

Naredi tudi ti vsak dan veliko!

Predstavitev pobude Vsak dan naredi veliko

V Ljubljanskih mlekarnah smo se odločili, da ob pomoči slovenskih alpskih smučarjev Ilke Štuhec, Matica Skubeta in Bernarda Vajdiča spodbudimo ljudi, da vsak dan naredijo veliko - za svoje zdravje in tudi varnost, da bodo lahko čim bolj uživali v zimskih radostih.

Z Ilko, Maticem in Bernardom, ki so postali ambasadorji pobude Vsak dan naredi veliko, smo si v Ljubljanskih mlekarnah v letošnji zimi zadali cilj, da naredimo veliko za boljši in aktiven vsakdan vseh Slovenk in Slovencev.

Ljubljanske mlekarnе nadaljujemo sponzorstvo v alpskem smučanju

Letošnjo zimo bodo tako trije slovenski smučarji Ilka, Matic in Bernard na spletnem mestu in Facebook strani Alpskega mleka, ki je že drugo sezono ponosni osebni pokrovitelj izbranih slovenskih smučarjev, predstavljali, kaj oni vsak dan naredijo veliko za dobro kondicijsko in športno pripravljenost ter svoje zdravje. Do meseca marca bodo v svojih spletnih dnevnikih z besedami, fotografijami in videi predstavljali zakulisje bele karavane - treninge, dogajanje pred in med prvo in drugo vožnjo v svojih disciplinah, kondicijske priprave ipd. Skratka, vse, kar vsakodnevno počnejo in so zaradi tega zdravi in v dobri fizični kondiciji.

Ljubljanske mlekarnе bodo letošnjo zimo na slovenskih smučiščih izvajale različne aktivnosti, ki bodo otroke, mladostnike in odrasle izobraževale in spodbujale k skrbi za varnost in dobro počutje. Na spletnem mestu Alpskega mleka, ki bo z značilnimi modrimi Alpami krasil smučarske čelade Ilke, Matica in Bernarda, bodo skozi vso zimo nastajale nove zgodbe, katerih namen je spodbuditi in motivirati ljudi, da vsak dan naredijo veliko za svoje dobro počutje. Nekdo potrebuje za to zgolj iskren pogovor ob skodelici vročega čokoladnega mleka, nekdo drug pa ob kozarcu mleka naporno športno aktivnost, ki mu prežene težke misli. Vsi pa potrebujemo zdravo prehrano, v katero sodi tudi Alpsko mleko, ki podpira slovenski paradni šport - alpsko smučanje.

ALPSKO
mleko



Kaj velikega naredi kozarec Alpskega mleka na dan?

Kozarec Alpskega mleka na dan pomaga pri vsakodnevnih naporih, da je naše telo boljše pripravljeno, ima več energije in se ne utruji prehitro. Alpsko mleko je nepogrešljiva stalnica v slovenskih gospodinjstvih od leta 1967, ko je v Ljubljanskih mlekarnah nastala prva serija legendarnih tetrapakov Alpskega mleka. Od takrat je pri roki kuharicam, otrokom, športnikom, ljubiteljem dobre kave, sladokuscem in vsem, ki poznajo Alpsko mleko kot kakovostno trajno mleko slovenskega porekla.

Nekateri potrebujejo kozarec, drugi samo pol, tretji pa cel tetrapak, da svoje telo okrepčajo s koristnimi sestavinami, ki jih vsebuje Alpsko mleko. Ogljikovi hidrati, beljakovine, kalcij, fosfor, vitamini A, D in B2 so tiste sestavine Alpskega mleka, ki predstavljajo pomemben del zdrave in uravnotežene prehrane, ki jo potrebuje posameznik. Še posebej pomembna sestavina prehrane je Alpsko mleko pri športnikih, ki pri intenzivnih treningih potrebujejo hitro obnovo zalog beljakovin in ogljikovih hidratov, prav tako pa se hitreje porabljajo zaloge vitaminov. Alpsko mleko vsak dan naredi veliko.

Alpsko mleko je sicer najbolj prepoznavno po svojem modro-belem tetrapaku. V zadnjem desetletju se je družina Alpskega mleka razširila še za vrsto novih članov.



Matic Skube

Alpsko mleko v rdečem tetrapaku ni zgolj za zaljubljenca, vendar predvsem za tiste, ki so vsak dan podvrženi težkim fizičnim naporom. Matic pravi, da je že v mladih letih dobro poskrbeti za svoje srce, zato rad popije kozarec Alpskega mleka z dodatkom omega 3.

ALPSKO
mleko



Otroci, mladostniki in nosečnice, ki potrebujejo več kalcija in ljudje, ki imajo težave pomanjkanjem kalcija in jih pestijo različne poškodbe kosti, si pomagajo z Alpskim mlekom CA, ki ima 23 odstotkov več kalcija. Po njem posega tudi Ilka in ji pomaga pri rehabilitaciji poškodovanega kolena.



Ilka Štuhec



Bernard Vajdič

Alpsko mleko z dodatkom koencima Q10 in vitamina E ni samo za tiste, ki želijo biti bolj mladi. Koencim Q10 in vitamin E sta naravna antioksidanta, ki varujeta celice pred poškodbami in ohranjata vitalnost, saj sta učinkovita v boju proti škodljivim radikalom, ki povzročajo številne bolezni. Bernard pravi, da je rumeno Alpsko mleko za izkušenega športnika pomembna sestavina prehrane, ki pomaga pri dobri telesni pripravljenosti za boj z nizkimi temperaturami in strmimi pobočji.

Zgodovina Alpskega mleka in Alp

Ljubljanske mlekarne se so pred več štirimi desetletji ob izbiri imena Alpsko mleko morale spopasti z zanimivim izzivom, ki še danes povezuje prvo trajno mleko v nekdanji Jugoslaviji z belimi pobočji Julijskih Alp. Ob registraciji imena Alpsko mleko so tako Ljubljanske mlekarne ob pomoči ustreznih strokovnjakov morale dokazati, da imamo v Sloveniji Alpe in šele potem je mleko, ki prihaja iz male podalpske dežele, tudi uradno dobilo ime Alpsko mleko.

ALPSKO
mleko



10 smučarskih razlogov za kozarec mleka na dan

Sonce in bele strmine sta najbolj pogosta znanilca zimske idile, vendar kaj kmalu se lahko idila razblini, če naše noge in sapa izgubijo moč. Da prvi smučarski zavoji ne bodo preveč zaznamovali dni, ki sledijo, si lahko pomagate s smučarskimi nasveti, kako k večjim užitkom na belih strminah pomaga kozarec mleka na dan.

- razlog:** Mleko vsebuje veliko kalcija in magnezija, ki skrbita za čvrste in močne kosti. Lažje se boste spopadali z grbinastimi in razritimi progami.
- razlog:** Mnogi imajo težave z zaužitjem zajtrka v zgodnjih jutranjih urah. Kozarec mleka bo prinesel več energije, hkrati pa se boste izognili slabosti.
- razlog:** Kozarec čokoladnega mleka med smučanjem bo povrnil energijo in dal dodatno moč za to, da izkoristite celodnevno smučarsko karto!
- razlog:** Med smučanjem pogosto niti ne čutimo znojenja in izgube vode, pri čemer telo izgublja elektrolite, med katerimi sta najpomembnejša natrij in kalij. Kravje mleko je v več kot 87 odstotkih sestavljeno iz vode, tako da boste s kozarcem mleka osvežili svoje telo in pomagali mišicam do večje moči.
- razlog:** Mleko je hitro razgradljivo v telesu in bo v zelo kratkem času pomagalo utrujenim mišicam, da dobijo nov zagon za še ne osvojeno smučarsko strmino.
- razlog:** Pri hujšanju mnogi pijejo mleko, ker daje občutek sitosti. Če ste se odločili za hitro dopoldansko smuko, boste s hitrim kozarcem mleka ali kakava zagotovo odpeljali eno vožnjo več. Po koncu smučanja pa si le privoščite pravo smučarsko kosilo.
- razlog:** Ogljikovi hidrati dajejo mišicam moč, vendar mnogi še vedno zmotno mislijo, da ogljikovi hidrati sami po sebi redijo, zato jih izločajo iz prehrane. Za smučarske podvige spijte vsaj kozarec mleka pred začetkom, saj boste mišicam dali zalogo energije, ki jo bodo že po nekaj dolgih in vijugastih spustih potrebovale.
- razlog:** Nimate sreče z vremenom na smučanju? Potem je še toliko bolj pomembno, da popijete kozarec mleka, ki vsebuje veliko vitamina D. Nekateri nutricionisti so mleko poimenovali kar »tekoče sonce«, ker je eden od redkih virov vitamina D, ki ga sicer najpogosteje dobimo z božanjem sončnih žarkov.
- razlog:** Mnogi vitamini in minerali, ki jih vsebuje mleko, so v obliki tablet neprijetnega okusa, kot sestavino mleka pa jih sploh ne okusimo - zato tudi ne vemo, da so v njem! Zakaj bi čakali, da boste morali vitamin B2, imenovan tudi riboflavin, jesti neokusne oranžne tablete, če lahko s kozarcem mleka dobite zadostne količine tega vitamina? Brez vitamina B2 se ogljikovi hidrati ne spreminja v sladkor in ne morejo ustvarjati energije za nov spust po smučišču.
- razlog:** Slaba vidljivost na smučišču? Vitamin A je sestavina mleka, ki prispeva k boljšemu vidu. Pomaga pri ločevanju različnih barv in še posebej pri nizki svetlobi. Ne pozabite pa tudi na smučarska očala, da boste svoje oči zavarovali pred močno svetlobo, ki jo sicer idilično ustvarjata sonce in sneg.

ALPSKO
mleko




LJUBLJANSKE
MLEKARNE

Jutranji rituali pred smučarskimi dnevi

Jutranji rituali pred smučarskimi dnevi se pravzaprav pri večini začnejo že večer prej, saj se spat odpravimo bolj zgodaj, kajti do smučišč imajo le redki zelo kratko pot. S slovenskimi smučarji Ilko Štuhec, Maticem Skubetom in Bernardom Vajdičem smo se pogovarjali, kašni so njihovi profesionalni jutranji rituali preden se podajo na smučišča.

ILKA ŠTUHEC

slalomistka, veleslalomistka, super veleslalomistka, smukačica:

**“NA ŽIČNICI SI PREDSTAVLJAM, DA NA PLAŽI
NAMAKAM NOGE V MORJE”**

Ilka ima pri svojih 20 letih že vrsto znanj in izkušenj, kako pomembno je dobro skrbeti za svoje telo, da je lahko najbolje pripravljeno za spopad z rdeče-modrimi količki na progi. Leta 2008 je postala mladinska svetovna prvakinja v smuku in državna prvakinja v slalomu, veleslalomu, superveleslalomu in smuku, nato pa ji je strmo pot navzgor v svetovni pokal preprečila poškodba kolena. Dobro leto se je Ilka bojevala z rehabilitacijo in v tej sezoni se počasi priključuje tekmovalni ekipi slovenske smučarske reprezentance.

Pri Ilkinih jutranjih ritualih pred smučarskimi dnevi je zagotovo, da dan vedno začne z nasmehom. Da jo dobra volja spremlja skozi ves smučarski dan, poskrbi tudi z mnogimi drugimi aktivnostmi.

Kdaj najpogosteje zazvoni budilka za jutranji trening na snegu?

Odkvisno od tega, ali treniramo doma ali kje v tujini. Doma za smučarski trening budilka zazvoni ob pol šestih oziroma še malo prej, da lahko še malo poležim. Osebno mi ustreza, da imam zjutraj več časa za gimnastiko oz. razmigavanje in zajtrk, ter da se po tem ne rabim panično oblačiti. Ko smo pa na smučarskih treningih v tujini, je 'zgodnja ura' običajno malo kasneje, nekje okoli pol sedmih, saj ne rabimo tako hiteti na ledenik, ker imamo teren za proge večinoma zaprt in na razpolago ves dan.

**ALPSKO
mleko**



Kdaj pa se zbujaš na dan tekme? Je to kaj drugače kot pri treningih?

Zbujanje na dan tekme je odvisno od tega, kdaj je start. Če se na primer tekmovanje začne ob pol desetih, je treba vstati okoli šestih, saj je treba prej 'narediti' kar nekaj stvari. Po krepčilnem zajtrku, ki se kaj dosti ne razlikuje od tistega za trening (musli, banana, med, Alpsko mleko), ogrevanje poteka z vožnjami na progo - po 'ogrevalki'. Nato si je treba tekmovalno progo zelo dobro ogledati, kar vzame približno eno uro časa, odvisno od discipline (ogled na smuku lahko traja tudi dve uri). Pred nastopom mi paše, da se še malo oddahnem in skoncentriram na vožnjo, saj moram iz sebe potegniti maksimum. Na treningu imam več priložnosti in 'popravnih izpitov'.

S čim si pomagaš, da preženeš misel na mraz na smučišču?

Včasih ne zaleže čisto nič! (smeh) ko pa ni preveč mrzlo in se na nek način da vplivati proti mrazu, pomaga oblika sproščanja oziroma koncentracija na nekaj povsem drugega. S psihologinjo Tjašo sva tako pripravili obliko avtogenega treninga, kjer se med vožnjo na sedežnici ali vlečnici koncentriram na to, da roke in noge postajajo tolpe. V veliko pomoč je uporabljanje domišljije, kako na primer na peščeni plaži namakam noge v morje (smeh).

Imaš kakšne posebne »rituale« za tista jutra, ko imaš tekmo?

Pravzaprav do nekje uro pred startom niti ne. Do takrat je treba opraviti stvari, ki sem jih že prej naštel. Nato pa vedno poskušam čim večkrat v mislih čim bolje odpeljati tekmovalno progo, da bom kasneje lahko to dejansko tudi naredila. Nekje pol ure pred startom se spet začnem močneje ogrevati - z gimnastičnimi vajami, skokci ... in še zadnjič ponovim progo, nato pa 'gasa'.

Se potek priprav za trening tista jutra, ko imaš trening na snegu, razlikujejo od tistih, ko te najprej čaka kondicijski trening?

Da, razlika jutra pred kondicijskim ali smučarskim jutrom je kar velika. Kar se tiče kondicije, moram poskrbeti samo to, da pravi čas zajtrkujem, da mi ni kasneje slabo in da na dogovorjeni trening ne zamudim. Za smučarski trening pa je zraven obroka treba do konca pripraviti nahrbtnik z vsemi stvarmi in se že doma do neke mere prebuditi na sobnem kolesu. Pa tudi da prideš na teren običajno traja veliko dlje kot pa do telovadnice ali fitnesa.

Kakšna je tvoja formula za oblačenje, da te na smučišču ne zebe?

Nimam posebne protimrazne formule oblačenja. Treba je paziti le na to, da se lahko še vedno čim bolj premikam. Količina oblečenih stvari pa je seveda odvisna od tega, kako mrzlo je.

ALPSKO
mleko



Kaj te najbolj razveseli zjutraj in ti da dodatno energijo za trening in obratno: kaj ti vzame voljo za dober trening? Kaj potem storiš?

Zjutraj mi da dodatno energijo za dober trening kakovosten zajtrk, sestavljen iz kosmičev, medu, banane in seveda Alpskega mleka. Še posebej me razveseli, če pogledam skozi okno in vidim, da se obeta čudovit zimski dan. Ni pa prijetno, če se že zjutraj kjerkoli pojavijo bolečine zaradi pretiravanja prejšnji dan. Če se to slučajno vseeno zgodi, poskušam z dobrim segrevanjem in raztezanjem bolečino čim prej odpraviti. Skoraj vedno mi to tudi uspe.

Kdaj porabiš največ časa za priprave za trening na snegu?

Največ časa za priprave na trening se porabi poleti. Ker je možno smučati samo na visokih ledenikih, je treba vstati veliko prej, glede na to, koliko časa porabiš, da sploh prideš na teren. To se zna zavleči tudi čez eno uro, sploh če je velika gneča.

Kakšen je tvoj osebni časovni rekord za jutranje priprave na trening?

Če se dobro spomnim, nekje deset minut. Če slučajno zaspiš, je pač treba nekje nadoknaditi oziroma kaj izpustiti (smeh). Ja, tudi nam se to včasih zgodi.

Ali se vsako jutro pred treningom pripravljáš enako? Je to odvisno od tega, kje potekajo treningi?

Da, okvirno so priprave na trening vsako jutro iste. Od tega, kje trening poteka, je odvisno, koliko prej moraš vstati oziroma koliko več časa porabiš, da prideš na teren.

Se tvoji jutranji rituali spreminjajo glede na to, s kom si deliš sobo?

Ne, jutranji ritual je jutranji ritual, ne glede na to, s kom si v sobi.

Kaj je bila do sedaj najbolj smešna navada, ki si jo videl/a pri smučarju/ki pred tekmami?

Najbolj nenavadno se mi zdi rjojenje Američanke Sarah Schleper nekaj trenutkov preden starta, vendar jo to najverjetneje pomiri in spodbudi naenkrat oziroma ji zagotovi zadostno količino adrenalina, ki ga potrebuje za dober nastop.

Ali imaš na tekmah kakšne posebne talismane/predmete za srečo?

Pravzaprav nimam posebnih talismanov oziroma predmetov za srečo. Če se bo pa kakšen pokazal za dobrega, bo pa od takrat dalje vedno z mano (smeh).

Zakaj se ne spleča dolgo spat in je bolje zgodaj vstat za smučanje?

Zato, ker je najlepša stvar na svetu opazovati, kako se nad pokrajino prebuja jutro. Ko začne sonce vzhajati je sicer najbolj mrzlo, vendar pregovor 'rana ura - zlata ura' v takšnih primerih zelo drži. No, ni sicer zlato, ampak tudi mešanica oranžne in rdeče naredi svoje. Aja, pa kasneje so tudi tereni bolj zvoženi, saj se veliko ljudi prav zaradi jutranjih lepot na smučišča odpravi zelo zgodaj.

ALPSKO
mleko



MATIC SKUBE, slalomist:

“VEDNO JE ISTI TEKMOVALEC PRVI NA OGLEDU PROGE”

Matic je nekdanji mladinski svetovni prvak v veleslalomu in aktualni državni prvak v slalomu. Tržičan velja za enega od upov slovenskega smučanja, še posebej, ker se je specializiral za slalomske nastope, ki jih Slovenci najraje spremljamo. Njegovo idealno jutro se začne tudi z najljubšim zajtrkom - mlečnim gresom z Alpskim mlekom.

Kdaj najpogosteje zazvoni budilka za jutranji trening na snegu?

Najpogosteje mi budilka zvoni uro in pol pred odhodom na teren. Ponavadi je to nekje med 5. in 6. uro zjutraj.

Kdaj pa se zbujáš na dan tekme? Je to kaj drugače kot pri treningih?

Na dan tekme se zbudim enako kot za treninge, uro in pol pred odhodom na teren oziroma približno 4 ure pred začetkom tekme.

S čim si pomagaš, da preženeš misel na mraz na smučišču?

Največkrat kar s fizičnimi vajami, da ohranim telo toplo. Seveda pa tudi z mislijo na toplo sobo v hotelu.

Imáš kakšne posebne »rituale« tista jutra, ko imaš tekmo?

Ritual je da vstanem uro in pol pred odhodom na tekmo, grem na jutranji tek, naredim gimnastične vaje in vaje za stabilizacijo trupa (trebuh in hrbet), nato sledi še zajtrk.

Se potek priprav za trening tista jutra, ko imaš trening na snegu, razlikujejo od tistih, ko te najprej čaka kondicijski trening?

Za oba treninga se pripravim enako.

Kakšna je tvoja formula za oblačenje, da te na smučišču ne zebe?

Vedno se oblečem enako, najprej smučarsko spodnje perilo, smučarske nogavice, puli, dres, smučarske hlače in bundo.

Kaj te najbolj razveseli zjutraj in ti da dodatno energijo za trening in obratno: kaj ti vzame voljo za dober trening? Kaj potem storiš?

Najbolj me razveseli, da se zbudim naspán v lepo sončno jutro, ne preveč mrzlo. Voljo za trening mi vzamejo slabe vremenske razmere (dež, megla, močan veter). Da se volja vrne, mislim na lepe sončne treninge, ki so bili in ki še prihajajo.

Kdaj porabiš največ časa za priprave za trening na snegu? Kakšen je tvoj osebni časovni rekord za jutranje priprave na trening?

Naredilo se je že, da sem preslišal budilko in so me smučarski kolegi že čakali v kombiju. Rekord za oblačenje je bil okoli 5 minut. Seveda sem ostal brez zajtrka.

ALPSKO
mleko



Ali se vsako jutro pred treningom pripravljaš enako? Je to odvisno od tega, kje potekajo treningi?

Da, vsako jutro se pripravljam enako, ne glede ali je to tekma ali trening, imam nekakšen jutranji ritual.

Se tvoji jutranji rituali spreminjajo glede na to, s kom si deliš sobo?

Ne, vedno naredim isto. Sicer pa sem dosleden do svojih kolegov in če vstanem prej, si najdem prostor za vaje nekje izven sobe.

Kaj je bila do sedaj najbolj smešna navada, ki si jo videl pri smučarju pred tekmami?

Mogoče niti ne smešna vendar zanimiva, da je vedno ena in ista oseba (tekmovalec) prva na terenu in na ogledu proge.

Ali imaš na tekmah kakšne posebne talismane/predmete za srečo?

Imam verižico z obeskom za srečo, ki mi jo je podarila babi.

Zakaj se ne spleča dolgo spat in je bolje zgodaj vstat za smučanje?

Vsak dan moramo izkoristiti v celoti, v prvi vrsti zato, da se dodobra zbudiš, ogreješ mišice, si jih raztegneš, da ne pride do poškodb na smučanju in tudi zato, ker so zjutraj proge na smučiščih najboljše in gneča je manjša!

ALPSKO
mleko



BERNARD VAJDIČ, veleslalomist in slalomist: »POGREJE ME MISEL NA VROČO SKODELICO ČOKOLADNEGA MLEKA«

Bernard Vajdič je izkušen slalomski in veleslalomski maček v slovenski reprezentanci. Udeleženec dveh olimpijskih iger, leta 2006 v Torinu in letos v Vancouvru, ima največ izkušenj z različnih smučarskih prizorišč svetovnega pokala, vendar kljub temu se nizkih temperatur ni navadil in si mrzle misli preganja z mislijo na vročo skodelico čokoladnega mleka.

Kdaj najpogosteje zazvoni budilka za jutranji trening na snegu?

Med 6. in 7. uro zjutraj najpogosteje, izjema so le nočne tekme oz. treningi, ki pa jih ni veliko. Takrat lahko potegnem spanec do 8. ure.

Kdaj pa se zbujaš na dan tekme? Je to kaj drugače kot pri treningih?

Rituala med treningi in tekmami ne spreminjam, zjutraj enostavno potrebujem čas za raztezanje, skratka da se moje telo zbudi in pri zajtrku se mi nerado mudi.

S čim si pomagaš, da preženeš misel na mraz na smučišču?

Uf, to je težko narediti, sploh kadar je okrog 15 stopinj pod ničlo. Največja težava pa so tako ali tako smučarski čevlji, ki so zaradi boljše funkcionalnosti tako tesni, me pa vselej pogreje že sama misel na vročo skodelico čokoladnega mleka.

Imaš kakšne posebne »rituale« tista jutra, ko imaš tekmo?

Nisem vraževeren tako da med tekmami ne počnem nič posebnega, sem pa zelo vesel vselej kadar vlada v ekipi dobra volja in pozitivna energija, takrat tudi najboljše nastopam.

Se potek priprav za trening tista jutra, ko imaš trening na snegu, razlikujejo od tistih, ko te najprej čaka kondicijski trening?

Razlika je le v tem, da če je pred menoj težek kondicijski trening, sploh tisti anaerobni, v katerem je dosti sprintov in intervalov ter poskokov, raje pojem obrok nekoliko prej kot običajno in tudi gledam bolj na to, da je hrana hitreje in lažje prebavljiva.

Kakšna je tvoja formula za oblačenje, da te na smučišču ne zebe?

Nekako se oblačim vedno enako ne glede na to ali je zunaj plus pet ali minus pet, razliko naredim le kadar je ekstremno, takrat enostavno nase spravim vse kar imam zraven v potovalki. (smeh)

ALPSKO
mleko



Kaj te najbolj razveseli zjutraj in ti da dodatno energijo za trening in obratno: kaj ti vzame voljo za dober trening? Kaj potem storiš?

Zadnje čase me najbolj razveseli, da se zbudim in iz postelje vstanem brez bolečin v hrbtenici, drugače sem tudi zelo vesel sporočila na telefonu, da so doma dobro spali in so zdravi, kot pa sem že omenil je najbolj pomembna dobra volja v ekipi in energija, ki nas obdaja.

Kdaj porabiš največ časa za priprave za trening na snegu?

Vsekakor je to v pripravljalnem obdobju nekje poleti ali pa že konec pomladi, takrat lahko naredim največjo količino treninga in včasih na smučišču prebijem tudi po 8 ur.

Kakšen je tvoj osebni časovni rekord za jutranje priprave na trening?

Časa si nisem nikoli meril, mislim pa da z zelo hitrim zajtrkom in vsem kar potrebujem, da lahko potem smučam in treniram, okrog 30 min. Seveda če imam nahrbtnik in smučarsko prtljago pripravljeno že večer prej.

Ali se vsako jutro pred treningom pripravljaš enako? Je to odvisno od tega, kje potekajo treningi?

Malo je zagotovo odvisno, kje je trening in koliko je potem še vožnje do samega smučišča, drugače pa je moj ritual vselej podoben.

Se tvoji jutranji rituali spreminjajo glede na to, s kom si deliš sobo?

Kaj dosti ne, se pa včasih zgodi, da oba cimra ne trenirava enake discipline ali pa ima drugi pavzo, takrat se potrudim da stvari delam tišje ali na hodniku. (smeh)

Kaj je bila do sedaj najbolj smešna navada, ki si jo videl pri smučarju pred tekmami? Videl sem že vse mogoče, ampak na to ne dajem dosti pozornosti, saj tako kot nekatere stvari sam delam čisto po svoje, imajo tudi drugi svoje rituale. Mogoče mi je ostalo v spominu edino to, kako si Manfred Pranger ogleduje postavitve slalomskega teka, to namreč poteka zelo na glas in včasih res tako »pade not«, da če si v njegovi bližini, se prej zaleti vate, kot pa bi te videl.

Ali imaš na tekmah kakšne posebne talismane/predmete za srečo?

Enostavno nisem vraževeren in si poizkušam srečo pridobiti z hitrim smučanjem.

Zakaj se ne spleča dolgo spat in je bolje zgodaj vstati za smučanje?

To je zares dobro vprašanje, na kratko pa je moj odgovor takšen: prej kot zjutraj vstaneš, več imaš od dneva. Na splošno so jutra v hribih nekaj posebnega, smučišča so najbolj gladka in prazna v prvih urah, ko naprave začnejo obratovati, zato je najboljšje to vselej izkoristiti.

ALPSKO
mleko

