

Stjepan Stolnik / TRČANJE U HRVATSKOJ

Biblioteka

Urednik:

STJEPAN STOLNIK

**TRČANJE U HRVATSKOJ**  
**POVIJEST DUGOPRUGAŠKOG TRČANJA U HRVATSKOJ**

Varaždinske Toplice, 2016.



*Povodom 105 godina Hrvatskog atletskog saveza  
1912. - 2017. godine*

*Povodom 85 godina Atletskog kuba „Sloboda“ u Varaždinu  
(1932 -2017.)*



## PREGLED PO POGLAVLJIMA

Sadržaj ove knjige o atletici „Trčanje u Hrvatskoj“ obuhvaća osam poglavlja:

**Prvo poglavlje** čine predgovor, uvod, riječ autora i komentari;

**Drugo poglavlje** govori općenito o biomehanici i aktu trčanja, zatim povijesni pregled o počecima trčanja, počecima maratona. Opisuje se razvoj trčanja u svijetu. Navode se podaci o dugoprugašima staroga i modernog doba. Opisan je fenomen masovnog pokreta trčanja u svijetu.

**Treće poglavlje** opisuje razvoj trčanja u bivšoj državi Jugoslaviji kojoj smo kao republika pripadali. Republika Hrvatska je bila sastavnica bivše Savezne države i ne mogu se zanijekati sportska zbivanja, koja su se u tom sustavu i prostoru događala.

**Četvrto poglavlje** je glavna tema ove knjige, a to je „Trčanje u Hrvatskoj“.

Ovdje su predstavljeni prikupljeni podaci o razvoju trčanja u Hrvatskoj. Opisani su atletski događaji koji svjedoče povijest dugoprugaškog trčanja u bivšim društvenopolitičkim državnim sustavima. Nabrojana su imena prvih hrvatskih trkača, prvaka i uspjesi najboljih hrvatskih maratonaca prije i poslije II. svjetskog rata. Posebno se naglašava prva cestovna dugoprugaška utrka u Kumrovcu.

**Peto poglavlje** sadrži podatke u vremenu od 1971. do 1982. i trkačku atletiku u socijalističkoj Hrvatskoj do 1990. godine. To je kronološki pregled atletskih natjecanja, priredbi i manifestacija koja su se održavale godišnje u nekim gradovima Lijepe naše. To je i najinteresantniji segment povijesti trčanja u Hrvatskoj. Radi se o imenima aktivnih atletičara o sjajnoj generaciji hrvatskih dugoprugaša. Priča je o razvoju rekreativne atletike. Riječ je o pokretu trčanja o priredbama rekreativaca, podvizima veterana i interesima građana na brojnim cestovnim utrkama od maratona do supermaratona unutar i izvan zemlje.

**Šesto poglavlje** nastavlja glavnu temu o trčanju, ali u novoj samostalnoj demokratskoj državi Hrvatskoj. Opisuje se aktivnost hrvatskih maratonaca od 1991. godine. Teme su: Trčanje u vrijeme i poslije Domovinskog rata, utemeljenje novih trkačkih klubova, cijenjena imena hrvatskih maratonaca i godišnji kalendar cestovnih i planinskih utrka.

**Sedmo poglavlje** opisuje novi sustav natjecanja u Hrvatskoj: CRO-CUP natjecane u cestovnom trčanju, run reebok trophy natjecanje sa rezultatima i rang listama hrvatskih maratonaca 2002. i 2003. godine. Navedene su i neke dodatne i prigodne trkačke aktivnosti i događaji do 2010. godine

**Osmo poglavlje** čini opširniji pogovor kao zaključni dodatak o hrvatskom dugoprugaškom trčanju, zatim informacija o časopisu Maratonac koji prati hrvatsko trčanje. Slijedi opširniji sažetak na hrvatskom jeziku i kraći sažetak na njemačkom i engleskom jeziku. Knjiga završava s popisom izvora podataka i literature koja je korištena prilikom pisanja te podacima o autoru.

Knjiga je informativno štivo i može biti „štof“ za nastavak priče o trčanju u Hrvatskoj novim piscima.





1.

**UVODNO SLOVO**

---





## PREDGOVOR



*Milka Babović (1928)*

Nekad istaknuta atletičarka, najbolja sportašica Hrvatske 1952. godine, najbolja sportašica Jugoslavije 1953. i 1955. godine. Proslavljena novinarka, najpopularnija televizijska komentatorica sportskih natjecanja sa dugogodišnjim stažom.

Ova je knjiga neizrecivo vrijedan prilog našem sportskom izdavaštvu, atletskom posebno. Činjenica da autor profesor Stjepan Stolnik detaljno obrađuje baš dugoprugaško trčanje. Posebno treba naglasiti da način kojim autor piše daje ovoj knjizi dodatnu vrijednost: svi rezultati precizno su kronološki obrađeni, ali i popraćeni podacima o uvjetima u kojima su se zbivala natjecanja, o ljudima koji su ih osmišljavali, poticali širu sredinu da se pridruži, da sudjeluje, pomogne... Jednostavno rečeno: ovu se povijest jedne atletske discipline – dugoprugaškog trčanja - lako s interesom čita.

Ovo pišem kao konačni dojam nakon ugodnog vremeplova, pomalo i sjetnog!

Moja prva reakcija bilo je pitanje zašto se izabralo mene kada se zna da sam bila „kratkoprugašica, sprinterka, preponašica“!? I prve odgovore tražila u uvodnom listanju knjige. Iznenadila sam se na koliko slika sam prepoznavala znance atletičare natjecatelje i atletičare organizatore!? A nakon ponovnog čitanja ugodno je bilo saznanje s koliko je dosljednosti obrađeno svako razdoblje u toj prošlosti, koliko je stručnosti bilo u jezgrovitim opisima. I kako se u toj ne baš kratkoj priči lako snaći.

A i sjećanja su se nametnula!

Na stranici 180. pročitala sam, između ostalog, „da je prvi Čazmanski maraton, prva supermaratonska utrka duga 60 km od Zagreba do Čazme održana 29.11.1976. i da je to bila ideja kolege novinara Borisa Kožara, atletičara maratonca.“ Povod je bilo obilježavanje 750-te obljetnice postojanja tog moslavačkog gradića. Sjetila sam se da je baš kolega Boris Kožar na vrijeme obavijestio tisak, radio i televiziju o tom prvom Čazmanskom maratону. Zagrebačka televizija je pratila tu utrku o starta do cilja.

A novinar, idejni začetnik, ali i maratonac Boris Kožar je trčao i bio prvi u cilju u Čazmi.

A tko nadgleda organizaciju utrke?! Pa glavni trči!?

Varaždinski atletski i ini sportski poslenici, kojima je atletika, sport uopće, već dugo, dugo dio odgoja!.A Zagreb, također grad duge atletske prošlosti, surađuje, jer su baš ta dva grada vodila u tim danima promičbu za rekreativno trčanje na dužim stazama, prihvatili i širili već svjetski pokret “ Trčanje za zdravlje“.

I prirodno je da je i sportska redakcija Zagrebačke televizije reagirala. / Možda bi se filmski dokumenat mogao i danas naći u TV arhivi!/?





Nije mi to bilo prvo praćenje i snimanje dugih rekreacijskih utrka. Tada sam i sama trčala kao rekreativac, ali to su bili kraći „maratončići“/. Nikada nije propušten „Kumrovečki maraton“, niti „Ludbreški maraton“. Ukratko, pratili smo gotovo sve. A to „pratili“ nije značilo da sjedimo u kombiju i snimamo sa strane. Dobar smo dio pješačili, zaustavljali se, silazi s ceste, zabilježili lijepi krajolik, ali pazili da nam ne promakne neko zbivanje na čelu maratona, pa bi sjeli u kola i prestizavali vodeće. Svih podrobnosti sam se sjetila čitajući ovu novu knjigu prof. Stjepana Stolnika „Trčanje u Hrvatskoj“.

Bila sam još u nedoumici, jesam li ja, atletičarka kratkoprugašica, sprinterka u stanju napisati pravi tekst za predgovor knjizi o dugoprugaškom trčanju!? I tada je moja memorija poslala odgovor. U prvi tren nisam reagirala, upravo sam okretala novu stranicu. I ... javila mi se slika : *polagano snimamo iz kola, na uzbrdici smo, ulazimo u selo, desno je crkvam zvonik, praskozorje, jutarnje rumeniko, čuju se pjevci... nova slika. snimatelj s kamerom u rukama hita za mnom a ja sam već strčala nasipom pod cestu i trčim prema naftnoj crpki koja dominira tom čistinom, zadovoljna već umećem u mislima taj međukadar ...* i imam odgovor.

I pišem ga uvjerena u svoj zaljučak. i ja i moji snimatelji smo dugoprugaši. Mi smo na stazi negdje u Zagorju. Dio smo prvog hrvatsko –jugoslavenkog supermaratona „100 km po Zagorju“. Na startu u Varaždinu bili smo već u 4.00 sata. Mrkli je mrak, imamo jednu kameru, film za dnevno snimanje, reflektor jedan jedini ... ali mi smo dio maratona. Nitko ne očajava, naprotiv savjetujemo se, nalazimo rješnje. Start je točno u 5.00 sati. / Oskara za kadrove ne bi dobili!/. Pratimo trkače, još su u skupini, u našim kadrovima čas su lica, čas noge, jednim malim reflektorom snimamo... / Možda bi se filmski dokumenat mogao i danas naći i TV arhivi!? / Organizator nam je radio vezom javljao stanje na čelu. Nismo zakasnili na cilj – pobjednik Sandro Selman/ Prijedor pobijedio je nakon 8;08:33 – osam sati osam nuta i 33 sekunde. Snimamo jednog po jednog . .. i kad je i posljednji prošao ciljem nismo ni pomišljali da smo skoro 15 sati na stazi. A, kao pravi dugoprugaši, maratonci dodali smo tome i kadrove svečanosti, atmosfere.....

Možda nije uobičajeni način pisanja predgovora. Pokušat ću se opravdati. Cijela TV –ekipa slijedila je moje upute, a ja sam zaista „trčala“ i uživila se u zbivanja.

Ovako pisana povijest je velika vrijednost knjige! Slike, imena sudionika, crtice povijesti atletike u nas i oko nas, sve je to vrijedni dio naše sveukupne civilizacijske i kulturne povijesti. Mudrost nam je ostavila upozorenje :“Ono što nije zapisano, nije ni postojalo!“ Iz ovih podrobnosti / namjerno ne koristim riječ sitnica, jer to zaista nisu/ mogu se razviti, i razvijale su se i olimpijske pobjede, ali ovo je knjiga koja nas potsjeća i uči velikoj istini – od trena kada se dvonožac osovio na noge i počeo postajati čovjek, cilju je trčao, trčao..

I na kraju se zaustavljam da kažem autoru iskreno „Hvala! i da otrčim dalje brzinom primjerenoj mojoj dobi. Jer je i to zapisano na stranicama ove knjige „Nikada nije prerano protrčati, kao što nema razloga prerano odustati!“

*Milka Babović*



## RIJEČ PREDsjedNIKA HRVATSKOG ATLETSKOG SAVEZA



Hrvatski atletski savez pozdravlja izdavanje knjige o atletici jer svaka pisana riječ o kraljici sportova hvale je vrijedna i dobro došla.

Ova objavljena knjiga je pravi muzej atletskog sporta. Na jednom mjestu skupljena je u riječi i slici povijest hrvatskog trčanja. Na popularan, skoro novinarski, način opisana su minula vremena ljudi i događaji.

Atletičari, oni kojih više nema, stvarali su povijest, a oni živi, koji trče, oblikuju kulturu hrvatskog trčanja i to ne smije pasti u zaborav.

Prikupljeni su podaci o trčanju od antike pa do danas u svijetu i unutar država kojima smo pripadali, a najviše atletska zbivanja unutar naše Republike i države Hrvatske.

Republika Hrvatska može se ponositi što je kroz svoju atletsku povijest uvijek imala kvalitetne dugoprugaše i maratonce.

Slavu dugoprugaškog trčanja pronijeli su aktivni atletičari nikli iz redova službenih atletskih klubova u gradovima i mjestima širom Hrvatske. Oni su postizali vrhunske rezultate pa su mogli nastupati na međunarodnim atletskim natjecanjima i reprezentirati našu zemlju i svoja tjelesna dostignuća..

Opisana su natjecanja i nastupi pojedinaca. Navedeni su podaci o najzaslužnijim atletičarima. (stara vremena: Emil Zemljak, L.i F. Predanić, Ivan Starek, Petar Popovac, Leo Lang, Franjo Mihalić, Franjo Škrinjar; Zdravko Ceraj, Drago Štritof, nova vremena: Ivan Mustapić, Pero Budija, J.i S.Petraš, Mladen Mavar, Branko Zorko, veterani Boris Kožar, Vlado Starešinić i drugi.

Uz sportske atletske klubove koji su bili i jesu zaduženi za kvalitetan sport t.j. rezultate, od godine 1974, došlo je do osnivanja rekreativnih atletskih i trkačkih klubova, koji su zaduženi za masovnost i biološki opstanak.

Sedamdesetih godina prošloga stoljeća dugoprugaško trčanje je postalo zanimljivo za medicinu. Uvidjelo se da ustrajno trčanje utječe pozitivno na zdravlje pa su liječnici počeli propisivati trčanje kao recept. Atletika je počela okupljati ljude svih uzrasta i kvalitete zdravlja. Sa trčanjem su se u svijetu počeli baviti milijuni ljudi. Nastao je pokret trčanja.

Trčanjem na duge staze ljudi atletski napreduju i postaju sportaši. Žele se i natjecati. Od godine 1970. do 1980. u Hrvatskoj je nastao kult trčanja. Dolazi do okupljanja više stotine trkača i formiranja klubova i natjecanja.

Od godine 1996. u Hrvatskoj je utemeljeno preko stotinu atletskih i trkačkih klubova do 1000 trkača. Organiziran je novi sustav natjecanja. Trče građani, a prednjače ljudi iznad 30 godina nazvani veteranima. Svima je cilj istrčati maraton, svi



vole atletiku i žele biti atletičari. Iz rekreativnih trkačkih klubova širom Hrvatske, što je pozitivno, niknula su imena kvalitetnih dugoprugaša i maratonaca.

Mlađa generacija: Drago Paripović, Ivan Ilijević, Ozren Rnjak, Damir Pečvarac, Damir Černić, Mladen Grgić, Mladen Kršek, Milan Eror, Branko Pecik, Josip Lacković, Nedeljko Ravić, Janez Marojević, Dražen Dinjar, Ivica Škopac, Zoran Žilić, Slavko Petrović, i drugi;

Žene: Veronika Jurišić, Slavica Brčić, Dunja Kravos, Tijana Pavičić, Lidija Rajičić, Antonia Orlić, Danijela Černić, Barbara Belošević, Ljiljana Čulibrk, Valentina Belović, Lisa Stubljic i druge

Zahvaljujući masovnosti, već od 1977. godine, u trčanju na srednje i duge pruge registriran je značajni napredak. Rezultati se stalno penju, granice se mijenjaju, svi trče i otuda veliki napredak.

Sportski atletski klubovi usmjeravaju svoj rad sa selekcioniranim, talentiranim trkačima za postizanje vrhunskih rezultata. Rekreativni trkački klubovi stvaraju široku bazu, plodno tlo, masovnost i atletske priredbe iz kojih će možda startati neki perspektivni budući reprezentativac.

Unatoč velikom broju trkačkih i atletskih klubova u Hrvatskoj, koji okupljaju cestovne trkače, u odnosu na susjede, Europu i svijet zaostajemo, ali biti će bolje čim poraste standard.

Pobornici atletike i trčanja u Hrvatskoj u prošlom stoljeću bili su; hrvatski atletičari, njihovi treneri, atletske djelatnici u klubovima, mediji i u Hrvatskom atletskom savezu: (Nikola Despot, Leo Lang, Nikola Turk, Ivan Starek, Milan Orešković, Zvonimir Vrančić, Žarko Susić, Milka Babović. Ivan Mecanović (predsj. HAS-a), Zvone Mornar (urednik SN revije), Vilko Luncer, Dražen Ožeg, Boris Kožar i mnogi drugi).

Opisati aktivnosti i rezultate aktivnih i rekreativnih dugoprugaša veliki je volonterski posao koji nema cijenu.

Autor knjige je pisao o jednim i drugima jer svima im je zajedničko trčanje, boljitak trčanja t.j. stvaranje uvjeta za vrhunske rezultate u stadionskom i cestovnom trčanju.

Dosadašnje aktivnosti u trkačkoj atletici i daljnji uspješni rad zadaća je za sport, kulturu i svakodnevni život.

Povodom minule 100. obljetnice HAS-a (1912. -2012.) i predstojeće 105 te godišnjice, zahvaljujemo autoru na ovom istraživačkom radu te pružamo svekoliku potporu za objavljivanje.

Izražavamo divljenje našem rekreativnom trkaču prof. Stjepanu Stolniku za neprocjenjivi trud u prezentaciji ove povijesne građe o jednom segmentu hrvatske atletike.

Vjerujemo da će se ova knjiga naći u rukama naših atletičara kao i zauzeti svoje mjesto u knjižnicama atletskih i trkačkih klubova širom Lijepe naše.

*Predsjednik HAS-a  
Ivan Veštić*



## RIJEČ PREDsjedNIKA AK SLOBODA VARAŽDIN I DOPREDsjedNIKA HAS-A



Povodom minule obljetnice 80 godina AK Sloboda u Varaždinu ( 1932. – 2012.), i predstojeće 85 te godišnjice (1932. 2017.), pripremili smo prigodnu knjigu o atletici.

Izdavač AK Sloboda, a autor je naš član prof. Stjepan Stolnik.

Sadržaj knjige obuhvaća građu o povijesti dugoprugaškog trčanja u Hrvatskoj unatrag 120 godina. Na opće zadovoljstvo ljubitelja atletike mogu se pročitati atletska zbivanja, ljudi i događaji. Kratke i srednje pruge nisu opisane.

Knjiga je posvećena hrvatskim dugoprugašima i maratoncima, pa bi se naslov knjige mogao i zvati hrvatski dugoprugaši ili hrvatski maratonci.

Dugoprugaško trčanje je bazični i najvitalniji dio atletike, ujedno i najteži dio atletike. Maraton je složena atletska disciplina: fiziološki, psihološki i medicinski. Kod istrajnog trčanja prisiljavamo tijelo da se neprestano kreće duže vrijeme bez zastajkivanja i voljom da se ustraje, da se precizno raspodjeli snaga. Stoga su maratonci poštovani i važno je da se o dugoprugašima piše. Prate ih mediji, ali knjiga je nešto značajnije, nešto više i trajnije.

Trčanjem na duge dionice bave se svi narodi u svijetu. Prihvaćeno je u svim gradovima i mjestima u svim hrvatskim atletskim klubovima. Trči se i trenira pojedinačno, a onda nastupa kolektivno i masovno. Metodom selekcije odabiru se pojedinci, posebno talentirani trkači. Njih se priprema na utrke od 3000 m, 5000 m, 10000 m, polumaraton i maraton. Organiziraju se natjecanja tko će brže, na kružnim stazama stadiona, u prirodi i na cestama, istrčati određenu dionicu. Vršiti se odabir tko će nastupati na državnim i na međunarodnim natjecanjima.

Na utrkama trkači daju sve od sebe. Čast je trčati za svoju zemlju. Njihove tjelesne sposobnosti su veće od običnih ljudi. Oni mogu dugo i brzo trčati. Tko može 5000 m pretrčati za 15 min., 10 000 m za 30 min., polumaraton (21 km) za 1 sat, maraton (42 km) za 2 sata i 30 minuta ?

Zbog velikog kineziološkog učinka trčanje su prihvatili i građani pa i oni trče radi povoljnog medicinskog utjecaja. Aktivni atletičari u klubovima potaknuli su i građane da trče. Razne dugoprugaške rekreativne utrke pozitivno utječu na razvoj atletske trčanja i općenito atletike. Dugoprugaške maratonske utrke na raznim mjestima ušle su na velika vrata u atletiku., doprinose kvaliteti i rezultatima, dokaz su veoma zanimljivog i sve intenzivnijeg razvoja atletike. Trčanje je bilo pokretač, nastanka brojnih atletske i trkačkih klubova u Hrvatskoj. U utrkama sudjeluju aktivni atletičari i rekreativci, svi u isto vrijeme i svi na istom mjestu što predstavlja značajnu i veliku sportsku manifestaciju.



Sportski maraton treniraju aktivni klupski atletičari i građani rekreativci. Svi očekuju dobre rezultate. Aktivni atletičari su nasljednici bivših naših maratonaca, od kojih se očekuje više, zato je teško ići njihovim stopama.

Treningom se postižu zadovoljavajući vrijedne rezultati. Rezultati su sve bolji. Baveći se sportom čovjek otkriva svoje neslućene sposobnosti.

Kao bivši aktivni atletičar, trkač dugoprugaš trenirao sam i nastupao deset godina. Trčao sam, mučio tijelo, pobjeđivao, bio prvak, bio nagrađivan i novinarski opisan. Danas kao atletske djelatnik cijenim trud trkača, stoga cijenim zapis o dugoprugaškom trčanju i o nama trkačima.

Na dobrom smo putu jer vidim da trkači svojim radom doprinose razvoju kulture i podižu ponos i čast našega naroda. Ovaj zapis o trčanju pokazuje našu baštinu, našu prošlost, sadašnjost i budućnost. Zabilježeno je ono bitno kao sjećanje na prošla vremena. Pisana riječ je širenje trkačke kulture. Zainteresirani čitatelji mogu na jednom mjestu dobiti informacije o prošlosti i sadašnjosti hrvatskog trčanja. O povijesti hrvatskog trčanja nema puno objavljenih podataka pa je ova knjiga nemjerljivi doprinos autora pisana kao povijesni poriv da se ne zaborave atletske sportaši.

Napisano štivo o hrvatskom trčanju i hrvatskim trkačima lako se čita i pruža zadovoljstvo svim ljubiteljima atletike i sporta.

Neka i dalje dugoprugaško trčanje bude sastavni dio atletske sporta i jednog stila življenja, jednog zdravog života. Očekujemo daljnje širenje popularnosti trčanja. Vrijednost trčanja je mnogostruka; sportska, zdravstvena i društvena. Trčite ljudi!

*Predsjednik AK Sloboda Varaždin  
Ivan Domislović*



***DANE KORICA***



## UVOD

### Atletika i trčanje

Atletika je sa svojim disciplinama, trčanje, skokovi i bacanje bazičan sport, a osnovna bazična kineziološka aktivnost u atletici je trčanje.

Trčanje je ciklička lokomocija tijela u prostoru uz pomoć donjih ekstremiteta. Trčanje je niz skokova kraćih ili duljih, sporijih ili bržih, ovisno o želji, namjeri, potrebi i treniranosti trkača. Biomehanikom trčanja t. j. skokovima događa se faza odraza, faza leta, faza oslonca, (kod hodanja nema faze leta).

Trčanje je osnovni način brzog kretanja, ali stoga najteža i najnapornija i iscrpljujuća tjelesna aktivnost. Prema ljudskoj volji i pravilma trčati se može kraće ili duže vrijeme, sporije ili brže, pa stoga trčanje dijelimo na trčanje kratkih dionica, srednjih i dugih dionica.

Prema tjelesnim i funkcionalnim sposobnostima i zahtjevima trke, trčati se može maksimalnim, submaksimalnim i srednjim intenzitetom, pa je zanimljivo za promatranje.

Zbog svoje jednostavnosti i atraktivnosti, trčanje je najpogodnija tjelesna aktivnost za nadmetanje. Trčanjem se na najbolji način može dokazati tjelesna sposobnost „Tko je brži“. „Tko je bolji“. Zainteresiranih atleta za natjecanje uvijek ima. Prilikom nadmetanja javlja se pobjednički duh i razvija borba – athlos (Athlos, grč. = borba = atletika). Trčanje ima često manifestacijski karakter. Natjecanje je intrigantno pa privlači veliki broj gledatelja.

Za trčanje na kratke, srednje i duge dionice opredjeljuju se atletičari prema svojim predispozicijama, fiziološkim sposobnostima i metodologiji treniranja. Na svim trkačkim stazama mjeri se brzina kretanja svakoga trkača osobno. Prema dobivenim rezultatima i vizualno, određuje se pobjednik.

Trčanje je važno za praćenje biološkog rasta i razvoja čovjeka. Kineziološka fiziologija prati antropološki i psihomotorni razvoj ljudske vrste. Prate se ljudska dostignuća i postignuća.

Svijet je zainteresiran za razvoj sporta. Bez trčanja nema sporta. Trčanje čini sport, ono određuje kineziološke aktivnosti. Bez trčanja nema reakcije organizma, nema brzog kretanja, nema zaleta, nema brzog osvajanja prostora. Trčanje je sastavni dio treninga u većini sportova.

Prema pokazanim dosadašnjim rezultatima na atletskim natjecanjima, evidentan je biološki trend da se brzina trčanja atletičara evolucijski povećava. Na svim vrstama trkačkih staza trči se sve brže i brže. Ruše se osobni rekordi, klupski, nacionalni, svjetski i olimpijski. Staze od 100 metara trče se ispod 9,8 sekundi, rezultat u maratonu približava se magičnoj granici od 2 sata! Pitamo se gdje je kraj ljudskim mogućnostima?

Tema ove knjige naglašava **trčanje na duge pruge**, što nazivamo dugoprugaško trčanje. To je trčanje seniora na 3000 m, 5000 m, 10 000 m, polumaratoni 21 km, 25



km 30 km, maraton 42,195 km, supermaratoni > 50 km, ultramaratoni 100 km >, ev. trčanja na 1 sat. Tu je još cross- country trčanje i trčanje preko prepreka.

Dugoprugaši mogu istrčati sve duljine staze, ovisno o duljini pruge za koju se pripremaju pa ih stoga nazivamo maratoncima i supermaratoncima.

Treningom se nauči tehnika i taktika trčanja (visoki start, prirodni stav, lakoća koraka, disanje). Treningom se povećava aerobna izdržljivost, psihička ustrajnost, kardiopulmonalne sposobnosti.

Treninzi dugoprugaša su vrlo naporni i iscrpljujući. Trkači maratonci od svih drugih atletičara trpe za vrijeme nadmetanja najveće napore, ali zato pobjednici uživaju najveće poštovanje i ugled.

## Trčanje u svijetu

U obliku sportskih informacija, sažeto je prezentirana građa o počecima i pojavi trčanja u svijetu i to na svim stupnjevima razvoja ljudskog društva.

Kao uvod u glavnu temu naglašeno je da su trčanje na duge staze poznavale sve stare civilizacije. U svim vremenskim razdobljima se trčalo ili iz potrebe ili atrakcije ili zabave.

U antičkoj Grčkoj su počeci maratona. U novom vijeku trčanje je prihvaćeno kao tjelesno- zdravstvena i kulturna djelatnost i kao sport za jačanje i nadmetanje. U XVII. i XVIII. stoljeću humanisti, reformatori, filantropi i pedagozi prihvaćaju atletiku i gimnastiku. U škole i državne sustave odgoja uvodi se tjelovježba.

Atletika je kao temeljni sport danas zastupljena kod svih naroda u svijetu. Postojalo je više škola trčanja i trkača u svijetu. Atletičari se odgajaju na svim kontinentima. Kao atletska disciplina trčanje je uvršteno u sportska natjecanja, nacionalna, regionalna, europska, svjetska, međunarodna. Pojavljuju se sve bolji trkači i trkačice maratona. Vodi se evidencija o svim trkačima od najstarijih do najnovijih vremena. Sve države u svijetu organiziraju atletska natjecanja s disciplinom trčanja na kratke, srednje i duge staze i šalju svoje trkače na međunarodna natjecanja i njima se ponose. Još uvijek traje era rekreativnog i cestovnog trčanja. Trčanje je za mlade i starije. Trčanje je veteranski sport. Trčanje je sport za svakoga.

**Trčanje u bivšoj Jugoslaviji** bilo je vezano je za razvoj atletike u Hrvatskoj. Počeci trčanja u bivšoj državi mogu se pratiti sa situacijom u Hrvatskoj

Atletika u bivšoj državi, bila je najprije prihvaćena u Hrvatskoj i prvi jugoslavenski atletičari bili su iz hrvatskih sportskih i atletskih klubova. Hrvatski atletičari onoga doba nastupali su unutar zemlje kao predstavnici Republike Hrvatske i kao članovi hrvatskih atletskih klubova, a izvan države kao reprezentativci Jugoslavije.

Jugoslavija je bila savezna država sa šest republika i dvije pokrajine s preko 20 milijuna stanovnika. Sportske rezultate zbog velike konkurencije je bilo teško postići, stoga su bivši atletičari ponosni na svoja postignuća i dotignuća.

Unutar bivše unitarne države FNRJ i SFRJ razvojem atletike rukovodio je centralno ASJ (Atletski savez Jugoslavije) sa republičkim atletskim savezima.





U republikama su postojali atletske klubovi i atletske republički savezi, koji su organizirali klupska i republička atletska natjecanja sa sadržajima trčanja. To su bili krosevi, atletska prvenstva na stazi, utrke na kratke staze 100 i 400 m, srednje staze, 800, 1000, 1500, 2000 m i duge pruge od 3000 m do maratona. Bilo je supermaratona 60 i 100 km izvan programa ASJ.

Sve atletske aktivnosti i njihovi sudionici opisani su enciklopedijski s ljestvicama imena prvaka i rezultatima po razdobljima od 1920. godine do 1940. godine, od 1944. do 1954. godine i t.d.

Može se vidjeti, da su najbolji YU dugoprugaši, koji su nastupali za boje Jugoslavije, bili atletičari iz redova hrvatskih i slovenskih klubova, budući da druge bivše republike za atletiku, u ono vrijeme, nisu još bile zainteresirane i spremne. Sve inovacije i ideje u vezi trčanja dolazile su u Jugoslaviju iz Hrvatske.

Osim stadionske atletike i trčanja na kružnim atletske stazama, opisano je dugoprugaško trčanje u prirodi, gradovima, ulicama i cestama. To je bio Pokret masovnog trčanja na cestama koji je od 1960. godine zahvatio cijeli svijet i došao od 1970. godine u Sloveniju, Hrvatsku i Jugoslaviju.

Uz sportsko atletske trčanje na stadionima u organizaciji centralnih atletske saveza, pojavilo se 70-tih godina prošloga stoljeća rekreativno „jogging“ trčanje po ulicama i cestama. Rekreativno trčanje zahvatilo je cijelu zemlju. Uz individualno trčanje po šumskim puteljcima i parkovima radi zdravlja, počele su se privatno organizirati masovne ulične utrke u gradovima za građane. Bivše društveno političke zajednice i organizacije priređuju prigodne utrke s naglaskom na NOB-u.

Najviše utrka ima u Hrvatskoj u Varaždinu i Zagrebu. Na glasu je zahtjevna cestovna utrka 25 km „Partizanski marš“ u Kumrovcu, na kojoj su najprije sudjelovali samo aktivni atletičari, a onda su se od 1971. godine usudili doći i trkači rekreativci. Godine 1971. održano je u Zagrebu prvenstvu države u maratону, kamo su također došli građani trkači starije dobi.

Bilo je već organiziranih utrka u Sloveniji, Vojvodini i Srbiji. Na utrkama sudjeluje stotine trkača, pa je rekreativno trčanje postalo najmasovniji i najvredniji dio atletike i sporta u bivšoj državi Jugoslaviji..

**Povijest trčanja u Hrvatskoj** se može pratiti preko bivših država kojima smo pripadali Austrougarskoj i Jugoslaviji.

Zahvaljujući nacionalnom ponosu, atletika kao sport, razvijala se u Hrvatskoj kvalitetno i bez zastoja bez obzira na društvenopolitički sustav.

Republika Hrvatska kao pripadnica Europe, pratila je sve što se etički i kulturno događa na zapadu i među prvima prihvatila trčanje kao sport i dala prve i najbolje trkače dugoprugaše i druge atletičare.

Tradicija trčanja u Hrvatskoj opisuje se od utrke na Velebitu 1832. godine i od pojave Sokolstva 1870. godine.

Razvoj sportsko-atletske trčanja u Hrvatskoj djelomično je opisan u razdoblju od 1920. do 1939. godine, zatim od 1947. do 1990. godine. Možemo dakle, pratiti



atletske aktivnosti u razdoblju monarhije i u vrijeme socijalizma. Metodom tablica prikazana je kronološka ljestvica imena atletičara, njihovi nastupi, uspjesi i rezultati. Vidljivo je da su hrvatski atletičari trkači nastupali u svim društvenopolitičkim sustavima redovito i kvalitetno, hijerarhijski, najprije na svojim klubskim i gradskim natjecanjima, zatim na republičkim prvenstvima, potom na saveznom natjecanjima, a najbolji su upućivani dalje na međunarodna natjecanja (Balkanske igre, Mediteranske igre, prvenstva Europe, svjetska prvenstva i Olimpijske igre). Sustavom natjecanja rukovodio je Atletski savez Hrvatske.

Poslijeratni Fiskulturni pokret u Hrvatskoj iznjedrio je naše najbolje maratonce svih vremena. Do 1960. godine pojedinci su bili osvajači olimpijskih medalja, do 1990. godine europskih i svjetskih odličja, pa su bili uvršteni u svjetsku klasu maratonaca i trkača.

Hrvatsko trčanje mogli bismo podijeliti na **sportsko aktivno i sportsko rekreativno**, a atletičare svrstati u one aktivne, koji su bili članovi službenih atletskih klubova, i oni rekreativni trkači koji su bili članovi trkačkih klubova, društva za sportsku rekreaciju, veteranskih sekcija - trkači veterani i trkači individualci. Jedni i drugi bili su članovi bivšeg ASH (Atletskog saveza hrvatske) ili su članovi današnjeg HAS-a (Hrvatskog atletskog saveza) sa pravom nastupa na unutrašnjim ili vanjskim natjecanjima. U ovoj knjizi opisani su jedni i drugi, a većina ih je još živa.

Do 1970. godine prednjačili su aktivni atletičari iz redova atletskih klubova, a od 1971. godine počeli su se pojavljivati, iza leđa aktivnih atletičara, rekreativci razne dobi (ipak najprije starija gospoda kao veterani). Rekreativna atletika poslije 1970. godine pogodovala je razvoju dugoprugaškog trčanja u Hrvatskoj.

Događaji u svijetu oko 1970. godine na polju atletike izazvali su civilizacijski napredak, pokreta masovnog rekreativnog dugoprugaškog trčanja u Hrvatskoj. Trčanje radi zdravog života pokrenulo je staro i mlado kao potreba za kretanjem. Započelo je osnivanje trkačkih sekcija i osnivanje samostalnih trkačkih klubova. Upisivali su se ljudi u poodmaklim godinama, počinje **veteranski sport**.

Godine 1970. održana je prva utrka veterana u Zagrebu, zatim 1973. godine prva cestovna utrka dugoprugaša u Ludbregu. U Zagrebu se 1973. godine osniva prvi veteranski atletski klub AD „Veteran“, koji okuplja sve atletičare i bivše sportaše, učlanjuje građane i organizira natjecanja i utrke.

Do 1980. godine u Hrvatskoj će se održati preko 20 utrka, a samo u Varaždinu 10 utrka. Razvio se pokret trčanja u prirodi, atletskim stazama, asfaltnim putovima i cestama. Trče se razne duljine 5 km 10 km 15 km, polumaratoni 21 km, 25 km, 35 km, maratoni 42 km supermaraton 60 i 100 km. Organiziraju se i ponoćne trke. Od 1981. do 1991. godine u Hrvatskoj u opticaju ostaje do 40 dugoprugaških utrka.

**Trčanje za vrijeme i poslije Domovinskog rata** nije obustavljeno, ono se od 1991. godine nastavlja. Trčanje nije moda. Trčanje ostaje i dalje sport za natjecanje, za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, za sportsku rekreaciju i kineziterapiju.

Od 1995. godine u novoj demokratskoj državi Hrvatskoj dogoditi će se preustroj atletske djelatnosti, a time i trkačke. Do novog milenija povećati će se masovnost, pojaviti će se nove generacije dugoprugaša.



Uz Zagreb i Varaždin, atletski gradovi postaju Osijek, Koprivnica, Križevci, Bjelovar, Slavonski Brod, Vrbovec, Našice, Kutina, Sisak, Karlovac, Rijeka, Zadar, Split, Sinj i dr. Kvalitetu čine aktivni atletičari, a pridružuju se rekreativci. Svaki grad i svaki atletski klub želi odgojiti kvalitetnog dugoprugaša i imati svoju utrku.

Do 2005. godine nastat će u Hrvatskoj preko 70 klubova, održat će se preko 120 raznih vrsta utrka i više od 1000 aktivnih i rekreativnih trkača.

Novi interes za trčanje doveo je do preustroja atletike u Hrvatskoj. Povećani broj trkača i utrka doveo je do potrebe formiranja novog sustava natjecanja. Traži se bolja organizacija, veća preglednost, veća kvaliteta. Godine 1997. dogovoren je novi sustav i kalendar HAS natjecanja i CRO- CUP natjecanja .

Godine 2005. osnovana je krovna organizacija HUCIPT (Hrvatska udruga za cestovno i planinsko trčanje).

Na utrkama se uskoro povećao broj trkača. Na ciljnim listama našla su se imena brojnih kvalitetnih i rekreativnih trkača iz cijele nam domovine Hrvatske. Pišu se obavijesti HAS-a, izdaju bilteni HUCIPT-a, pišu se članci i izdaje novi specijalizirani časopis „ Maratonac“ o rekreativnom i profesionalnom trčanju.

Podaci o atletskoj trkačkoj djelatnosti hrvatskih dugoprugaša prikupljeni su i opisani u sažetom obliku do 2011. godine. Nemoguće je sve opisati. Teško je trkače stići. Trčanje ide dalje, ono se proširilo na planinsko trčanje, trekinge, duatlone, triatlone, ultramaratone i ekstremizam.

Republika Hrvatska je mjesto gdje se na najbolji način razvilo dugoprugaško trčanje. Imamo najbolji organizaciju atletskih i trkačkih klubova. Sustavom natjecanja uvijek je odlično rukovodio ASH i HAS.

Imali smo uvijek ugledne sportske klubove i sjajne generacije dugoprugaša. Ponosimo se imenima hrvatskih atletičara, njihovim sportskim aktivnostima i rezultatima kojima su promovirali hrvatsku atletiku, hrvatski sport. Oni su doprinosili kulturnom razvitku, oni povećavaju ugled države Hrvatske u zajednici europskih država.

## **Komentar autora**

Gimnastika i atletika su moji sportovi kojima se bavim i o kojima pišem. Bavim se rekreativnim dugoprugaškim trčanjem više od 30 godina. Istrčao sam bezbroj manjih utrka, stotinu polumaratona, 10 maratona i jedan supermaraton i stoga znam što je trčanje. Uz trčanje počeo sam pratiti atletska zbivanja, ljude i događaje. Trčao sam, prikupljao podatke o trčanju, čitao biltene, ciljne liste, novinske članke, fotografije i tako je nastala građa o Trčanju u Hrvatskoj.

Sadržaj ove knjige predstavlja izvorno istraživački rad. Autor je na svoj način, prema svojim podacima i prikupljenoj građi, prema svojoj struci i sportskoj praksi, znanju i trudu opisao dio povijesti trčanja u Hrvatskoj.

U tom segmentu prolaznosti ima puno kronoloških događaja po godinama i datumima, sa kraćim ili opširnijim podacima, ponegdje i sa ciljnim listama, da bi se vidjelo tko je u počecima trčao i sudjelovao.



Ali to nije sve! U Hrvatskoj ima stotinu trkačkih klubova koji imaju svoje kalendare aktivnosti. Kroz godinu to je stotine organizatora, stotine atletskih priredbi i više stotine trkača poznatih i nepoznatih, ali hvale vrijednih, koji stvaraju povijest atletike.

Predstavljena građa je dakle djelić opisa trkačkih aktivnosti u Republici Hrvatskoj. Za širi opis potrebno je još istraživati, potrebno je još kopati po atletskim arhivima koje se nalaze u tajništvima atletskih klubova, atletskog saveza, sportskim medijima i albumima pojedinih atletičara. Trkači su zakon, njih treba pitati. Oni imaju svoj dnevnik i statistiku.

Potrebna je nečija narudžba da se o tome piše i više pisaca povjesničara. Meni kao istraživaču nije bilo moguće doći do svakoga i svih podataka u cijeloj državi Hrvatskoj. Veliki poticaj da pišem o ovoj temi pružilo mi je Hrvasko društvo za povijest športa (HPDŠ).

Navedeni podaci u ovoj knjizi naglašavaju više starije događaje i zbivanje na području trčanja u Hrvatskoj. Atletska zbivanja i događaji opisani su po desetljećima, najdetljnije desetljeće od 1970. do 1981. godine, te od 1991 do 2000. i 2001. do 2010. godine. Daljnji događaji poznati su svima i već opisani u sportskim medijima.

Većina atletskih klubova opisala je svoje aktivnosti u svojim godišnjim biltenima a najviše je blisku povijest od 2001. do 2012 godine opisao i oslikao Dragan Janković u specijaliziranom časpoisu Maratonac.

Neki atletski događaji i njihovi sudionici opisuju se po dvaput, ali u drugom kontekstu i s novim podacima. Prvput je to događaj u Jugoslaviji i drugiput je to događaj u Hrvatskoj. To je zato što su ono vrijeme neke velike sporske priredbe imale republički i državni značaj i što su hrvatski atletičari nastupali za svoju matičnu Republiku Hrvatsku kao Hrvati, a za saveznu državu kao Jugoslaveni.

U vezi trčanja i održanih utrka ima puno podataka vezano za grad Varaždin. To je zato što je Varaždin 70./80.-tih godina prošloga stoljeća bio centar trčanja u Hrvatskoj, a njegovi trkači nazočni na svim utrkama, pa sam imao više dostupnih podataka vezanih za Varaždin, pošto živim i radim u tom gradu.

Prema veličini atletskih zbivanja, ovo prikupljeno gradivo o dugoprugaškom trčanju u Hrvatskoj je skroman doprinos pisane riječi o povijesti hrvatske atletike.

Neka ova knjiga bude nekome poticaj i izvor podataka za daljnja istraživanja i pisanja nove knjige.

Preporučam atletskim udrugama, sportskim medijima, organizatorima utrka, da zabilježe atletske aktivnosti, da sačuvaju biltene, ciljne liste i trofeje. Naši trkači dugoprugaši i maratonci svojim su rezultatima, marom i znojem zaslužili da se o njima piše, da njihovo ime bude zapisano u povijesti hrvatskog sporta.

Trkačke aktivnosti naših građana i njihovo sudjelovanje na atletskim utrkama hvale su vrijedni, jer ukazuju na poseban stil zdravog življenja, koji bi se trebao prihvatiti, cijeniti i biti uzor.

Velike i male sportske priredbe i atletske manifestacije sa sudjelovanjem kvalitetnih sportaša i običnih građana sportskih rekreativaca, važan su kulturni čimbenik i boljitak u nadogradnji našega društva i daju doprinos u razvoju hrvatske atletike i hrvatskog sporta.

**Komentari**

Poštovani kolega Stolnik! Knjiga o povijesti trčanja u Hrvatskoj je ogroman i važan zahvat Vas kao autora i od velike je koristi za povijest hrvatskog športa.

Uz športski pozdrav. Mr. sc. Darko Dujmović, predsjednik Hrvatskog društva za povijest sport, E – pošta dana 3. srpnja 2012.

Autor prof. Stjepan Stolnik skupio je i posložio ogroman materijal o jednom vidu sportske aktivnosti u Hrvatskoj, ali i bivšoj Jugoslaviji.

Ne dovodeći ni jednog trenutka u pitanje smisao takvog rukopisa valja reći da je obrada jedne od sportskih aktivnosti, u ovom slučaju trčanja, pokazala vrijednost bavljenja sportom, ali i snažan sportski entuzijazam koji je postojao kao kod sportaša, tako i kod organizatora, klubova, udruženja i slično. E. Vargović upravitelj Zavoda HAZU u Varaždinu.





## 2.

# TRČANJE U SVIJETU

---





## TRČANJE U STARIH CIVILIZACIJA

Na primitivnom stupnju razvoja ljudskog društva čovjek je, u borbi za opstanak, bio upućen na svoje prirodne tjelesne sposobnosti. Trebao je bježati pred prirodnim nepogodama, jačim životinjama, pred neprijateljem ili je sam morao progoniti i loviti.

Život čovjeka ovisio je o njegovim tjelesnim kvalitetama - o sposobnosti trčanja, skokova, bacanja, penjanja, hrvanja i dr. Čovjek tako dolazi do spoznaje da njegova uspješna egzistencija i biološki opstanak ovise o tjelesno-zdravstvenim sposobnostima, pa ih počinje unapređivati. Počinju se isticati tjelesne sposobnosti. Započinje tjelesno vježbanje, priređuju se natjecanja radi podizanja ugleda pojedinca. U klasnom se društvu prirodni oblici kretanja koriste u cilju vojnih priprema, vještina i atrakcija. U tu svrhu grade se ogromni amfiteatri i stadioni i priređuju spektakularne priredbe i sportska natjecanja.

Kod drevnih civilizacija, u Kini, Japanu, Indiji, Asiriji i Egiptu pridaje se važnost početnim prirodnim oblicima kretanja - trčanju, skokovima, bacanju, penjanju, hrvanju i plivanju.

Jedan zapis iz Asirije, na klinastom pismu iz VIII. st. p. n. e., nađen u Asuru, govori i o trčanju kao posebnoj natjecateljskoj disciplini. U Perziji, poslije izvršene 15. godine, mladići su se obučavali u trčanju u posebnim školama. Poznati su bili perzijski trkači i jahači, koji su vršili poštarsku i kurirsku službu organiziranu na osnovi štafetnog trčanja.

U meksičkoj povijesti sporta opisuju se "Tarahumara trkači". Legende kruže da su bili izdržljivi, da su trčanjem opskrbljivali dvor Azteka, koji je bio udaljen 300 km od obale mora, svakodnevno svježom ribom. A služili su i kao glasonoše. I u novije vrijeme zabilježeni su neki njihovi pothvati u ustrajnom trčanju. Tarahumara trkač Juan Maseira pretrčao je 1932. godine 267 km za 27 sati, a Luis Rosas je iste godine u neprekidnom trčanju prešao 560 km za 72 sata. Za trčanja Tarahumara trkači udarali su nogom laku drvenu kuglu promjera 10 cm. Smatra se da im je služila kao neka vrsta poticaja za trčanje. Trčale su i Tarahumara žene. Iz godine 1927. postoji zapis da je jedna njihova trkačica pretrčala 45 km za 4 sata i 56 minuta.

Drevna je kultura Inka od najranije dobi osobitu pažnju posvećivala je razvoju sposobnosti trčanja. Još i danas kod raznih urođeničkih plemena Perua posebno mjesto zauzimaju natjecanja u trčanju. U vojsci Inka napredovanje je u rangui bilo povezano s uspjehom u trčanju. Njihov prijestolonasljednik morao je ceremonijom natjecanja dokazati svoje trkačke sposobnosti na devet kilometara dugoj stazi. Inke su imali i "leteću poštu". Posebni trkači štafetnom metodom prenosili su vijesti i poruke širom države.

Kretsko-mikenska civilizacija iz 3. milenija p.n.e. na jednoj fresci prikazuje natjecanje u trčanju. U Ilijadi, koja predočava grčku civilizaciju, također se opisuju natjecanje u trčanju. Iz Grčke potječe ime atleta (athlos, grč. - borac) - čovjek izvanrednih tjelesnih osobina. Atlete pobjednici bili su idoli grčkog društva. "Ta slave





*Antički trkači*

nema veće junaku, dok život traje, nego je ona slava što rukama, nogama steče.” Spartanska je kultura poznata po surovom odgoju mladeži, tzv. spartanskom odgoju i po posebnom odgoju ženske mladeži. “Djevojke su se vježbale u trčanju, hrvanju, bacanju diska i koplja...”

## Počeci atletskog trčanja

Najoriginalnije zapise i podatke o atletskom trčanju imamo iz antičke Atene. Antička Atena je poznata po gimnazijama, akademijama i Olimpijskim igrama, kao mjesto u kojemu se vježbalo, trčalo i natjecalo. Na otvorenom prostoru nalazila se ravna staza za trčanje dužine 192,27 m. Trčalo se na jedan stadij. Sa strane je bilo gledalište. Naziv stadion potječe od te mjere. Trebalo je pretrčati ravnu dužinu stadiona. Prema predaji ovu udaljenost pretrčao je grčki junak Herkul jednim dahom.

Teren ovog stadiona koji je služio samo za trčanje ima oblik izduženog pravokutnika. Izgrađen je za potrebe antičkih Olimpijskih igara, koje su se održavale 1100 godina, od 776. g. p. n. e. do 330. g. n. e., u Olimpu, na južnom obronku brežuljka Kronos, unutar svetišta Altis. Stadion se pruža od zapada prema istoku. Korisna površina stadiona je duga 212,75 m, u zapadnom dijelu širine 28,60 m, a u istočnom dijelu 20,60 m. Stadion je imao 20 mjesta za natjecatelje, odijeljena stupovima, koji su se nalazili na startnim kamenim pragovima.

Ova shema prvog grčkog stadiona izgrađenog 776. g. p. n. e. ispod brežuljka Kronos, gdje se trčalo ravno, jedan stadij 192,27 m, zadržala se tijekom 13



*Pravokutni antički stadion u Ateni za trčanje (trčalo se ravno 1 stadij)*

olimpijada, a onda je promijenjen oblik stadiona u polukrug, pa se moglo trčati u obratnom smjeru.

Prema Ilijadi i Odiseji, u programu Prvih antičkih Olimpijskih igara, vidljivo iz liste pobjednika 776. godine p. n. e. najprije se pojavilo trčanje - i to **trčanje na 1 stadij**. Na 14. igrama (< - 724. g.) uvrštena je trka na 2 stadija, a na 15. **ustrajno trčanje na više stadija (od 7 do 24)**. Na 18. igrama (< - 708.) uvedeno je natjecanje u petoboju (pentathlon) - 1. trčanje na jedan stadij, 2. bacanje koplja, 3. bacanje diska, 4. skok u dalj, 5. hrvanje. Godine 520. p. n. e. uvedeno je trčanje u vojnoj opremi.

U dokumentima o starogrčkim natjecanjima zabilježeni su pothvati nekih atleta. Spominje se i nemili događaj kad je Spartanac Lalas na Olimpijskim igrama 440. g. p. n. e. pao mrtav poslije trka na dugim prugama.

Rimska civilizacija je zanemarila helenski odgoj. Rim je poznat po izgradnji arena, gladijatorskim igrama i trkama bojnih kola. Na Marsovom polju pokraj zidina Rima redovno su održavane vježbe u ratnim vještinama - grupno hodanje i trčanje u ratnoj opremi. Atletske su discipline bile zapostavljene.

## Počeci maratona

Na kraju XIX. st. osnivaju se atletski klubovi i u europskim zemljama (Njemačkoj, Austrougarskoj, Švedskoj, Francuskoj, itd.) Moderni sportski oblici tjelesne i zdravstvene kulture postupno su i gotovo istodobno prodrli i prihvaćeni u svim zemljama Europe i svijeta.



Na razvoj atletike toga doba posebno je utjecalo osnivanje modernih Olimpijskih igara.

Krajem XIX. stoljeća obnavljaju se Olimpijske igre stare Grčke. Zahvaljujući **Pierreu de Coubertaineu** osnivaju se 1896. godine u Ateni prve Olimpijske igre modernog doba. U programu novih Olimpijskih igara na prvom mjestu je atletika. Od različitih sportskih grana, kao olimpijska disciplina uvedeni su odmah trčanje i pentatlon.

Događaj pobjede malobrojne vojske stare Grčke (10.000 Atenjana) nad mnogobrojnim osvajačem (100.000 Perzijanaca) 490. g. p. n. e., kad je grčki vojnik Filipides oduševljeno trčao 42 kilometra iz mjesta Marathon (bitka na Maratonskom polju) do Atene, da javi građanima: "Radujte se - mi smo pobijedili" i potom na cilju od naporna trčanja izdahnuo, inspirirao je utemeljitelje novih Olimpijskih igara da na prvim Olimpijskim igrama modernog doba 1896. godine u Ateni uvedu novu memorijalnu **disciplinu ustrajnog dugoprugaškog trčanja 42.195 m, pod nazivom maraton.**



## Počeci natjecanja u maratonu

Počeci organizirane djelatnosti maratonskog trčanja datiraju dakle od prve atenske Olimpijade modernog doba 1896. godine.

Prvi olimpijski pobjednik u maratonu 1896. godine, u sportskom smislu, bio je grčki pastir **Spiridon Louis** (2:58,50). On je postao zarazan primjer dugoprugaškog trčanja. Ljudi su poslije Olimpijade pokušavali trčati poput njega. Na trkačkoj stazi maratona on se u jednoj gostionici okrijepio čašom vina.

Olimpijski pobjednik u maratonu 1900. godine bio je francuz Theata (2:59,45), 1904. godine pobjednik je bio Fred Lorz, ali je diskvalificiran jer se 10 kilometara vozio autom, pa je pobjeda pripala amerikancu Hicksu.

Foto zanimljivosti:

Na Olimpijskim međugrama 1906. godine pobjedio je Kanađanin Billi Shering (2:51,23).



*Pobjednik maratona 1906. godine Billi Shering u časnoj pratnji grčkog princa Georga, koji je zadnjih sto metara trčao uz njega.*



*Pietro Dorando*



*Hays*

Godine 1908. na Olimpijskim igrama u Londonu prvi je na cilj maratona na stadionu stigao Talijan Pietro Dorando, ali je diskvalificiran, pa je pobjeda pripala Haysu (SAD).

Godine 1912. pobjednik je bio Mc Arthur (Japan).

Na slici: Talijan Dorando Pietri, izmučen i skoro bez svijesti, uz doping Strychnina (što nije bilo zabranjeno) i pomoć sudaca uguran je u cilj Olimpijskog maratona u Londonu 1908. godine. Uslijedila je diskvalifikacija zbog pomaganja.

Ostao je bez medalje, ali uz sažaljenje talijanske nacije i engleske kraljice primio utješnu nagradu Zlatni pokal.



## TRČANJE U NOVIJE DOBA

### Trčanje kao tjelovježba

Novo doba kapitalizma podsjeća na antičku tjelesnu kulturu – „u zdravom tijelu zdrav duh“, prihvaća tjelesni odgoj i vraća ljude k prirodi. U vrijeme humanizma i renesanse u kretanju se vidi odgojna i kulturna djelatnost. U XVII. i XVIII. stoljeću u reformi narodnog obrazovanja prihvaća se atletika i gimnastika. U škole i državne sustave odgoja uvodi se tjelovježba. Novi filozofi, humanisti, reformatori preporučuju mladeži plivanje, skakanje, bacanje, trčanje i različite igre za razvijanje spretnosti. Pedagozi i filantropi osnivaju odgojne zavode za tjelesno vježbanje.

Godine 1774. sistematiziraju tjelesno vježbanje u tzv. „desavski petoboj“ - trčanje, skakanje, penjanje, nošenje tereta i balansiranje te gimnastičko trčanje (ekipno i atletsko). Osnivaju se gimnastički sustavi, naglašavaju se zdravstveni, odgojni, vojni i estetski ciljevi gimnastike i tjelesnog vježbanja. Vodi se borba za „moderni sport“ i sportske igre. Pojavljuje se želja za natjecanjem „tko je bolji“, „tko je brži“, „tko izdržljiviji“.

### Trčanje kao sport

Oko 1700. godine u shvaćanjima, idejama i inovacijama prednjače Englezi. Nastaje nova riječ **sport**. Počinju nadmetanja. U Engleskoj su zabilježena natjecanja u trčanju. Trčanje postaje sport

Od 1812. godine uvodi se atletika u škole i univerzitete. Nosioći su studenti na raznim sveučilištima i kolegijima. Provode se natjecanja u trčanju. Uvode sportsku disciplinu natjecanja dvojice mladića u trčanju cestom. Formiraju se i atletske momčadi. Godine 1864. organiziran je prvi dvoboj atletske ekipe Sveučilišta Oxford i Cambridge. a 1865. godine je počelo osnivanje prvih atletske klubova u Engleskoj - „Amateur Athletic Club“. Godine 1867. izgrađena je u Engleskoj prva staza od šljake za trčanje duga 536,33 m. Modernom sportu određuje se cilj. Dolazi do profesionalizacije i osnivanje raznih udruga, klubova i saveza za atletiku. Iz Engleske se atletika širila u ostale Europske zemlje. Englezi su organizatori prvog prvenstva i osnivači Atletske saveza Engleske (Amateur Athletic Association).

Iz Europe atletika se prenosi u SAD.(1878.) i Kanadu (1884.)

U SAD-u (već od 1825. do 1849.) u sportu biznismeni vide biznis, žele nadmetanja, uspjehe i rekorde. Održavaju također dvoboje, organiziraju atletske klubove i utrke. Godine 1844. Seward trči 100 jardi za 9:25 i 1847. godine 200 jardi za 19:5.

Prvi interkontinentalni atletske susret između New Yorka (A.C. New York) i A.C London održan je 1895. godine Pobjedili su Amerikanci. U Americi je potom 1889. godine osnovan i Nacionalni savez (National Amateur Athletic Association of America).



Od godine 1896. pokrenut je široki razvoj atletike u čitavom svijetu. Glavne atletske discipline su bile razna trčanja.

## Trčanje na duge dionice

U prvoj trećini XIX. stoljeća u SAD pojavljuje se trčanje na duge dionice.

Prva natjecanja u SAD i Engleskoj imala su izazivački karakter u obliku trkačkih dvoboja za okladu.

Prva javna utrka u SAD-u u maratonu za slavu, otpočela je i održana 1897. godine u Bostonu ( počeo Bostonski maraton ).

Vrlo dobar trkač na dulje dionice bio je u mladosti i predsjednik SAD (1860.-1866) Abraham Lincoln.

Sredinom XVII. st. u Engleskoj je bilo prošireno trčanje profesionalnih trkača na ultramaratonskim stazama. F. Powell je 1771. g. pretrčao daljinu od Londona do Canterburyja (180 km) za 24 sata, a kasnije od Londona do Yorka (645 km) za 5 dana i 18 sati.

Privatni poduzetnici i menadžeri osnivaju kladionice i kladenje na pobjednika. Oko 1820. godine za okladu održavana su u Engleskoj natjecanja u hodanju i trčanju na cestama oko Londona (London-York, Liverpool-London, Glasgow-Edinburgh). Najpoznatiji dugoprugaš tog doba bio je časnik Robert Barclay, koji je između 1796. i 1813. godine sudjelovao u 27 trka na dionicama od četvrtine do 1.000 milja. Pothvat svoje vrste napravio je Weston 1875. godine u Engleskoj, kada je za 420 dana prešao 2047 milja (3294 km).



*Prva javna utrka u SAD-u održana u Bostonu 1897. godine.*



Oko 1900. u Velikoj Britaniji najpoznatiji trkač bio je Englez Alfred Shrubbs, koji je držao sve amaterske svjetske rekorde svog vremena od 2000 jardi do 11 engleskih milja.

## Dugoprugaši novog vremena

### „Era finskih trkača”

U Europi oko 1910. godine najbolji trkač na duge staze bio je Finac **Hannes Kolehmainen**, koji je započeo eru finskih dugoprugaša na 5.000 i 10.000 m i maratona. Bio je olimpijski pobjednik 1912. godine na 5.000 m (14:36,6), na 10.000 m i 1920. u maratonu. Njegov veliki protivnik bio je Francuz Jean Bouin s kojim je u dvoboju na 5.000 m na Olimpijskim igrama u Stockholmu imao dramatičnu završnicu (14:36,6 i 14:36,7).

Zatim se pojavljuje “leteći” Finac **Paavo Nurmi** (1897-1973) iz Helsinkija, koji je od 1920. do 1930. godine u trčanju od 1.500 m pa sve do maratona rušio i držao sve svjetske rekorde.

Sudionik triju olimpijada, na Olimpijskim igrama 1920. godine u Antwerpenu, s 19 godina osvojio je tri zlatne olimpijske medalje i postao idol mladeži.

Zlatne medalje osvojio je i na Olimpijskim igrama 1924. u Parizu na 1.500 i 5.000 m i 1928. godine u Amsterdamu u trčanju na 5.000 m i 10.000 m te srebrnu na 3.000 m. Postavio je rekord na 20 km 1:04,30. Trčao je i na 1 sat - i pretrčao 19210 m. (Najbolji Varaždinac Mladen Mavar pretrčao je za jedan sat 17605 m.)

Nurmi je trenirao svaki dan po 12 kilometara!?! Nitko ga nije mogao pobijediti osam godina. Za postignute uspjehe Finci su mu još za života podigli spomenik.

U sjeni Nurmija trčala su još velika imena finskih trkača Wille Ritola (olimpijski pobjednik na 10.000 m 1924. i 5.000 m 1928. g.), Stenroos, pobjednik u maratonu



*Paavo Nurmi*



*Spomenik u Helsinkiju*



1924. g., i Šveđanin Edwin Wide. Olimpijski pobjednici bili su još Finci Lehtinen (5.000 m), Hockert (maraton) 1932. g. u Los Angelesu i Salaminen (10.000 m) 1936. g. u Berlinu.

### **Emil Zatopek i Bikila Abebe**

Poslije Drugog svjetskog rata pojavio se trkač dostojan Paava Nurmi. Bio je to Čeh **Emil Zatopek** (1922).



**Emil Zatopek** („*Češka lokomotiva*“) *svjetski rekorder u trčanju na dugim stazama od 1948. do 1952. godine.*

Svjetsku i olimpijsku slavu stekao je u trčanjima na 5.000 i 10.000 m te u maratonu. Na dvjema olimpijadama, 1948. u Londonu i 1952. g. u Helsinkiju, osvojio je pet medalja - četiri zlatne (1948. na 10.000 m - 29:59,6; 1952. na 5.000 m - 14:06,4; na 10.000 m - 29:17,0 i u maratonu - 2:23,02) i 1948. godine srebrnu (na 5.000 m - 14:17,8).

Zatopek je proglašen najboljim sportašem svijeta za 1949., 1951. i 1952. godinu.

Na Olimpijskim igrama 1956. g. u Melbourneu i 1960. u Rimu u trčanjima na 5.000 i 10.000 m pojavili su se izvanredni ondašnji sovjetski trkači **Vladimir Kuc**, koji je 1956. g. na 10.000 m (28:45,6) prvi pobijedio Zatopeka i **P. Bolotnjikov**, koji je bio olimpijski pobjednik na 10.000 m 1960. godine (28:23,2).

Svjetske rekorde na 3.000 m (7,55) i 5.000 m (13:36,8) postavio je 1956. godine britanski atletičar na duge pruge Pirie Gordon (r. 1931.), koji je 1961. g. prešao u profesionalce.

Olimpijski pobjednici u maratonu 1956. godine u Melbourneu bili su **A. Mimoun** (Francuska) - zlatna medalja, **Franjo Mihalić** (Jugoslavija) - srebrna medalja.





*Franjo Mihalić i A. Mimoun*



**Abebe Bikila**, bosonogi pobjednik maratona u Rimu 1960.g

Najbolji maratonac toga doba je Etiopljanin **Bikila Abebe** - prvi afrički atletičar koji je premoćno i uzastopno pobijedio na Olimpijskim igrama u Rimu (2:15,16) i 1964. g. u Tokiju (2:12,11). Nitko prije njega nije trčao maraton tako brzo kao on.

## **Nove škole trčanja i trkači modernoga doba**

Nakon 1960. godine u svijetu se pojavljuju nove škole trčanja, sve brži trkači i novi rekordi. Ističu se Australci (1966.-1972.) trener Percy Ceruty i dugoprugaš **Ron Clarke**, koji je poboljšao svjetske rekorde na 5.000 m (13:16) i 10.000 m. Razvija se i novozelandska škola trčanja po A. Lydiardu s novim svjetskim rekordom i olimpijskim pobjednikom (M. Haberg, W. Boillie, Peter Snell svjetski rekorder 1962. g. na 800 m (1:44,3). S osvojenim trećim mjestom **Fostera** 1971. godine na Fukuoka maratonu i pobjednikom Fosterom u Kiotu (Japan) 1973. godine u maratonu (2:14,53), Novi Zeland postaje maratonska velesila.

Oko 1970. godine u prvi plan izbijaju ponovno trkači iz afričkih zemalja, Etiopljanin **Mamo Volde** (nasljednik Bikile) koji je bio pobjednik u maratonu 1968. godine u Ciudad de Mexico (2:26,26), te tunižanin **M. Gamudi** (5.000 m), Kenijac **Naftali Temu** (10.000 m).

Na prvenstvu Europe 1971. godine u Helsinkiju i na Olimpijskim igrama 1972. godine u Münchenu uzvraćaju opet Europljani. Najbolji su finski trkači **Lasse Viren** na 5 i 10 km i **Juha Väätainen** (pobjednik na 5 i 10 tisuća metara na prvenstvu Europe 1971. g.) te Amerikanac **Frank Shorter** (pobjednik na Fukuoka maratonu 1971. i 1972. godine i olimpijski pobjednik u maratonu (2:12,19) 1972. godine u Münchenu.

Lasse Viren (r. 1949.) drugi je finski sportaš kojemu su Finci, zbog pobjeda u trčanju na 5.000 m i 10.000 m na Olimpijskim igrama 1972. i 1976. godine podigli spomenik.

Svjetske rekorde postavljaju Belgijanac **Oaston Roelants** (olimpijski pobjednik na 3.000 m u zaprekama - Tokio 1964., trenira 70 km dnevno), **Emile Puttemans** na 5.000 m (13:13) i Britanci **Dave Bedford** - najbolji 1971. godine na 5.000 m (13:28), svjetski rekorder 1973. na 10.000 m (27:31) - trči 320 km na tjedan, i **Ron**



**Hill** - prvak Europe iz Atene (maraton, 2:12,39). U samom vrhu su tradicionalno uvijek odlični i fanatični Japanci, npr. **Akijo Usamija** (drugi na Fukuoka maratonu 1971.).

Ljestvica deset najboljih dugoprugaša svih vremena na 5.000 m i 10.000 m 22. 10. 1972. glasi: Belgijanac Emile Puttemens, Finci Lasse Viren i Juha Väätäinen, Australac Ron Clark, Britanac Dave Bedford, Španjolci Mariano Haro i Alvarez Salgado, Nijemac (DDR) Jürgen Hasse, Tunižanin Mohamed Gamoudi, Kenijac Kipčoge Keino, s rezultatima 27:39,6→28:0



*Najbolji dugoprugaši svih vremena na 5000 i 10000 metara, finalna utrka na 5000. m na Olimpijskim igrama u Munchenu 1972. godine.*

*S desna na lijevo: David Bedford (GB), Ian Stewart (GB), Lasse Viren (Fin), Gamudi (Tunis) Mccafferty (GB), Sviridov (SSSR), Emile Putemans (Belg), Steve Prefontaine (USA), Harald Norpoth (Zap.Njem.), Eisenberg (DDR), Juha Vaatainen (Fin), Alvarez (ESP), Risp (...)*



## Svjetski rekordi trčanja do 1954. godine

### Seniori

100 m:	10.2	J. Wens (USA), Chicago - 1936., H. Davis (USA), Compton - 1941., L. La Beach (Panama), Fresno -1948., N. Ewell (USA), Evanston - 1948., E. McD. Bailey (Engleska), Beograd- 1951.
200 m:	20.2	M. Patton (USA), Los Angeles -1949.
400 m:	45.8	G. Rhoden (Jamaica), Eskilstuna - 1950.
800 m:	1:46.6	R. Harbig (Njemačka), Milano - 1939.
1500 m:	3:43.0	G. Hagg (Švedska), Goteborg - 1944., L. Strand (Švedska), Malmo -1947., W. Lueg (Njemačka), Berlin -1952.,
2000 m:	5:07.0	G. Reif (Belgija) Bruxelles -1948.
3000 m:	7:58.8	G. Reif (Belgija) Gawle - 1949.
5000 m:	13:58.2	G. Hagg (Švedska), Goteborg - 1942.
10000 m:	29:01.6	E. Zatopek (ČSR), St. Boleslav -1953.
20000 m:	59:51.8	E. Zatopek (ČSR), St. Boleslav- 1952.
25000 m:	1:19:11.8	E. Zatopek (ČSR), St. Boleslav 1952.
30000 m:	1:35:23.8	E. Zatopek (ČSR), St. Boleslav- 1952.
1 sat:	20.052 m	E. Zatopek (ČSR), St. Boleslav - 1951.
110 m prep:	13.5	R. Attlesey (USA), Princeton - 1940.
200 m prep:	22.3	F. Wolcott (USA), S. Lake Sity - 1947.
400 m prep:	50.4	Litujev (SSSR), Budimpešta - 1953.

### Hodanje:

3000 m:	11:51.8	V. Hardmo (Švedska), Malmo -1945.
5000 m:	20:26.8	V. Hardmo (švedska), Kunla - 1945.
10000 m:	42:39.6	V. Hardmo (Švedska), Kumla -1945.
15000 m:	1:08:08.0	B. Junk (SSSR), Harkov - 1951.
20000 m:	1:30:26.4	J. Doležal (ČSR), St. Boleslav - 1953.
30000 m:	2:21:38.6	J. Doležal (ČSR), Prag - 1952.
50000 m:	4:29:58.0	J. Ljunggren (Švedska), Fristad - 1953.
1 sat:	13.812 m	J. Mikkaelson (Švedska), Stockholm - 1945.
2 sata:	25.596 m	J. Doežal (ČSR), Prag -1952.

### Seniorke

60 m:	7.3	S. Walasiewicz (Poljska), Lemberg - 1933.
100 m:	11.4	M. Jackson (Australija), Gifu - 1952.
200 m:	23.4	M. Jackson (Australija),Helsinki - 1952.
800 m:	2:07.8	S. Otkolenko (SSSR), Moskva - 1953.
80 m prep:	10.9	S. Strickland (Australija), Helsinki - 1952..



## POKRET TRČANJA U SVIJETU

### Fenomen masovnosti i kvalitete

Posljednje 30-ljeće XX. stoljeća (1970.-2000.) poznato je u sportskom svijetu po fenomenu masovnog i kvalitetnog dugoprugaškog i maratonskog trčanja. Broj trkača se povećao za 700 posto, a broj organiziranih dugoprugaških utrka se udeseterostručio. Fenomen masovnog trčanja postao je fenomen suvremenog svijeta. Sve više ljudi se počelo baviti trčanjem, što nazivamo **pokretom trčanja**. Samo je u Americi pokretom trčanja obuhvaćeno preko pedeset milijuna ljudi.

Dugoprugaške cestovne utrke u kojima sudjeluje više tisuća ljudi održavaju se na svim meridijanima i paralelama. Nema dana, a da se negdje u svijetu ne održava nekakva utrka. Statističari su zabilježili da je 1990. godine održano u svijetu 350 maratona u kojima je sudjelovalo 110.000 ljudi, a 2002. godine 155 maratona pod pokroviteljstvom IAAF-e. U SAD-u održi se godišnje 10-12 maratona, u Češkoj i Slovačkoj godišnje 500 utrka, u Švedskoj 40 maratona itd. U svijetu ima šest maratona koji okupljaju po 30.000 trkača (New York, London, Paris, Chicago, Berlin, Hawaii), ima desetak gradova u svijetu (Hamburg, Rotterdam, Stockholm, Atena, Košice, Tokio, Kioto, Sydney) u kojima sudjeluje 10 do 20 tisuća trkača, te na desetke gradova u kojima maraton trči 1.000 do 10.000 ljudi. Najelitniji je Bostonski maraton, koji se trči od 1897. godine, a okuplja 15.000 najjačih trkača u svijetu, koji moraju ispuniti kvalifikacijsku normu da bi mogli sudjelovati.

Maratonske trke okupljaju najbolje natjecatelje svijeta – profesionalce i rekreativce. Uz aktivne oficijelno registrirane klupske atletičare, profesionalce i nacionalce, na utrkama se pojavljuju dobrovoljno i atletičari amateri, rekreativci, fanatici trčanja iz redova građana i novoformiranih trkačkih veteranskih maratonskih klubova.

Ovakva masovnost je donijela i kvalitetu. Kvaliteta trčanja je sve bolja. Na kvalitetu trčanja utječe IAAF – Međunarodna atletska amaterska federacija (osnovana 17. VII. 1912. u Stockholmu), koja vodi brigu oko organizacije svjetskog prvenstva i Olimpijskih igara u atletici i maratonu. O trčanju vode brigu i atletske asocijacije pojedinih kontinenata, npr. EAA – Europska atletska asocijacija (osnovana 1970. godine u Parizu), koja skrbi o atletskim natjecanjima u Europi (PEA – Prvenstvo Europe, MI – Mediteranske igre, BAI – Balkanske atletske igre, Britanske igre). Održavaju se natjecanja azijskih zemalja, afričkog kontinenta itd.

Unutar pojedinih zemalja održavaju se nacionalna prvenstva i druga atletska natjecanja i atletske priredbe s programom trčanja na duge dionice od 5.000, 10.000 m i maraton. Uz kvalitetni sport, s druge strane, kvalitetu trčanja poboljšava veteranski sport s rekreativnim programom trčanja radi zdravlja i sportskog zadovoljstva. Pokret jogginga, koji seže u prošlost 70-ih godina, razvio se u svijetu (1970.-2000.) do neslućenih razmjera. Atletičari amateri trče radi medalja, profesionalci trče radi novčanih nagrada, a rekreativci radi zdravlja.



Svjetske, kontinentalne i nacionalne atletske udruge, na zahtjev trkača uz pomoć brojnih sponzora, organiziraju na svim kontinentima u malim i velikim gradovima i metropolama svijeta, gradske, ulične, cestovne utrke, utrke u prirodi, polumaratone, maratone, supermaratone, ultramaratone, ekstremne i pustolovne utrke. Motivi su znakoviti pa dugoprugaša i maratonaca te odličnih seniorskih i veteranskih rezultata i rekorda u svijetu ima sve više i više. Godine 1998. u svijetu je održano 26 velikih maratna, 1999. godine trideset

Rezultati u maratonu su zapanjujući. Svjetski rekord je već 2 sata i 4 minute (2:03,59, Berlin 2008.), a napada se stravično-magična granica ljudskih mogućnosti - 2 sata!??

WAVA – Svjetska atletska veteranska federacija (osnovana oko 1980. g.) bilježi nacionalne kontinentalne, olimpijske i svjetske rekorde u dugoprugaškom trčanju na 5.000 m, 10.000 m i maratonu (42.195 m). Bilježe se rekordi i u ultramaratonima. Japanac Takehiro Sunada postavio je 21.06. 1998. godine svjetski rekord na 100 km. Novo najbolje vrijeme iznosi 6:13:33.



*Fenomen masovnog dugoprugaškog maratonskog trčanja u svijetu*



## I žene trče

U sveopćoj svjetskoj euforiji trčanja, novost ovog razdoblja (1970.-2000.) u atletici je da od 1972. g. prvi puta na dugoprugaškim utrkama (5.000 m, 10.000 m, polumaratonu, maratonu, supermaratonu) nastupaju žene. 19. 04. 1972. godine pukla je svijetom senzacionalna vijest - žene po prvi puta u sedamdeset i pet godina povijesti atletike trče Bostonski maraton. Predviđa se vrijeme 3.30. Naime, žene su već davno prije tražile da nastupe u maratonskim utrkama, ali su uvijek bile uljudno odbijene da nisu u programu.

Prva žena po imenu Melpomena (Grkinja), zatražila je da na prvim obnovljenim Olimpijskim igrama 1896. trči maraton, ali je džentlmenki odbijena s izgovorom da su igre samo za muškarce. Priča se da je ona ipak samozatajno četiri i pol sata trčala od Maratona do Atene.

Do 1972. godine žene su mogle sudjelovati samo u utrkama na kratke i srednje dionice i u trčanju kroseva. Poslije prvoga nastupa u Bostonu žene su sve brže i izdržljivije u maratonu. Atletičarke se izjednačuju u sposobnostima i pravima nastupa s muškarcima, i ne žele ni u čemu zaostati za njima. Dijagnoza je da su žene sposobne za trčanje maratona isto kao i muškarci. Prognoza je da će žene zbog manje tjelesne težine postići isto vrijeme kao i muškarci. Tijekom 1974. godine u SAD-u deset atletičarki je već istrčalo maraton ispod tri sata. Do 1974. godine u svijetu je 14 žena istrčalo maraton ispod tri sata (Mičiko Garmen - 2:46,46; Cheryl Bridges - 2:49,40 iz SAD-a itd.). Od 1974. g. žene se zalažu da maraton postane olimpijska disciplina za žene.



*Žene su sposobne za trčanje maratona kao i muškarci*

## Najbolje maratonke

70-ih i 80-ih godina najbolja žena maratonka novog doba bila je **Greta Waitz** iz Norveške, pobjednica Newjorškog maratona 1978. godine, i svjetska prvakinja 1983. g. s vremenom 2:26,01. Svjetske su prvakinjae dalje bile: 1987. g. **Rosa Mota** (Portugal) 2:25,17; 1991. g. Wanda Panfli (Poljska) 2:29,53; 1993. g. Junko Asari (Japan) 2:30,03; 1995. g. Manuela Machado (Portugal) 2:25,39; 1997. g. Hiromi Suzuki (Japan) 2:29,48; 1999. Jonk Sonh De (Koreja) 2:26,59; 2001. g. Lidia Simon (Rumunjska) 2:26,01; te Japanka Neoko Takashi (olimpijska pobjednica iz Sydneya).



Početak novog milenija primat u ženskom maratonu preuzimaju atletičarke s crnog kontinenta. Najbolje su Etiopljanke **Catherina Ndereba** (pobjednica Bostonskog maratona 1999.) i Fatima Raba (olimpijska i svjetska prvakinja, trostruka pobjednica u Bostonu). Svjetske rekorde u maratonu istrčale su također Etiopljanke **Tegla Loroupe** (2:20,43) i Catherina Ndereba 2001. g. u Chicagu (2:18,47).

Žene stižu muškarce! Europski rekord 2:21,06 ima Ingrid Kristiansen (Norveška) od 1985. godine u Londonu.

Između 1982. i 1994. godine najbrže maratonke su bile: Benoit (SAD) 2:21,06; Markova (Rusija) 2:23,43; Martin (Australija) 2:23,51; Qin (Kina) 2:24,32; Wong (Kina) 2:24,07; Jegorova (Rusija) 2:23,33; Pipig (Njemačka) 2:21,45. U atletskoj disciplini trčanja na 10.000 m svjetska prvakinja bila je 1987. godine Ingrid Kristiansen (31:05,09), a od 1991. do 1999. godine pobjednice su bile Britanke, Kineskinje, Portugalke, Kenijke i Etiopljanke. Svjetska prvakinja na 10.000 m 2001. godine na svjetskom prvenstvu u Edmontonu bila je Etiopljanka Derartu Tulu (31:48,41).

Europska prvakinja na 10.000 m 2002. godine na prvenstvu Europe u Münchenu bila je britanska dugoprugašica **Paula Radcliffe** (30:01,09 - novi europski rekord).

Paula Radcliffe je u Londonu 13. 04. 2003. godine postavila svjetski rekord za žene u maratonu. Novo vrijeme je 2:15:26., što je najveće ostvarenje u povijesti ženskog sporta.

Žene trče i supermaratone. Godine 1998. Tegla Loroupe postavila je svjetski rekord u trčanju na 1. sat. Prešla je 18.340 metara.

Na slikama dolje, najbolje maratonke svijeta do 2010. godine



*Greta Waitz*



*Rosa Mota*



*Paula Radcliffe*



*Catherine Ndereba*

## Svjetski dugoprugaši

Trke na 5.000 i 10.000 m su prave dugoprugaške discipline stadionske atletike. Velikani «rundanja» u prošlosti su bili Pavao Nurmi, Emil Zatopek, Ron Clark, Lasse Viren i Henry Rono. Godine 1983. najbolji svjetski atletičar na 10.000 m je Alberto Cova (Italija) (28:01,03). Godine 1987. i 1991. najbolji dugoprugaši su Kenijci Paul Kipkoech, Moses Tanui i Paul Tergat koji pet put pobjeđuje na svjetskim krosevima i postavlja svjetske rekorde na 10.000 m i polumaratonu.



Godine 1992. na svjetskom juniorskom prvenstvu u Seulu pojavljuje se čudo od djeteta šesnaestogodišnji **Haile Gebrselassie** (Etiopija), rođen 1973., koji postaje četiri puta svjetski prvak (1993., 95., 97., 99.) i olimpijski pobjednik na 10.000 m. Od 1992. do 1999. godine drži svjetski rekord na 5.000 m (12:39,36) i 10.000 m (26:22,75). Četiri puta pobjednik Berlinskog maratona. Status najbržih trkača današnjice imaju još Maurice Greene, Micheal Johnson, Kipketer, El Gourrony i Khannouchi.

## Svjetske klase u maratonu

Posljednjih deset godina starog milenija održavaju se sve jače tj. brže maratonske trke. S nekadašnjih strašnih 2:10, 2:09, 2:08, vrijeme trčanja se vrtoglavo smanjilo na nevjerojatnih 2:07, 2:06, 2:05! U novom mileniju rezultat od 2:09 postao je neatraktan. U svijetu 2001. godine ima preko 50 maratonaca bržih od 2:09.

Status trkača svjetske klase ispod 2:08 ili ispod 2:07 može se dobiti na najelitnijem Bostonskom maratonu, na najvećim i najbogatijim u Londonu i Berlinu i najbržem u Rotterdamu. Dosadašnji svjetski prvaci su bili: 1983. godine Rob de Castella (Australija) 2:10,03; 1985. godine Lopez (Portugal) 2:07,12 i Jones (V. Britanija) 2:07,13; 1986. godine Kodama (Japan) 2:07,35; 1987. godine D, Wakihuri (Kenija); 1988. godine Salah (Džibuti) 2:07,07 i Mekonen (Etiopija) 2:07,35. Godine 1988. etiopski atletičar Belayneh Densimo istrčao je svjetski rekord 2:06,50 i držao ga više od deset godina, sve do 1998. godine, kad ga je nepoznati atletičar iz Brazila Ronaldo da Costa popravio za 45 sekundi.. Godine 1991. svjetski prvak je H. Taniguchi (Japan); 1993. godine Mark Plaatjes (SAD); 1994. godine Ndeti (Kenija) 2:07,15; 1995. godine Martin Fiz (Španjolska) 2:11,41 i Lelei (Kenija) 2:07,63; 1997. i 1999. godine Ronaldo da Costa popravlja svjetski rekord na 2:06,05. Pridružuje se 2000. godine Pinto iz Portugala sa 2:06,36.

Najbolji maratonci današnjice su Etiopljani i Kenijci. Od Rima 1960. godine pitanje maratona za Etiopljane je nacionalni ponos. Olimpijski pobjednik iz Sydneya (2000.), tri puta pobjednik Fukuoka maratona 1999, 2001. 2002., svjetski prvak u Edmontonu 2001. (2:12,42), 2. mjesto u Bostonu 2000. jest **Gezahegne Abera**. S v j e t s k o ime stadionskih dugoprugaša već više od deset godina je Haile Gebreselassie, koji seli na cestu i od kojeg se očekuje pobjeda na Olimpijskim igrama 2004. godine u Ateni. ( Nije nastupio)

Devedesetih godina i početkom 2000. godine u maratonu dominiraju Kenijci – Elijah Lagat (pobjednik Bostona 1999.), Moses Tanui (bivši dvostruki pobjednik) s drugim najboljim vremenom na svijetu (2:06,16), Joseph Chebet (pobjednik Bostona i New Yorka), Paul Terget, drugi u Londonu 2001. (2:08,15).

Status najboljih trkača današnjice koji trče 3 minute po kilometru, imaju i Koreanci, npr. Lee Bong, olimpijski viceprvak 1996. s osobnim rekordom 2:07,20 i pobjednik Bostona 2001. (2:09,43), zatim Amerikanac iz Kalifornije Josh Cox, te Portugalac Antonio Pinto s europskim rekordom 2:06,36 i trećim mjestom 2:09,36 u Londonu 2000. i 2001. godine.





U sam vrh svjetske elite maratonaca izbili su i atletičari iz Maroka. Abdel Koder je pobjednik Londonskog maratona 2001. (2:07,11) i **Khalid Khannouchi**, svjetski rekorder s 2:05,42 u Chicagu 1999. godine. Kraljevska disciplina kraljice sportova – maraton dobila je tako 1999. u osobi naturaliziranog Amerikanca (preselio iz Maroka u SAD), prvog kralja maratona.

Tko može trčati 2:05 ili brže? Gdje su granice ljudskih mogućnosti? On je 2002. godine popravio osobni rekord za 10 minuta. Približava se magičnoj granici ljudskih mogućnosti - 2 sata 42.195 m. Ljudi, je li to moguće? Da uskoro.

Najnoviji postignuti rezultat je ispod dva sata i četiri minute! Etiopski maratonac Haile Gebreselassije je 2008. godine u Berlinu maraton trčao ispod 2 sata i 4. minute – 2:03,59.

Već se trči i brže. Najnovija imena su kenijski maratonci Vilson Kipsang i Patrick Makau. Patrick Makau je 2011. godine u Berlinu srušio svjetski rekord Gebreselassija i postavio novi svjetski rekord u maratonu, koji je sada 2:03,38.

Godine 2014. godine postavljeni su novi rekordi. Na Berlinskom maratonu gdje je trčalo 40.000 ljudi oboren je svjetski rekord. Kenijac Dennis Kimetto istrčao je najbržu utrku na 42 km s vremenom 2:02:57. Etiopljanka Tirfi Tsegaye istrčala je za 2:20:18.

Konkurencija na svjetskoj razini u trčanju je velika. Prednjače tamnopusiti trkači. Najbolji trkači dolaze iz siromašnijih afričkih zemalja.

Na slikama dolje, najbolji svjetski dugoprugaši do 2010. godine



*Elijah Lagat*



*Khalid Khannouchi*



*A. Pinto*



*Haile Gebreselassie*

## I stariji trče

Godine 2001. na maratonima naše oprčane zemaljske kugle prodefilirao je sav dobni uzrast našeg planeta. U šarenoj lepezi kvalitetnih trkača, svjetskih prvaka, olimpijskih i međunarodnih pobjednika, koji su postigli vrhunske rezultate, našli su se na trkačkoj pisti, malo u pozadini i vrlo uspješni i izvrsni veterani, rekreativci muškarci preko 40 godina, žene preko 35 do preko 80 godina starosti.



## Uspjesi veterana

Statistike na ciljnim listama pokazuju da veterani čine 44% svjetske trkačke populacije. Rezultati veterana su zapanjujući. Na Pariškom maratonu 2001. godine domaći trkač veteran Mohamed Ezzher, star 41 godinu, istrčao je novi svjetski veteranski rekord (2:10,22). Prije njega stari rekord imao je Šveđanin Kjell-Erik Stahl, koji je davne 1986. godine u Stockholmu ostvario 2:12,33. Najuspješniji veteran u Bostonu 2000. g. godine bio je Rus Fedor Ryjov star 41 godinu s istrčanim maratonom 2:13,43. Mamo Volde s 44 godine bio je pobjednik u maratonu na Afričkim igrama 1973. godine u Lagosu.

WAVA – Svjetska atletska veteranska federacija izdala je formulu za izračunavanje učinka veterana po kojoj stariji mogu uspoređivati svoje rezultate s rezultatima mlađih. Ekvivalent učinka starijih je preko 96%. Najučinkovitiji veteran 2001. po tablicama za vrednovanje veteranskih rezultata bio je Kanadanin **Ed Whitlock**, star 69 godina, budući da je 10 kilometara pretrčao za 35:36 na asfaltu. Ed Whitlock je 2005. godine sa 73. godine istrčao maraton ispod tri sata, za 2:54.48.

Godine 2011. prvi puta u povijesti atletike je jedan starac od sto godina istrčao maraton. To je bio Britanac rođen u Indiji **Fauja Singh**, koji je na maratonu u Torontu stigao na cilj nakon 8:25,16. Superveteran Fauja Singh je već ranije postavio svjetski rekord u maratonu u kategoriji muškaraca od 90 godina. On je na Londonskom maratonu 2003. godine savladao stazu za 6 sati i 2 minute.

Na slikama: Najstariji maratonci 2011. godine.



*Ed Whitlock 73 g.*



*Fauja Singh (100 g.), 2011. godine*

Kao kvalitetni i uspješni veterani u trčanju prednjače Rusi, Amerikanci i Japanci. Osim dugoprugaškog trčanja, održavaju se svjetska prvenstva atletičara veterana i u drugim atletskim disciplinama.

## Istrčati maraton je izazov

Maraton je složena atletska disciplina u fiziološkom i psihološkom smislu, kažu kineziolozi, nikad se ne zna kako će se završiti kažu trkači, stoga pobuđuje pažnju,



strahopoštovanje i divljenje ljudi širom svijeta. Radi testiranja tjelesnih, organskih i psihomotornih sposobnosti (hoće li izdržati iscrpljujući napor), velikih nagrada i bonusa za pobjednika (novac, ugled, čast, ponos), «kulta trčanja» radi zdravlja, trčanje i maraton postali su izazov za civilizirani svijet današnjice, pa s interesom trče stari i mladi, muško i žensko, amateri i profesionalci, trenirani i netrenirani.

Zbog velike biopsihosocijalne učinkovitosti i značajnosti, zbog nužnosti za biološkim opstankom, ljudi se moraju kretati, pa trčanje ima dalekosežnu važnost za budućnost.



*Bečki maraton 2012. g.*