



# Nismo nori, radi t

Tekst: **Monika Kubelj** Foto: **Primož Lavre, Igor Zonik in Mitja Štern**  
 monika.kubelj@reporter.si

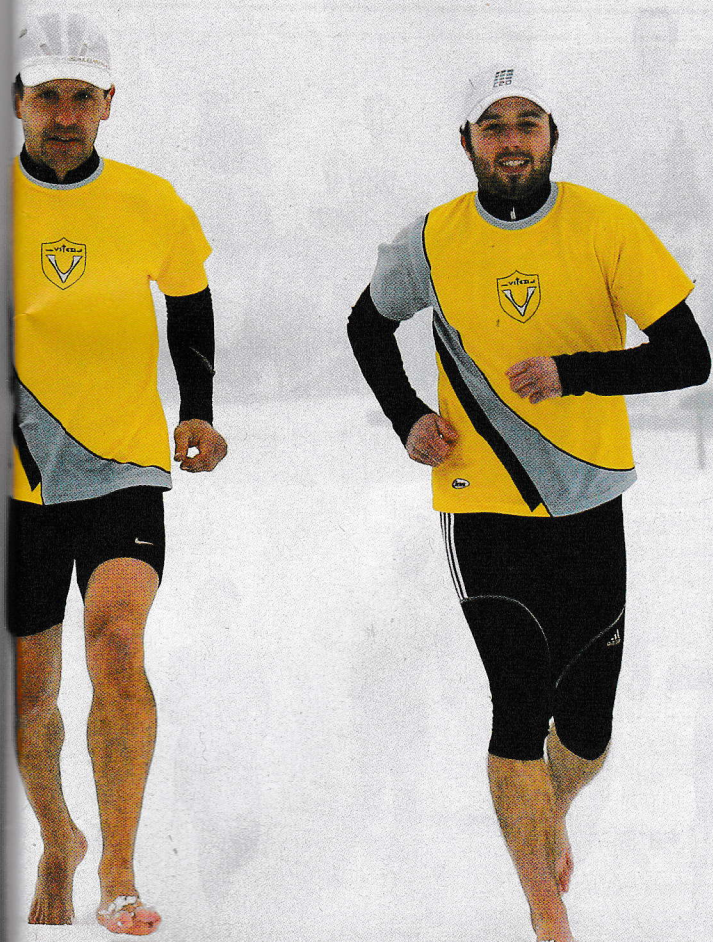
**Slovenski bosonogci** so družčina posebne vrste. Ne užene jih nobeno slabo vreme, ne predsodki in ne odsvetovanja. Zdaj že sedmo leto vztrajajo pri oznanjanju bosega teka, ki so ga odlično združili z druženjem in veseljem do življenja. Sredi februarja smo prisostvovali odprtju sezone – stekli so po ulicah Kranja in okoliškemu snegu. Lahko se pohvalijo, da se na mednarodni dan bosega teka na različnih krajih po svetu zbere največ prav Slovencev. Niso le brezdomci in čudaki tisti, ki jih vidimo brez čevljev.

Ceste ob kranjskem bazenu niso bile samo mrzle, ampak jih je še vedno krasil sneg. Zato ni bilo čudno, da so se mimoidoči ozirali za skupinico bosonogih vitezov, kot pravijo sami sebi, ki je tekala naokoli, kot da je 15 stopinj plusa, ne pa okoli ničle. Marko Roblek, idejni vodja te vrste rekreacije v Sloveniji, in še trije člani Društva vitezi dobrega teka, so prepričani, da je bil prvi letošnji preskus odličen.

## V maju spet bosonogi tek

»Aha, stopalo že postaja rdeče, to pomeni, da je dobro prekrvljeno. Ker smo tekli, se premikali in ne stali na miru, smo se hitro ogreli,« je glasno razmišljal Marko in pogledal h kolegom. Njihovi podplati so bili res rdeči, kot bi stopili v vročo vodo, a ni bilo videti, da bi jih zeblo. V društvenih dresih s kratkimi rokavi so kot otroci uživali v bosonogem teku. Kar nelagodno se počutiš poleg,





Vitezi dobrega teka prakticirajo in oznanjajo boso hojo in tek, ker verjamejo, da koristi telesu, duhu in možganom. Imajo okoli 150 aktivnih članov, somišljenikov, ki se tako vračajo nazaj v obdobje pristinega stika človeka z naravo.

*tekaške tečaje in vseslovenski bosi tek,« je pojasni Roblek, drugi so mu prikimali.*

Društvo ima okoli 150 aktivnih članov, vse društvene dejavnosti izpeljejo izključno prostovoljno, na to je predsednik zelo ponosen. Omislili so si vseslovenski bosi tek na začetku maja. Prvi maj je tudi mednarodni dan bosega teka; zagotovo veliko ljudi tega niti ne ve. Maja je že toliko toplo, da je tak tek sprejemljiv tudi za tekače, ki niso člani, a jih radovednost prižene zraven. »Letos bo tek 4. maja, kot vedno ga bomo začeli pred kopališčem v Kranju. Vsa leta se pridružijo tudi tisti, ki sprva trdijo, da se ne bodo sezuli. Seveda sprejmemo vse. Zaradi mene lahko tečejo v panzerjih, če znajo. A kaj kmalu se vsi sezujejo ali vsaj večina, saj je skupinska klima zelo pozitivna. Prisotnim tudi vedno znova pojasnimo, kako teči bos in varno, na kaj je treba biti pozoren,« je povedal idejni vodja. Ta »hišna dirka bosonogcev« je iz leta v leto bolj množična, letos računajo, da bo še več novih entuziastov.

### Nazaj k bistvu človeka

»Američani imajo to obliko teka precej dobro razvito, zato si toliko bolj šteujemo v čast, da smo Slovenci pri tem kar številčni,« se je nasmejal Roblek. »Morda smo tako nori ali pa je društvu uspelo na prijazen način predati znanje in prakso naprej, da se je ljudi to prijelo. Spoznajo, da sta bosa hoja in tek v bistvu vrnitev k prvinskemu, prireditev pa ena velika šala in zabavno druženje.«

Prej seveda pokažejo in povejo, kako se to varno počne, kako se pripra-

# ečemo bosi!

oblečen v puhovko in škornje, medtem ko oni polni energije in naravne odpornosti kljubujejo vremenu. Ob zijalastih pogledih voznikov in pešcev se le malo posmejejo.

Marko Roblek iz Kranja, bosonogi maratonec, predsednik Društva vitezi dobrega teka in kolumnist, se je v pogovoru vrnil za nekaj let v preteklost, ko so postavljali temelje društva. »To je bilo leta 2007 in je tesno povezano s tekom nočna 10ka na Bledu. Pravzaprav je bil to skupinski eksperiment v Društvu vitezi dobrega teka, ki je takrat nastalo. Jaz sem bil pač edini, ki je nadaljeval s tem, za moje pojme »žlahtnim« načinom teka. Ko sem ugotovil, da poleg užitka ponuja še veliko drugih prednosti, recimo hitrejšo izboljšanje tekaške tehnike, manj tekaških poškodb, bolj ozaveščeno in doživeto tekanje, sem začel bosi tek priporočati še drugim, se povezovati s tujimi bosonogci, organizirati

»Ljudje so vedno presenečeni, ko nas vidijo na cesti. Pa tudi sicer veliko hodimo bosi. Še na obiskih, če se le da, smo bosi,« se smeje Marko Roblek.







viti. Ključni vodili pri začetkih bosega teka sta postopnost in zmernost. Roblek vsem začetnikom priporoča boso hojo, s katero bodo dobili občutek tudi za tek. Ko je človek uro ali dve brez bolečin v mišicah in stopalih sposoben hoditi bos ali v minimalni obutvi, je pripravljen tudi za prve tekaške korake. Prvi treningi bosega teka naj bodo kratki (kilometer), pri čemer moramo vselej spremljati, kaj nam sporočajo stopala, meča, ahilova tetiva in stegenske mišice. »Če v naštetih delih telesa začutimo bolečino ali pa nastajanje žuljev, je smiselno s tekom prenehati in se do cilja sprehoditi. Na naslednjo boso avanturo pa se odpravimo, ko bolečine v mišicah popustijo in ko se morebitne rane zacelijo,« je pojasnil Roblek. Bolečina je po Roblekovih besedah opozorilo, da tekač dela nekaj narobe, uporablja napačno tehniko ali je precenil svoje sposobnosti. Prav zato je pomembno, da pred bosim tekom začnemo trenirati hojo, na katero se odpravimo enkrat ali dvakrat tedensko in pilimo tekaško tehniko.

Pa vendar je sedaj okolje precej drugačno od tistega pred 50, sto in več leti. Moja predvidevanja, da preišljeno izbirajo kraje bosega teka, niso bila pravilna. »Tečem tudi po Ljubljani, a nikoli



Vitezi menijo, da je danes umetno ustvarjenih veliko nevarnosti, ki opravičujejo to, da imaš ves čas obute čevlje, pa čeprav so najpogosteje iz umetnih mas.

nisem stopila v kakšno nesnago, na steklo ali kaj nevarnega. Motijo pa me izpljunki in to, da so podplati pri teku po asfaltu trdovratno umazati,« je o svojih izkušnjah povedala Irena Gruntar iz Ljubljane. Mimogrede, gospa sploh ne kaže svojih let. Roblek pravi, da so informacije o tem, da so mestne ulice zelo nevarne, nekakšne urbane legende. Naravnost vpraša, kdaj smo nazadnje hodili po mestu in gledali pod no-



Ljudje z vseh koncev Slovenije, različnih starosti in poklicev, željni nore uresničitve. Menda se nikjer na svetu na mednarodni dan bosega teka ne zbere toliko ljudi.



Jupi, tek z bosimi nogami pri nič stopinjah! Kakšen adrenalin. Pokusite. Maja boste imeli priložnost, da se udeležite vseslovenskega bosega teka.

ge. »Resda je ob koncertih ali kakšnih množičnih prireditvah drugače, ampak tja pač ne rinemo. Ne boste verjeli, kako zelo drugačna je naša percepcija sveta okoli nas,« je povedal Kranjčan Boštjan Urankar. Grega Derlink z Bleda pa je pristavil: »Vidimo vseokoli sebe in se nevarnostim izognemo. Zelo pazimo, kod stopamo, lahko rečem, da je uporaba možganov in oči drugačna. Prisiliš se v to, da si bolj pozoren. Včasih so doma zelo veliko hodili bos, tega se bodo stari starši še spomnili. In bili so bolj zdravi, odporni. Sodobni svet pa je ljudi obul, zato smo mi čudni, pa čeprav delamo nekaj, kar je bilo ljudem v pradavnini dano po naravi.«

Bosi tek, ki iz meseca v mesec prepričuje in navdušuje vse več tekačev tudi pri nas, je najbolj naravna oblika gibanja, katere začetki segajo milijone let v zgodovino. Kot pravi bosonogi maratonec Marko Roblek, z bosim tekom ne izumljamo nič novega, pač pa obujamo tisto, kar smo nekoč že znali: »Evolucija nas je naredila tekače, in to bose tekače. Športna obuvala z blaženjem in dvignjeno peto obstajajo borih 30, 40 let, to je v kontekstu zgodovine zanemarljiv čas.« Naša stopala so mojstrovina narave, ki so se skozi zgodovino izpopolnila in nas izoblikovala v pokončnega človeka, ki se giblje z nogami. A od najbolj naravnega in prvinskega doživljanja gi-

banja nas oddaljuje sodobna tekaška obutev. Nekaj posebnežev želi ohraniti človekovo prvinskost.

### Spodbujati otroke, odraslim pa odsvetovati?

Kakšna neki je koža na podplatih nog, ki leta hodijo in tekajo bose? Če ste brali knjigo o turistki, ki je preživela tri mesece med aborigini in opisovala novo dožemanje sveta, narave in spreminjanje telesa (noge so postale kot s trdo kožo podkovane), potem se logično vprašamo, kako se noge spreminjajo našim sogovornikom? Po njihovih zagotovilih ne tako, kot si mislimo mi. »Ne, koža ni zadebeljena. Je le bolj prekrvljena, ni tako zelo tanka, ampak močnejša. Ljudje sploh ne vedo, da je mogoče teči bos. Jasno, če bi v mrazu stali na mrzlem, bi dobili ozeblino. Če pa se premikaš, si aktiven, je ta pesem drugačna,« je razložil Roblek in pokazal svoje noge.

Še dobro se spomni svaril drugih, da takle tek ne bo prinesel nič dobrega. Da si bodo uničili kolena, porazali podplate, se zastрупili, prehladili. »Ženskam so ga še posebno odsvetovali, ker naj bi si prehladile mehur skozi podplate,« je pripomnila Irena. Skupaj pa se sprašujejo, zakaj potem vsak pediater spodbuja boso otroško hojo, če je tako nevarno?





Spominski posneti z berlinskega maratona, ki ga je Roblek pretekel bos.

Kako začeti in komu je namenjena? Vzravnana, pravilna drža je ključna za gibanje. Vzravnano telo se lažje giblje, dela in diha. Prav boski tek nas spodbuja k vzravnani drži: »Bosi tek ne krepí samo stopal in mišic nog, pač pa tudi ravna zgornji del telesa in dopušča hrbtenici naravni položaj,« je pozitivne lastnosti bosega teka opisal Roblek. Trdi, da je korak pri tej vrsti teka lahkotnejši, hitrejši in bolj prilagodljiv. Zato naj bi bil primeren za vse, ki želijo izboljšati tekaško tehniko, spet občutiti naravno podlago in v tekaški trening vnesti nekaj svežine. Pa vendar – primeren je za večino ljubiteljev teka, osebam s kliničnimi težavami v sklepih in mišicah spodnjih okončin ali križu in vsem, ki okrevajo po poškodbah, pa ga odsvetujejo. V načelu naj bi bil človek zanj celostno zdrav.

### Bosonogi na Triglav

Roblek. Mu je sploh kdaj dolgčas? »Kot podjetnik, ki se del časa ukvarjam s poslovno informatiko, del s športno trgovino, vmes pa svetujem o bosem teku, se vsaj ne morem pritoževati nad enoličnostjo vsakdanjika. Če temu dodam še organizacijo tekaških prireditev, tekaških popotovanj, občasna predavanja o teku, paleoprehrani in še čem, mi skoraj zmanjka časa za tek, meni vedno ljubem konjičku. Teka se lotevam še naj-



Tek združujejo z družabnim življenjem, sicer pa so zelo hitri tekači. Boštjan Uran kar preteče deset kilometrov v manj kot 35 minutah, Grega Derlink manj kot v 37, Irena Gruntar pa prej kot 47 minutah.

bolj minimalistično, saj je družina prva v prostem času.«

»Bosonogo« življenje mu je prineslo kopicu sprememb. Najprej je moral poslušati na ta račun tudi očitke tekaških kolegov, pa je vztrajal pri svojem. Tudi prehranjuje se po svoje. Se spomnite paleovembra v mesecu novembru? Gibanja, ki si ga je domislil in s katerim opominja ljudi na to, kaj so jedli predniki, ko so tacali naokoli bosi. Torej nagibanje k organski, domači hrani, s čim manj predelanih ogljikovih hidratov. Marko upošteva slogan: manj je več, enostavno pa boljše od zapletenega. Pri bosem teku se pogosto dotaknemo minimalistične obutve. Kaj je to? Minimalistična obutev je v zadnjih letih zelo

cenjena po vsem svetu. Slovenija se počasi približuje temu toku – tekači, športniki in rekreativci vedno bolj segajo po bolj naravni, zdravi in učinkoviti obutvi. Gre za obutev, ki čim bolj posnema bosonogi tek ali hojo. Recimo obuvala s prsti, ki se pri nas niso prav uveljavila. Še bolj presenetljivo je, da ljubitelji bose hoje hodijo tudi v gore. Celo na Triglavu so bili! To so bile zagotovo najbolj utrjene noge v Sloveniji. Vzpon je organiziralo Društvo bosa noga, v katerem menijo, da je hoja z bosimi nogami nad vsem. Naravo začutijo skozi podplate. Morda bi vrle politike in domišljave menedžerje pognali bose vsaj po travniku, da bi začutili, kaj čuti Slovenija, ta trenutek. ■

## Pustna Sobotna iskrica

### Ples z dobrim namenom

Pustna sobota, 1. marec 2014, ob 12:00  
v športni dvorani Zavoda sv. Stanislava  
v Šentvidu nad Ljubljano.