

Projekt »Izredni športnik«

Intervjuvali smo izjemnega športnika, ki je z letošnjim šolskim letom postal profesor športne vzgoje na naši Gimnaziji. Ta mož je Miha Podgornik. Ujeli smo ga nepripravljenega oz. nas ni pričakoval, a nam je vseeno z veseljem povedal veliko o svojih izkušnjah ter o tem, kaj je od njih odnesel. Svetoval nam je, nam razširil obzorje in nam polepšal dan.

Mnogi smo že prej slišali zanj in njegove avanture, zato smo veselo poslušali še več o njem in njegovih doživetjih, kdor pa ga ni poznal prej, pa je odkril izjemnega športnika v odlični fizični tako kot mentalni formi, z ogromno kilometrini, čeprav mladih let. To je eden od ljudi, ki te resnično navdahne in ti pokaže, kaj vse potencialno zmoreš, če si odločen to narediti in temu posvetiti dovolj časa, energije, volje ...

Kot vemo, gojite svojo ljubezen do športa že od mladih nog. Kdaj ste prvič pri sebi opazili to svojo strast do športa?

Glede na to, da se s športom ukvarjam že od malih nog, težko rečem, kdaj sem opazil to strast. V družini smo vsi športniki, starša pa sta me gnala v šport, saj sta sama smučarja.

Ste se že od samega začetka ukvarjali z biatlonom ali ste kot mlajši imeli radi še kak drug šport?

V svoji pestri športni karieri sem treniral tudi alpsko smučanje, tek na smučeh, nordijsko kombinacijo ter tudi biatlon.

Tudi vi ste obiskovali Gimnazijo Franceta Prešerna. Kako ste vi doživljali svoja srednješolska leta na naši šoli?

Gimnazija mi predstavlja zelo lepa leta mojega življenja. Gimnazija Franceta Prešerna je vedno prisluhnila športnikom, sam pa sem obiskoval prvi športni oddelek. Moji sošolci so bili sami vrhunski športniki. Zame šola ni bila zahtevna, treba se je bilo enostavno samo usesti in se naučiti gradivo. O tem obdobju imam le pozitivne občutke.

Glede na to, da ste bili že takrat dober športnik, se vam je zdelo, da vam je naša šola dovolj pomagala pri usklajevanju šole in športa?

Šola je bila zelo prilagodljiva. Imel sem priprave in veliko treningov, manjkanje pa seveda ni bilo kaznovano.

Športnik ste kar celo življenje, trenirali ste biatlon in nato postali celo trener, ali menite, da vas je to pripravilo fizično in mentalno na tako ekstremne, napore odprave?

Ja, zagotovo, biatlon je vzdržljivostni šport. Imel sem daljše treninge teka po hribih, kolesarjenja, tudi sam pa sem opravljal raznovrstne kondicijske treninge. Še posebej sem se

kondicijsko in specifično pripravljaj na maraton in Špartatlon. Priprave so trajale več mesecev.

Take odprave in maratoni so zelo naporni, nam lahko zaupate, kako ste se nanje mentalno in fizično pripravljali, ali ste imeli poseben workout plan, ali je bilo prisotno veliko kardia in avtogenih treningov?

Imel sem prav specifične treninge. Na fakulteti za šport sem imel prav posebne treninge vse od aerobnih vadb do vaj za moč. Pripravljaj sem se tudi psihično, kar se mi zdi bolj pomembno kakor fizična priprava, ki pa seveda tudi mora biti prisotna.

Pretekli ste nekaj izjemno težkih maratonov (Med drugim 246 km dolg grški Spartathlon ter 260 km brazilski Jungle marathon). Kako ste se pripravljali na ta težki izziv? Kako to da ste se sploh odločili za tak podvig?

V bistvu mi je bila inspiracija moja mati, ki ga je pretekla 3 leta pred mano. Takrat je preminula v plazju. To me je motiviralo, da sem se tudi sam lotil tega izziva. Motivacija tekme teka na 250 km me je bolj gnala, saj sem izziv lahko opravil naenkrat, raje, kot da bi zadevo moral vedno opravljati.

Kakšna je prehrana pred in med tekom Špartatlonca? Gre v pripravo hrane veliko časa? Česa se največ pojavi v prehrani pred in med tekom, so to morda beljakovine, maščobe ...?

Prehrana je za športnika zelo pomembna. Telo se zelo hitro izčrpa. Med tekmo sem zaužil veliko glikogena in raznih mešanic preprostih kompleksov. Za ultra maratone sem moral zelo naštudirati svoje telo. Zaužil sem tudi ogromno isotonicov.

Zanima nas, katere misli so vam prečkale skozi glavo, kako in kaj ste razmišljali med tekom, saj je ta trajal kar nekaj časa?

Najbolje sem bil osredotočen na to, koliko sem popil, pojedel, kje je okrepčevalna postaja. Kadar mi je tehnika teka padla, sem se moral zavedati in poskusiti izključiti možgane in odteči v hibernaciji. Kadar prideš do zavedanja težkega položaja moraš glavo preprosto malo pretentati.

Zanima nas, ali so vam med maratonom skozi glavo šle misli o odnehanju? Če so, nas zanima, kako ste se z njimi soočali?

O tem vedno pomisliš ob krizi. Misliš si, da če bo šlo tako naprej, da bo res težko. Vedno sem si govoril, da dokler ne padem, ne bom odnehal. Uporabljal sem vizualne trike s postajami in si zamišljal pluse konca.

Kako se je na udeležbo na teku od Aten do Šparte oz. Špartatlonu odzvala vaša družina?

Žena in oče sta me vedno podpirala. Projekt je bil prav zaradi tega zelo uspešno opravljen.

Ste morda kdaj razmišljali o IronManu, ki vključuje tudi kolesarjenje in plavanje? Ali menite, da bi to predstavljalo nov izziv za vas?

Opravil sem ga lansko leto, vendar smo ga opravili neuradno. Zelo bi mi je bilo zanimivo. Bil

je zelo velik izziv v treh športih. Imel sem težavo med prehajanjem športov, kjer sem imel težavo z dihanjem, ampak sem le prišel do konca.

Z Ivico Kastelićem sta izvedla dva res izjemna podviga. Najprej leta 2016, ko sta na smučeh prečkala Islandijo in nato še leto kasneje, ko sta prečkala še Grenlandijo. To sta storila v težkih, ekstremnih zimskih razmerah. Kako sta se sploh pripravila na ti dve izkušnji? Kaj sta spakirala za sabo in kako sta se prehranjevala na poti?

Ja, v bistvu je bila to čisto njegova ideja, najprej čez Islandijo in nato čez Grenlandijo, najprej je iskal partnerja na Hrvaškem, neuspešno. Spoznala sva se preko interneta, sestala za 30 min in sva odšla. Imela sva dober odnos.

Ni bilo časa za pripravo, Islandija je bila priprava za Grenlandijo. Na Islandiji sva se malo lovila, ampak je bila odprava lažja kot pa Grenlandija. Hrana je dehidrirana, saj je zato lažja. Življenje predstavlja ogenj, saj je to edini način priprave hrane. Zahtevna naloga je tudi priprava tabora in šotora.

Strahu ni bilo, bilo je veliko domotožja, to odmisliš s tem, da se zamotiš, da opravljaš razne naloge.

Zasledili smo, da ste na popotovanju čez Grenlandijo občutili hude posledice z ozeblinami. Fotografijo, ki ste jo objavili z ozeblim prstom na socialnih omrežjih, je bila kar šokantna. Vas je takrat bilo kaj strah za vaše zdravje? Kako ste preživeli to izkušnjo?

Bilo je strašljivo zaradi nevednosti kaj storiti, do cilja sva imela se 2 dneva, poskusila sva pospešiti, da bi bil lahko čim prej oskrbovan. Odneseš sem jo kar dobro, a imam kak prst malo krajši, a to komaj, se ne opazi.



Imate mogoče kakšno zanimivo izkušnjo z domačini iz teh svojih izjemno zanimivih popotovanj?

Ja, na odpravi na Grenlandijo so naju ob prihodu v cilj pričakali eskimi, dali so nama prostor za spati, češ da nama ni treba nič plačati. Eskim naju je pretental, saj je potem želel je 300 evrov na dan, zadnjo noč sva šla zaradi tega spat v šotor. Presenetilo me je, kako se nekateri delajo prijazne, da te lahko pretentajo.

Kako pa vas vaša družina podpira pri vsem tem? Je mogoče včasih kaj v skrbeh pri vseh teh norih idejah ali vam popolnoma stoji ob strani?

Me podpira, zagotovo, prej ja kot ne.

Normalno je, da so v skrbeh, ampak stojijo ob strani in se pričakuje, da ne bo večjih težav, sploh ko imaš oz. dobiš otroke. Ne delaš na silo, ampak greš, ko začutiš.

Za konec še, kaj bi vi svetovali našim dijakom in mladim na sploh glede športa oz. zdravega življenja? Imate mogoče kakšen življenjski moto, ki vas spremlja in spodbuja pri doseganju vaših ciljev?

Ja, delaš nekaj, kar te žene naprej in z veseljem počneš, da te ni treba siliti v to in delaš sam zase. Dobro je, da si dobro fizično pripravljen, predvsem v primeru kake bolezni. Poleg tega je to del zdravega načina življenja, saj nezdrav način življenja vodi do mnogo bolezni in težav. Tako se ne sme stremeti popolnoma k »zahodu« kot ga poznamo. Je pa ta šola zelo usmerjena v šport.



Na sliki:

Mark Ažman, Jakob Balkovec, Miha Podgornik, Nace Komovec, Mark Stankovič, Zala Zorko

(odsotna Ana Zveršen Sever)

Projekt »Izredni športnik« so realizirali dijaki oddelka 4.B

Mentor: Danijela Pilipovič, prof.

Lektorirala: Nika Lampret, prof.