

MOJCA KOLIGAR

STE TUDI VI ZALJUBLJENI V NARAVO? OBOŽUJETE POGLED NA GORE IN RADI TJA ZAHAJATE? VAS VLEČE DELO NA SEBI IN STE RADI ŠPORTNO AKTIVNI? RADI POTUJETE IN SE ZDRAVO PREHRANJUJETE? POTEVAM BO TA INTERVJU V NADVSE PRIJETNO BRANJE! VABLJENI K SPOZNAVANJU IN RAZISKOVANJU ŽIVLJENJA NAŠE NAJBOLJŠE GORSKE TEKAČICE IN AKTUALNE DRŽAVNE IN BALKANSKE PRVAKINJE V GORSKEM TEKU MOJCE KOLIGAR.



Kdo in kaj vse je Mojca danes?

Sem ljubiteljica trail teka ter tekmovalka v gorskem teku in gorskem maratonu. Rojena sem leta 1982 v Novem mestu, kjer sem odrasčala na manjši kmetiji v vasi blizu Šentjerneja. Že precej let živim in ustvarjam v Kranju, za kar je kriv študij na Fakulteti za organizacijske vede, zasluga, da sem še vedno tukaj, pa gre partnerju Robiju. In seveda goram. Sem aktualna državna in balkanska prvakinja v gorskem teku, najboljša gorska tekačica leta 2019, po izobrazbi univerzitetna diplomirana organizatorica dela, sicer pa velika ljubiteljica gora in gibanja v naravi ter organizacije športno-rekreativnih projektov ter dogodkov. Moj hobi so potovanja, obiski različnih delavnic na temo osebne rasti, podjetništva in naravnih oblik zdravljenja. Želja

zahteva strog urnik treningov. Kakšen je ta na običajen dan?

Vstajanje ob 4.45, funkcionalni trening ob 5.45, zajtrk ob 7. uri, intenzivni tekaški trening ob 8.30, delo od 10. do 17. ure, pilates ali nizko-intenzivni tekaški trening ob 17.30, večerja ob 19. uri, ob 20. uri regeneracija z vibracijsko pištolo ali t. i. valjčkanjem, spanje ob 21.30.

Zaupaj nam nekaj svojih pogledov na sezono 2019 in na začetek leta 2020: kako uspešno je bilo zate v športnem smislu?

Sezono 2019 bi težko ocenila kot zelo uspešno, saj sem na evropskem prvenstvu v gorskem teku, ki je bil glavni cilj sezone, plačala davek neprilagojenosti na višino in z dvajsetim mestom zaostala za osebnimi pričakovanji. Sem pa imela odličen začetek in spodbuden zaključek sezone. Za največje uspehe štejem naslov balkanske prvakinja, zmago na državnem prvenstvu v gorskem teku in nekaj dobrih uvrstitev v mednarodnem merilu, kot je šesto mesto na tekmi pokala Grossglocknerlauf.

V letu 2020 pa sem se odločila, da bom zimski del sezone tekmovala v zimskih vertikalih, ki potekajo po smučiških navzgor. Vsaka preizkušnja je prinesla svojo zgodbo in nepozabno doživetje. Za dober rezultat pogosto niso dovolj le surova moč, hitrost in fizična pripravljenost. Potrebni so dobra oprema, tehnično znanje za gibanje po snežni strmini, taktika in popolna osredotočenost. V Madonni di Campiglio sem zmagala, v Val Gardeni sem bila druga, na slovitom Streifu v Kitzbühelu pa tretja.

Pa tvoje prehranjevalne navade? Verjetno so tudi te podrejene teku, treningom in tekam?

Moje prehranjevalne navade niso najboljše, tega se zavedam. Se pa trudim zaužiti zelo veliko sveže zelenjave in kakovostne hrane. Menim, da naj se ljudje prehranjujejo s hrano, ki jim ugaja in se po njej dobro počutijo. Sama imam dva večja obroka dnevno in kak prigrizek. Pred zajtrkom in prvim treningom spijem vodni kefir ali kombucho ter vzamem prehranske dodatke: omega-3, kolagen, glukozamin in železo. Občasno tudi pest oreščkov. Po treningu sledi zajtrk, ki je skoraj vedno sestavljen iz doma pripravljene granole z oreščki, kefirja in konopljinih

proteinov. Na jedilniku za pozno kosilo pa se lahko znajdejo stročnice, žitarice, skuta, testenine, krompir in sezonska zelenjava. Prav posebno mesto ima solata, katere glavna sestavina je zelje v različnih oblikah z dodano sezonsko zelenjavo. Prigrizki so pa običajno oreščki in suho sadje, občasno z mlečnim kefirjem, jogurtom, skuto ...

Seveda ti moramo zastaviti tudi kakšno vprašanje o naši kombuchi in vodnem kefirju. Kakšne izkušnje imaš z njima, kateri okus je tvoj favorit?

Z uživanjem kombuche in vodnega kefirja sem pričela pred nekaj meseci, ker posebno pozornost posvečam črevesnemu zdravju in so mi všeč fermentirani izdelki. Pijem ju zgodaj zjutraj, ko se zbudim, in pozno popoldne po kosilu, da si dvignem energijo. Imam občutek, da njune sestavine pomagajo pri razstrupljanju telesa, izboljšanju učinkovitosti prebavnega sistema in vsesplošnem dobrem počutju. O pozitivnih učinkih pri športnem udejstvovanju pa bom poročala čez čas oziroma po večmesečnem rednem uživanju. Med Ayatana izdelki imam najraje kombucho Classic mode z okusom šipka, od vodnih kefirjev pa me je najbolj navdušil Reset z okusom maline, timijana in solnega cveta.

Katera je po tvojem mnenju najlepša tekaška preizkušnja v Sloveniji? Katero priporočaš začetnikom trail teka?

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

Kaj je tisto, kar te vodi naprej, k doseganju novih ciljev?

Moje vodilo v življenju so misli legendarnega Neja Zaplotnika: »Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel. Kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi.« Vse to je življenje. Pot, ki ne pripelje nikamor drugam kakor na naslednjo pot – ta pa zopet na naslednje razpotje. Brez konca. Svoboda v najpopolnejšem pomenu besede.

Ste vedeli? Trail tek zadnjih nekaj let postaja vse bolj priljubljen. Njegovo bistvo je tek v naravi, glavno pravilo pa, da trasa ne sme vključevati več kot 20 odstotkov asfalta. Sicer pa je teren lahko izredno raznolik: od makadama in gozdnih do poljskih in planinskih poti. Pogosti so tudi vzponi in spusti, trasa pa mora vedno biti jasno označena. Teki so običajno daljši, dolgi vse do 210 km, lahko trajajo več dni, kombinirajo pa se s hojo in počitkom.

po samoizpopolnjevanju, osebni rasti, odkrivanju nečesa novega, izboljšanju svojih sposobnosti in pripravljenosti ter pridobivanje novih veščin so tisti motivacijski dejavniki, ki mi dajejo zagon v vsakdanjem življenju. Sledim temu, da je človeški organizem ustvarjen za gibanje in deluje pravilno, če ga je v njegovem vsakdanjem življenju dovolj. Prispeva k skladnemu razvoju duha in telesa vsakega posameznika. Osebnost odgovornost za kakovost življenja in zdravja želim približati slehernemu posamezniku.

Gorski tek je torej zahtevna disciplina, ki verjetno