



Zorica Kecman je Starčevka, koja sada živi i radi u Gracu u Austriji. Poslednjih godina, posvetila se sportu, tačnije atletici. Od trčanja iz hobija pa do maratona, u kratkim crtama, ovo je njena sportska priča prvog pretrčanog maratona:

Posle šest završenih polumaratona u godinu i po dana, od kako sam počela da trčim, dovoljno sam se ohrabrila i prijavila za prvi maraton. Ispred mene je bila uzbudljiva životna avantura koju sam željno iščekivala: Drugi istarski maraton koji povezuje četiri grada: Koper, Izolu, Portorož i Piran. Svake godine je start u drugom gradu, ove godine je to bila Izola.

Trening za maraton znači guranje sebe daleko izvan zone komfora što je veliko dostignuće i što znači - svake nedelje trčati minimum maratonsku distancu i jednom mesečno 30 km. Četiri meseca napornog treninga i preko 600 istrčanih kilometara bili su iza mene. U decembru sam pretrčala 122 km, januaru 196 km, februaru 166 km i martu 126 kilometara. Bila sam u najboljoj životnoj formi ali i veoma umorna. Smršala sam dodatno šest kilograma, što je za maraton bilo dobro jer je mnogo lakše tako trčati, ali sam ipak zbog gubitka težine brinula i zbog toga počela da uzimam dodatne suplemente. Inače sam stava da je dobra i raznovrsna ishrana najbolja za zdravlje ali u pripremi za maraton ovo definitivno nije dovoljno. I moj imuni sistem se pojačao - mogu reći od kada sam počela da trčim nisam bila ni jednom bolesna.

Tri nedelje pred maraton smo Dora, moja prijateljica i partnerka u trčanju, i ja, u Gracu istrčale polumaraton za 2:04:52 u našem rekordnom vremenu i tako završile naporni deo priprema. Još tri nedelje... Prvo sam smanjila trening za 1/3, druge nedelje za još 1/2 i nedelju dana pred maraton na programu je bilo samo jedno lagano brdsko trčanje i poseta sauni. Odmor i opuštanje su sastavni deo trening-plana i barem jednako, ako ne i važniji od samog treninga, kojeg sam se skoro do poslednjeg kilometra striktno pridržavala. Ali bez obzira na sve, imala sam respekt prema maratonu. Mogu reći da sam bila malo nervozna. Uzbuđenje je veliko, neizvesnost je još veća. Upornost je jedna stvar, ali nesigurnost zbog neizvesne fizičke i psihičke stabilnosti potpuno druga. Rešila da trčim i ako prođe sve kako treba eto me ponovo tu gde sam i počela.

Sat na ruci, u tašnici oko struka voćni bar, flašica kokosove vode i telefon (za slikanje). Gelove sam prestala da koristim jer ih moj želudac teško podnosi. Lični šofer (moj muž) nas je iz Kopra, gde smo odseli, dovezao do Izole i onda smo jedan deo išle peške sa stotinama trkača u istom smeru, po sunčanom vremenu prema startnom bloku.

Ulica gde je start je dosta široka, tako da nije bilo gužve. Mi smo stajale, čini mi se, u trećem bloku, mada smo posle nepune minute prošle kroz start i mogle smo odmah da trčimo svojim tempom. Trčanje mi je tog dana bilo nekako čudno. Gledala sam na vrhove svojih patika i osećaj je bio skroz nepoznat, kao nikad do tada. Prvi maratonski znak - kilometar broj 1 je iza nas! Samo polako i ne preterivati, snaga će nam biti potrebna još dugo. Staza je na ovom delu

ravna i trčimo iz Izole prema Kopru po magistralnom putu uz samo more. Prizor je divan. Pet kilometara prelazimo za manje od 30 minuta. Ulazimo u Kopar gde u špaliru gledalaca vidim poznata lica koja nam se smeše i tapšu. Mlađi sin ima u ruci flašu sa vodom koju mi pruža... Muž snima sa kamerom a stariji sin foto apratom. Prvi maraton mora da se ovekoveči!

Trčanje uz more je stvarno predivno. Deset kilometra trčimo ispod 60 minuta. Dobro prolazno vreme, mada to kod maratona ništa ne znači... Čak, strahujem da smo prebrze i da na kraju nećemo imati energije. Pravimo krug oko Kopra, prolazimo kroz stari grad, ima puno gledalaca, deca pružaju ruke i pozrdavljaju nas. Na Titovom trgu, Tamara, prijateljica iz detinjstva sa familijom - i oni nas pozrdavljaju i žele nam lake noge! U Izoli se, kod 18. kilometra, rastajemo od polumaratonaca i dalja trasa je svakih par kilometara nosila sa sobom novo iznenađenje. Laka uzbrdica i pogled, koji je predivan, dopuštamo sebi da uživamo u panorami Izole. Ovde ćemo ponovo trčati 39. i 40. kilometar, ali tada sigurno nećemo imati dovoljno snage. Par sekundi pauza da se napravi fotografija, i idemo dalje.

Odjednom smo se našli u belilu procvetalih voćki, kao da smo na drugoj planeti. A zatim potpuni kontrast i tunel na 19. kilometru. Zapravo, ima ih ukupno dva, a jedan je dugačak čak 500 metara. Nekada su tuda prolazili vozovi a sada je to biciklistička staza. Neverovatan osećaj, dozivamo se u tunelu i slušamo eho naših krikova. Na distanci polumaratona imamo prolazno vreme 2:13:11. Dobro se osećamo, iako znamo da imamo još toliko da istrčimo.

Kad smo izašle iz tunela ispred nas se prostirala dolina koja se kupala u suncu - toplo je, jako toplo za nas. Do juče je bilo najviše 7, danas na startu je bilo 16 stepeni, a u podne je bilo već najmanje 21... Srećom, na vidiku je okrepna stanica. Uzimanje vode je od egzistencijalnog značaja. U susret nam dolaze maratonci koju su već napravili krug u Portorožu i Piranu. Naravno da im se divimo i pozdravljamo ih, zauzvrat dobijamo poljupce i reči podrške od jednog trkača. Kasnije smo saznale da je to bio pobednik maratona, Robert Radojković. Bile smo impresionirane njegovim gestom koji nam je mnogo značio. Trčimo kroz drugi tunel i najzad ispred nas je Portorož. Laki vetar donosi okrepljujući miris mora i soli. Spuštamo se u grad, ponovo smo na obali i prolazimo kroz marinu i hotelske komplekse gde nas čeka okrepna stanica - smeštena u hladovini. Čaša vode, iso napitak, banana i komad čokolade, i spremne smo da dalje trčimo kroz gradsku promenadu gde ima dosta prolaznika koji nas bodre. Atmosfera je divna!

Piran - gradić uskih i strmih ulica se prostire ispred nas, a mi smo na 30 km. Kao što mnogi kažu: maraton počinje sada! Čekaju nas dve oštre uzbrdice. Jedna je bila posebno naporna ali smo uspele da istrčimo, polako ali smo trčale. Posle uzbrdica dolazimo do nove okrepne stanice - ovde se odlučujemo za flašu vode i nosimo sa sobom par sušera za osveženje uz put. Malo smo pile, malo se prskale i zalivale. Bilo je jako toplo. Odjednom trčimo kroz šumicu sa koje se baca pogled na more. Staza je dosta uska i potrebno je bilo mnogo koncentracije. Posle par kilometra vraćamo se na asfalt i trčimo nizbrdo. Pokušavam da se opustim, lagano tresem ruke i kružim ramenima. Očekujem neki zid, barem zidić, ali ga nema. Noge me bole ali nije ništa strašno. Pijem kokosovu vodu (250 ml u jednom cugu!) i idemo dalje.

Tridesetpeti kilometar je okrutan... Razmišljam kako nikada više neću trčati maraton. Samo da ovaj završim...

ATLETIKA: Koliko ima snage i volje u vama?

Napisao Zorica Kecman

ponedeljak, 08 februar 2016 15:47

Stajemo na stanici, menjamo mokre sundere. Jeden stavljam ispod kape na glavu a drugi držim u ruci. Voda, pola banane i opet komad čokolade. Čokolada mi je jako prijala... Sunce prži. Kilometri su nekako duži nego do sada. Dalje trčim bez zvuka, ali mi još uvek nije teško. Koncentrisana sam samo kako da pokrećem noge jednu ispred druge. Ponovo tunel i Izola je ispred nas... Još dva kilometra! Postaje mi jasno da ću uspeti da istrčim maraton i suze mi polaku naviru na oči. Radosna sam jer vidim cilj. Kakvo olakšanje! Prolazim preko linije cilja! Osećaj je čudan, u stvari - toliko je neverovatan da ga rečima ne mogu opisati. Jedan predivan osećaj završetka nečega što si želela. Osećaj radosti što sam imala snage da izdržim i dostignem tako nešto veliko kao što je pretrčati magičnih 42 km. Ponosna na sebe što sam preskočila maratonski zid i što se fizički osećam odlično i znam kolika je snaga volje koju posedujem!

Familija me posmatra u čudu i ne znaju šta mi je - Dora se smeje a ja plačem. To su bile suze radosnice. Moj se san ostvario, pretrčala sam maraton!

Krajnji bilans - jedan žulj i dva plava nokta. Ali nokti na nogama su ionako samo za kukavice. Kod maratona su plavi nokti uključeni u cenu. Nije pitanje da li ti je poplaveo nokat, nego koliko... Dakle, ovog leta nema sandala, samo patike!

Toliko čestitiki, poruka, poziva, mejlova zbog pretrčanog maratona nisam dobila ni kad sam se porodila. Iako sam na kraju dana ležala u krevetu, pokušavala da se opustim i razmišljala daje dobro što sam istrčala ali i što više neću morati da prolazim kroz istu muku, trebalo je samo deset dana regeneracije i trkačke pauze, da ponovo obujem patike.

Prva misao koja mi je prošla kroz glavu bila je: zašto da ne ponovim?