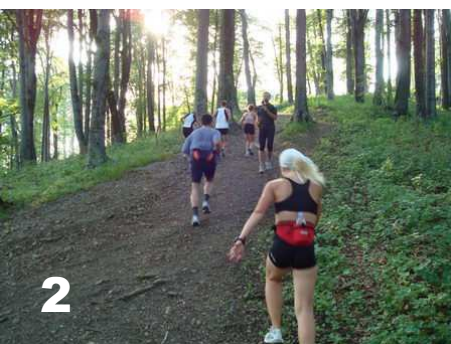


Staza Sljemenskog maratona u riječi i slici

Starta se na Sljemenu, najvišem vrhu Medvednice, tik ispod TV tornja, što automatski znači da se odmah kreće prema dole. Nizbrdica traje točno 1 kilometar gdje staza dolazi do sedla i penje s vrlo kratko do malog Sljemena, pored pansiona Medvednica (slika 1).



1



2

U prvih 2 kilometra treba biti suzdržan jer jurnjava nizbrdo oduzima snagu

kvadrima za kasniju fazu trke, a i mali žustri uspon (slika 2) od kojih 200-tinjak metara prije oznake 2. kilometra može sasvim dobro uspuhati i najspremnije trkače.

Treći kilometar je blaga nizbrdica (slika 3), gdje se još jednom prolazi pored pansiona Medvednica. Nakon još jednog prolaska preko sedla ulazi se na Erberov put (slika 4), široki makadam u dužini od 2,5 kilometra, uglavnom blage nizbrdice pomiješane s kratkim ravnim komadima



3



4

gdje se najviše može raditi na vremenu jer se dugo može

održavati ujednačeni ritam koji najmanje troši. Za one koji su već nastupali na Sljemenskom maratonu taj dio dobro poznaju jer je prvih 8 kilometara identično staroj stazi.

U 4. kilometru staza sječe Bijeli spust, poznatu skijašku stazu svjetskog kupa, upravo na čuvenoj prelomnici (slika 5), gdje nas je do nedavno svojim vratolomijama oduševljavala Janica, gdje je sada smještena prva okrepna stanica. Peti kilometar je livada Krumpirište (slika 6), gdje je inače ciljni prostor skijaša. Slijedeća tri kilometra staza ulazi u sjeverni, zagorski dio, a staza vijuga širokim makadamom blagom nizbrdicom (slika 7).



5



6

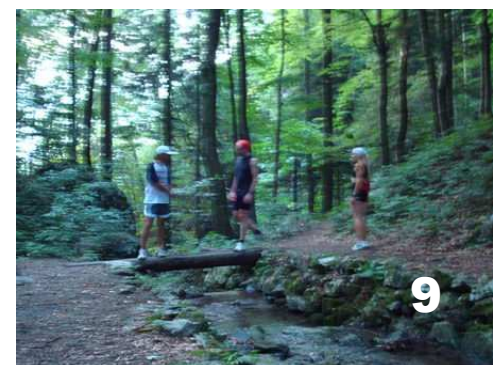


7



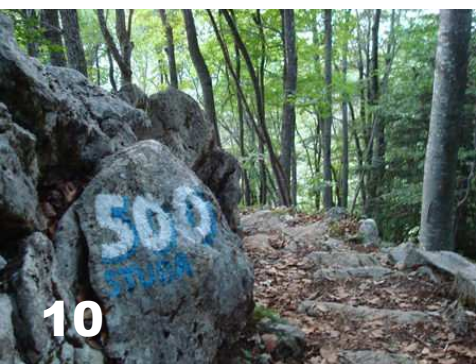
8

No, nakon osmog kilometra slijedi dio koji će izmamiti najviše uzdaha za vrijeme i najviše komentara nakon trke. Tik nakon oznake je strmoglava uska planinska nizbrdica (slika 8) od kojih 1200 metara koja vodi do nepravedno zaboravljenog planinarskog izletišta Srnec (slika 9) koje leži na obali potoka Bistri jarek. Taj dio je



9

vrlo opasan jer je nizbrdica uska, kliska i puna korijenja i treba biti oprezan.



10

Jedan od najljepših dijelova Medvednice prije 60 godina je uredio poznati zagrebački planinar Vladimir Horvat (1891.-1962.) s nekoliko terasa, klupica i nadstrešnica u gustoj šumskoj hladovini. No, gospon Horvat se 1946. godine malo previše zaigrao na tom dijelu i ostavio nam u nasljeđe daleko najatraktivniji dio Medvednice izgrađen ljudskom rukom – 500 Horvatovih stuba (slika 10).

Samo ime kaže da tu trkače čeka pakleni uspon kakav se još može doživjeti samo na Grintavcu ili na zadnjem kilometru Grossglocknera (slika 11).



Prva stuba je na 600 metara nadmorske visine (što znači da se do tada staza spustila za 430 metara), a visinska razlika između prve i zadnje stube iznosi 103 metra (slika 12). Stube su ukupno dugačke 300 metara, što znači da je prosječan uspon oko 39%!!



Tu je svako trčanje čisto samoubojstvo, osobito za maratonce koji se na taj komad puta moraju vratiti još dva puta. Dobro pripremljeni i usponima skloni trkači ovu stazu mogu proći u najboljem slučaju u visokom skipu, za sve ostale preporuča se

ležerno hodanje. Nakon prvih 50-ak stuba, staza čak jednim dijelom prolazi i kroz špilju Medvednicu, pa će mnogi prvi put vidjeti po čemu je Zagrebačka gora dobila ime. Odmah pored nje je mala terasica i spomen ploča Vladimiru Horvatu. Na polovici stuba je malo odmorište Škrape (slika 13) na kojem je i klupica, za koju sam siguran da je mnogi neće ignorirati. Na dnu i vrhu stuba su okrepne stanice, a za svaki slučaj i tu je još jedna klupica.



No, priči tu ni izdaleka nije kraj. Slijedi komad od 250 metara preko jednog od rijetkih sljemenskih pašnjaka (slika 14) na kojem je moguć bliski sudar treće vrste s kravama i njihovim balegama.





Nakon oznake 10. kilometara idu dva maestralna uspona ka Hunjki (slike 15 + 16) koje povezuje još jedan pašnjak (slika 17) sa zagorske strane na kojem puca pogled na Stubake i cijelo Zagorje te sestru Ivančicu. Kompletan uspon od dna Horvatovih stuba do Hunjke (slika 18) nije dugačak više od 1500 metara, ali u tom dijelu trkači savladavaju ukupno 277 metara visinske razlike i



malo tko će taj dio proći za manje od 15 minuta (inače, svjetski rekord na 1500 metara iznosi 3:26.00). Na kraju uspona je i četvrta okrepna stanica.



Za nagradu, od Hunjke (877m n/v) do vrha slijedi vrlo lijepa Sjeverna staza (slika 19), blagi i kontinuirani uspon do Činovničkog sedla (961m

n/v) u dužini od 2 kilometra. Tko je uspio prebroditi uspon od stuba do Hunjke bez posljedica, može napraviti puno vremena u tom segmentu, ili se pak okrepiti izvorskom vodom na Mićinom vrelu (slika 20).





ATLETSKI KLUB SLJEME



Za kraj je predviđen još jedan šećer - direktan uspon Činovničkom livadom (slika 21) od kojih 200-tinjak metara do ciljnog platoa i još 200 metara ravnice do samog cilja. Štafetari tu predaju trku svom partneru, a maratonce čekaju još dva kruga! Zbog iznimno teške staze na maraton se neće moći prijaviti bilo tko, već samo utrenirani i iskusni maratonci koji dobro znaju što je maraton i koji zadovoljavaju (barem) jedan od sljedeća 4 uvjeta:

1. **Ravni maraton ispod 3:45 u posljednjih 5 godina (od 2002.)**
2. **Bilo koji Sljemenski maraton ispod 4:30**
3. **Završenih više od 10 maratona u karijeri**
4. **Završen bilo koji ultra-treking duži od 40 km**

Dakle, zapušteni, spori i debitanti ne ispunjavaju uvjete za ovu vrlo selektivnu «stazu mrtvih slonova»!

Treba reći za kraj da je uvedena i kratka juniorska trka u dužini od 5.5 kilometara. Naši najmlađi trkači startaju istovremeno kad i ostali, a nakon 4. kilometra se odvajaju na bijeli spust ka vrhu, po stazi uz livadu na kojoj nas je do nedavno svojim vratolomijama oduševljavala Janica.

Svi učesnici će, kao i svake godine, dobiti učesničke medalje, ručak u Vidikovcu i majice s logom trke. Sljemenske majice su svakako priča za sebe svake godine, a ovog puta će ženski dio trkačke populacije dobiti ženske modele T-shirt majica, što znači – strukirane!