

Žiga Valetič

VETER VEDNO PIHA V PRSI

Kako me je kolesarjenje ozdravilo
in majhno Slovenijo razgalilo
kot veliko križišče



zenit

Žiga Valetič

VETER VEDNO PIHA V PRSI

Kako me je kolesarjenje ozdravilo in majhno Slovenijo razgalilo kot veliko križišče

Spremna beseda: Damjan Racman

Lektura: Eva Horvat

Mali slovar kolesarskih izrazov: dr. Urška Vranjek Ošlak

Fotografije in oblikovanje: Žiga Valetič in avtorjev arhiv

(fotografije Prosecco, Osorščica in Trdinov vrh: Damjan Racman)

Gpx-zemljevidi so bili narejeni v aplikaciji Strava na podlagi odpeljanih poti, ki so opisane v knjigi. Podatki se lahko v nekaj odstotkih razlikujejo od tistih, ki jih boste izmerili sami. Mali grafični zemljevidi pa so nastali s pomočjo spletne strani GPS Visualizer (<https://www.gpsvisualizer.com>).

Ilustracije štirih koles: Zara Valetič

Založil: Grafični atelje Zenit, Žiga Valetič s. p.,

Malovaška ulica 21, 1351 Brezovica pri Ljubljani

Tisk: Digitalni tisk Primus

Prva naklada, prvi natis, tisk na zahtevo

Brezovica pri Ljubljani, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.61(497.4)(036)

VALETIČ, Žiga

Veter vedno piha v prsi : kako me je kolesarjenje ozdravilo in majhno Slovenijo razgalilo kot veliko križišče / Žiga Valetič ; [spremna beseda Damjan Racman ; mali slovar kolesarskih izrazov Urška Vranjek Ošlak ; fotografije Žiga Valetič ... [et al.] ; ilustracije štirih koles Zara Valetič]. - 1. izd., 1. natis. - Brezovica pri Ljubljani : Grafični atelje Zenit, 2026

ISBN 978-961-96182-5-7

COBISS.SI-ID 286834179

V KNJIGI UPORABLJENI CITATI

- Iz eseja *Medved* Irene Štaudohar, knjiga *Globoko v gozdu*, založba UMco, 2026.
- Iz zapisa politične stranke Vesna – zelena stranka na Facebooku o evropski ekonomiji kolesarjenja, 16. 5. 2026.
- Iz intervjuja Vesne Milek z Davidom Szalayem, *Sobotna priloga* časopisa Delo, 13. 7. 2024.
- Iz novice Planinske zveze Slovenije ob odprtju Slovenske turnokolesarske poti, 30. 8. 2016.
- Opis Trstelja na spletni strani Hribi (hribi.net).
- Iz knjige Toma Križnarja *O iskanju ljubezni: Z biciklom okoli sveta*, stran 40, samozaložba, 1989.
- O kolesarski poti Štrekna s portala *evropskasredstva.si*, zajeto 27. 6. 2026.
- Iz zapisa *Ženska na kolesu*, spletni blog Majde Širca (majdasirca.si), 25. 5. 2020.

ZAHVALE

Ljubi Ani za podporo.

Damjanu in Sašu, ki sta me povabila na različne pustolovščine in me nesebično naučila vsega, česar se ne bi mogel naučiti sam. Damjanu tudi za spremno besedo, v kateri me je prebral kot knjigo.

Daretu, ker sem mu nekaj trikov lahko posređoval, zdaj pa ga komaj še lovim.

Samu in Boštjanu, velikima urednikoma na področju športno-rekreativne literature, ki sta me vsak s svojimi predlogi pomagala usmeriti glede naslova in podnaslova. Samu tudi za naklonjeno oceno in za pomoč pri predstavitvenem besedilu knjige.

Hvala Vam!



PRED BRANJEM

V času kolesarske sezone ne mine teden, da ne bi bil očaran nad nepreštetimi potmi in pustolovščinami, o katerih na internetu in na družabnih omrežjih pišejo navdihnjene kolesarke in kolesarji. Nekaterih cest nam nikoli ne bo dano prevoziti, vseeno pa marsikomu uspe splesti precej gosto mrežo čez žepno državo, ki je v resnici veliko kulturno-geografsko križišče. Enako se je zgodilo meni, ki rekreativno kolesarim šele deset let, in tudi mnogim drugim, ki jim nobena vrsta kolesa in nobena oblika kolesarjenja niso tuji. Če obstaja prevozno sredstvo, s katerim lahko raznolikost pokrajin – od visokih Alp do hrepenenjskega Krasa, od sredozemske Istre do ravninske Panonije, od dinarskih gozdov do vinogradniških goric, ki so razpršene po vseh državah – doživimo iz prve vrste, ter vse to občutimo z odprtimi očmi in z ušesi, pa tudi z mišicami in s pljuči, je to prevozno sredstvo lahko samo kolo.

Enako pomembno, kot zarisati kolesarsko geografijo Matkurje, se mi je zdelo prikazati ljubiteljsko, rekreativno, »ultra-amatersko« kolesarjenje kot način življenja, kot miselno naravnost. In to z vsemi, še tako banalnimi podrobnostmi, o

katerih v knjigah ponavadi ni govora. Nekatere podrobnosti se nanašajo na vrste koles in načine premikanja z njimi, druge se nanašajo na spanje, hranjenje, druženje, samoto, iskanje novih poti, regeneracijo, kolesarske finance, zablude, napake, učenja ... Knjige nisem napisal, ker bi verjel, da je moj način kolesarjenja poseben, drugačen ali izjemen, ravno obratno! Napisal sem jo, ker sem pišoč človek in verjamem, da na podoben način kolesari na tisoče ljudi. Vsak poganja kolo v svojem trenutku in na svojem koščku ceste, a povezuje nas bistveno več, kot si mislimo. Pišem zato, ker sem kot bralec izkusil, da se je kdaj koristno ozreti tudi k najbolj navadnim, vsakdanjim stvarim, ki jih sicer jemljemo za samoumevne. Pa niso.

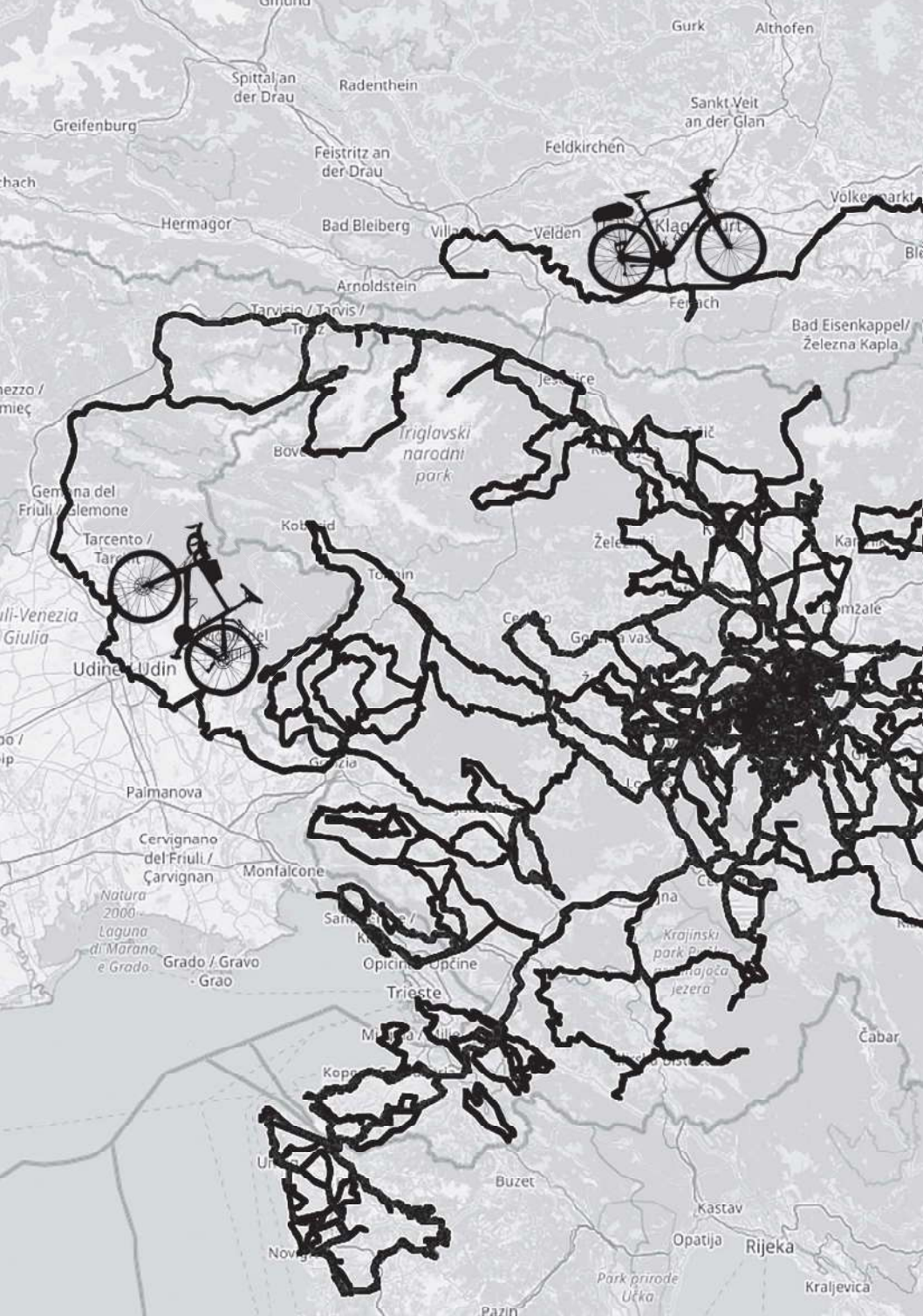
Če vas bodo opisi nekaterih poti dolgočasili, ker jih že poznate ali vas ne zanimajo, mogoče ni treba preskakovati celotnih strani. Razmisleke o kolesarskih fenomenih sem zapisoval, kjer koli sem začutil, da je mesto zanje, kar pomeni, da boste na povsem nepričakovanih mestih našli odstavke o profesionalnih kolesarjih, o z baterijami pomlajenih upokojencih, o izzivih klancev, o zgodovini poganjanja, o raznovrstnih terenih, opreми, prometu, knjigah, medvedih, vrstah maratonov, padcih, cirkadianem ritmu (bioritmu), digitalnih aplikacijah, vremenski napovedi in tako naprej. V drugi polovici knjige je teh razmislekov vse več.

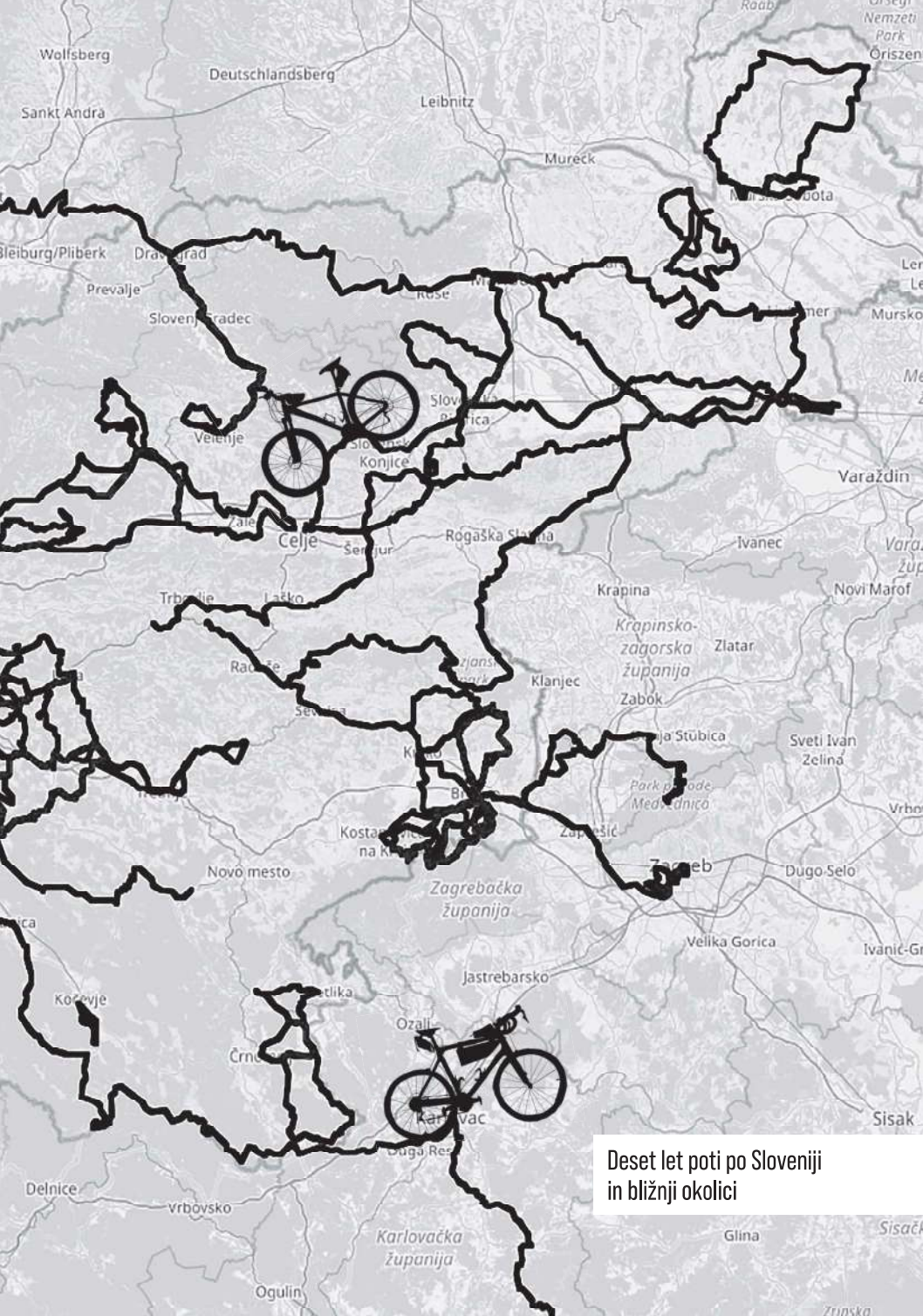
Ker živim v neposredni bližini Ljubljane, se knjiga začne z Osrednjeslovensko regijo. Ko gre za upravljanje z državo, sem pristaš decentralizacije, vseeno pa sta bili Ljubljana in njena okolica v dosedanjih kolesarskih knjigah najslabše tematizirani, zato jima namenjam nekaj več prostora. Istočasno sem navdušen nad dejstvom, da je mogoče iz Ljubljane priti vsaj v tri sosednje države v enem samem dnevu: v Italijo skozi

goriški konec ali Obalo, na Hrvaško čez Sotlo, Kolpo ali Dragonjo in v Avstrijo prek Zgornjega Jezerskega ali Rateč. Vse to mi je tudi uspelo, veliko poti pa sem si pustil za prihodnost. Zato, prosim, ne bodite preveč razočarani, če sem vašo najljubšo turo prezrl. Z nestrpnostjo pričakujem dodatne ceste in steze predvsem na Kočevskem, Koroškem, na zahodnem Pohorju in v okolici Bovca, ampak moj prvotni namen ni bil kolesariti po Sloveniji, saj o njenem zemljepisu – kot sem spontano ugotavljal – pred kolesarskimi pohajkovanji nisem imel veliko pojma. Osnovni cilj, zaradi katerega sem se usedel na kolo, je bil po petindvajsetih letih akutnih težav s hrbtenico in križem priti do zdravja, kar opisujem v uvodnem poglavju.

Knjigo sem pisal manj kot pol leta v enem samem zama-hu, vanjo pa dodajal odlomke iz kolesarskega dnevnika, ki sem ga občasno beležil že prej. Poleg sprotnih fotografij boste ob koncu knjige našli nekaj QR kod s povezavo na gpx-zapi-se krogov, h katerim se redno vračam. V besedilu so te poti označene z nadpisanimi številkami od 1 do 20. Tudi kilometre, višinske metre in stopinje sem zaradi boljše nazornosti vedno zapisoval s številkami.

Prijetno branje vam želim, predvsem pa varno vožnjo in čim daljše razglede!





Deset let poti po Sloveniji
in bližnji okolici

KAZALO

UVODNI OBRATI

Zdravstvena nuja	21
Štirikolesna deteljica	30

1. DECENTRALIZACIJA

Ljubljanska kotlina in Notranjska

Ljubljansko barje	43
»Najlepše mesto na svetu«	50
Ljubljanski krog	50
Pot spominov in tovarštva	51
Urbano kolesarjenje: Ljubljana in Beograd	53
Jugozahodna in zahodna hribovja	57
Katarina nad Ljubljano	58
Polhograjski Dolomiti	62
Pot do Obale čez Rakitno	69
Slivnica in Cerkniško jezero	71
Pokojišče in Mašun	73
Brkinska sadna cesta	76
Sviščaki	79
Nazaj na domači Krim	80

2. V ALPE

Gorenjska

Predalpski svet	83
Krvavec	83
Po obronkih predalpskega hribovja	86
Zgornje Jezersko	86
Križna Gora, Stari vrh in Lubnik	88
Dražgoše	89
Podblica	91
Turistični biseri	91
Od Bleda čez Pokljuko do Bohinja in nazaj	91
Dolina Radovne, Mojstrana in Vrata	95
Kolesarska pot Jureta Robiča (D-2)	97
Tamar	99
Prave Alpe	100
Vršič	100
Mangartsko sedlo	105
Od Alp do Jadrana	106
Sella Nevea in Rabeljsko jezero	106
Alpe Adria	106

3. ČEŠNJE IN VINO

Vipavska dolina, Kras, Goriška in Tolminsko

Vipavska dolina	111
Junaki vinogradov	111
Nanos	113
Predmeja	115

Trnovsko-Banjška planota in dolina Soče	116
Iz Idrije do Mosta na Soči in nazaj (čez Gorenjo Trebušo) ...	116
Čepovan	119
Sveta Gora	120
Trnovska planota	121
Prek Mosta na Soči mimo Tolmina in vse do Kobarida	122
Hribovje Kolovrat	122
Goriška brda	124
Kras	125
Slovenska turnokolesarska pot	126
Iz Dornberka prek Trstelja do Cerja	128
Slavnik	131
Po trasi stare železnice do Trsta	134
Osapska dolina in Socerb	136
Kolesarka po Krasu	138
Vipavsko-kraška osmica	139
Italijanski kras	140
Kraški rob	143
Prosecco	145

4. NA MORJE

Primorje, Istra in Severni Jadran

Slovenska Istra	151
Porečanka	157
Buje	160
Grožnjan	161
Motovun	166

Velebit: Vzpon na Zavižan	169
Lošinj in Krk	173
Osorščica	173
Mali Lošinj	175
Krk in Krk 'n' roll	178
Treskavac	181

5. OBMOČJE MEDVEDA

južna osrednjeslovenska regija, Kočevsko,
Bela krajina (in v Bosno)

Iz Ljubljanske kotline proti jugu	183
Bloška planota	185
Kurešček	186
Turjak	188
Vse do Kolpe	188
Mimo Sodražice in Ribnice	189
Kočevska Reka	189
Bela krajina (in v Bosno)	191
Pot v Bosno	192
ob Kolpi, med Hrvaško in Slovenijo	198
Proge za dirkanje	199
MTB Trail Center Kočevje	199

6. OB SAVI IN KRKI

Zasavje, Dolenjska in Zagreb

Hribovje med Ljubljano, Litijo in Grosupljem	205
Javor, Malo Trebeljevo, Janče	207

Sava	208
Od Hrastnika do Brežic	210
Poti na Dolenjsko	211
Rekreativna maratona v Grosupljem in Trebnjem	212
Brežice in okolica	215
Majdin vzpon na Cirknik	217
Kozjansko	218
Trdinov vrh in Gorjanci	221
Zagreb in Sljeme	224

7. GORICE IN TOPLICE

Slovenske in Jeruzalemsko-ormoške gorice, Prekmurje z Goričkim in Haloze	229
Slovenske gorice	230
Jeruzalemsko-ormoške gorice	235
Prekmurje in Goričko	236
Ptuj in Haloze	238
Ob reki Dravinji	239

8. Š(T)AJERSKA

Savinjska in Podravska regija	
Celjska kotlina in Spodnja Savinjska dolina	241
Savinjska vertikala	242
Maribor in Pohorje	245
Južna pobočja	246
Vzhodno Pohorje	249

9. TAKO BLIZU, PA TAKO DALEČ

Kamniško-Savinjske Alpe in Koroška

Savinjska, Tuhinjska in Logarska dolina	253
Krog iz Kamnika do Vranskega (in nazaj)	254
Tuhinjska dolina	256
Menina planina	256
Golte	258
Logarska dolina	260
Koroška	264
Štrekna	264
Uršlja Gora	266
Dravska pot	273

10. VSE POTI VODIJO DOMOV

279

Otroci, starši in starci	279
Pot na Žabo in Ferjanka	280
Ideja ideji ideja	285

BIBLIOGRAFIJA KOLESARSKIH KNJIG

291

KOLOPOTNIŠTVO

295

Damjan Racman

MALI SLOVAR KOLESARKEGA JEZIKA

299

dr. Urška Vranjek Ošlak

GPX-ZEMLJEVIDI NEKATERIH POTI

311



Solkanski most z netekmovalnega maratona Junaki vinogradov

»Gnothi Seauton«
(*Spoznavaj samega sebe*)

NAPIS V APOLONOVEM TEMPLJU V DELFIH



»Kolo je moj bog. Pogovarjam se z njim,
ga tešim, prosim, mazilim z oljem, navadil
sem se, da ga ritualno poščijem po gumah
v podzavestni želji po zbližanju in sodelovanju.«

TOMO KRIŽNAR
*O ISKANJU LJUBEZNI:
Z BICIKLOM OKOLI SVETA*



Srebrna strela

hibrid/treking/mestno/potokolo

UVODNI OBRATI

Zdravstvena nuja

|mam štiri kolesa za štiri različne načine kolesarjenja: gorsko (*mountain bike* – MTB), popotniško (treking/hibridno), cestno (specialka) in makadamsko (*gravel* oz. specialka za grušč). Najdražje med njimi je bilo cestno kolo, za vsa skupaj pa sem odšel štiri tisočake, kar je manj kot stane eno samo kolo nekaterih mojih prijateljev. Kolesariti sem začel pred devetimi leti, kmalu po štiriinštiridesetem rojstnem dnevu, zdaj jih imam triinpetdeset.

Začelo se je z enim samim kolesom. Zaradi kroničnih težav s križem sem iz mladega odbojkarja in vsestranskega športnika po dvajsetem letu začel doživljati strm padec v rekreativnem udejstvovanju. Prelom se je zgodil po zahtevni prometni nesreči, verjetno pa je k slabemu stanju hrbtenice prispevalo tudi to, da v osmih letih intenzivnega treniranja odbojke nismo uporabljali primernih športnih copat. Teda-
nje superge, s katerimi smo skakali visoko v zrak in pristajali trdno na tleh, so bile brez prave pete, kar je za mlado,

razvijajočo se hrbtenico lahko usodno. Po zaključeni karieri, v kateri sem bil – še v času Jugoslavije – nekaj let v kadet-ski in mladinski republiški reprezentanci, in po poizkusih vzpostavljanja nove rekreacije skozi tenis, nogomet, košarko in tek, mi je hrbet začel pošiljati zelo slabe signale. Vsaj pet-krat na leto me je tako močno uščipnilo v križu, da nekaj dni nisem mogel normalno hoditi. Ali stati. Ali sedeti. Ali ležati. Bolečine so vzniknile ne glede na to, katerega športa sem se lotil. Pri petindvajsetih, tridesetih, petintridesetih le-tih, ko so rekreativne moči na vrhuncu, hkrati pa si poskušaš zgraditi družinsko življenje, taka prikrajšanost vzbudi resne frustracije. Celo pri plavanju v bazenu nisem vedel, ali bom po koncu vadbe iz bazena prišel upognjen v eno stran, ali pa bom lahko hvaležen, ker še vedno hodim vzravnano. Edina dejavnost, ki mi je v petindvajsetih letih spopadanja s temi težavami prinašala stabilno veselje, je bila literatura. Branje in pisanje. To sem lahko počel ne glede na vse.

Vmes sem si kupil ceneno gorsko kolo za zgolj občasno vo-žnjo po Ljubljanskem barju, na obrobju katerega živim. Ni šlo za poskus resnega kolesarjenja, s kolesom sem želel le priti na kak oddaljeni travnik, tam splezati na kakšno lovsko opazo-valnico in opazovati naravo: srnjad, ptice, cvetlice, polja. Ali pa položiti kolo v travo in s koraki slediti potoku, kjer rastejo rumene kalužnice in poiskati zaplato, ki jo prekrivajo zaščite-ni močvirski tulipani, ki smo jih v osnovni šoli, kadar smo pri telovadbi tekli po barjanskih kolovozih, kdaj tudi jedli. Enkrat samkrat sem se s kolesom zapeljal po obrobju barja do Pod-peči, pa skozi Borovnico in Vrhniko in nazaj do Brezovice pri Ljubljani. Približno 30 cestnih kilometrov. Čudil sem se kole-sarjem, ki so me prehitevali na precej boljših kolesih, čelade

sploh nisem imel, in zdrznil sem se ob vsakem avtomobilu, ki je šel mimo. Čeprav je veter, ki se je uprl v telo in mršil lase vzbujal slutnjo, da bi se v tem športu lahko skrivalo nekaj sila prijetnega, me je bilo preveč strah vožnje po avtomobilskih cestah, da bi si želel vse skupaj ponoviti še kdaj.

Tekla so leta in pri štiriinštiridesetih je bilo v meni nako-pičene preveč energije, ki ni imela pametnega izhoda. Ker sem kot grafični oblikovalec in kot pisatelj vrsto let presedel za računalnikom, s tem k stanju svojega hrbta nisem prispeval ničesar dobrega. Pri sedemintridesetih sem imel nujno operacijo hernije, pri dvainštiridesetih se je obetala druga. Tri poletne mesece sem jemal protibolečinske tablete, na dopust nismo šli, peš nisem mogel niti do trgovine, lahko sem samo še sedel, sedel, ležal, jedel, spal in spet sedel. (Petnajst let poprej sem podoben začarani krog prekinil tako, da sem pisarniško mizo dvignil na stoječo višino in po enem mesecu stoječega dela je išias popustil. Pač nisem mogel sedeti.) Bolečine so popustile šele po drugem epiduralnem protibolečinskem in protivnetnem koktajlu v UKC, zato sem se lahko izognil novi operaciji, za katero so mi datum že določili.

Po tistem katastrofičnem poletju sem sklenil, da bom pre-magal strah pred cesto in poskusil kolesariti, čeprav sem imel majhno hčerko in mi je bilo zelo pomembno, da ji bom na voljo kot čim bolj zdrav oče. Ali pa ravno zato! Če nič dru-gega, sem po več letih spet želel občutiti, kako je, če se te-lesno utrudiš, preznojiš, kako je, če mišice delajo na polno. Misel na hojo, tek, košarko ali nogomet sem povsem opustil, in kolo se je v tistem trenutku zdelo edino sredstvo, prek ka-terega bi lahko doživel kaj novega, spet našel stik z naravo in se telesno okrepil. Tako rekoč zadnja priložnost.

Primož Roglič je v tem obdobju dosegel prve večje uspehe in Sloveniji je bilo usojeno, da se bo v bližnji prihodnosti začela kolesarsko prebujati. Kolesar iz Kisovca v bližini Zagorja ob Savi je ravno predsedlal iz ekipe Adria Mobil v nizozemsko ekipo LottoNL-Jumbo, v okviru katere je na svojem uvodnem nastopu na tritedenski Dirki po Italiji osvojil etapno zmago v vožnji na čas. Leta 2017 je kot prvi Slovenec osvojil etapno zmago na francoskem Touru, še dve leti pozneje pa tritedensko Vuelto – Dirko Po Španiji. Ko sem si na začetku Rogličeve kariere torej kupil prvo hibridno kolo Specialized Sirrus, ki je bilo kombinacija cestnega kolesa z ozkimi plašči in treking kolesa z ravnim krmilom, naše države še ni zajela evforija, kakršne smo na krilih Tadeja Pogačarja – pa tudi Mateja Mohoriča, Jana Tratnika in Luke Mezgeca – deležni še danes. Na kolo se torej nisem usedel zaradi vsesplošne evforije, ki je Slovence iz naroda smučarjev v nekaj letih naredila za narod kolesarjev, temveč je dejansko šlo za to, da sem moral zdravje svojega telesa na novo odkriti in definirati.

Znanstveniki pravijo, da se vse celice v telesu zamenjajo na vsakih sedem let, v čemer sem našel ščepec dodatnega upanja za telesno preobrazbo. Zelo kmalu – najpozneje po prvih petsto prevoženih kilometrih v prvi sezoni – sem ugotovil, da se križ prav nič ne pritožuje, da telo odlično sodeluje s kolesom, po mnogih letih so se namreč ob telesni aktivnosti začeli v meni sprožati endorfini, dopamin, adrenalin in navsezadnje testosteron, medtem ko se je stresni hormon kortizol po vsaki novi vožnji razblinil in izpuhtel kdo ve kam. Kolesarjenje sem hitro vzljubil in upal, da bo novo stanje trajalo vsaj tistih pravljичnih sedem let, v katerih se celice zamenjajo, in bi mogoče s športnim hobijem na novo konfiguriral

kakšno doslej problematično točko telesa. Kot ne-zdravnik se v kritičnih trenutkih tudi sam seveda zatekam k magičnim razlagam, ki verjetno niso drugega kot placebo.

Na podlagi izkušenj drugih ljudi sem sčasoma sicer doumel, da je kolesarjenje ena najmanj invazivnih dejavnosti, če ti seveda uspe izogniti se padcem in s padci povezanim poškodbam. Celo manj invazivno je od plavanja in hoje, saj ne obremenjuje sklepov. Ljudje s hudo obrabljenimi koleni in kolki večinoma lahko kolesarijo brez prehudih bolečin.

Ko smo leta 2020 po prvem koronskem valu v Slovenijo pripeljali Andyja McCluskega, pevca britanske pop skupine *Orchestral Manouvers in the Dark* (OMD), na predstavitev knjige glasbenega novinarja Gregorja Baumana *Zaodrive*, pri kateri sem bil založnik, je glasbenik povedal, da si je že v zgodnjem otroštvu na smučanju uničil kolenski hrustanec, vseeno pa lahko ... kolesari. Vsak dan si je z injekcijo vbrizgaval snov za »podmazovanje«, drugače je med hojo kost drgnila ob kost, kar naj bi zelo bolelo. Med kolesarjenjem teh težav ni imel in prvi *lockdown* je preživel tako, da je vsak dan kolesaril blizu doma nekje na angleškem podežlju.

Nekateri ljudje poročajo kvečjemu o tem, da zaradi prisilne drže na kolesu čutijo nelagodje v križu oziroma hrbtu, s čimer pa sam nisem imel težav. Zlasti ne, ko sem si pravilno nastavil razdalje med sedežem in krmilom, pa višino med pedali in sedalom. Po celodnevnem kolesarjenju še najbolj od vsega boli zadnja plat, zato v takšnih primerih ni odveč obleči dvoje kolesarskih hlač oz. poiskati debelejša hlačna podlaga.

Razlog, da naslednjih pet let nisem imel težav, kot sem jih prej izkušal četrto stoletja, je bil tudi v tem, da sem odkril užitek ob poganjanju v klance. Ob tem so namreč mišice

medeničnega dna, ki tvorijo tako imenovano jedro oz. *core*, ves čas nekoliko napete. Težava teh mišic je v tem, da se ob večini športnih dejavnostih ne krepijo. Po operaciji hernije sem en teden preživel v Dolenjskih Toplicah, kjer so me med fizioterapijo naučili nekaj vaj za krepitev »notranjih mišic«, in to so bile z naskokom najbolj dolgočasne vaje na svetu. Celo medicinska sestra v Kliničnem centru mi je jutro po operaciji robotsko začela pojasnjevati, kako pomembne so te mišice za stabilnost telesa in kako jih lahko krepim tudi, če ležim v bolnišnični postelji. Ampak teh vaj po koncu rehabilitacije seveda nisem izvajal in težave so se nadaljevale.

V prvih petih letih vse bolj aktivnega ukvarjanja s kolesarjenjem težav s križem ni bilo več. Čudežno so izginile. Šlo je za več kot placebo. Vseeno si nisem upal poskusiti s košarko, nogometom in tekom, občasno sem kvečjemu plaval, saj so dolgi zimski meseci po poletnem kolesarskem razkošju lahko frustrirajoči; tok dobrih hormonov pojenja in začne se čakanje na otoplitev in novo pomlad.

Zato pa sem v koronskih letih 2020 in 2021 prehodil Pot spominov in tovarištva po poteh okupirane Ljubljane. Ko sem to naredil v drugo, sem začutil, da se je nekaj spremenilo na slabše, na cilju so me namreč boleli kolki in križ, kmalu pa me je križ začel boleti vsakič, ko sem se ulegel na hrbet ali pa na trebuh. Ležal in spal sem lahko le na boku, vendar so bile te bolečine nove in drugačne od tistih, ko me je stokrat pred tem »uščipnilo v križu«.

Naslednjo zimo sem spet obiskal ortopeda – verjetno že dvajsetega v hrbteničarski karieri –, ki me je vnovič poslal na magnetno resonanco in k enemu največjih ortopedskih strokovnjakov, ki naj bi presodil, ali bom moral spet pod nož. Vse

druge telesne dejavnosti sem v tistem obdobju lahko izvajal neokrnjeno, tudi hodil sem lahko in kolesaril, le ležati nisem mogel v vseh položajih. Po nekaj mesecih čakanja je končno napočil datum za pregled pri ključnem ortopedu, ki pa je bil že na videz drugačen od prejšnjih zdravnikov. Imel je športno postavo, zdelo se je, da je v odlični telesni formi.

Pogledal je izvide: »Sicer imate nekaj težav s hrbtenico, rahlo je ukrivljena levo-desno in vidim tudi dve herniji, ampak trenutno ni videti, da bi bilo to tisto, kar vam povzroča bolečine pri ležanju. Težave imate z mišicami!«

»Kako mislite, z mišicami?« sem ga začudeno pogledal. Takšne diagnoze mi ni dal še nihče. »Mišice medeničnega dna imam po mojem dovolj čvrste, saj redno kolesarim v hribe ...«

»Ne s temi mišicami, pač pa s trebušnjimi in hrbtnimi mišicami. Če boste na internetu poiskali vaje za krepitev telesa in jih izvajali vsak dan po dvajset minut, boste v dveh mesecih normalno ležali.«

Po tridesetih letih akutnih težav, po vsaj tridesetih injekcijskih blokadah v spodnjem delu križa in po neštetih obiskih v ortopedskih ambulantah je bil to zame popoln šok. »Je to res vse?« sem zbegano vprašal.

»To je to. Lahko poskusite tudi v kakšnem centru za fizioterapijo, kjer vas bodo naučili teh vaj, drugače pa jih najdete na YouTube.«

Še isti večer sem poiskal vaje in jih začel izvajati. Po enem mesecu so težave z ležanjem in posledično s spanjem izgini-le. In se niso več vrnile, saj sem se naslednjo jesen vpisal na pilates, ki je idealna vadba tako za krepitev notranjih, kot za krepitev zunanjih mišic, in ga bolj ne bi mogel priporočiti

vsem nam, ki v službah sedimo – tako moškim kot ženskam, pa čeprav se vadbe pilatesa v glavnem udeležujejo ženske. Nekateri fitness centri organizirajo posebne vadbe za moške, ki jim nadevajo raznorazna imena, na primer »Vadba za moč in vitalnost« ali »Zdrava hrbtenica«, v resnici pa vse bolj ali manj temelji na pilatesu.

Zdravnica Bojana Beović, ki smo se je v obdobju koronske pandemije nagledali in naposlušali, je v enem od poznejših televizijskih nastopov komentirala sodobno epidemijo težav s križem in povedala, da v polovici primerov zdravniki ne znajo najti ključnega vzroka za težave v križu. Križ kot zdravniški pojem skorajda ne obstaja.

Marsikdo išče odgovore v psihi, ki je delno res lahko zašlužna za težave, ampak v kakšnem smislu, sem se spraševal vsa ta leta? Louise Hay je v veleuspešnici *Življenje je tvoje* pripisala bolečine v križu strahu pred denarjem in pred prihodnostjo. »Ste hinavski,« zapiše ob tem. Tudi dr. John E. Sarno je v knjigi *Ozdravimo bolečine hrbta* večino teh težav pripisal čustvenim razlogom in slabim duševnim vzorcem. Kaj pa, pravim sam, če je ključni psihični vzrok le v tem, da ne dobimo prave brce v rit, ki bi nas pognala v smer pravilne vadbe za krepitev notranjih in zunanjih mišic? Kaj, če je ključna psihična težava naša nevednost, neukost in na koncu še nezmožnost ukrepati, čeprav vemo, kaj nam je storiti? Tudi to je lahko duševna hiba ... da namreč najdeš pravo pot, pa nimaš volje ali zaupanja, da bi jo izvajal in se podal nanjo.

Zame se je torej do trenutka, ko to pišem, za zmagovito kombinacijo izkazalo kolesarjenje z dovolj redno vadbo pilatesa. Pilates ima namreč še eno odlično funkcijo: nesimetrični vzorci v gibanju telesa se razelektrijo, razvoedenijo. Zaradi

tega ali onega razloga je ena stran telesa bolj razvita od druge. Zaradi drobnih poškodb na eni strani telesa se celotno telo premika neuravnoteženo in naše gibanje ni skladno. Vaje pilatesa nobene strani ne diskriminirajo in nobene strani ne promovirajo. Ščasoma – pri meni je sicer to trajalo dobra tri leta – se naučiš bolj pravilno sedeti, se premikati, raztezati, dvigovati stvari in se premikati tako v naravi kot tudi med domačimi opravili v gospodinjstvu ali na vrtu. In zdaj, ko sem telo okrepil in njegovo gibanje ozavestil do te stopnje, lahko brez večjih težav prehodim Pot spominov in tovarništva (z uporabo palic za nordijsko hojo), preplavam dva kilometra, občasno pa lahko igram celo košarko. V desetih letih me je v križu uščipnilo le enkrat.

Danski, britanski in ameriški znanstveniki so leta 2026 zaključili dve raziskavi, v katerih so pokazali, kateri športi vzbujajo največjo dolgoživost. Na prvem mestu so navedli tenis, na drugem mestu kolesarjenje, na tretjem plavanje. Ko sem deset let pred to raziskavo za TV Slovenija posnel dokumentarni film *Svet edincev*, sem imel priložnost v njem gostiti velikega igralca Demetra Bitenca. V času snemanja je imel zlomljeno roko, zlom pa si je pridelal pri padcu s kolesom. Pri triindevetdesetih letih je vsak dan še vedno prekolesaril deset kilometrov. Povedal mi je, da je bila to njegova najljubša rekreacija. Laž se bojda stopnjuje po stopnjah »laž – večja laž – statistika«, in seveda obstajajo redni kadilci, ki dočakajo pozno starost, v splošnem pa statistike vseeno ne lažejo in gospod Bitenc očitno ni bil edini, ki ga je kolo pripeljalo do zares visoke starosti. Umrl je v šestindevetdesetem letu.