



## Zgodba radenskega maratona

# Tek z odprtim srcem

*Gre za kakovostno vzajemno delovanje **Socialnovarstvenega** **zavoda** Hrastovec in stanovalca, ki biva tam*

Najstarejša množična tekaška prireditve v Sloveniji, Maraton treh src, je letos po dveh letih prisilnega odmora v Radence spet privabila več tisoč aktivnih udeležencev. Na jubilejnem 40. maratonu je desetikilometrsko razdaljo odtekel tudi stanovalec **Socialnovarstvenega zavoda** (SVZ) Hrastovec, ki v institucionalnem varstvu odraslih oskrbuje najbolj ranljivo populacijo oseb. Stanovalec je deset kilometrov pretekel v 63 minutah in postavil osebni tekaški rekord.

Na znameniti radenski Maraton treh src se že štiri desetletja odpravi več tisoč udeležencev z enim samim namenom: prečkati poljubno oddaljeno ciljno črto pod obokom treh src. Vsak tekač, pravijo organizatorji, s seboj nosi svojo zgodbo in najboljša letošnja je zagotovo zgodba mladeniča iz zavoda Hrastovec. V resnici gre za preplet dveh zgodb: gre za kakovostno vzajemno delovanje SVZ Hrastovec in stanovalca, ki biva tam.

Stanovalec (zaradi formalnopravnih razlogov njegovega imena in priimka ne smemo izdati) že nekaj let biva na varovanem oddelku SVZ Hrastovec, njegovo bivanje je proti njegovi volji določeno s strani sodišča. Izhodi iz varovanega oddelka so mu omogočeni zgolj s spremstvom zaposlenih.

Omejenost bivanja, odmerjena na nekaj sto kvadratnih metrov, pod ključem, zagotovo izjemno otežuje izpolnjevanje potrebe po gibanju in po svobodi na splošno, tek pa je nekaj ravno nasprotnega: predstavlja neskončno svobodno gibanje, ki poleg tega še izjemno ugodno vpliva na psihofizično počutje človeka. Kaj res

žene osebo, ki teče? Resni tekači pravijo, da to sploh ni pomembno, saj je tek odporen tako na težo življenjske zgodbe kot na predsodke in meje.

### V kondiciji po enem letu treninga

Na predsodke in meje sta se požvižgala tudi stanovalec in njegov animator Aleš Krajnčan, ki sta marca lani kljub vsemu pričela s treningi teka. Trenirala sta dvakrat tedensko in tovrstna aktivnost, ki je bila izražena s strani stanovalca, je odlično sovpadala z načinom dela animatorja Aleša, ki je izkušen dolgoletni maratonec. Napredovala sta hitro, saj je tudi stanovalec nekoč tekkel, a mu je bil tek odvzet z namestitvijo v institucijo. Njun trening je v prvi vrsti temeljil na medsebojnem zaupanju ter obojestranski motivaciji – teči. A brez odprte naravnosti vodstva zavoda, ki je omogočilo izhode iz varovanega območja tudi za daljše časovno obdobje, stanovalcu in njegovemu mentorju nikakor ne bi uspelo. Uspelo pa jima ne bi tudi brez dodatnega nadzora ter dobre volje Krajnčanovih sodelavcev na varovanem oddelku, ki so v času treninga prilagodili svoje delo na matičnih oddelkih.

Po dobrem letu dni treningov je bil stanovalec v dovolj dobri kondiciji, da se je udeležil maratonskega teka na deset kilometrov. Udeležba na maratonu zanj seveda ni predstavljala le izhoda iz oddelka za več ur, temveč hkrati tudi njegovo prvo udeležbo na tekaški prireditvi v življenju na splošno. Za to se, pravi Krajnčan, lahko zahvali le kakovostnemu sodelova-

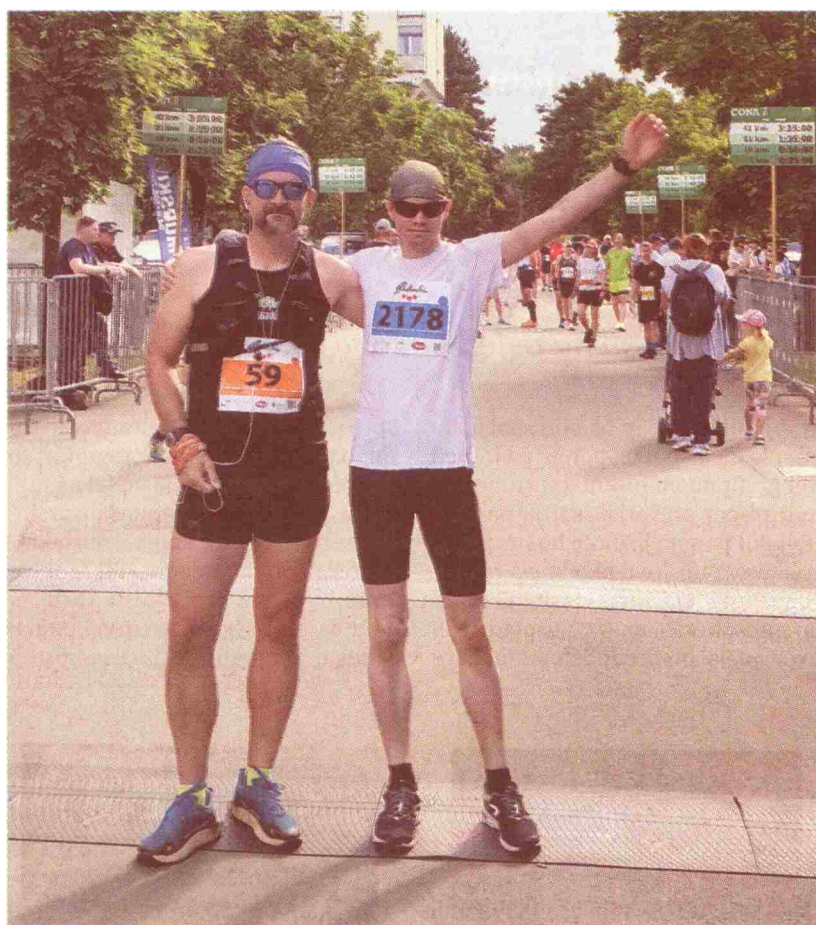
nju širšega tima zaposlenih v zavodu.

Se pa tako stanovalec kot Krajnčan zahvaljujeta fizioterapevtu Evgenu Šoštariču, ki je priskočil na pomoč kot spremstvo pri teku na deset kilometrov, saj se je Aleš udeležil velikega maratona. »Zahvalil bi se tudi Lari Brglez za strokovno koordinacijo tega projekta,« dodaja Krajnčan.

In kaj o vsem skupaj meni stanovalec? Njegove besede pravzaprav najboljše strnejo vse: »Kadar tečeva, si zbistrim misli, lažje se učim in funkcioniram. Četudi sem včasih tako utrujen po teku, da nič ne morem, sem, ko to mine, najsrečnejši človek na svetu. Uživam tudi, ko tekmujem sam s seboj, ko podiram lastne rekorde in se bližam svoji kondiciji, ki sem jo nekoč že imel in katero bom – ali je pa pač ne bom nikoli – enkrat spet dosegel. Ko jo bom, bom najsrečnejši človek na svetu.«

**Dejan Karba, Novice Svet24**

**Trenirala sta dvakrat tedensko in tovrstna aktivnost, ki je bila izražena s strani stanovalca, je odlično sovpadala z načinom dela animatorja Aleša, ki je izkušen dolgoletni maratonec.**



**Na predsodke in meje sta se požvižgala tudi stanovalec in njegov animator Aleš Krajnčan, ki sta marca lani kljub vsemu začela trenirati tek. FOTO NOVICE SVET 24**