



*Že več kot deset let aktivno spremljam tekmovalno srenjo v krosu z gorskimi kolesi v Sloveniji in lahko potrdim, da preprosto usiha. Usiha zanimanje, usiha sponzorski posluh, usihajo legende, ... Kmalu bo minilo deset let, kar so na koroškem zagnali Koroški pokal. Neverjetno. V tistem času, ko se je na dirki za Slovenski pokal v krosu zbralo le nekaj deset gorskokolesarskih entuziastov, se jih je tedaj na sleherni dirki za Koroški pokal več kot dvesto. In to samo amaterjev. Pravzaprav bi se s takim receptom dalo rešiti tudi slovenski kros, a o tem kdaj drugič. Kakorkoli že, Koroški pokal je rodil legende in ena izmed njih je zagotovo **Robert Kordež***

s Pr

evalj
. Odkar ga poznam je pri vrhu in večini neulovljiv. Vztrajnost bi bila lahko tista njegov vrlina, ki ga najbolj živo oriše. Letos bo po vsej verjetnosti Robert poleg Mateja Lovšeta in Matjaža Budina predstavljal enega izmed treh članskih podpornih stebrov slovenskemu krosu. Ko bi bilo teh vztrajnih stebrov vsaj toliko kot je dirk za Slovenski pokal, bi bilo vse drugače.

Kdaj si začel prosti čas namenjati treningom?

To je bilo leta 2004, ko sem komaj kako uro na teden namenil kolesarjenju, zgolj ljubiteljsko. Naslednje leto sem se s Petrom Rapacem in drugimi tedensko vozil že po več ur. Seveda so me hitro pregovorili, da se udeležim kake resne tekme. Prvič sem tako nastopil v krosu na Ravnah in to s frirajd kolesom ter dosegel soliden rezultat. Nato so se nastopi v amaterski kategoriji sešteli vse do pokalnega zmagovalca v krosu. Ena izmed glavnih motivacij za nadaljevanje kolesarske kariere so bili tudi uspešni nastopi na dirkah za Koroški pokal.

Na kateri rezultat si najbolj ponosen?

Definitivno zmaga na državnem prvenstvu v maratonu leta 2009, ki je bil v Trbonjah ter na zmago C2 dirke v Premanturi lani. Sicer pa je bila lanska sezona bolj leto suhih krav. V letu 2009 sem bil tretji v Slovenskem pokalu med člani, sicer pa mi izredno veliko pomeni tudi osmo mesto na dirki C1 lani na Madžarskem.

Kako je sestavljen tvoj dan / teden?

Bolj ali manj so si vsi dnevi enaki. Vstajam ob 5 uri, nato sledi služba. Malo pred tretjo se vrnem domov, nekaj pojem in brž na kolo. Trening traja od dve do dve uri in pol. Sledi večerja in dragocen čas, ki ga preživim z družino.

Katera trasa treninga ti je najbolj pri srcu?

Najbolj uživam med kolesarjenjem na simpatičnih stezicah Brinjeve gore nad Prevaljami oz. po trasi Krejanovega memoriala. Tu opravi 70% vseh treningov.

Se čez leto tudi testiraš, recimo s Conconi testom?

Moram reči, da se za letošnjo sezono nisem. Pred leti sem se, vendar menim, da so rezultati testa lahko obremenjujoči in večkrat povzročijo več slabega kot dobrega. Sam se najraje testiram na točno določeni trasi in zakoj vem kam sodim.

Koliko kilometrov prevoziš na sezono? Šteješ treninge bolj v urah?

Na sezono prevozim 7 tisoč gorskih kilometrov. Sicer pa treninge štejem v urah. V pripravljalnem obdobju treniram od 55 do 70 ur na mesec, nekje med 14 do 18 ur na teden, v glavni sezoni nekoliko manj. V eni sezoni treningu namenim okoli 600 ur.

Na kaj daješ pri treningu poseben poudarek?

Da trening resnično opravim kvalitetno. Raznega »svaljkanja« ne odobravam. Intenzivnost in »matranje« mora biti vključeno.

Kaj misliš glede prehrane? Kaj ješ pred in po treningu/tekmi?

Prispeval Tomaž Kučan, foto: Grega Stopar
Sreda, 18 Maj 2011 15:12

Na srečo imam zelo dobro konstitucijo telesa in se mi ni treba bati za odvečne kilograme ter tako jem, kar se mi zahoče. Je pa res, da sladkarij že od decembra ne jem več. Na srečo imam zelo rad testenine. Sicer pa moja draga dnevno poskrbi zato, da je ob pravem času vedno kaj dobrega na mizi.

V čem bi lahko trdil, da si razred zase?

Smeji se mi, ko vem, da me čaka tehnično zahtevna in po možnosti mokra tekma. Na spolzkem terenu sem dober, tega se zavedam. Še pred krosom sem se veliko vozil prosto po gozdu in se tam navadil vsega hudega, tako da mi tudi razni dropi ne povzročajo težav. Težke odseke enostavno peljem.

Na kateri izmed slovenskih dirk najbolj uživaš?

XC Ruše so zakon. To je proga na kateri resnično uživam še posebej, ko padeš v t.i. »flow« in prenešaš samo še svojo težo s klančka na klanec. Nato gre vse kar samo.

Prispeval Tomaž Kučan, foto: Grega Stopar
Sreda, 18 Maj 2011 15:12

Sam si verjetno financiraš bolj ali manj vse podvige. Si kdaj ocenil, koliko te stane ena sezona?

Dokler nisem v lanskem letu še bil v MBK Orbea, sem na sezono zapravil okoli 5 tisoč evrov. Letos bom vozil za Orbeo Geax in moram priznati, da je mi jw ob taki ekipi resnično v veselje trenirati. S pomočjo, ki mi jo nudi klub, lahko stroške prepolovim, zato sem klubu zelo hvaležen.



Kako vse to sprejme družina?

Družina me podpira, ob uspehih in neuspehih. Spremljajo me na domačih tekmah in to mi je najbolj pomembno.

Kako zelo ti je pomemben športni rekvizit?

Kolo mi je zelo pomembno. Biti mora brezhibno in kvalitetno. To šteje, saj vrhunškega rezultata ni brez vrhunškega kolesa. Že četrto leto bom vozil Orbeo, v letošnjem letu model Oiz Carbon Team.

Katerim plaščem najbolj zaupaš?

Najbolj sem navdušen nad plašči Geax Aka 2,2. Dobro kontrolo imam takrat, ko je tlak manjši od dveh barov. Nad dva bara nikoli polnim.

Si kdaj pomislil na preskok med cestarje?

Med cestarje nikoli. Raje preneham kolesarit. Stoodstotno.

Komentar na letošnji koledar tekem?

Letos bo tesno. Na srečo je večina dirk strnjenih v prvi polovici sezone, tako da bo v drugi polovici priložnost tudi za kak maraton. Sicer pa se je vrhunsko hkrati za kros in maraton zelo težko pripraviti.

Kakšne cilje imaš za leto 2011?

Že v začetku marca (*intervju je bil opravljen konec februarja op. a.*) bom nastopil na pokalni dirki v Italiji skupaj z ekipo Orbea Geax. Imam namen nastopiti na dirkah v krosu za Slovenski pokal v kategoriji članov, državno prvenstvo v maratonu in krosu ter mogoče štiri dnevno etapno dirko v Avstriji [Alpentour](#), ki bo [Trophy](#) v začetku junija.

Intervju je bil prvič objavljen v marčevski izdaji revije Sokol.