

MARJAN ZUPANČIČ, REKORDER SLOVENSKE PLANINSKE POTI

Gorski tekač Marjan Zupančič, ki je 15. avgusta 2013 ob 6. uri startal po Slovenski planinski poti od Maribora do Ankarana, da izboljša rekordni dosežek Klemna Trilerja iz lanskega leta, je v četrtek, 22. avgusta 2013, po 7 dneh 14 urah in 44 minutah priteknel v Anakaran in postavil nov rekord Slovenske planinske poti ter s tem tudi mejnik gorskih ultra-tekov. Marjan je tekkel po trasi Slovenske planinske poti, ko je imela 69 kontrolnih točk (danes jih ima 75) – tako kot lansko leto Klemen Triler, saj je namreč želel izboljšati Trilerjev rekord.

Poleti odličен gorski tekač, ki pozimi tekmuje na turnih smučeh, ljubitelj in inovator lahke opreme, se v zadnjem času loteva predvsem ultra tekaških podvigov. Ni mu izziv zgolj opraviti s progo, njegova strast je lov na rekorde. **Marjan Zupančič**, član Kluba gorskih tekačev Papež, je za letošnjo sezono drzno napovedal, da bo izzval rekord trase [Slovenske planinske poti](#), ki ga je lanskega avgusta kljub poškodbam [postavil Klemen Triler](#). In tako je **15. avgusta ob 6. uri zjutraj pričel** s tekom po Slovenski planinski poti v Radvanjah pri Mariboru ter **23. avgusta ob 20.44** v Ankaranu dosegel še zadnjo točko najstarejše vezne poti v Evropi in na svetu, ki prav letos beleži 60 let obstoja. Že na jutro zadnjega dne je postalo bolj ali manj jasno, da bo Trilerjev rekorden čas padel kljub zaradi poškodb upočasnjenem tempu. Da pa mu bo uspelo čas izboljšati za cel dan, si je poleg Marjana verjetno želel še marsikdo, a verjel ... Da je ta čas možno ujeti, je trdno verjel le Marjan.

EN DAN, ENO GORSTVO

Marjan Zupančič se je na pot podal zelo drzno in prvi dan, ko je opravil s Pohorjem ter dosegel Smrekovec, kljub bližajoči se noči nadaljeval s potjo. Prvi kratek spanec si je privoščil šele v Kocbekovem domu na Korošici ob 5.15 zjutraj drugega dne. Že pred deveto uro je grizel v breg na vrh Ojstrice in se zvečer že poslovil od Kamniško-Savinjskih Alp ter za nekaj ur prespal na Kališču. Tretji dan je bil ob 5. uri zjutraj že na vrhu Storžiča ter tega dne opravil z izjemno razdaljo ter veliko višinsko razliko. Zaključil je tudi s Karavankami ter že pred deseto uro zvečer v knjižico dodal žig Aljaževega doma v Vratih.

V DVEH DNEH ČEZ DVATISOČAKE JULIJCEV

Četrty dan ga je čakal tehnično najbolj zahteven del poti. Po vzponu na Triglav je sestopil čez Plemenice, nadaljeval čez Bovški Gamsovec na Kriške pode, od tam pa preko Razorja in jubilejne poti čez Prisojnik ter dan zaključil na Vršiču. Privoščil si je kratek spanec ter ob 4h zjutraj petega dne krenil na Jalovec, kjer je bil v treh urah. Po sestopu v Trento se je povzpел na Prehodavce, od tam pa po dolini Triglavskih jezer preko Bogatinskih vratc dosegel Krnska jezera in še zadnji dvatisočak na poti – Krn. Pozno zvečer ga je ujel dež in dan je zaključil na planini Razor, kjer je še malo povedril, dokler mu spremljevalna ekipa ni priskrbela nepremočljivih oblačil. Šele ob 10. uri šestega dne je nadaljeval pot po grebenu domačih bohinjskih gora ter zavil na Petrovo Brdo, od koder je nadaljeval proti Franji, polnoč pa ga je dohitela še pred prihodom v Idrijo, ki jo je dosegel ob 2h ponoči. Tam je še zadnjič za nekaj uric spal, nato pa brez večjega postanka nadaljeval proti cilju.

POŠKODBA GA PRISILI V HOJO

Sedmi dan so se pojavile prve resne težave. Že prej je dobil nekaj žuljev, ki so se vse bolj kopicili, a ovirali ga niso preveč. Ko pa se je pojavila bolečina v mišicah nad koleni, je bila nujna oskrba fizioterapevta. Pot je postajala vse bolj mučna, tek se je vse bolj spreminjal v hojo. Sedmi dan se je v osmega prevesil na Abramu, a Marjan je pot nadaljeval naprej na Nanos ter od tam v Razdrto, kjer si je privoščil krajši počitek, a spal raje ni. V takšnem stanju, kot je bil v Razdrtem, se tudi z nekaj urami spanca ne bi odpočil, mišice pa bi se ohladile in nadaljevati bi bilo še bolj mučno. Na pobočjih Vremščice nad Senožecami je imel veliko krizo in le spremljevalni ekipi se ima zahvaliti za spodbudne pozitivne misli. Ne vem, kaj so mu govorili in kaj vse je rojilo po Marjanovi glavi, a krizo je premagal in kmalu so se njegove misli z bolečine preselile v cilj. Tam so ga čakale, da jih dosežejo še razbolele in otekle noge.

Pred seboj je imel še zadnji tisočak – Slavnik in vzpon nanj mu ni delal večjih težav, tudi tempo je bil v klanec hitrejši, zelo pa so ga upočasnili spusti, saj so bile takrat bolečine v stegenskih mišicah nad koleni največje. Proti koncu poti ga je prišlo spodbujati vse več spremljevalcev in prijateljev, na Socerbu pa si je privoščil še zadnji počitek, ki mu je sicer dobro del, a kasneje se je izkazalo, da je bil nekoliko predolg. S Socerba je sledil zelo strm in razbit spust, sprva celo po stopnicah, in Marjanove mišice so se očitno preveč ohladile, zato so bili začetni metri

pravo trpljenje, čeprav se je le po polžje premikal. Ko so se noge spet ogrele, je šlo nekoliko bolje, čeprav mu je spust povzročal velike težave. Iz vasice Osp je sledil samo še zadnji vzpon na Tinjan, kjer je Marjana čakal predzadnji žig. Ker je nastopil klanec, se je tempo temu primerno povečal, saj ga pri hoji navzgor mišice niso bolele.

Na zadnjem spustu do Ankarana se je že vedelo, da bo rekorden čas močno izboljššan in vedelo se je tudi, da je 24 ur boljši čas zelo, zelo blizu, toda ali je tudi dosegljiv, si ni upal napovedati nihče. Spremljevalci so Marjanu sicer motivacijsko govorili, da je takšen čas povsem dosegljiv in ga s tem spodbodli k hitrejšemu koraku, čeprav so po tihem komajda verjeli, kaj mu obljublajo. A Marjan je verjel. Svoje je dodala gorenjska trma in tako je v zaključnih metrih odmislih bolečino ter pričel zopet teči, tema brez čelnih svetilk ga ni ovirala. Na cilju, kjer so ga pričakali žena Katarina, prijatelji in novinarji, je bil točno 1 dan in 1 minuto pred prejšnjim odličnim časom Klemena Trilerja.

ENOSTAVNA ENAČBA: MANJ SPANCA = MANJ ČASA

Časa ni izboljšal na račun hitrejšega tempa, spremljevalci, ki so na poti spremljali tako Trilerja kot Zupančiča, so si enotni, da je bil tempo obeh zelo podoben, na nekaterih odsekih pa je bil Triler celo hitrejši od Zupančiča, odločilo prednost, ki mu je prinesla za cel dan izboljššan rekord, si je Marjan nabral z odrekanjem spanca. Pred dolgim spanjem, ki si ga je po opravljenem projektu lahko privoščil v domači postelji, je nazadnje za nekaj ur spal predzadnji dan zgodaj zjutraj, nato pa brez trdno zatisnjenih oči dva dni vztrajal na hodečih nogah, ki so v zadnjih metrih, tako kot so bile navajene prvih 5 dni – prešle iz hoje v tek.

PISANA DRUŠČINA SPREMLJEVALCEV S CELE SLOVENIJE

Marjan je pot prehodil v celoti, številna spremljevalna ekipa njegovih tekaških kolegov ter tudi kolegic, pa je opravila s posameznimi odseki, vsak spremljevalec je sam presodil, kako dolg del poti je sposoben slediti ter nositi tudi Marjanov nahrbtnik s hrano in pijačo. Na odsekih, ki so dostopni z avtom, sta ga s hrano, pijačo in opremo oskrbovala žena Katarina ter sponzor Valentin Goršek iz Tggsportlife, na nekatere točke pa so se, samo zato, da bi mu namenili nekaj spodbudnih besed, povzpeli ali pripeljali še številni drugi prijatelji. Komu vse se bo moral zahvaliti, ve samo Marjan, a vsi, ki so bili kamenček spremljevalnega mozaika, njegove zahvale ne potrebujejo. Dovolj velika čast jim je bilo biti del Marjanove drzne in uspešne zgodbe.

In ko je v Ankaranu odtisnil še zadnji žig ter dal izjavo televizijcem iz RTV Slovenija, sem ga med sladkanjem s sladoledom, prosila za nekaj odgovorov ...

Marjan, iskrene čestitke ob dosegu novega rekordnega časa teka po Slovenski planinski poti, ki sedaj znaša 7 dni 14 ur in 44 minut. Prejšnji rekord, ki ga je lani avgusta postavil Klemen Triler, si izboljšal za cel dan in, če smo natančni, dodal še eno minuto povrhu. Na pot se nisi odpravil le z namenom, da jo pretečeš, pač pa si že pol leta prej samozavestno napovedal, da bo padel tudi nov rekord. Kdaj si se odločil za naskok nanj?

Lani sem malo spremljal Klemenov podvig in sem sam pri sebi sklepal, da sem za nekaj takega pripravljen. Tako sem se odločil, da bo to letos moj glavni projekt in začel sem z ogledi proge.

Celotno transverzalo si v sklopu priprav že predhodno pretekel na enodnevnih ogledih. Kako si pot doživljal takrat in kaj je bilo drugače na njej med samo akcijo?

Ja, pripravil sem se tako, da sem si ogledal vse odseke in jih posnel na Garminovo uro ter tako imel za celotno pot shranjene »tracke«. Tempo sem že na ogledih ubral takšnega, kot sem ga planiral imeti, ko bom tekel v celoti, da sem lahko približno vedel, kakšni bodo časi. Žal se mi je prvotni plan v zadnjih dveh dneh malo podrl. Ko so se mi vnele notranje mišice na kolenih, se je začela prava kalvarija, po drugačnem scenariju pa bi bil čas še precej precej boljši.

Koliko boljši čas pa bi lahko dosegel po idealnem scenariju?

Šest ur sem zaradi dežja izgubil na planini Razor, v zadnjih dveh dneh pa zaradi poškodbe nisem mogel teči s takšnim tempom, kot sem ga planiral. S tem sem izgubil še okrog 8 ur. Brez težav bi bil tako za kakšnih 12 ur boljši čas.

Etap nisi imel natančno razdeljenih po dnevih, ko si zjutraj začel, še nisi vedel, kje boš spal. Odločil si se, da boš počival šele takrat, ko boš zelo utrujen, pravzaprav je bilo tvoje vodilo – počivati čim manj. Se ti zdi, da si ubral pravo taktiko za tako zahtevno pot?

Taktika je bila tvegana, sproti sem jo malo poskušal prilagajati. Že po prvem dnevu, ki sem ga nadaljeval še ponoči, bi bilo najbolj optimalno, da bi za par uric spal v Koči na Grohotu pod Raduho, a sem bil zmenjen s spremljevalci, ki so me čakali v Robanovem kotu, zato sem nadaljeval in tiste urice odspal šele v Kocbekovem domu na Korošici. Logistika ni bila takšna, kot bi morala biti.

Si torej že prvi dan spoznal, da boš potreboval nekoliko več spanca, kot si sprva predvideval?

Ja, ko sem prišel na Korošico, sem šel takoj za 2 uri in pol spat, kar ni bilo v planu. Ampak zbudil sem se kot prerojen in prišel tisti dan do Kališča.

Tvoji spremljevalci kar niso mogli verjeti, ko so te zvečer videli popolnoma izčrpanega, po nekaj urah spanca pa si deloval povsem spočit in tvojemu tempu so komaj sledili.

Tempo ni bil tako hud, da bi se uničil, je pa bil »navit« za cel dan. Tako so vsi moji »šerpe«, ki so mi nosili hrano in pijačo, po domače naje..., razen zadnja dva dneva, ko je bil tempo počasnejši. Vsi so skoraj omagali.

Kdaj na poti pa so nastopile prve težave?

Predzadnji dan v Idriji so me začele boleti notranje mišice na kolenih. Takrat tudi za nekaj časa nisem mogel teči, potem na koncu dneva sem sicer spet lahko tekkel, naslednji dan pa res ni šlo več, bolečine so se le še stopnjevale.

Poleg težav s poškodbami je verjetno k utrujenosti svoje dodala tudi nenaspanost. Pred prihodom v cilj si zadnjih par uric spal včeraj zgodaj zjutraj v Idriji. Kako je na tvoje počutje pri hoji vplivala utrujenost celotnega organizma, ki je nastopila zaradi premalo spanca?

Oboje je bilo povezano. V Artvižah sem se ulegel v travo za eno uro in pol, žena mi je zmasirala noge, utrujenost je bila tam že zelo huda.

Kako pa komentiraš svojo logistično podporo? Se ti je zdela dobra, bi lahko bila boljša?

Lahko bi bila precej boljša. Kar se tiče spremljevalcev in nosačev nahrbtnika, se je vse dobro izšlo, niti enega metra proge nisem pretekel sam. To sem imel pokrito vrhunsko. Glede same logistike pa bi lahko bilo še precej boljše.

Na dolgi poti od Maribora do Ankarana nisi pridelal le žuljev na nogah, pač pa si uničil tudi nekaj parov copat. Koliko?

Trije pari so samo še za v smeti, ostali trije pari pa so tudi že precej obrabljeni.

V svoji dolgoletni in uspešni tekaški karieri si lastiš že nekaj rekordov, morda najbolj odmevna v zadnjem času sta bila rekord proge Triatlona jeklenih v Bohinju leta 2011, na katerem si že sedemkrat zmagal, ter rekord Tržiške planinske poti ali T-24, ki si ga postavil lansko jesen. Kakšno mesto ima sedaj v tvoji zbirki rekordov Slovenska planinska pot? (op. avtorice: T-24 je priljubljen tekaški izziv – v 24 urah opraviti z desetimi najvišjimi tržiškimi vrhovi. Marjan Zupančič je rekordni čas 13 ur 42 minut in 50 sekund postavil oktobra 2012)

Malo je grenkega priokusa, ker sem ga želel postaviti na višjo letvico, ampak tega, kar sem danes doživljal na progi, se ne da pozabiti. Čisto trpljenje.

Kolikor te poznam, z naskakovanjem rekordov kljub današnjemu trpljenju, ki ga ne boš pozabil, še nisi zaključil. Kateri bi lahko bil naslednji?

Najprej bo treba sanirati noge. To je prvi projekt. Potem pa mogoče GM40 ekstremno ali pa K-24.

(op. avtorice: Tekiški izziv GM40 ekstremno opravijo tisti, ki v enem dnevu trikrat prehodijo prvotno traso Gorskega maratona štirih občin z začetkom v Petrovem Brdu. K-24 je izziv v roku 24 ur opraviti z vsemi koroškimi vrhovi.)

Izzivov torej še ne bo zmanjkalo.

Ne, zdaj, ko sem malo starejši, mi pač ustrezajo dolge proge.

Marjan, hvala za pogovor in uspešno regeneracijo.

Špela Zupan, Turni.si

Več o rekordnih podvigih in Slovenski planinski poti:

Slovenska planinska pot (SPP), najstarejša in najdaljša slovenska vezna pot, ter tudi najstarejša tovrstna vezna pot v Evropi in na svetu, je [1. avgusta 2013 praznovala 60 let od odprtja](#) (po idejni zasnovi Ivana Šumljaka, očeta SPP) in v dolžini meri 600 km s 45.200 metri vzpona in 45.500 metri spusta. [Lani je Klemenu Trilerju uspelo preteči SPP v rekordnem času](#): v 8 dneh 14 urah 45 minut. Letos pa je Marjan Zupančič postavil nov rekord Slovenske planinske poti.

Že več planincev tekačev je podiralo rekorde na Slovenski planinski poti. Prva sta bila Franc Kavčič - Kavka in Marko Dovjak, ki sta transverzalo leta 1983 zmogla v enajstih dneh bruto oz. v 10 dneh neto (četrti dan sta počivala zaradi prehoda vremenske fronte). Radovan Skubic - Hilarij je zmogel pot SPP v 11 dneh in pol oz. v 10 dneh in pol; prvič leta 1995, nato še leta 1997. Milan Županec, ki se je podal na lov za rekordom leta 2002, je prav tako kot Hilarij imel precej slabega vremena, njegov čas pa je bil 13 dni. Toliko pa je potreboval Uroš Feldin leta 2009. **Edina ženska**, ki je do sedaj pretekla SPP, je bila pokojna ultramaratonka in gorska tekačica Ruth Podgornik Reš - pretekla jo je leta 2010 v 13 dneh. Bojan Jevšvar je v [Planinskem vestniku \(avgust 2008\)](#) zapisal ločnico med preteči - prehoditi SPP: če jo zmoreš v manj kot 14 dneh, si jo pretekel, če v več kot 14 dneh, pa si jo prehodil. Ta misel je tudi spodbudila Feldina, da jo je pretekel. Zagotovo je bil [rekord Klemna Trilerja – 8 dni, 14 ur in 45 minut](#) – več kot odličen – sedaj pa ga je Marjan Zupančič presegel in v Ankaran pritekel kar 24 ur in 1 minuto hitreje, kot je znašal Trilerjev rekord.

Vsi, ki se podajajo na SPP, pa morajo biti ne samo odlični gorski tekači, ampak tudi hribovci, znati se morajo gibati v gorskem svetu, na zahtevnih in zelo zahtevnih zavarovanih planinskih poteh itd. Že mala napaka je lahko na taki poti usodna.

Vendar pa ... Začetnik si na njej sistematično pridobiva gorniško znanje, veščine in izkušnje. Ko prehodi vso pot, je že izkušen, razgledan gornik, z utrjenimi duhovnimi dobrinami, ki jih taka pot daje, oblikuje in ohranja. Zato Slovenska planinska pot ni namenjena samo zbiranju žigov. Ivan Šumljak nam daje napotek: **»Prijatelj, hodi počasi! Transverzalo res lahko opraviš v enem mesecu, a hodi rajši pet let. Potem boš imel več od nje, mnogo, mnogo več. Častni znak te bo že počakal!«**

SLOVENSKA PLANINSKA POT v številkah in zanimivi podatki o njej:

Odprta 1. avgusta 1953, imela je 80 točk.

Pobudnik in idejni snovalec: Ivan Šumljak.

Število točk: od leta 2011 dalje ima 75 kontrolnih točk (2003-2011: 71 kontrolnih točk, 1993-2003: 69 točk (leta 2001 je bila ena točka spremenjena), pred letom 1993 je bilo 80 kontrolnih točk).

Dolžina poti: dolžina po reliefu (tista, ki jo podajamo za dolžino SPP): **599 km, skupno vzpona: 45,2 km, skupno spusta: 45,5 km.**

Ko planinci danes prehodijo Slovensko planinsko pot od Maribora do Ankarana:

- obišejo **75** kontrolnih točk,
- se okrepcajo v **58 planinskih kočah**,
- se povzpnejo na **23 čudovitih vrhov**,
- obišejo **5 slovenskih mest** in
- **2 muzeja** -> Slovenski planinski muzej v Mojstrani in Bolnico Franja.
- **Ena** izmed točk na poti, Škocjanske jame, pa sodi v **Unescovo** kulturno dediščino.
- jih na vsej SPP spremlja rdeče-bela **Knafelčeva markacija s številko 1.**

V Planinski založbi PZS o SPP: - [Dnevnik s Slovenske planinske poti](#), - [Vodnik Slovenska planinska pot](#).

Ravno v tem času v okviru Planinske zveze Slovenije poteka tudi akcija [Droben prispevek za markanten vtis](#), v kateri s prispevkom 1 EUR pomagate za obnovo planinskih poti (SMS z geslom »POT« pošljete na 1919).

Doslej je Slovensko planinsko pot uspešno **prehodilo okoli 9500 planincev**, ki jim je bilo podeljenih prav toliko

značk.

Število udeležencev/planincev v zadnjih letih, ki so prehodili SPP: leta 2000: 251 pohodnikov, 2001: 247, 2002: 255, 2003: 255, 2004: 194, 2005: 185, 2006: 200, 2007: 179, 2008: 206, 2009: 178, 2010: 116, 2011: 167 udeležencev.

Zdenka Mihelič



Karto pripravil Bogdan Seliger

Dodatne informacije: Zdenka Mihelič, predstavnica PZS za odnose z javnostmi, 041 222 358, zdenka.mihelic@pzs.si.