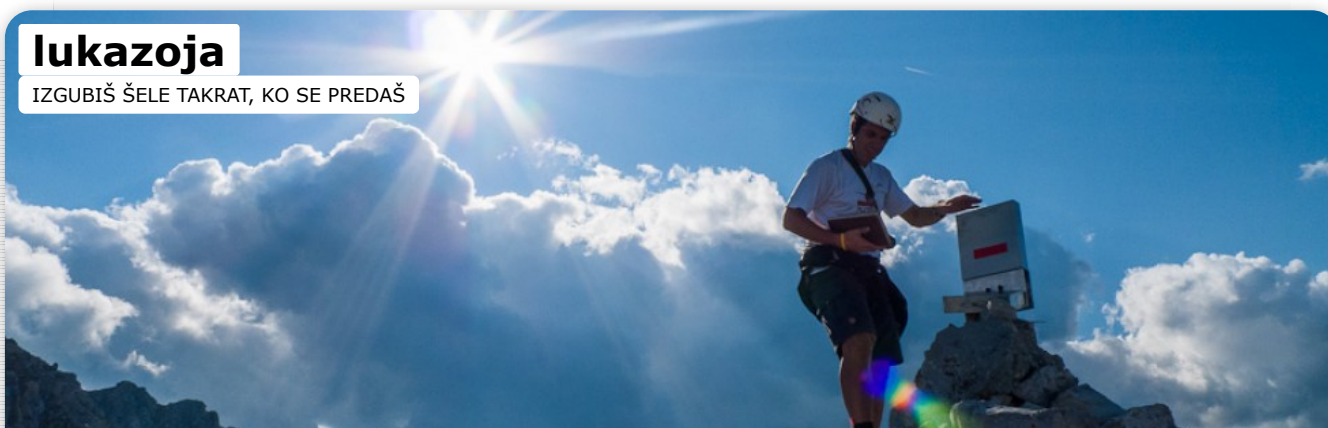


lukazoja

IZGUBIŠ ŠELE TAKRAT, KO SE PREDIŠ



[Ironman](#) [Tekme](#) [Tek](#) [Hribi](#) [Ironman poročila](#) [Vsi slo IM rezultati](#)

Dušan in Iztok Fister, Ultra triatlon Murska Sobota

Monday, 17, November 2014 [lukazoja](#) [tek](#) [Comments Off on Dušan in Iztok Fister, Ultra triatlon Murska Sobota](#)

Brata Fister sta edina Slovenca, ki sta letos uspešno zaključila z dvojnim Ironmanom v Murski Soboti (7.6km plavanja, 360km kolesa in 84.4km teka).

Prvi Slovenec, ki je končal to preizkušnjo, je bil Matej Markovič leta 2007. Za njim so sledili Peter Sajovic, Ervin Pust in sedaj še brata Fister, ki sta povedala nekaj zanimivosti o tej težki disciplini.

Lukazoja: Kako sta se odločila za to tekmo?

Dušan: Za to tekmo sem se odločil iz dveh razlogov. Prvič zato, ker sem nadobudni triatlonec na daljše razdalje, drugič pa zato, ker tekma poteka v naši domači vasi. Izkušnje s same tekme že imam, petkrat sem namreč sodeloval pri pripravi in bil spremljevalec mnogim tekmovalcem med samo dirko.

Iztok: Vedno me je zanimal ultratriatlon in to zahtevno preizkušnjo sem si želel končati. Najprej sem poskusil leta 2011, nato leta 2012, vendar obakrat odstopil zaradi zdravstvenih težav (povišana telesna temperatura in hude bolečine v nogah) na skoraj istem mestu – po prvem maratonskem teku (obakrat opravi že s 410 km preizkušnje).



Lukazoja: Kako sta sploh pristala pri triatlonu?

Recent Posts

[Bela opojnost](#)

[Prodaja rabljenih stvari](#)

[Planinski vestnik](#)

[Igre na srečo](#)

[Smučanje v Kranju](#)

Lukazoja zanimivosti

[Lestvica vseh slo Ironman rezultatov](#)

[Slo IM rezultati 2014](#)

[Slike](#)

[Naj slo IM rezultati](#)

[Slo IM rezultati 2013](#)

[Moji treningi](#)

[Moji rezultati](#)

[Razpored IM tekem v letu 2014](#)

[Turno smučanje-teorija](#)

[Slovenci na Havajih](#)

[Slo IM rezultati 2015](#)

[Poročila z IM tekem](#)

Ostale strani

[Tekški forum](#)

[Bicikel forum](#)

[Stara stran](#)

Dušan: S triatlonom se je začel ukvarjati brat Iztok, ki me je tudi navdušil za to disciplino. Začelo se je leta 2008 s televizijskim prenosom svetovnega prvenstva IRONMAN na Havajih. Naslednje leto sem tja kot eden najmlajših (16 let) uvrščenih tekmovalcev potoval tudi jaz. Tekmoval sem na svetovnem prvenstvu v triatlonu XTERRA, kar si štejem kot začetek resnejšega ukvarjanja s triatlonom.

Iztok: Na začetku moje športne poti sem tekmoval v kolesarstvu, vendar mi je po nekaj letih bilo tega dovolj. Hotel sem probati nekaj novega. Poleg tega pa sem slišal, da triatlon spada med najtežje športe. Takoj sem se odločil, da se preizkusim tudi v tej disciplini.

Lukazoja: Sploh je zanimivo, da sta tako mlada že pri tako ekstremnih razdaljah. Zakaj?

Dušan: Pri 18 letih sem prvič nastopil na polovičnem IRONMAN-u. Dirka je potekala v nemškem Wiesbadnu, kjer je z nastopi začel starejši brat Iztok in sem ga zato imel priložnost spoznati že prej. Tekmovati na tisti dirki je bila odlična izkušnja, tudi rezultat je bil zadovoljiv. Potem sem začel z nastopi na polovičnih triatloneh, ki so si sledili kot po tekočem traku. Lani sem prvič nastopil na polnem IRONMAN-u v danskem Københavnu. Dober rezultat, ki sem ga tam dosegel, mi je vlil novih moči. Na progi sem se počutil odlično, zato sem takoj napovedal prvi nastop na Dvojnem ultra triatlonu v Bakovcih. Edina omejitev je bila minimalna starost 21 let, ki sem jo dopolnil letos. Lahko bi rekel, da sem se za nastop odločil z namenom, da stopim stopničko višje v težavnosti.

Iztok: Vsi so vedno govorili da za tako dolgi triatlon moraš biti nekoliko starejši. Vendar jaz nisem nikogar poslušal. Osebnostno dam zelo malo ali nič na mnenja drugih, še najmanj pa na mnenja tistih, ki sploh nikoli niso tekmovali v takšni preizkušnji. Vedno so me pritegnile najtežje stvari.

Lukazoja: Kakšne rezultate sta dosegala pred to tekmo?

Dušan: Sam pravim, da rezultati niso pomembni. Vsak tekmovalec ima izbiro: lahko se profesionalno posveti, npr. polovičnemu triatlonu, tam dosega zavidanja vredne rezultate, lahko pa izbere širši spekter tekmovalj. Med drugim tudi ultra triatlon, kjer sam rezultat ni pomemben, glavni cilj je, da končaš dirko. Čeprav bi mi bilo, zaradi moje starosti, bolj pisano na kožo posvetiti se polovičnim in polnim triatlonom, pa se za to nisem odločil. Več kot profesionalni rezultat mi pomeni nastop na ultra triatlonski preizkušnji.

Sam sem največ dosegel v kolesarstvu, tam namreč tekmujem praktično od tretjega razreda osnovne šole. Uspehov in porazov je bilo neskončno, vsak doprinese k zdravemu športnemu duhu. S triatlonom se sicer ukvarjam relativno malo časa. Na evropskem prvenstvu v XTERRA triatlonu v Avstriji sem dosegel tretje mesto in bronasto medaljo, ter peto mesto na svetovnem prvenstvu na Havajih. Leto kasneje sem na Madžarskem postal evropski prvak v cross triatlonu. S sedemnajstimi leti sem pretekel maraton, z dvajsetimi premagal IRONMAN-a. Za slednjega znaša moj osebni rekord 10 ur 20 minut, za maratonsko preizkušnjo sem porabil 2 uri 55 minut. Dvakrat sem bil zmagovalec Pokala Slovenije med amaterji v kolesarstvu ter državni prvak v kronometru in cestni dirki.

Iztok: Bil sem svetovni in evropski prvak v zimskem triatlonu na Norveškem, pri 18 letih sem bil državni prvak v maratonu med starejšimi mladinci, evropski prvak v cross triatlonu, tretji na polovičnem ironmanu v Singapurju....

Lukazoja: Koliko sta trenirala pred dvojnim ironmanom, nam izdata okvirne razdalje ki sta jih opravila?

Dušan: Dnevni trening sem si razdelil na dva dela, dopoldanski in popoldanski. Dopoldanski je skorajda vsak dan zajemal do dve uri plavanja, medtem ko popoldanski ali kolesarjenje ali tek. Kolesarstvo sem redko treniral pod tri ure in pol, največkrat v razdaljah 120-150 km, ki sem jih opravil maksimalno intenzivno. Tekel sem največkrat od dve do tri ure. Včasih pa sem treniral tudi vse tri discipline dnevno. Nekaj krajših kolesarskih treningov sem opravil tudi ponoči.

Iztok: Letošnje leto sem planiral čisto drugače. Kakšnih posebnih načrtov za dirke nisem imel, edino udeležiti se kakšnega pol-ironmana ali kakšnega maratona. Enostavno mi trenutno služba jemlje preveč časa in energije. V tem letu sem tako treniral okrog 7 ur na teden, sodeloval pa sem na 3 polovičnih ironmanih, končal ultramaraton, maraton in se udeležil na nekaterih vaških tekih. Da bom nastopil na dvojnem triatlonu pa sem se odločil nekje 12 dni pred dirko in tedaj sem začel malo več trenirati. Pred tem sem bil 2 tedna na Tajvanu, kjer nisem nič treniral. Zaradi premalo treningov je bil potem tudi čas na koncu slabši, vendar mi je bil cilj, da pridem skozi cilj.

Lukazoja: Najtežji, najdaljši trening?

Dušan: Sam pravim, da najdaljši trening ni vedno najtežji. Treningi, ki so pogojeni s trdim delom največkrat zajemajo treniranje hitrosti – intervalni treningi. Trajajo približno dve do tri ure. Treninge za moč pa sem opravljal na krajših klancih na težjih prestavah. Najdaljši kolesarski trening, ki sem ga opravil, je bil dolg 170 km, najdaljši tekaški trening, ki sem ga opravil v sklopu ultramaratona, pa slabih 65 km.

Iztok: Plaval sem nekje eno uro do dve uri na teden, najdaljši kolesarski trening je bil narejen v sklopu pol ironmana – torej 90 km, tekaški trening pa je bil najdaljši meseca marca na ultramaratonu. Pretekel sem 65 km.

Lukazoja: Trenirata skupaj, tekmujeta, se primerjata?

Povezave

[Slike](#)

V hribih

[Slo-Alp](#)

[Turni klub Gora forum](#)

[Gore in ljudje](#)

[Aleš in njegova narava](#)

[Hribi](#)

Sponzorji



Search for:

O tem pišem

O tem pišem

[Select Category](#) ▼

komentarji

Matevz Hribnik on [Neža Mravlje](#)

Saša on [Dolomiti](#)

mambli on [Tekška družjenja 3](#)

lukazoja on [Suho ruševje](#)

fA on [Suho ruševje](#)

mambli on [Ceca](#)

Tone on [1/2 Iron triatlon Rocksee](#)

Matevz on [1/2 Iron triatlon Rocksee](#)

Rajko Koražija on [1/2 Iron triatlon Rocksee](#)

Dušan: Redkokdaj. Včasih je sicer primerjanje in tekmovanje na klanec za razvijanje mišic še kako prav prišlo, medtem ko danes, ko imam svoj plan, treniram večinoma sam. Največkrat se z bratom "primerjava" na cilju po dirki. Zaradi obveznosti na fakulteti pa nama čas dostikrat niti ne dopušča, da bi trenirala skupaj.

Iztok: Večinoma treniram sam, včasih se pa zgodi, da greva na kolesarski ali tekaški trening oba skupaj.

Lukazoja: Kaj, koliko sta pojedla med tekmo?

Dušan: Največ hrane sem zaužil na kolesu. Na splošno uživam sendviče, sestavljene iz polnozrnat žemlje, pršuta in kumaric. V začetnem delu, ko je poraba hrane najvišja, saj med plavanjem v celoti ne nadomesti izgubljenega, uživam sendviče na približno osem minut, kar ustreza enemu kolesarskemu krogu. Za dodatno okrepčilo vmes posegam po pici. Pred tekaško progo pa sem pojedel tudi špagete, kasneje uživanje takšne hrane ni več priporočljivo. Vmes pa seveda razni napitki.

Iztok: Enako kot brat Dušan.



Lukazoja: Kje vama je bilo najtežje?

Dušan: Najtežje mi je bilo v začetnih kilometrih kolesarjenja. Po uvodnih minutah sem slučajno pogledal na uro in si rekel, da bo po dvanajstih urah znova toliko ura, jaz pa bom še vedno kolesaril. Mikalo me je, da bi pospešil, vendar nisem imel pravega občutka za vožnjo. V glavnem sem se počutil slabo, želene hitrosti nisem razvil, zato sem misel o hitrejšem tempu hitro opustil. Na dirki se je noč hitro spustila, temperature so se nižale in po že mnogih prevoženih kilometrih sem se nekako počutil čedalje močnejšega, tudi uvodna slabost je minila.

Iztok: Najtežje je mi bilo na teku. Tek me vedno izčrpa. Dobil sem tudi bolečine v stopalih in žulje na nogah, zaradi česa sem nekaj krogov moral iti bos in tako čutil vsak kamen na cesti.

Lukazoja: Občutki po prihodu skozi cilj?

Med samo dirko so me spremljali mešani občutki. Velikokrat sem si rekel, kako srečen sem lahko, da tekmujem na domači dirki, morala je zopet narasla in bilo mi je lažje. Po drugi strani pa sem se večkrat vprašal, čemu ves ta napor. S približevanjem cilju so dvomi izginjali. Boril sem se tudi z bolečino v desnem gležnju, ki me je dvajset kilometrov do konca že precej ogrožala. Vmes, ko je potekalo prvenstvo mlajših udeležencev v sprint triatlonu,

Matevz Hribnik on [Maraton Barcelona](#)

Archives

Archives

Select Month

sem tudi sam nekoliko pospešil. Ob prihodu v cilj, v katerega sem zaradi neizmerne želje končati dirko čimprej, celo sprintal, sem čutil predvsem olajšanje. Olajšanje, da se je dirka končala in da mi je uspelo. Bil sem zelo vesel, tudi moji starši in brat ter vsi, ki so navijali za mene. Občutki so bili seveda fantastični in zdelo se mi je, da so čustva prišla za mano kar nekaj minut po prihodu v cilj. Takrat je popustil adrenalin in začele so se tudi prve težave (bolečine v mišicah, utrujenost, izčrpanost, ipd.).



Lukazoja: Poškodbe, težave med tekmo?

Dušan: Kot sem že omenil, sem med tekom staknil poškodbo desnega gležnja. Zdi se mi, da se je bolečina pojavila tudi zaradi dolgotrajnega nošenja čipa, čeprav ta ni bil zategnjen. Po drugi strani, pa ne moreš pričakovati od razmeroma neizkušenega telesa, da bi brez težav opravilo s tako zahtevno preizkušnjo.

Iztok: Glavni problem so predstavljale bolečine v stopalih.



Lukazoja: Krogi so bili izredno kratki. Vama je to predstavljalo problem?

Dušan: Sam poskušam razmere okolice izkoristiti v svoj prid. Kratki krogi, osemnajst na plavanju, šestinsedemdeset na kolesarjenju ter šestinpetdeset na teku meni osebno ni predstavljalo posebnega problema. Med dirko ne misliš na to, zanima te le število krogov do konca. Ves čas sem si govoril, da je potrebno malo potrpeti, nato vzeti okrepčilo in tako naprej v nove kilometre do cilja.

Iztok: Meni je vseeno, koliko krogov šteje dirka, važno je, da čim hitreje pridem do cilja.

Lukazoja: Sta imela med tekmo kakšno daljšo pavzo?

Dušan: Pavz je bilo med dirko kar precej, na kolesu so bile tri daljše, vsaka je potekala okoli šest do deset minut. Na tekaškem delu so bile pavze daljše zaradi masaž, nekje vsakih deset krogov.

Iztok: Tudi jaz sem imel na kolesu tri daljše postanke, na teku pa jih je bilo malo več, saj sem se slabo počutil in bolele so me noge.



Lukazoja: Kaj naprej?

Dušan: Naslednje leto želim spet nastopiti na dvojnem ultra triatlonu in tako potrditi, da sem zmožen prihoda v cilj tudi drugič. Glede na to, da je ob progi veliko število domačih navijačev, je to dodatna, močna spodbuda ob težkih trenutkih, ki jih triatlon prinaša. Naslednja stopnica, ki jo bom poskušal prestopiti, je trojni ultra triatlon.

Iztok: Za drugo leto še ne vem kako bo, ker ne želim iti ponovno brez treningov na dirko. Verjetno bom naslednje leto dirkal krajše dirke in v bistvu brez nekega cilja na rezultat. Glede na to, da sem v športu lahko zelo malo zaradi obveznosti v službi in nadaljevanju študija, mi je cilj, da bom v bistvu dirke, za katere se bom odločil oddirikal po svoje in jih končal. Navsezadnje bi rad na koncu življenja imel končanih 100 IRONMANOV, 100 pol-IRONMANOV, 100 maratonov, 100 ultramaratonov, 100 polmaratonov... Bom pa sigurno v prihodnje še razmišljal o naslednji četverici ultramaratonov: Badwater, Spartathlon, Hardrock 100, Western states. Badwater je že več kot 10 let na moji prioritetni listi najvišje. Je pa zanimivo, da me je z letošnjim letom zelo začelo zanimati plezanje.

Lukazoja: Kakšna je bila noč?

Dušan: Dogajanje ponoči je bilo presenetljivo. Presenetilo me je hitro menjavanje megle, ta je namreč en krog bila prisotna, v naslednjem je ni bilo. Pomanjkanje kolesarskih nočnih izkušenj je sicer povzročilo nekoliko težje vrtenje pedalov. Tudi vidljivost je ponoči zmanjšana, na kolesu gori le manjša luč, ki osvetljuje nekaj metrov pred tabo, zato se ti pri hitrosti trideset km/h zdi, da voziš najmanj petinštirideset km/h. Noč je bila razmeroma hladna.

Iztok: Isto kot Dušan.



Lukazoja: Ker je bil to dobesedno vajn domač teren, sta imela kakšno prednost?

Dušan: Domač teren vsekakor ponuja prednost. Tekmovati na domači dirki je odlično, nepozabno. S tem odpadejo tudi dolga potovanja ter finančni stroški, ki nastanejo s prevozom in bivanjem v okolici dirke. Dodatna prednost, ki jo ponuja domači teren, je tudi dobro poznavanje ceste, kar omogoča, da izbereš najkrajšo možno pot z najmanj "luknjami" na cesti.

Iztok: Prednost domačega terena je v tem, da ni neke hude logistike. To je res najboljše saj prihraniš na denarju, na energiji in na vsem. Je pa po drugi strani težko, ker te vsi poznajo in pričakujejo od tebe največ.



Lukazoja: Kakšna se vama je zdela organizacija, se da kaj izboljšati?

Dušan: Organizacija na dirki je naravnost odlična. Organizator pred tekmovanjem ponuja tekmovalcem servis koles, v mrzlih nočnih urah številne tople prigrizke, napitke, sadje, nudi vso podporo in pomoč spremljevalni ekipi. Poleg tega je cesta, kjer tekmujejo popolnoma zaprta za promet, kar je največja prednost proti nekaterim drugim dirkam. Pohvala za odlično organizacijo dirke gre predvsem organizatorju ŠD Bakovci in g. Miranu Verešu ter številnim prostovoljcem, ki pomagajo pri izvedbi dirke.

Iztok: Isto kot Dušan.

Lukazoja: Kako ste se razumela s sotekmovalci?

Dušan: Šport poleg vsega ponuja veliko prednost, t.j. spoznavanje novih ljudi in novih kultur. S sotekmovalci smo v stiku že pred dirko, pogovarjamo se o naporih in težavah, prehrani, treningih. Velikokrat spregovorimo tudi med samo dirko, drug drugega podpiramo, bodrimo, pomagamo. Na tak način se ta dolga triatlonska dirka premaga na lažji in hitrejši način.

Iztok: Prednost teh dirk je sigurno v tem, da ni preveč tekmovalno naravnano. Tukaj skoraj nihče ne tekmuje proti drugemu in je res dosti boljši občutek kot na klasičnih iron dirkah. Poleg tega pa opažam, da na teh ultra dirkah sodelujejo preprosti in skromni ljudje, kot na ostalih iron dirkah. Tam se tudi tekmovalci ponašajo s hardcore kolesi in ostalo drago opremo, tukaj pa pridejo tudi z 10+ let starimi kolesi. V glavnem, ta dirka je dosti boljša kot pa kakšen iron. Pa tudi vzdušje na dirki je boljše.

Lukazoja: Sta kaj sodelovala, recimo na plavanju, teku, sta kaj govorila vmes, se spodbujala?

Absolutno. Medsebojno podpiranje vodi k lažjemu tekmovanju, srečala sva se npr. med počitkom, kjer sva na hitro spregovorila najnujnejše ter nato nadaljevala z dirko.

Lukazoja: Support? Skupen ali vsak svojega?

Ekipa je sestavljena iz družinskih članov ter športnih prijateljev. Najtesnejši člani ekipe sodelujejo od starta naprej, merijo vmesne čase, skrbijo za prehrano, napitke, rezervna kolesa, obleko, počitek, itn. Lahko bi rekel, da s tekmovanji ne raste samo tekmovalec, temveč z njim celotna ekipa. Zato je pomembno, da tudi ekipa zaupa vate. Jaz se na spremljevalno ekipo vedno zanesem.

**Lukazoja: Sta imela kaj težav z opremo med dirko?**

Dušan: Težav med dirko je bilo ogromno. Prvo popravilo kolesa se je začelo že na samem startu med plavanjem. Zgodilo se je povsem nepričakovano, zato mislim, da si podobnega scenarija ne bi mogel predstavljati niti v sanjah. Pojavile so se težave z zavoro, ki se ni vračala v prvotni položaj. Naslednja težava se je pojavila, ko so se ponoči izpraznile baterije za luči, ki so osvetljevale cesto. Pojavilo pa se je še veliko majhnih stvari, od nezaželenega zaviranja zadnje zavore, do neželene praznjenja tubularjev, itn... Vse skupaj je spominjalo na "komedijo", ki pa smo jo uspešno zaključili. Pri taki zelo dolgi in naporni dirki je važno, da sam tekmovalec in člani spremljevalne ekipe ohranijo mirno kri in živce.

Iztok: Tukaj se hitro kaj zgodi. Največji problem so lahko tubularji (leta 2011 dobil defekt), glavni problem pa so sigurno prestave, saj jih rabiš več kot 12 ur in se hitro premaknejo. Paziti je pa treba tudi pri zavorah.



**Lukazoja: Imata trenerja, sta v klubu?**

Dušan: Treniram v klubu KK Tropovci, pod taktirko trenerja g. Slavka Vukana in predsednika dr. Alojza Horvata. Klub mi že od začetka moje športne kariere pomeni veliko, vse zasluge za moje uspehe pripisujem odličnemu razumevanju med člani kluba.

Iztok: V triatlonu nisem nikoli imel nobenega trenerja ampak vedno delal vse na občutek. Sem član ŠRK Celje, včasih sem imel tudi licenco.

Lukazoja: Sponzorji?

Dušan: Gre za razmeroma mlad šport, pri katerem sponzorstva za enkrat še ne gre pričakovati. Res pa je tudi, da v primeru sponzorstva potrebuješ obilico uspešnih in dobrih rezultatov. Glede na to, da sem zaključil le z eno dirko takega ranga, aktivnosti na tem področju ne pričakujem.

Oba: Zahvalo za finančno pomoč, spodbudo, spremljanje na skoraj vseh dirkah pa si zaslužita starša, ki naju že od vsega začetka najinih športnih poti podpirata in pomagata.