



POGUMNI & DRZNI

Denis Šketako,
železni triatlonec

Pred 7 leti je vse postavil na kocko

BESEDILO: MARJAN ŽIBERNA

☞ **“LETA 2010 SEM SE ODLOČIL**, da je triatlon moj bodoči šport. Staršema, ki sta me zaskrbljena poslušala, sem na internetu pokazal filmček z nekega triatlona in rekel: "Tak bi rad bil čez nekaj let." Tako pove 28-letni Hrastničan Denis Šketako, ki se mu je lani poleti dokončno potrdilo, da je na pravi poti. V Poznanu na Poljskem je kot prvi Slovenec osvojil naslov evropskega prvaka v t. i. dolgem triatlonu, na katerem morajo nastopajoči preplavati 3800 metrov, prekolesariti 180 kilometrov in za konec preteči maraton (42,2 km). Svoj dotlej najboljši dosežek je močno izboljšal in se s časom pod osmimi urami uvrstil,

kot pravijo triatlonci, med 'nesmrtni'. Kaj vse se je zgodilo od trenutka, ko je staršem predstavil svoj načrt, pa do tega dosežka, si lahko le predstavljamo.

V stiku z gledalci

“Ko sem se začel ukvarjati s triatlonom, sem imel 22 let. Takrat sem po 14 letih zaključil s košarko; igral sem za hrastniški klub. Lahko bi še naprej igral in treniral pionirje,” pravi, “ampak mene je vleklo v triatlon.” Tedaj je kot reševalec iz vode delal na hrastniškem bazenu in ves zaslužek ter prihranke namenil nakupu opreme za triatlon. Začenši s kolesom, ➔



.xxx
.xxx
.xxx
.xxxx

kar je bilo vse prej kot majhen strošek. "Tri tisoč evrov sem dal zanj," pove. "To je bilo ogromno, ampak s slabim kolesom bi bil povsem nekonkurenčen." Spomladi leta 2011 je v Celovcu nastopil na svojem prvem dolgem triatlonu in z njim opravil v dobrih desetih urah in dvajsetih minutah. "Glede na to, da sem bil popoln začetnik, je bil to zelo spodbuden rezultat," pravi. "Tako sem tudi postal prvi zasavski 'ironman'." Ironman, v prostem prevodu 'železni mož', pravijo tekmovalcem, ki zmorejo priti do konca triatlona zgoraj navedenih dolžin.

Nato se je treningu posvečal vse bolj in bolj. "Ni bilo lahko," pravi, "še posebej pri teku ne. Kot nekdanji košarkar nisem bil navajen teči brez žoge. Zato sem po poti med Hrastnikom in Radečami, kjer še vedno tečem, tekal s teniško žogico. Odbijal sem jo od tal in jo lovil, dokler nisem bil tako utrujen, da sem jo vrgel v Savo."

Pa tudi sicer je bil v začetnem obdobju trening tako utrujajoč, da je pogosto menda sanjal o dveh stvareh. "O postelji ali pa o pištoli, da končam trpljenje," pravi z nasmeškom. "To je bilo res težko obdobje. Delal sem na bazenu in pri bratu, ki ima vulkanizerstvo, treniral in se šele prav seznanjal s triatlonom. In tudi zelo pogrešal

stvar, ki jo v triatlonu pogrešam še vedno – zabavo in šalo. Ko sem igral košarko, je bilo ogromno smeha, v triatlonu pa je tega manj." Zato rad poskrbi za zabavo kar sam. "Na tekmovanju imam rad interakcijo z občinstvom, kjer si z majhnimi gestami izmenjujemo pozitivno energijo, zato so zadnji kilometri precej lažji."

Podpora najbližjih

Ena od stvari, ki pomeni trd oreh v njegovi karieri, je pridobivanje finančnih sredstev. "Z lansko zmago sem postal bolj prepoznaven in s tem pritegnil več novih sponzorjev, ki mi omogočajo boljše pogoje za treniranje. V preteklosti pa sem se moral zelo truditi in opravljati najrazličnejša dela, da sem si lahko zagotovil osnovno opremo za treniranje. V času košarkaške kariere sem prejemal plačilo, pri triatlonu pa sem odvisen od lastne pobude."

Kot posebej naporno obdobje mu je ostal v spominu november 2015. "Od petih do sedmih zjutraj sem vozil dializne bolnike iz Litije v trboveljsko bolnišnico, nato sem imel do devetih trening, potem delal do dveh pri bratu, nato pa sem šel do desetih delat na bazen. Zvečer sem bil kot cunjja. Ampak tako sem zaslužil denar za mesec zimskih priprav na Kanarskih otokih. Vedel sem, da bom tako bolj napredo-

“

*Na tekmovanjih
si s kretnjami
izmenjuje dobro
energijo
z gledalci.*

”

val, kot če bi ves čas po malem delal in treniral.”

Omenjena zmaga na evropskem prvenstvu je to potrdila. Po njej se je zahvalil vsem, ki so mu pomagali na poti do nje. “Vsak evro ali popust, ki so mi ga namenili, sta bila zame potrditev, da nekdo v meni vidi potencial. To mi še danes ogromno pomeni.” Sicer pa pravi, da mu brez razumevanja in podpore staršev ter njegove Maše ne bi nikoli uspelo: “Moj glavni sponzor so moji starši, za kar sem jim zelo hvaležen.” Še posebej pa omeni trenerja Saša Rupnika. “Sašo je zame v triatlonu to, kar je bil v času, ko sem se ukvarjal s košarko, trener Damjan Grgič – drugi oče.”

Ničesar ne skriva

Denisov delovni dan je tudi danes poln. “Od sedmih do devetih plavam, nato nekaj pojem in ob enajstih sem na kolesu. Odpeljem 120 do 130 kilometrov, ob treh, pol štirih sem na kobilu, ob petih pa imam še tekaški trening.” Seveda ni vsak dan tak, večino dni pa le. “Na žalost sem zato izgubil kar veliko prijateljev. Niso razumeli, da sem se, ker po naravi nisem polovičar, triatlonu res posvetil in da ne

morem po takem dnevu ob devetih, desetih zvečer ven na pivo, pa čeprav sem zelo družaben. Kdor me razume, me razume, kdor ne, pa ne,” pravi z rahlo grenkim prizvokom v glasu.

Letos ga čaka kar nekaj tekem, med katerimi bo najpomembnejše svetovno prvenstvo, ki bo avgusta v Kanadi. “Rad bi se uvrstil med prvih deset,” razkrije načrte. Uvrstitev med deseterico na prestižnem triatlonskem tekmovanju Ironman na Havajih pa je tudi eden od načrtov, ki jih ima za prihodnja leta.

In kje se vidi po koncu športne kariere? “Verjetno v triatlonu, kjer bom skušal združiti vse tisto, kar sem se naučil v življenju.” Denisu namreč tudi ne manjka prav veliko do diplome na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. “Vsekakor ne bom pred nikomer nič skrival,” pravi. “Tega je danes v individualnem športu, kot se mi zdi, veliko preveč. Pa saj ni kaj skrivati. Trenirati moraš kot žival in se ves čas učiti. Učiti se moraš tudi poslušati svoje telo, da veš, kdaj ti sporoča, da je utrujenost prehuda in da moraš predčasno končati trening, pa čeprav bi rad še kar naprej pritiskal na ‘gas.’”

*
* *

HEADLINE

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

NAME