preskočimo, gorski teki se v grobem delijo na navkrebrne ter tiste gor-dol, lahko gre tudi za mešanico. Če zmagovalec sopiha več kot dve uri, gre za gorski maraton. In to, kar počne Ljubljancan, četudi je proti predalčkanju, je gorski ultramaraton. Glede opredeljevanja: »Nisem nič in sem vse. Sem človek, ki rad teče. V naravi.«

Na gor-dol torturah tekmovalci navzgor večinoma hodijo, »tako pokurimo najmanj energije in hoja v strmino ni počasnejša od teka, po ravnem in navzdol tečemo«. Kadunc



David na poti proti Kaliforniji

čan 28-krat. Jaz v vsem življenju, on samo s 6. na 7. maja 24-krat.

David Kadunc je na preskušnji 24 ur Sv. Primoža ugnal vse Goljate in v enem dnevu, v 23 urah in pol, navkreber premagal 9600 metrov. Kot z gladine Indijskega oceana na vrh Everesta pa še dvakrat na Primoža. Nastopil je prvič, trikrat se je udeležil ta hitrega teka na prikamniško planinarsko božjo pot. Tokrat se je prišel utrjevati.

V otroštvu je treniral smučanje, do srednje šole, šport je šel v kot do fakultete (živinoreja), nato pa je počasi začel teči. Prvič po PST 3,5 kilometra, nato le poleti, kolega mu je nekaj omenil gorske teke, »kar se mi je zdelo popolnoma out«. Pa ga je vseeno pregovoril za štart rekorda Šmarne gore. David spoznava tekače, vzljubi gorske teke, naravo, hribe, plezanje je imel vedno rad. Na maraton je šel prvič v Ljubljani, do tedaj pretekel zdržema največ 19 kilometrov, »sem

med tednom, po delu, trenira na Golovcu, Rožniku, za vikende pa največ na Bohinjskem – recimo iz Bohinja do Koče pri Triglavskih jezerih, pa do Komne in dol. Nikdar po načrtu, »vedno po občutku, kolikor mi paše«. Paše pa mu veliko. Pogosto si šele sredi teka odmeri debelino dnevnega režnja. Ob koncih tedna trenira tudi na takšnih in drugačnih gorskih preizkušnjah po vsej Sloveniji.

Na Primoža 24-krat zapored, natančneje, ne da bi si zamenjal dres ali šunfke. Z mobi-radiem v ušesih, na programu debata o Indijancih (seveda ne ves dan), pa televizor z dekletom Andrejo, ki je rezultate in vtise sproti vpisovala na njegov blog. Na hrbtu camelback, v njem ima največkrat alpski čaj z medom, proti koncu križevih potov je najdragocenejša kokakola. Sicer pa preprosta kmečka hrana. Ob petem, morda šestem prihodu na Primoža je v gostilnici pohamsal pol pečnice, je tako dišalo,



Nesó ga nogé v daljave.