

Marko Vozelj in njegovi treningi

Počitnice je znani glasbenik posvetil pripravam na Dnevnikov duatlon v Čatežu



Marko Vozelj se na kolesu počuti vse bolj domače.

Nekaterim dopust pomeni pozno vstajanje, poležavanje na plaži in uživanje v vseh radostih, ki jim jih ponuja morje. Drugi na dopustu zaživijo, šport pa jih sprošča in odvrta od negativnih misli ter stresa.

Pevec Marko Vozelj je dokazal, da je lahko dopust še kako aktiven.

Deset dni je s pomočjo plana treningov, ki ga je zanj pripravil Igor Kogoj iz 3K Športa, izrabil za dodatne priprave na Dnevnikov duatlon v Termah Čatež, ki se bo odvijal 24. septembra. »Morje in trening. Marka sem pred dopustom videl le trikrat in priznam, da sem bil v dilemi. Trening bi zanj na dopustu lahko pomenil dodaten stres, saj ga je treba vključiti v družinske počitnice. Izredno je pomembna tudi motiviranost. No, pri Marku so bili vsi strahovi brez osnove. Motiva, razumevanja in pozitivne volje je bilo dovolj, da je lahko dosegel prve zastavljene cilje,« je povedal Igor Kogoj.

Marko Vozelj po dopustu tako ni opisoval le čudovitih dogodkov in trenutkov, ki jih je preživel z družino na kopanju, potepanju po mestu in na hlajenju s sladoledom, ali klepetov na terasi, ki so trajali dolgo v noč, po tem ko so mali srčki končno zaspali. Raje je pripovedoval o svojih dopustniških treningih v poletni idili.

Pevec pripoveduje

Nedelja. Pet zjutraj. Po glavi mi roji refren zimzelene pesmi: »Naš mali avto je še premajhen, da v njem sedeli lahko bi vsi...« Na streho pritrdimo strešni potovalni kovček in tako zadovoljimo potrebo po prostoru družinice Vozelj. Tako je to, če se oči odloči, da bo v dveh mesecih pripravljen na Dnevnikov duatlon v Čatežu, ki se hitro približuje. V avtu se poleg vseh nujno potrebnih

morskopočitniških pripomočkov in rekvizitov znajde še vsa športna oprema, vključno s cestnim kolesom. Tako letos jaz dosežem rekord in kljub trem damam, na katere se vedno jezim, da na morje ne rabijo vzeti vse iz garderobne omare, pojem največji kos zarezanega kruha in napolnim največjo torbo. Ker priznam, se mi pol oprost. Vse za duatlon in za rek »V zdravem telesu zdrav duh«. Sicer pa se pravi Slovenec od vseh ostalih dopustnikov loči prav po tem, da ima s seboj vse športne rekvizite. V posebnem zvezku imam pomembne napotke svojega trenerja Igorja Kogoja. Odrinemo. Tri ljubke družinice s šestimi, še bolj ljubkimi, otroki.

Dalmatinci duatlonci ali triatlonci?

Ni čudno, da Dalmatinci niso poznani kot zagrizeni du- ali triatlonci. Si predstavljate ribiča, ki se zjutraj vrne z morja, obuje športne copate in se za svojo dušo odpravi na tek, sonce pa neusmiljeno pripeka? Če se pripravljate na duatlon, je drugače. Nobena žrtev ni prevelika. Ura je šest zjutraj in prvi kilometri teka so že za menoj. Dober občutek, ko jutranji zaspančki komaj odprejo oči, ti pa si že močno ujel veter v jadra novega dne. Vem, da nekateri nikoli ne boste razumeli, kaj je tu tako čarobnega, vendar tudi sam tega nisem razumel, dokler me ni zgrabilo tisto, čemur pravimo adrenalini sreče. Ta se najbolj sprošča med športom, ljubljnjem in glasbo. Moje tri najljubše

stvari. Res sem rojen pod srečno zvezdo.

Intervalni trening v klanec po ravnini

Res je lepo ležati na plaži, ko piha vetrič in hladi naše razgreto telo. Popoldan vetrič postane močnejši in čas je za kolesarski trening. Sicer mi je Igor napisal, naj naredim intervalni trening v klanec, a kljub jasnemu vremenu in mojemu sokoljemu vidu v premeru nekaj kilometrov ne vidim niti vzpetine, kaj šele kakšnega večjega klanca. Odločim se torej za daljšo vožnjo po ravninski magistrali. Sledi kruta realnost prijetnega vetriča na obali, ki sedaj na vso moč piha v prsa na kolesu. Kljub velikim naporom merilec hitrosti kaže skromne številke, bolj primerne za kako branjevko, ki s svojim triciklom pelje zelenjavo na trg, kot pa treningu za duatlon. Res ga hudo pihne tale jugo. Po dobrih petinštiridesetih kilometrih muk se zgodba in smer vožnje obrneta. Kot bi v nogah imel dinamit, kolo podivja. Merilec hitrosti pokaže številke, ki se jih ne bi sramovali niti na kakšnem turu. Hvala naravi in vetru, ki je tokrat na moji strani. Če sem popolnoma iskren, je to nekaj najbolj blagodejnega za vsakega kolesarja. Lepo sončno popoldne brez



Marko z družino na idilični plaži

vseh skrbi, veter v zadnjo plat, to me srčno veseli! Tudi to je svojevrsten užitek, ki si ga lahko privoščimo le dovolj odbiti primerki. Res sem rojen pod srečno zvezdo.

Tek, ki se zaključi v konobi

Najlepši trenutek dneva na morju je prav gotovo, ko sonce tiho in nežno poljubi gladino modrine in se počasi potopi za horizont. Romantični pari prilivajo olje na ogenj ljubezni in se na plaži prepuščajo užitkom Amorjevih pušic. Nekje v daljavi

mlad trubadur s kitaro topi srce morski deklici in vsi so pripravljeni, da se prepustijo čarobnosti poletne noči. Tudi mene je zadelo in kot puščica se zapodim po ohlajajočem se asfaltu na nekaj kilometrov teka. Vsi v ulici me že poznajo. Očitno so začutili, da v tem res uživam. Prijazni nasmehi in v pozdrav in podporo dvignjene roke mi vlijejo še dodatno moč in motivacijo. Prva dva kilometra tečem po mestu. Vonj sveže pečenih rib z gradele mi vzburi lačni želodeček. Misel na to, da gremo danes na večerjo v odlično konobo, me še dodatno »podkuri« pod nogami. Res sem hiter in počasi začnem uživati v vsakem kilometru. Ko se vrnem prijetno utrujen, se dobro raztegnem, stuširam s hladnim tušem in se pridružim ostalim, ki me že nestrpnost čakajo. Čez nekaj minut sedim v družbi mojih treh princesk in prijateljev v krčmi ob morju. Pečejo se ribe, dišita sivka in rožmarin, za vogalom poje dalmatinska klapa, mi pa nazdravim na prijateljstvo, naše otroke in čudovite počitnice, ki smo jih preživeli skupaj. Z vsakim korakom, ki ga narediš v duhu športa, daš sebi in svetu veliko pozitivne energije. Res sem rojen pod srečno zvezdo.



KRANJSKA
Turistično društvo
Gora

Dnevnik
medijski sponzor

SCHNEEKOPPE

hit holidays
Kranjska Gora

daná

RADLER *Winter*



3. 9. 2011

JURIŠ NA VRŠIČ

bicikel.com



**33. Juriš
na Vršič**

triglav

ZAVAROVALNICA TRIGLAV, d.d.

Informacije in prijave:
Samo Židan
GSM: 041 365 765
E-mail: samo.zidan@gmail.com

KRANJSKA GORA

www.kranjska-gora.si

www.jurisnavrsic.com