

INTERVJU

*Helena Žigon, Božidar Voljč***Tek mi pomeni sprostitev, svobodo in užitek**

Ključne besede: maratonka, tek, aktivna starost

AVTORJA: *Helena Žigon* je bila rojena 1928 v Žireh. V slovenski javnosti jo poznamo kot eno najstarejših maratonk. Pri 82-ih letih je pretekla mali ljubljanski maraton (21 km), udeležuje pa se tudi vseh večjih tekov v Sloveniji in zamejstvu. Vse kaže, da na tem področju kljub svoji starosti še ni rekla zadnje besede. Poklicno življenje je preživela v administraciji različnih, največ gradbenih podjetij. Poročena je že več, kot 60 let, je mati dveh hčera, babica in prababica, ki ima veliko veselje s svojim mladim potomstvom. Svoje starosti ne sprejema kot breme. "Kaj pa sploh je to starost?", je vprašala v našem pogovoru z njo. S takšnim stališčem ter dobrim zdravjem in vitalnostjo, kot ju izkazuje, bomo na področju aktivne starosti lahko o njej še slišali.

Doc. dr. Božidar Voljč je diplomant javnega zdravstva in specialist družinske medicine. Bil je direktor zdravstvenih domov, vodil je Zavod RS za transfuzijsko medicino, katerega delovanje je povzdignil na raven kolaborativnega centra Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). V neodvisni Sloveniji je bil minister za zdravstvo v prvi slovenski vladi, član Izvršilnega odbora SZO, na Inštitutu Antona Trstenjaka pa vodi zdravstveno gerontologijo.

VOLJČ: Gospa Helena Žigon, lani ste pozitivno presenetili slovensko javnost, ko ste v starosti 82 let pretekli mali Ljubljanski maraton, ki je dolg 21 kilometrov. Tudi v mednarodnem okolju so taki dosežki redki, in kolikor vemo, se pred tem pri nas kaj takega še ni pripetilo. To pomeni, da je bila vaša uspešna udeležba tudi zgodovinski dogodek, ki bo ostal zabeležen v naši športni pa tudi prebivalstveni zgodovini. Od kod prihajate in ali tečete že od otroških let?

ŽIGON: Rodila sem se leta 1928 v Žireh na Gorenjskem. Po mojih predvidevanjih so mi rojenice kot nezakonskemu detetu namenile žirovsko trmo, trnjevo pot skozi življenje in zdrave hitre noge, kot da bi vedele, da jih bom v življenju še kako potrebovala. Tečem že od otroštva. V začetku sem morala teči, saj mi je mačeha, kadar me je kam poslala, vedno dala zelo malo časa, pozneje pa mi je to prešlo v navado. Ko sem pri

17 letih na prigovarjanje kolegic prvič tekla »tek čez drn in strn« in med prehitovanjem pritekla prva na cilj, se je pričela moja tekmovalna pot. V mladosti mi je bilo v veselje, da sem bila vedno med prvimi. Danes pa se na vsakem teku potrudim, da nisem med zadnjimi, čeprav sem med udeleženci najstarejša.

VOLJČ: Koliko pa je bilo na lanskem maratonu udeležencev, starejših od sedemdeset let?

ŽIGON: Če štejem ženske in moške udeležence, jih je bilo približno 20.

VOLJČ: Pretekli ste že veliko maratonov. Kje vse ste tekli? Imate v spominu kakšen prav poseben dogodek? Je bil Ljubljanski zadnji med njimi?

ŽIGON: Pretekla sem tudi prave maratone, dolge 42 kilometrov in 195 metrov. Najbolj mi je ostal v spominu prvi maraton, ki sem ga pretekla v Kranju 23. oktobra 1982, ko sem imela 54 let.

Tekla sem 3 ure 32 minut. Za gorski maraton Bolnišnica Pavla, pa sem porabila 4 ure 40 minut. Medaljo mi je izročila sama dr. Pavla, ki je med vojno delala v tej bolnišnici. Na žalost je bila bolnišnica odkrita in požgana. V letih 1982 in 1983 sem pretekla vse maratone Treh src, in sicer v Kranju, Bovcu in Radencih, pa v Kromerizu leta 1985. Zadnji maraton, ki sem ga pretekla, je bil v New Yorku leta 1995.

Malih maratonov je bilo precej več, in sicer: Radenci, Kranj, Bovec, Kumrovec, Črna na Koroškem, Umag, Kamniška Bistrica, Bled, Gorica, Trst – bilo jih je toliko, da se vseh niti ne spomnim.

Pretekla sem tudi nekaj smučarskih tekov, in sicer 42 kilometrov dolg Trnovski maraton Črni Vrh nad Idrijo, pa 30-kilometrski smučarski tek na Blokah, sledili so teki v Cerkljah na Gorenjskem, Dupljah, Yassa maraton na Pokljuki in Tek treh dežel od Kranjske Gore preko Trbiža do Arnoldsteina. Bili so tudi triatloni, smučarski tek – kolesarjenje – tek na Vršič, pa plavanje – kolesarjenje – tek na Bledu, pa od Kamnika do Dolskega itd.

V lanskem letu je bil Ljubljanski maraton zadnji, vendar upam, da bom letos lahko nadaljevala, če mi bo le zdravje služilo. Mislim, da bo šlo, saj sem 6. marca letos pretekla mali maraton dveh dežel v Gorici in 27. marca 8-kilometrski tek v Sežani.

VOLJČ: Se je starost najstarejših udeležencev v času vaših maratonov kaj povečala?

ŽIGON: Ne bi rekla, občutek imam, da celo upada.

VOLJČ: Kaj vam pomeni tek?

ŽIGON: Tek mi pomeni sprostitev, svobodo in užitek. Ko pritečem v cilj, sem srečna, da še zmorem. Vedno spremljam, kje je kakšna tekaška prireditelja, ki bi se je lahko udeležila. Seveda sedaj izbiram bolj tiste prireditve, ki so bližje doma in v okolici Ljubljane.

VOLJČ: Ste se ukvarjali še z drugimi športi?

ŽIGON: Čeprav mi je tek pisan na kožo, ni moja edina športna panoga. Rada imam tudi smučanje in še pred nekaj leti sem smučala na Krvavcu. Veliko sem hodila tudi v hribe in še

sedaj se redno udeležujem pohodov na izletniške točke v okolici Ljubljane. Včasih sem tudi rekreativno drsala, šla sem tudi na jadranje.

V mladih letih sem zelo rada plesala. Ob nedeljah so bili plesi po vseh telovadnicah v mestu, na plesu sem leta 1948 spoznala tudi moža. Najraje sem hodila k mojstru Jenku, ki je poučeval vse dni v tednu. Hodila sem tudi k folklori in sem prosila mojstra Jenka, da je prišel poučevat folklorne ples v podjetje, kjer smo ustanovili ekipo in potem po vseh gradbiščih po Sloveniji šli razveseljevat naše zaposlene.

Pri podjetju smo imeli tudi zimske in letne športne igre. Vsako leto smo šli za en teden v Kranjsko goro ali na mariborsko Pohorje, kjer smo imeli tudi počitniški dom in smo trenirali alpsko smučanje in smučarske teke, nato pa je bila olimpijada tekmovalcev vseh gradbenih podjetij, katere se je udeležilo od 600 do 700 smučarskih navdušencev. Imeli smo tudi svoje kegljišče, kjer se je izurilo nekaj odličnih kegljačev in kegljačic, ki so dosegali tudi državne rekorde.

Tudi po upokojitvi sem ohranila stike s podjetjem, saj sem sprejela nalogo, da bom vodila upokojence, ki bi želeli sodelovati na pohodih v naravo in pri kolesarjenju, kar se je dobro obneslo. Veliko se nam jih je pridružilo in še danes člani društva Kodeljevo vsako sredo organiziramo pohode na manj zahtevne gričke v okolici Ljubljane. Vsi smo zadovoljni in se veselimo druženja, saj so bili nekateri osamljeni, tako pa se pogovarjamo, si zaupamo težave, s katerimi se spopadamo, in nam je vsem lažje.

VOLJČ: Kako ocenjujete dosežke naših športnikov?

ŽIGON: Veselim se njihovih zmag, saj širijo slavo Slovenije po svetu. Vendar so v ospredju le nekateri športi in športniki, imamo pa še veliko drugih srčnih športnikov, ki si zelo prizadevajo za svoje dosežke, pa se zanje namenja manj denarja in zato ostajajo v ozadju. Tudi rekreativni športi so postali zelo dragi. Marsikdo si ne more več privoščiti visokih štartnin in udeležbe na raznih športnih prireditvah.

VOLJČ: Vas je kdo spodbujal k teku in vam pomagal? Ste kdaj redno trenirali in tekmovali za barve kakšnega kluba?

ŽIGON: Spodbujanja nisem potrebovala, saj sama dovolj rada tečem. V mladih letih sem trenirala, vendar je bil takrat tek za ženske dolg največ 2 km. V letu 1980 sem se pridružila klubu Brazde vzdržljivosti, ki ga je ustanovil Mito Trefalt, takrat zaposlen na TV Slovenija. Še danes sem članica tega kluba. Pred leti sem se zaradi rednih treningov pridružila klubu Polet in mu ostala zvesta vse do danes, ko sem tudi njegova častna članica.

VOLJČ: Kdor je v vaši starosti sposoben preteči maraton, mora svojo kondicijo posebej skrbno vzdrževati. Tečete redno vsak dan ali tek razporedite po dnevih v tednu kakor utegnete?

ŽIGON: Tečem največkrat dvakrat na teden. Če le utegnem, se najraje priključim klubu, saj je potem trening res kakovosten.

VOLJČ: Imate kakšno posebno tekaško dieto?

ŽIGON: Nobene tekaške diete nimam, jem vse od kraja in kar mi tekne. Le pred tekaško prireditvijo skušam pojesti čimveč, predvsem testenin in riža. Malo pa se držim tudi nasvetov dr. Nade Rotovnik-Kozjek, ki je tudi sama odlična tekačica.

VOLJČ: Kako ocenjujete svoje zdravje? Ste bili vedno tako vitki?

ŽIGON: S svojim zdravjem sem kar zadovoljna in želim si, da bi še dolgo tako ostalo. Vse življenje sem bila vitka, za kar se moram zahvaliti predvsem »materi naravi«, da me je ohranjala takšno. Moja teža je vedno nihala med 60 in 62 kg.

VOLJČ: Ste imeli kdaj kakšno hujšo bolezen?

ŽIGON: V letu 1992 sem zbolela za rakom na želodcu. Po operaciji in terapijah sem močno shujšala in oslabela. Vendar sem z močno željo po življenju, teku, sprehodih v naravi in z veliko pomočjo mojega soproga, z njegovo pozornostjo in požrtvovalnostjo dokaj hitro ozdravela in se vrnila v normalno življenje.

VOLJČ: Jemljete kakšna zdravila?

ŽIGON: Nobenih zdravil ne jemljem, le občasno kakšno tableto za spanje, ker včasih zelo malo spim in sem nato utrujena. Enkrat mesečno dobim v ambulantni vitaminsko injekcijo vitamina B12, kar mi je predpisal onkolog po zdravljenju. Priznati moram, da se po injekciji kar bolje počutim.

VOLJČ: Ali poznate višino svojega krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi?

ŽIGON: Višino krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi poznam. Včasih so sicer manjša odstopanja, vendar se to hitro popravi, tako da imam vse vrednosti večinoma v mejah normale.

VOLJČ: Ste kdaj kadili in če ste, kako huda kadilka ste bili?

ŽIGON: Ko sem bila še zaposlena, sem kadila kakšnih 10 let, vendar nikoli nisem bila prava kadilka. Pokadila sem največ 10 cigaret na dan in še to bolj zaradi druženja s sodelavci ob kavici. Doma nisem nikoli kadila, in ko sem se upokojila, sem sklenila, da je s tem konec. Pokadila nisem nobene cigarete več, kajenja pa tudi nisem pogrešala.

VOLJČ: Kakšen pa je vaš odnos do alkohola?

ŽIGON: Glede tega bi v šali lahko rekla, da se držim pravila naše znane popevke, »le po pameti ga pijmo, da še glave ne zgubimo«. Pri kosilu rada popijem kozarček vinčka, po teku pa je obvezno pivo, po čemer me tekači že poznajo.

VOLJČ: Kako je potekala vaša poklicna pot?

ŽIGON: Dokaj pestro poklicno pot sem imela, začela pa sem jo z novim letom 1946. Najprej sem bila zaposlena v Kartonažni tovarni Bonač v Ljubljani, nato pri gradbenem podjetju Gradis v Ljubljani in na Jesenicah. Nato sem bila na Bledu v hotelu Jelovica v sprejemni pisarni, od koder sem odšla nazaj v Ljubljano na takratne Električne cestne železnice – današnji LPP. Sledile so ljubljanske Cvetličarne in časopisno založniško podjetje Polet. Na prigovarjanje kolegic sem se vrnila k gradbenemu podjetju Gradis, kjer sem bila od leta 1955 do upokojitve leta 1981.

VOLJČ: *Skrbite poleg sebe še za koga drugega?*

ŽIGON: Odkar sta se hčeri osamosvojili in si ustvarili družini, sva z možem ostala sama, vendar z velikimi načrti, saj sva želela potovati in videti še veliko sveta. Te načrte nama je žal prekrizala moževa huda bolezen – multipla skleroza, v zadnjih nekaj letih pa še pešanje srčne mišice. Hodiva le na krajše sprehode. Zadovoljna sva s tem, kar imava in za kar sva si prizadevala vsa leta. Skrbiva drug za drugega in nama je lepo.

VOLJČ: *Ali doma opravljate vsa gospodinjska dela?*

ŽIGON: Še vedno opravljam vsakodnevna gospodinjska dela. Poleg tega je še delo na vrtu, kar pa je bolj konjiček in sprostitiv. Dela v hiši in na vrtu si deliva z možem, enkrat tedensko pa imava pomoč pri natančnejšem pospravljanju hiše, saj sva rada prosta težjih del, če je le mogoče.

VOLJČ: *Ali vas posnema še kdo iz vaše družine?*

ŽIGON: V teku me najbolj posnema vnukinja Helena, ki je zelo vztrajna in po rezultatih v samem vrhu rekreativnih tekačic. Udeležuje se tudi triatlonov in rada smuča. Pri teku, plavanju, košarki in smučanju se ji večkrat pridruži tudi njen sinek. Tudi vsi ostali moji vnuki, skupaj jih imam pet, so zelo športni, čeprav se s športom ukvarjajo predvsem rekreativno, saj jim vsakodnevne obveznosti kaj več ne dovoljujejo. Kakor kaže, bodo po njihovih stopinjah šli tudi moji pravnuki, pet jih je, ena ali eden se jim bo kmalu pridružil. Verjetno je ta nagnjenost k športnemu življenju delno podedovana, delno pa tudi privzgojena zaradi aktivnega načina življenja, ki ga podpiramo vsak po svoje in v njem uživamo.

VOLJČ: *Kako sprejemate svojo starost?*

ŽIGON: Kaj pa je pravzaprav starost? Velikokrat rečemo, da smo stari toliko, kolikor se počutimo. Jaz se počutim zelo dobro, torej še nisem stara in po tej plati najbrž tudi nikoli ne bom. Ne sprašujem se, koliko let še imam pred seboj, s tem se ne obremenjujem in poskušam uživati vsak dan posebej. Kadar me kdo vpraša po letih, mu rada in

brez zadrege povem. Včasih pa v šali tudi obrnem leta, kot na primer lani, ko sem jih imela 82, pa sem jih obrnila na 28, pa še letnico rojstva sem imela 1928. Letos imam po tej metodi 10 let več.

VOLJČ: *Kako ocenjujete življenje v današnjih razmerah? Kaj bi pohvalili in kaj pograjali?*

ŽIGON: Posebej pohvaliti ne morem ničesar, grajati pa tudi nima nobenega smisla, saj bi bilo naštevande predolgo. Življenje v današnjih razmerah gospodarske krize, ko v vseh sferah našega življenja prevladujejo pohlep, egoizem in borba za oblast, je za večino ljudi zelo kruto. Še posebej so na udaru mladi, ki jim prihodnost ni niti malo naklonjena, veliko drugih ljudi, tudi upokojencev, pa je na robu preživetja. Ko spremljam dogajanja v naši prelepi deželi in po svetu, sem ob tem pehanju za denarjem, kriminalu in naravnih katastrofah, ko je zelo malo lepega, žalostna. V moji mladosti smo po celodnevem delu šli zvečer delat še udarniško, urejali smo okolico stanovanjskih blokov, ob nedeljah pa s tovarnjaki na ekonomijo, kjer smo pridno delali vse dopoldne, popoldan pa smo po skromnem kosilu zaplesali, se poveselili in bili zadovoljni ter pripravljeni na nov delovni teden. Tako solidarnost in veselje do prostovoljnega dela med ljudmi danes zelo pogrešam.

VOLJČ: *Se boste udeležili tudi naslednjega Ljubljanskega maratona?*

ŽIGON: Če mi bo sreča mila in mi bo zdravje služilo kot doslej, potem se že vnaprej veselim naslednjega, 16. Ljubljanskega maratona. Trudim se po najboljših močeh, da bi ga lahko pretekla. Če pa bom čutila, da ne zmorem, bom pač tekla krajši tek in prav tako uživala v prireditvi.

VOLJČ: *Spoštovana gospa Helena Žigon, hvala za vaše iskrene odgovore! Iz vsega, kar ste nam povedali, se vsi lahko veliko naučimo. S svojim življenjem in dosežki ste vzor vsem tistim številnim Slovenkam in Slovencem, ki svoje življenje preživljajo na pošten, aktiven, odgovoren in zdrav način. Želimo vam še veliko lepih in veselih let!*