

# ULTRAEKSTREMNI GORSKI MARATON



V Italiji odmevnih tekaških dogodkov ne manjka! Eden izmed njih je vse bolj znamenita dolgoprogaška tekma v gorskem teku Dolomiti Extreme Trail, ki so jo v soboto, 13. junija 2015, izvedli v italijanski dolini Val di Zoldo. Na 53-kilometrski adrenalinski progi, polni težavnih spustov in vzponov v Dolomitih, so se letos preizkusili trije Slovenci, med njimi tudi Maksimiljan Selinšek.





Po dvajsetem kilometru se je kolona tekmovalcev že lepo raztegnila. **✎** Maksimiljan Selinšek

**Tamara Gorup**

**T**ekmo Dolomiti Extreme Trail 2015, ki je bila letos na sporedu že tretjič, so naši jugozahodni sosede organizirali v slikoviti italijanski dolinici Val di Zoldo v osrčju Dolomitov. Ne samo da je italijanska gorska veriga videti idilično, kot bi bila narejena za natis na igralni karti ali osladni razglednici, ampak je zaradi dragocenih naravnih biserov uvrščena tudi na Unescov seznam naravne dediščine. A če ste morda dobili vtis, da je Dolomiti Extreme Trail sproščujoča avantura, na katero bi lahko vzeli karirasto odejo za piknik in košaro ter potem sodelavcem v službi pripovedovali, kako ste se za konec tedna naužili vitamina D in svežega zraka, ki vam ga je priporočil zdravnik, naj vas takoj postavimo na realna tla. Adrenalinski dirki so kos le pravi gorsko-tekaški zanesenjaki.

**Več kot gorski maraton**

Tekmovalci so letos lahko izbirali med dvema razdaljama – 20 in 53 kilometrov. Razgibani krožni progi na zemljevidu spominjata na dolgo kačo, ki se je odločila malce odpočiti, a zna tudi pičiti, če jo kdo preveč izziva. Na italijansko dirko se lahko sicer prijavi vse, kar hodi in gre (ali bolje rečeno

teče) ne glede na spol, da je le dopolnilo 18 let. Seveda pa ni slabo, če udeleženci izpolnjujejo osnovne pogoje: imeti morajo precej gamsjega značaja, torej bogate izkušnje s tekom po skalovju, ne smejo se bati višine, starejši pa morajo priložiti zdravniško potrdilo o ustrezni telesni pripravljenosti. Omejitev števila prijavljenih tekmovalcev je 600, časovna omejitev, v okviru katere

je treba prečkati ciljno črto na daljši progi, je 13 ur, tekmovalci pa morajo pričakovati temperature med -5 in 30 stopinj Celzija.

Najbrž lahko vsak ugane, da tekma ni zgolj za ljubitelje planinarjenja, ampak zahteva tudi izjemno kondicijsko pripravljenost, saj je skupnega vzpona za kar 3800 metrov, spusta pa za 3710 metrov.



Nekatere težje prehodne dele proge so premostili z lesenimi mostički. **✎** Maksimiljan Selinšek

»Za dirko sem se začel posebej pripravljati zadnji teden v marcu. Imel sem 11 tednov priprav, tretjina treningov je bila gorskih tekov in pohodov, tako da se je med pripravami nabralo 20.000 višinskih metrov,« pripoveduje simpatičen 52-letni **Maksimiljan Selinšek** iz okolice Maribora, ki se je preizkusil na 53-kilometrski razdalji. Kot pravi, mu je gorski tek že od nekdaj pri srcu, saj se človek z njim vrača k naravi, tekme v italijanskem visokogorju pa se je letos udeležil prvič. »Najbolj me je pritegnila zaradi Dolomitov, ki sem jih do zdaj spoznal le pozimi, ko sem se udeleževal znamenitega smučarskega teka Marcialonga. Za tovrstne prireditve me je navdušil tudi švicarski gorski maraton Jungfrau, eden izmed najlepših na svetu,« razkriva svoje motive in predhodne izkušnje, ki so ga poleti pripeljale v Dolomite.

**Seveda ni slabo, če udeleženci izpolnjujejo osnovne pogoje: imeti morajo precej gamsjega značaja, torej bogate izkušnje s tekom po skalovju in ne smejo se bati višine.**



Slovenska »trojka« Boris Lepojič, Aleš Cunder (ŠD Vaitapu) in Maksimiljan Selinšek (AD Štajerska)  
 Vita Lara Selinšek

## Presenečenja ne smejo presenetiti

Nekaj pred pol šesto zjutraj je na startu v vasi Forno di Zoldo na 840 metrih nadmorske višine nekaj manj kot 600 tekmovalcev iz približno 30 držav nestrpno čakalo, da se bodo lahko zagnali v vrhove Dolomitov. Ob puku startne pištole se je skozi mrak po asfaltni cesti napornemu izzivu naproti pognal val tekačev, poleg Selinška še dva Slovence: Aleš Cunder in Boris Lepojič. »Proge seveda nismo poznali in niti približno nismo vedeli, kaj vse nas čaka, četudi smo imeli nekaj informacij s posnetkov iz prejšnjih tekem,« Selinšek razkriva, kako so se trije slovenski kolegi pripravili na to, da jim italijansko gorovje razkrije svoje čudovite in malce manj čudovite skrivnosti. Glavno vodilo dirke je namreč pričakovanje nepričakovanega, saj je razgibana proga izjemno nepredvidljiva. Tekачi svoje športne čevlje preizkusijo na asfaltu, makadamski cesti, planinskih poteh skozi gozdove in čez travnike ter na strmih skalnih pobočjih, ki zahtevajo tudi dosti previdnosti, saj se v nasprotnem primeru tekma lahko precej hitro konča.

Vrhovi so bili zgodaj zjutraj še zaviti v oblake, a slutiti je bilo, da bi se kljub temu lahko pokazal tudi kakšen žarek. Asfalt je



**Maksimiljan Selinšek:** »Posebej sem bil presenečen nad tehnično zelo zahtevnimi in strmimi spusti, podobnimi sestopu s Triglava, po klinih in jeklenih vrveh, tako da je šlo na določenih odsekih spustov počasneje kot med vzponi. Prav sestopi so bili zame najtežji, saj se na višini med 2000 in 2300 metri že čuti pomanjkanje kisika, treba pa je biti zelo zbran.«



Preizkušnja, ki ni za vrtoglave! **Dolomiti Extreme Trail**

kmalu požrl zahtevnejši teren in po prvem napornejšem vzponu ter treh kilometrih so tekmovalci že tekli mimo turistične vasice Pralongo na 1404 metrih nadmorske višine in majhnega gorskega jezera Al Vach, ki s svojo očarljivo modro zenico kar vabi, da se človek brez zadržkov vrže vanj. Zelena pokrajina z drevesi in travniki se je postavljala pokonci in spet bolj položno valovila. Nekateri tekmovalci so se osredotočili zgolj na to, kako bi čim prej prišli do cilja, med druge, ki so tekaško avanturo združili z malce užitekarnjenja in občudovanja okolice, pa zagotovo spada tudi naš slovenski sogovornik. »Ker imam zelo rad hribe, sem med tekmo poskušal ujeti v objektiv zanimive utrinke, ki so se mi pričarali pred očmi, se za trenutek ustavil in zajel sapo. Na takšnih tekmah združujem tek in opazovanje narave.«

## Na spustih počasneje kot na vzponih

Zajemanje sape je bilo vsekakor potrebno - ne samo zaradi privlačnega gorskega

rastlinja, kakšne krave, ki je tekače opazovala na poti, pogleda na veličastne skalne masive Moiazze in Civette, nešteti polci, okrog katerih so koračili oblaki, zaplat snega in ledeniških krnic, ampak tudi zaradi polnjenja pljuč pred napornimi plezalnimi vzponi. Prilesti je bilo namreč treba denimo do bivaka na 2050 metrih in nato na Busa dei Zuiton, najvišjo točko tekme na 2380 metrih nadmorske višine. Vzpenjanju je sledil še zahtevnejši spust po skalnem terenu, opremljenem z vrvmi. »Posebej sem bil presenečen nad tehnično zelo zahtevnimi in strmimi spusti, podobnimi sestopu s Triglava, po klinih in jeklenih vrveh, tako da je šlo na določenih odsekih spustov počasneje kot med vzponi. Prav sestopi so bili zame najtežji, saj se na višini med 2000 in 2300 metri že

čuti pomanjkanje kisika, treba pa je biti zelo zbran,« zapletenost proge opisuje Selinšek.

Bolj sproščeno je bilo dogajanje na kontrolnih točkah na vsakih nekaj kilometrov, kjer so se tekmovalci lahko dodobra okrepcali in kaj hladnega spustili po grlu. Na posameznih vrhovih so jih poleg nepozabnih razgledov na alpsko pokrajino na nenavaden način razvedrili tudi domačini. Na eni izmed planot so denimo v zemljo pritrdili mizo ter na njej razprostrli salamo, sir in različne vrste pijač. Zelo prikupna, a precej komična gesta, saj so se dobrot - še zlasti pijače, kot je bilo očitno - lotili kar sami. Organizatorjem pa očitno ni manjkalo humorja. Ob začetku vzpona na 1950 metrov visok hrib Monte Punta so na enega izmed iglavcev

**Organizatorjem očitno ni manjkalo humorja. Ob začetku vzpona na 1950 metrov visok hrib Monte Punta so na enega izmed iglavcev izobesili pronicljiv napis »Če želiš jokati, jokaj zdaj.«**

izobesili pronicljiv napis »če želiš jokati, jokaj zdaj«. Gre namreč za zadnji »kucelj«, ki ga je treba napasti, nato pa proga servira le še približno pet kilometrov spusta, med katerim se utrujenemu tekaču najverjetneje samo še smeje ali pa spušča solze sreče.

## Zmaga v ženske roke

Od 600 je tekmo končalo le 382 tekmovalcev, zato proge resnično ne gre podcenjevati. »Veliko jih verjetno ni prišlo pravočasno skozi kontrolne točke in so jih zaustavili. Verjetno jih je bilo tudi veliko, ki so se projekta lotili preveč lahkomišlno,« meni Selinšek. Prvi je v cilj pod našiljeno cerkvico svetega Florijana z nasmehom na obrazu pritekel – pardon, pritekla! – izkušena Italijanka **Federica Boifava**, in sicer po neverjetnih 6 urah, 48 minutah in 30 sekundah. »Na podlagi svojih preteklih tekem sem sklepala na dobro uvrstitev. Na zmago sem začela upati, ko sem za sabo pustila sotekmovalca.



Visoko pod oblake b Maksimiljan Selinšek

**Glavno vodilo dirke je pričakovanje nepričakovanega, saj je razgibana proga izjemno nepredvidljiva. Tekači svoje športne čevlje preizkusijo na asfaltu, makadamski cesti, planinskih poteh skozi gozdove in čez travnike ter na strmih skalnih pobočjih.**

Zasukala sem se in videla, da ju ni. Takrat sem vedela, da mi bo uspelo,« je svoj dosežek komentirala zmagovalka. Drugi je ciljno črto prestopil Italijan **Peter Kienzl**, ki je za tekmo zaostal približno osem minut, tretji pa je tekmo končal **Američan Rick Floyd**, ki mu je ura ob prečkanju cilja pokazala 7 ur, 2 minuti in 44 sekund. Med dobro polovico tekmovalcev, ki na poti niso obupali, je bil tudi Maksimiljan Selinšek, najhitrejši Slovenec, s prav tako izvrstnim časom 10:27:59. »Rezultat zame ni bil primarnega pomena, čeprav smo s kolegoma iz Slovenije razglašljali, v kolikšnem času bi lahko dosegli cilj. Seveda so predvidevanja nekaj čisto drugega

### Dolomiti Extreme Trail

**Start:** Forno di Zoldo (840 m)

**Cilj:** Pieve di Zoldo (930 m)

**Razdalja:** 53 km

**Višinska razlika vzpona:** 3800 m

**Višinska razlika spusta:** 3710 m

**Časovni limit:** 13 ur

[www.dolomitiextremetrail.com](http://www.dolomitiextremetrail.com)

kot končni rezultat. Meni je na koncu uspelo,« svoj odličen nastop komentira sogovornik. Lepojič in Cunder sta bila prav tako uspešna, saj sta Dolomite premagala po 10 urah in slabih 59 minutah.

## Za nagrado športni copati

Vsi, ki so tekmo končali ali so v ustreznem času dosegli kontrolno točko na 37 kilometrih, so za nagrado dobili športne copate za gorski tek znamke Häglofs, ki je tudi eden izmed uradnih sponzorjev prireditve. Zagotovo zelo zanimiva in velikodušna poteza organizatorja, s čimer se strinja tudi naš sogovornik, ki je bil nad potekom celotnega dogodka več kot navdušen. Prav tako mu je uspelo izpolniti svoja pričakovanja. Po dogodku je že optimistično zrl v prihodnost, kjer so ga čakali novi poletni izzivi. »Moj cilj je bil premagati progo s čim manj posledicami, ki jih za sabo pusti takšna preizkušnja. Želel sem si, da bi lahko teden dni pozneje brez težav pretekel še gorski maraton štirih občin v Podbrdu. To mi je tudi uspelo,« nam je razkril svoje uresničene načrte. In četudi zase pravi, da je zgolj rekreativni tekač, je njegov pristop zares profesionalen. Radovedni pa smo že, kaj nam bodo organizatorji ponudili na Extreme Trail Dolomiti 2016...



Na nižjih delih proge je tekače grelo sonce. b Dolomiti Extreme Trail