

Mojca Koligar - najboljša gorska tekačica 2019

# V GORSKEM TEKU NAŠLA SVOJ PROSTOR POD SONCEM



**MOJCA KOLIGAR, AKTUALNA DRŽAVNA IN BALKANSKA PRVAKINJA V GORSKEM TEKU, NAJBOLJŠA GORSKA TEKAČICA 2019, PO IZOBRAZBI UNI. DIPL. ORGANIZATORKA DELA, SICER PA VELIKA LJUBITELJICA GORA IN GIBANJA V NARAVI TER ORGANIZACIJE ŠPORTNO-REKREATIVNIH PROJEKTOV TER DOGODKOV.**

*Verjetno eno najbolj pogostih vprašanj. Kdo te je navdušil za gorski tek? Kdaj si se z gorskim tekom začela ukvarjati?*

Za tek sem se navdušila kar sama. V osnovni šoli sem trenirala atletiko, se v četrtem razredu specializirala za skok v višino (napaka sistema!), kjer seveda nisem imela nobenih pogojev za uspeh, saj sem bila premajhna. Sem pa postala državna prvakinja v svoji kategoriji. Po prehodu v srednjo šolo sem zapustila atletske vode in le občasno tekla, za dušo, kdaj pa kdaj zašla na dolenske hribe in nič več.

S študijem in selitvijo na gorenjsko pa se je marsikaj spremenilo, obzorja gibanja so se razširila. Spoznavala sem nove športe, od plezanja, padalstva do turnega kolesarjenja. Gibanje je postalo moj dnevni spremljevalec. Na začetku sem pretežno tekla v gozdu in po polju ter zahajala v hribe v okolici Kranja. Tek je bil

neke vrste sprostitev in odmik od vsakdanjih težav. Pogosto sem med tekom našla nove rešitve pri obstoječih težavah, problemi so izgubili težo in rodile so se nove ideje.

V zadnjih letih pa sem prešla iz ravninskega teka po asfaltu in makadamu na trail tek v hribih in gorah, kjer sem našla svoj prostor pod soncem, varnost, občutek pripadnosti in svobodo ter se tako vse pogosteje zatekala k njim kot tudi tovrstnemu teku.

Z gorskim in s trail tekom sem se začela intenzivneje ukvarjati v letu 2017, ko sem prvič postala tudi najgorska tekačica Slovenije. V letih 2017 - 2019 sem bila članica slovenske reprezentance v gorskem teku in gorskem maratonu ter zastopala Slovenijo na Evropskih in Svetovnih prvenstvih.

*Poleg športa, teka, s čim se še ukvarjaš? Kaj te zaposluje med tem, ko razmišljaš, kdaj boš obula superge? Imaš še kakšen drug hobi?*

Moj hobi so potovanja, obiski različnih delavnic na temo osebne rasti, podjetništva in naravnih oblik zdravljenja. Želja po samo izpopolnjevanju, osebni rasti, odkrivanje nečesa novega, izboljšanje svojih sposobnosti in pripravljenosti ter pridobivanje novih veščin so tisti motivacijski dejavniki, ki mi dajejo zagon v vsakdanjem življenju. Trenutno delam še na projektu terapevtskega centra, ki ga želim vzpostaviti na Gorenjskem. Rada pa tudi kaj napišem ([www.run-a-way.si](http://www.run-a-way.si)).

*Povej nam še kaj od statistike za 2019. Vsaj mene, pa verjamem, da tudi marsikaterega bralca, to vedno zanima. Morda smo res malo obsedeni s temi športnimi urami, ampak so postale del našega vsakdanjika. Torej, koliko dolžinskih, višinskih, tekaških kilometrov si pridelala? Koliko kolesarskih? Koliko dni v letu je sploh takih, ko se ne »premišljaš«? In kakšen je tvoj dolžinski / višinski rekord v enem dnevu?*

Za spremljanje svojih aktivnosti uporabljam Garmin fenix 6 sapphire. Uporabljam kar veliko funkcij: od tistih vezanih na načrtovanje in spremljanja treninga, do tistih, ki so vezane na spanje, srčni utrip in stres. Nisem pa med tistimi, ki zbirajo kilometre in višinske metre oz. nasprotno vsako leto bolj dajem poudarek na kvaliteto in ne kvantiteto. Dejansko se število kilometrov zmanjšuje. 2017: 6.000 km, 2018: 4.100 km, 2019: 3.400 km.

Kljub temu, pa je število dni, ko nisem aktivna majhno, saj poleg tekaškega treninga delam tudi 3-4 x tedensko funkcionalni trening in 1-2 x pilates. V tekmovalnem delu sezone pa naredim tudi kar nekaj gorsko kolesarskih kilometrov. Moj dolžinski rekord ni velik – 8 ur Slivnice: 63 km in 4.500 v. m.

*Kakšen tip tekme ti najbolj ustreza? Daljše, krajše, gor-dol, vertical, kaj drugega?*

Začela sem z daljšimi traili, tja do 50 km, sedaj so mi ljubši krajši, do 20 km, najraje pa imam vertikale.

*Kaj pa oprema? Daš veliko na dobro opremo ali je to zgolj razvada in je vseeno kaj obuješ in oblečeš? Kaj uporabljaš pri teku od opreme? Ali uporabljaš različno opremo za trening in tekmo?*

Pri opremi dam predvsem na kvaliteto in udobnost. Vesela sem, da sem našla posluh in imam za sponzorje opreme ravno tiste, ki mi najbolj ustrezajo: športna obutev Hoka one one, športna oblačila Virus, Leki pohodniške palice in oblačila ter Garmin fenix 6 sapphire za spremljanje in aktivnosti.

Ja, nekaj kosov oblačil in obutve imam izključno samo za tekme.

*In po tvojem mnenju, katera je najlepša tekaška preizkušnja v Sloveniji? Katero priporočaš za začetnike trail teka?*

Veliko jih je. Ene so lepe z organizacijskega vidika, druge s strani samih tras, tretje zaradi zgodbe in tradicije,.... Ne bi se mogla opredeliti za zgolj za eno trail preizkušnjo, lahko pa naštejemo nekaj, ki nudijo tudi različne razdalje: Ultra trail Vipavska dolina, Kranjska gora trail, Pohorje ultra trail, Soča outdoor, ...

*Si tudi članica KGT Papež, ki so organizirali 20 gorskih tekov na Grintovec. V 2019 je bil organiziran, vsaj s strani KGT Papež, zadnjič. Ti je kaj žal? Si kdaj razmišljala, da bi se podala*

*v organizacijo takega dogodka?*

Res mi je žal tega edinstvenega gorskega teka s tradicijo, ker je bil organiziran v izjemnem ambientu in z enim velikim srcem. Sem pomislila, da bi se podala v organizacijo takšnega dogodka, a po tem, ko zaključim tekmovalno pot.

*Kaj pa hrana? Ima pomembno vlogo pri tako pogostih treningih/tekma ali je zgolj nujno zlo in ješ kar pač pride pod zob?*

Pri hrani nisem izbirčna, sem pa vse bolj pazljiva, da vnesem dovolj hranilnih snovi. Pojem veliko zelenjave, žitaric, stročnic, fermentiranih izdelkov (kefir, kombuča) in oreščkov. Pomemben del prehrane pa so tudi izdelki iz konoplje.

Na vsakdanjem jedilniku pa je v zadnjih dveh letih tudi nekaj prehranskih dodatkov: Omega 3, glukozamin, kolagen, magnezij in železo. Za večino prehrane in pijače sem preskrbljena s strani sponzorjev, kar precej zmanjša vsakdanje stroške (Odlično, Kefirko, Dopplherz, Oljarna Rafael, Hemptouch in Ayatana).

*Verjetno najbolj pomembno pri vseh kilometrih, regeneracija, kako se nazaj napolniš? Imaš tudi ti kdaj »muskelfiber«? Ti je sploh poznana ta beseda?*

Odkar je funkcionalni trening pomemben del mojega trenažnega procesa mi je ta beseda zelo poznana. Trenerka Tjaša Bergant poskrbi za tako raznovrstni in dinamični trening, da se telo nikoli ne navadi. Pri teku si ga pridelam redkeje oz. zgolj z intervali ali hitrimi spusti.

Za regeneracijo uporabljam vibracijsko pištolo Hypervolt, valčke in masažno magnezijevo olje (samomasaža). Dvakrat tedensko obiščem hiperbarično komoro (Center za promocijo zdravja) in si občasno privočim dobro športno masažo. V nadaljevanju pa bom za regeneracijo preizkusila tudi Schumann 3D sistem.

*Si kdaj razmišljala od Maraton Des Sables oz kaj podobnega?*

Niti ne, ker sem vse bolj naklonjena krajšim in strmejšim preizkušnjam. Tako bi si želela preizkusiti na: Red Bull K3 (9,7 km + 3.036 m vzpona), Dolomites Vertikal kilometer (2,1 km + 1.000 m vzpona), Limone sul Garda (3 km + 1000 m vzpona).

*Kako izgleda tvoj dopust? Obstoja dopust brez tekaških superg?*

Običajno na dopustu spustim intenzivnost, a sem v gibanju cel dan: tek, pohodništvo, kolesarjenje, plavanje in rada preizkusim tudi kak nov in adrenalinski šport.

*Kakšni so cilji za sezono 2020? Poleg seveda brez poškodb, kar si pravzaprav vsi želimo.*

Vedno strdim k napredku in odpravi slabosti, tako je glavni cilj, da z izboljšanjem atletske pripravljenosti napredujem v teku. Želim si uspešno nastopati in se uveljaviti tudi v svetovnem merilu.

Usmerila se bom na krajše trail teke, gorske teke in vertikale z nastopi na domačih in tujih preizkušnjah. V načrtu je tudi uspešen nastop na EP na Portugalskem in SP v gorskem teku v Španiji ter nastopi v Svetovnem pokalu v gorskih tekih.

**VIRUS** ACTION SPORT PERFORMANCE  
[www.sportna-oblacila.si](http://www.sportna-oblacila.si)