

Kako je izgledala polusezona očima Ivana Jakopa.

Od drugog mjeseca sam trenirao redovito, trenirao sam posebno za utrke juniorskog kupa, a uz sve treninge sam trčao i 3 lige tjedno. Mogu reći da je prvi dio sezone protekao i bolje nego što sam očekivao, a to dokazuju 4 pobjede u juniorskom kupu kod kadeta, 2.mjesto u Slavonskom Brodu gdje sam istrčao osobni rekord na 5000m koji sada iznosi 18:27 i utrka u Lančić-Knapiću gdje sam isto uzeo srebro. Lige su mi bile više kao trening, jedino sam Cross ligu „ Drava“ u Varaždinu shvaćao ozbiljno. Tamo trčim 2000m i iz kola u kolo sam se poboljšavao i pred kraj prvog dijela sezone sam istrčao osobni rekord koji sada iznosi 6:39. Već 2 i pol godine se mučim sa ozljedom koljena, ali to me ne sprječava da treniram i ostvarujem svoje ciljeve na utrkama. Trenutno sam u odličnoj formi i ako nastavim s treninzima kao i do sada, mislim da bi kraj sezone, znači od 9. do sredine 11. mjeseca moga proći kao i prvi dio, možda i bolje. Velika želja je da ostanem vodeći u juniorskom kupu Hrvatske i da poboljšam vrijeme na 2000m i 5000m.

O 7. Aninskom teku u Cirkulanama.

Trenirao sam redovito sve do tjedan dana prije ove utrke kada me uhvatila angina sa temperaturom i još mi na Hitnoj kažu da mi na lijevom plućnom krilu čuju nekakve šumove, ja u to nisam vjerovao. Odmah sam dobio 2 antibiotika i septolete. Do utorka sam ležao u krevetu, nisam izlazio iz kuće i pio samo čaj i jeo puding od kojeg mi je već slabo bilo, ali O.K taj dan mi je doktorica rekla da je sve uredi sa plućima i da samo moram antibiotike potrošiti do kraja i da bi sve uredi trebalo biti sa mnom. I tako je i bilo, u srijedu sam još mirovao, a u četvrtak sam bio kao novi čovjek i dan prije utrke sam napravio lagano rastrčavanje, da baš nejdem na trku bez treninga (ako je to uopće i bio trening). Imao sam malu tremu pred utrkou i bitno mi je bilo da ju završim. Na trku sam došao s tatom, Brankom Dušakom i predsjednikom UKS-a Bedenec Stjepanom Petakom. Nakon što smo se prijavili smo otišli do auta, uzeli stvari i spremili se za utrkou. Nakon toga smo napravili par zajedničkih i pojedinačnih slika, a onda krenuli na zagrijavanje. Mokri smo bili već nakon otrčanih 400m na stadionu. Bilo je 30° C i teško je bilo disati. Spiker nas poziva sve na start, a tata i Petak mi govore da prvi krug pratim njih. Glavni sudac je dao start, a ja krećem dosta lagano jer sam znao što me čeka na stazi, ipak je to po treći puta da tu stazu trčim i svake godine mi je užasno. Nakon 500m ušao sam u drugu skupinu na stazi, koju je sa još nekoliko trkača vodio Branko i dečko koji je bio meni cilj da ga pobijedim. Tata i Petak su bili par metara tada iza mene. I dalje trčim laganim tempom te se naša grupa raspada i ja trčim sam neko vrijeme. Uh, tata me stiže na 1500m i govori da probam stići Branka. Trčali smo tata i ja zajedno do opskrbne stanice gdje sam se skoro zahliknuo sa vodom jer sam bio u brzom tempu i tu ostavljam tatu. Stižem na ogroman brijeg kojeg prelazim vrlo sporim tempom i napokon završavam prvi krug, tj. 2500 metara je iza mene, a vrijeme na štoperici je solidno. Onda je slijedila nagla dol gdje stižem Branka i prelazim dečka koji je bio moja današnja meta. Trčim s Brankom nekih 3-3 i pol minute i puštam ga te „lovim“ lika ispred sebe koji je trčao sam. Trčao sam oko kilometar i pol iza njega, već mi je dosadilo, a onda sam ga na brijegu prošao, uzimam malo vode, čisto toliko da mi usta ne budu suha jer sam valjda do

Polusezona mladog trkača

Autor Ivan Jakop

Utorak, 30 Srpanj 2013 16:15 -

tada 20 puta pljunuo slinu (to mrzim najviše). Dolazim na vrh brijega i čujem kako publika navija, ja sam im mahnuo i krenuo u posljednji krug. Vrijeme na štoperici mi je kazalo 20:46 ako se ne varam i to je bilo odlično jer sam htio taj krug ići ispod 23 minute. Tim krugom sam prošao već 5000m staze, jest da mi je osobni na 5000m 18:27, ali to je duža utrka, treba se čuvati za kraj, a i mrzim kada moram trčati na brijeg. Planove sam razrađivao na stazi jer nisam znao kakva je konkurencija i nisam znao koji tempo oni vole. Na malenoj uzbrdici sam otvorio paketić s šećerom, ali sam ga bacio jer nisam bio blizu opskrbne stanice, a čisti šećer nisam mogao progutati, nema veze, idemo dalje. Dolazim na ravnicu i posljednji put na stazi uzimam čašu vode i polijevam se po faci, bilo mi je previše vruće, a onda sam osjetio malu bol u koljenu s kojim imam problema, malo usporavam, ali me onda stižu neki „novi“ trkači. Dolazimo na brijeg, ja znam da je još nekih 800m do cilja, okrećem se da pogledam gdje su oni, kad me trkač prođe brzinom munje, a ovaj drugi hoda, to je značilo da me taj neće proći, ali sam sebi govorim da neću tako lako pustiti ovomu koji me prošao. Zadnja nizbrdica, još je 300m do kraja , a ja čekam da dođem na 200m do cilja pa da napravim finish kak spada. Stigao sam lika i obojica smo krenuli u sprint, ali ja sam sitan i dinamitan kako mi neki kažu i istrčao sam sprint odlično i pobijedio lika, taj dan sam doktorirao sprint. Vidio sam mu po faci u cilju da je razočaran. Ja sam u cilju bio presretan jer sam istrčao novi osobni rekord i prvi puta pobijedio tatu i Petaka, a tek kasnije sam saznao da sam istrčao i rekord kod juniora. 31:37:12 je bilo dovoljno za takvo ostvarenje i još jedno zlato u ovoj odličnoj sezoni te sam po prvi puta bio najjači iz kluba. Uz moje zlato i Branko za kojeg mislim da je u životnoj formi je osvojio brončanu medalju. Malo sam i sebe šokirao jer kao što sam na početku napisao, bitno mi je bilo utrku istrčati, a ne prirediti takvo iznenađenje. Organizacija je bila odlična i nadam se da ću već za godinu dana opet trčati ovu utrku. Nadam se da ću ostati u takvoj formi i do kraja ove sezone i ostvarit još te neke ciljeve. Tek nakon utrke u Zagrebu koja bi trebala biti zadnja u sezoni mogu reći da je kraj za ovu godinu, a do toga ima još 3 i pol mjeseca. Sada uzimam pauzu par dana i onda od 1.8. počinju opet naporni ljetni treninzi.