

# TRČANJE KAO DRUŠTVENI FENOMEN: UTRKA '100 MILJA ISTRE'

---

**Vrbanec, Marko**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:568981>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-30**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**Marko Vrbanec**

**TRČANJE KAO DRUŠTVENI FENOMEN:**

**UTRKA „100 MILJA ISTRE“**

**diplomski rad**

**Zagreb, lipanj 2024.**

## **Zahvala**

Želio bih se zahvaliti svim kolegama i prijateljima koji su nesebično trošili svoje vrijeme kako bi mi olakšali studiranje. Hvala na svakom satu zajedničkog vježbanja, ali i na motivaciji kad je bilo najteže.

Hvala mentorici izv.prof.dr.sc. Sunčici Bartoluci koja je spremno preuzela štafetu ka posljednjem koraku mog školovanja do titule magistra.

Beskrajna hvala mojim roditeljima, bratu Dariju, a pogotovo Mami koja je bila najveća podrška - istovremeno svjesna situacije i svih vanjskih okolnosti koje su ovu maratonsku utrku otežale na mnoge načine. Hvala joj na razumijevanju, neprestanom bodrenju i lekturi svih radova.

Na kraju, zahvalit ću i sebi. Na sretnom dolasku na cilj. Na upornosti, ustrajnosti, trudu i ne odustajanju od ove životne utrke. I.

## TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

DIPLOMSKI RAD

**Sveučilište u Zagrebu**

**Kineziološki fakultet**

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

**Naziv studija: Kineziologija; smjer: Kineziologija u edukaciji i skijanje**

**Vrsta studija: sveučilišni**

**Razina kvalifikacije: integrirani prijediplomski i diplomski studij**

**Studij za stjecanje akademskog naziva: sveučilišni magistar kineziologije u edukaciji i skijanju (univ.mag.cin.)**

**Znanstveno područje: Društvene znanosti**

**Znanstveno polje: Kineziologija**

**Vrsta rada: Znanstveno-istraživački**

**Naziv diplomskog rada:** je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomске radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2023./2024. dana 25. ožujka 2024.

**Mentor:** izv.prof.dr.sc. Sunčica Bartoluci

### **Trčanje kao društveni fenomen: utrka "100 milja Istre"**

Marko Vrbanec, 0034071576

**Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:**

1. izv.prof.dr.sc. Sunčica Bartoluci, predsjednik – mentor
2. doc.dr.sc. Ana Žnidarec Čučković, član
3. izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski, član
4. izv.prof.dr.sc. Cvita Gregov, zamjenski član

**Broj etičkog odobrenja: 71/2024**

**Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u** Knjižnici Kineziološkog fakulteta, Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

## BASIC DOCUMENTATION CARD

DIPLOMA THESIS

**University of Zagreb**

**Faculty of Kinesiology**

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

**Title of study program:** Kinesiology; course Kinesiology in Education and skiing

**Type of program:** University

**Level of qualification:** Integrated undergraduate and graduate

**Acquired title:** University Master of Kinesiology in Education and skiing

**Scientific area:** Social sciences

**Scientific field:** Kinesiology

**Type of thesis:** Scientific research

**Master thesis:** has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2023/2024 on March 25, 2024.

**Mentor:** Sunčica Bartoluci, PhD, Associate Professor

### **Running as a social phenomenon: the "100 miles of Istria" race**

Marko Vrbanec, 0034071576

#### **Thesis defence committee:**

1. Sunčica Bartoluci, PhD, Associate Professor chairperson – supervisor
2. Ana Žnidarec Čučković, PhD, Associate Professor member
3. Vjekoslav Cigrovski, PhD, Associate Professor member
4. Cvita Gregov, PhD, Associate Professor substitute member

**Ethics approval number:** 71/2024

**Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited in** Library of the Faculty of Kinesiology,

Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ovo tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentorica:

---

izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci

Student:

---

Marko Vrbanec

## TRČANJE KAO DRUŠTVENI FENOMEN: UTRKA „100 MILJA ISTRE“

### Sažetak

Trčanje, a naročito sudjelovanje na ultra trail utrka društveni je fenomen čija popularnost raste u suvremenom društvu. „100 milja Istre“ najpoznatija je i najprestižnija utrka tog tipa u Hrvatskoj, koja se održava od 2013. godine do današnjih dana. Dio je svjetskog kupa „Ultra Trail World Toura“ te se smatra jednom od najelitnijih utrka u Europi. Sami trkači obično su rekreativci za čije aktere ultra trail scena predstavlja specifičan stil života. Provedeno je 5 polustrukturiranih dubinskih intervjua sa iskusnim trkačima koji su najmanje dva puta sudjelovali na utrci „100 milja Istre“. Iako trail trčanje prema Coakleyu (2021.) pripada sportovima užitka i sudjelovanja, akteri ove scene količinom svog angažmana, pariraju sportovima moći i izvedbe.

**Ključne riječi:** stil života, sport, motiv, trkač, rekreacija

## RUNNING AS A SOCIAL PHENOMENON: THE "100 MILES OF ISTRIA" RACE

### Abstract

Running, and especially participation in ultra trail races, is a social phenomenon whose popularity is growing in modern society. "100 miles of Istria" is the most famous and most prestigious race of its type in Croatia, which has been held since 2013 until today. It is part of the "Ultra Trail World Tour" World Cup and is considered one of the most elite races in Europe. The runners themselves are usually recreational athletes for whom the ultra trail scene represents a specific lifestyle. 5 semi-structured in-depth interviews were conducted with experienced runners who participated in the "100 miles of Istria" race at least twice. Although trail running according to Coakley (2021) belongs to the sports of pleasure and participation, the actors of this scene rival the sports of power and performance by the amount of their involvement.

**Key words:** lifestyle, sport, motive, runner, recreation

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	4
2. TRČANJE.....	5
2.1. POVIJEST TRAIL UTRKA.....	7
2.2. TRČANJE – UŽITAK ILI NATJECANJE S IMPERATIVOM POBJEDE.....	8
3. ŽIVOTNI STIL.....	9
3.1. CASE STUDY.....	10
3.2. SPORT KAO DRUŠTVENI FENOMEN .....	11
4. 100 MILJA ISTRE .....	12
5. METODOLOGIJA .....	15
5.1. UZORAK ISPITANIKA.....	15
5.2. VARIJABLE .....	16
5.3. METODE RADA.....	16
5.4. CILJ I ISTRAŽIVAČKA PITANJA .....	16
5.5. METODE OBRADE PODATAKA.....	16
6. REZULTATI I RASPRAVA.....	17
6.1. SPORT I TRČANJE U SUVREMENOM DRUŠTVU .....	17
6.2. TRKAČI POČETCI I AUTOREFLEKSIJA.....	22
6.3. UTRKA „100 MILJA ISTRE“ .....	33
7. ZAKLJUČAK.....	40
8. LITERATURA .....	42
9. PRILOZI.....	45



## 1. UVOD

Trčanje je sastavni dio sporta i u velikoj mjeri određuje kineziološke aktivnosti u suvremenom društvu. Bez trčanja nema reakcije organizma, brzog kretanja, zaleta, niti brzog osvajanja prostora. Trčanje je sastavni dio treninga u većini sportova (Stolnik, 2016).

Svaki pojedinac trebao bi imati mogućnost sudjelovanja u barem nekoj tjelesnoj aktivnosti. Trčanje je jedna od najmasovnijih tjelesnih aktivnosti, dostupna svima, uz minimum uvjeta i opreme koje treninzi zahtijevaju.

Sociološka definicija sporta obuhvaća vrlo široki raspon – od kretanja, zabave i igre preko rekreativnog do profesionalnog sporta. Tako će primjerice biti zanimljivo promatrati *trail* utrku „100 milja Istre“ kao društveni fenomen gdje većina aktera ostvaruje sebe kao individue i pomiče vlastite granice.

Suvremeni sport zasigurno je jedna od najzanimljivijih i najrasprostranjenijih ljudskih aktivnosti. Prema Milanoviću (2013.) ljudi se sportom bave u svakoj životnoj dobi, na mnogobrojne načine, ali i s različitim motivima. Snažan je pokretač mnogih individualnih aktivnosti, transformacija, ali i zbivanja. Osim što povećava kvalitetu života, sport je vrlo bitan čimbenik u razvoju i rastu čovjeka te definiranju njegovog mjesta u društvu. Upravo je utrka „100 milja Istre“ primjer za sve prethodno navedeno – najpoznatija i najprestižnija utrka na ovim prostorima koja zbog svojih aktera, i ostalih odrednica, zasigurno opravdava definiciju društvenog fenomena. Sami trkači obično su rekreativci za čije aktere *ultra trail* scena predstavlja specifičan stil života. Iako *trail* trčanje prema Coakleyu (2021.) pripada sportovima užitka i sudjelovanja, akteri ove scene količinom svog angažmana, pariraju sportovima moći i izvedbe.

Utrka ultramaratonaca odnosno dugoprugaša je vrlo naporna i zahtjevna. Trkači trpe za vrijeme takvog nadmetanja najveće napore, ali zato i uživaju veliko poštovanje i ugled.

## 2. TRČANJE

Trčanje je ciklička motorička aktivnost koja se sastoji od ponavljajućih trkaćih koraka i pripada elementarnim oblicima kretanja. Trčanje predstavlja najbrži oblik čovjekovog kretanja i nije zahtjevno s obzirom na izvedbu (Luhtanen i Komi, 1978.). U ovom radu na trčanje gledamo kao fenomen koji se javlja kao dinamički oblik kretanja koji nastaje usklađenim pokretima tijela (Kosinac, 2011.).

Međutim, trčanje kao sport danas je oblik sportskih aktivnosti – atletike i regulirano je pravilima Međunarodnog udruženja atletskih saveza (IAAF). U početku je to bila pretežno stadionska atletika koja uključuje razne discipline na tartanskoj stazi dugačkoj 400 m. S vremenom se trčanje kao sport premjestilo na ulice gdje dominiraju cestovne trke - u obliku utrka na 5 km, 10 km, polumaratona (21,1 km), maratona (42,195 km) i ultramaratona (utrka na 100 km). U posljednje vrijeme trkačke se utrke održavaju i izvan atletskih stadiona i gradskih cesta. Najčešće se održavaju u prirodnom okruženju, osobito na planinama. Popularna je disciplina *trail* utrka u kojoj podloga po kojoj se trči ne može biti tartanska podloga atletskog stadiona niti asfalt, već pretežno podloga od prirodnih zemljanih materijala. Popularnost tih utrka toliko je velika da su prije nekoliko godina ušle u krovnu organizaciju IAAF-a kao službene discipline. Osim maratona, postoji i disciplina ultramaraton. Ultramaratonom se smatraju sve udaljenosti iznad 42,2 km. Standardizirana disciplina pod pokroviteljstvom IAAF-a jest na 100 kilometara, a postoje i utrke na 12 sati, 24 sata, višednevne utrke („IAAF“, 2024.).

Trčanje dijelimo na trčanje kratkih, srednjih i dugih dionica, a trčati se može različitim tempom. Prema Stolnik (2016.) dugoprugaši mogu istrčati sve duljine staze, ovisno o duljini pruge za koju se pripremaju pa ih stoga nazivamo maratoncima i supermaratoncima.

Trčanje je aktivnost koja je dostupna svima, a sa sobom nosi mnogo pozitivnih aspekata za zdravlje. Prema Nystoriak i Bhatnagar (2018.) mnogobrojna istraživanja su pokazala da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na zdravstveno stanje, osobito na kardiovaskularni i metabolički status osobe koja se tom aktivnošću bavi. Smatra se da rekreativno trčanje u slobodno vrijeme snižava kardiovaskularni rizik, također se pokazalo da trajanje trčanja nije bitno jer već i 5 do 10 minuta sporog trčanja ima pozitivan učinak bez obzira na to što je to ispod preporučenog minimuma prema trenutačnim smjernicama za bavljenje tjelesnom aktivnošću u tjednom razdoblju (Lee i sur., 2014.).

Crapo (1981.) govori kako izazvani (pozitivni) stres kao posljedica trčanja pogađa srce i krvne performanse, poboljšava krvni tlak, pogađa lamele u razini kolesterola u krvi, smanjuje i kontrolira težinu, olakšava metabolizam, potiče crijevnu funkciju, jača kosti, mišiće, tetive i ligamente.

Osim zdravstvenih, fizioloških aspekata trčanja, ono ima i mnoge psihološke pozitivne aspekte za zdravlje. Redovito bavljenje trčanjem, ali i svakom drugom tjelesnom aktivnošću, pravilno dozirano, itekako utječe i na promjene u tijelu poput izlučivanja hormona sreće, serotonina. Poboljšava se raspoloženje, emocije poprimaju pozitivan predznak, no možemo reći da je to već općepoznati fenomen.

Osim pozitivnih aspekata, postoje i negativni učinci trčanja na zdravlje. Kosinac (2012.) navodi kako neki ističu da ovisnik o trčanju zanemaruje obitelj i socijalne kontakte te da trčanje postaje profesionalno zanimanje. Druga opasnost jest pretreniranost - prebrzo i previše naporno trčanje povećava mogućnost ozljeda i često dovodi do teških oštećenja sustava za kretanje. Psihološke posljedice pretreniranosti su nervoza, preosjetljivost, agresija, negativna raspoloženja i misli. Često se događa da ljudi imaju nerealna očekivanja ili pak postavljaju nerealne, preambiciozne ciljeve. Budući da takve očekivane ciljeve ne mogu postići, dolazi do mentalnog stresa, što ima nepovoljne povratne učinke. Individualno promatrajući, najčešće se tu radi o osobama bez iskustva koje precjenjujući svoje sposobnosti i mogućnosti reakcije, ne slušaju upute kvalificiranih nastavnika, trenera i instruktora. Uz navedeno, takve su osobe često loše pripremljene (npr. fitness-programi i javna prigodna natjecanja). Stoga se rizik od ozljeda i njihova učestalost povećavaju sve više u masovnom sportu i rekreativnim aktivnostima.

## 2.1. POVIJEST TRAIL UTRKA

*Trail* disciplina proizvod je *trekkinga*. *Trekking* je pojam za pješaćenje na velike udaljenosti, a obuhvaća nekoliko dana ili tjedana hodanja u nedostupnim planinskim predjelima. Izvorno je ova aktivnost nastala na području Himalaje, ali danas se odnosi i na druge vrste terena. Čar *trekkinga* nalazi se u svakodnevnom otkrivanju krajolika i noćenja u novim, obično skromnim prenoćištima, a većini slučajeva, trkač se orijentira sam prema postojećoj karti koju pripremi organizator.

Velebitski pustolovni *trekking* još je 2003. bio začetak ove aktivnosti u Hrvata, te je 2012. godine preoblikovan u *trail*. *Krk Island trail* prvi je službeni *trail* organiziran u Hrvatskoj. Danas ima sve više trkača i prepoznatljiv je i na međunarodnoj sceni.

*Trail* trčanje je trčanje u „divljini“ odnosno po šumskim, planinskim putevima i nepristupačnim terenima. Kao atletska disciplina prvi put je prepoznata od IAAF-a 2015. godine.

U Hrvatskoj su mnoge utrke koje su počele kao *trekking* postale *trail* utrke, npr. *Mosor Grebbering* (koji se smatra korijenom *trekkinga* u Hrvatskoj; prvo izdanje imao je 1993. a počeo je kao *Mosorski planinarski maraton*), *Učka Trail* (prije *Učka Trek*; prvo izdanje imao je 2003. i 2013.; promijenio je format u *trail* utrku). *100 milja Istre* smatra se prvom hrvatskom *ultra trail* utrkom i prvom hrvatskom utrkom na 100 milja.

Prvo državno prvenstvo u *trailu* održano je krajem rujna 2017. u Rapcu na utrci *Valamar Trail*, a staza je bila duga 52 km.

*Trail* je raširen u svijetu, a njime se bavi nekoliko milijuna ljudi. Zemlje u kojima je najpopularniji su Francuska, Italija, Španjolska, Velika Britanija, SAD i Južnoafrička Republika, ali je pokret prisutan i u ostalim zemljama svijeta. Štoviše, danas se smatra jednom od najpropulzivnijih sportskih disciplina u svijetu. Općenito, *outdoor* sportovi bilježe eksponencijalni porast, a ni *trail* tu nije izuzetak. Danas sve više ljudi živi sjedilačkim načinom života što se uvelike reflektira na njihovo zdravlje. *Trail* trčanje je određeni izlazak iz tog začaranog kruga: „stolac - automobil – kauč“. Osim te činjenice, može se reći da je *trail* izazovno izazovan zato što su *trail* utrke, pogotovo one najprestižnije i dužinski zahtjevnije.

O masovnosti *traila*, ali i *trekkinga* u Hrvatskoj najbolje govori činjenica da se tijekom godine održava približno 190 utrka, dok onih „cestovnih“ ima gotovo i duplo više. Populacija koja se bavi ovom aktivnošću broji i preko 50.000 ljudi.

## 2.2. TRČANJE – UŽITAK ILI NATJECANJE S IMPERATIVOM POBJEDE

U pokušaju razumijevanja suvremenog društva sociolozi sporta promatraju fenomene kroz okular sporta kao neke vrste društvenog ogledala kako bi dobili uvid u širu sliku društva (Bartoluci, 2021). Sociološka definicija sporta obuhvaća vrlo široki raspon. Većina aktivnosti organizirana je oko sportova čiji se naglasak stavlja na moć i izvedbu (engl. *power and performance*), kako kaže Coakley (2021.) Ovi sportovi su komercijalizirani i globalizirani pa samim time utjecajni, ali i zanimljiviji za praćenje široj sportskoj publici. Imperativ stavlja na dokazivanje, moć i pobjedu. Bit se nalazi u ideji da se izvrsnost postigne napornim radom, velikim odricanjem i konstantnim pomicanjem vlastitih granica - korištenjem tijela kao stroja, te uporabe znanosti i tehnologije na putu do uspjeha. Hijerarhijski su „strukturirani“, trener je taj koji postavlja pravila i čija se riječ poštuje, dok ostali djeluju prema njegovom navođenju. No, s druge strane trener je taj čiji opstanak varira iz dana u dan, ovisno o postignutom rezultatu. Veliku važnost u ovim sportovima imaju i sponzori. Oni naglašavaju važnost pobjede kako bi se sportski uspjeh reflektirao na podizanje rejtinga sportskog brenda. Često su akteri ovih sportova prikazani kao heroji kluba, nacije ili pak uzori i idoli mlađim generacijama. Zbog toga vrhunski sportaši imaju značajnu ulogu u društvu jer promiču općeljudske vrijednosti i vrednote. Također ih se smatra ambasadorima vlastite nacije pa se lako poistovjetiti s njima i njihovim uspjesima. Često su dokaz individualnog trijumfa nakon puno uloženog truda i odricanja pa su općeprihvaćeni model uspješnosti.

S druge strane, Coakley (2021.) spominje sportove čiji se naglasak stavlja na užitak i sudjelovanje (engl. *pleasure and participations*) koji se vode dobro poznatom izrekom: „Važno je sudjelovati, a ne pobijediti“, a naglasak stavlja na uživanje, holistički pristup zdravlju, socijalizaciju te podršku drugima. Kod ove podjele smatra se da tijelo treba njegovati, a ne testirati do krajnjih granica u postizanju natjecateljskog uspjeha. Ovi su sportovi inkluzivni i uključuju različite deprivirane društvene skupine, ali i manjine. Sve im više raste popularnost iz mnogo razloga. Bili bi to prvenstveno boniteti povezani uz prevenciju bolesti i smanjivanje troškova liječenja u cjelokupnoj populaciji. Životni se vijek produžuje, a i nisu beznačajni pomaci u odnosu na spol/rod. Postupne promjene društvenog položaja žena događaju se kroz sport.

### 3. ŽIVOTNI STIL

Trčanje kao aktivnost moguće je sagledati kao svojevrsni životni stil. Pojam *životni stil* rabi se na nekoliko načina. U britanskoj sociologiji stratifikacije 60-ih i 70-ih godina 20. stoljeća postojalo je zanimanje za razlike između društvenih skupina, obrasce društvenih odnosa, potrošnju materijalnih dobara i kulture koji zajedno čine životni stil. Te su razlike vidljivi pokazatelji klasnog položaja, a životni stilovi jedan su od načina društvene prisutnosti ekonomskih klasa. U američkoj sociologiji pojam životnoga stila upotrebljava se za razlikovanje između ruralnih i urbanih te urbanih i suburbanih oblika društvenog života. U novije vrijeme pojam se rabi općenitije - za označavanje ukusa, stavova, materijalnih dobara ili načina ponašanja neke društvene skupine prema kojoj se ona razlikuje od drugih društvenih skupina. Životni stil je, dakle, jedan od aspekta potrošačkog društva; ljudi koji prihvaćaju pojedine životne stilove i stoga se međusobno razlikuju (Abercrombie, 2008.).

Životni stil usko je povezan i sa slobodnim vremenom. Prema Tomić-Koludrović i Leburčić (2002.), slobodno vrijeme tretira se najčešće kao životno područje koje nam pruža mnogo prostora za individualno ostvarenje tj. ponašanje. Obzirom na sve veći angažman koji ljudi posvećuju poslu – način i vrsta korištenja slobodnog vremena smatraju se jednim od najtipičnijih relevantnih pokazatelja slobodnog vremena. Pojam i povezanost životnog stila sa slobodnim vremenom spominje se već krajem 50-ih godina prošlog stoljeća.

U studijama slobodnog vremena u kojima su tipologizirani životni stilovi, općenito su najčešće analizirani tzv. subjektivni indikatori učestalosti obavljanja različitih aktivnosti. Uttitz (1986.) je definirao tri zajedničke dimenzije aktivnosti koje se mogu prikazati kao selektivni „stilovi slobodnog vremena“. Definicija koja se gotovo već trideset godina nije mijenjala je „aktivno, sportsko slobodno vrijeme“. Ova dimenzija uključuje aktivno bavljenje sportom, ali i pasivno sudjelovanje na sportskim priredbama. Dominiraju muškarci, a u novije vrijeme dolazi do trenda smanjivanja dobnih razlika. Najaktivnije grupe su mladi slobodni ljudi, a slijede ih oni ispod 40 godina starosti, bez djece, te s višim formalnim obrazovanjem.

### 3.1. CASE STUDY

Za potrebe diplomskog rada koristit ću se studijom slučaja (*case study*). Tomić-Koludrović i Leburić (2002.) pokazuju kako su se sociološka *case study* istraživanja bavila kompleksnošću društvenog života, modernizacijom i njezinim utjecajima. Iznalazili su se „ključevi“ rješavanja sociologijskih enigmi i dilema o životnim stilovima.

U sociologiji, ovakva istraživanja imaju dugogodišnji renome. Doduše, njihova valjanost je u određenim periodima smatrana upitnom pa je bivala propitivana i kontrolirana. Tako je proizašlo još rafiniranije i sofisticiranije suvremeno razumijevanje uloge koju studije slučaja mogu odigrati unutar sociologije. Tomić-Koludrović i Leburić (2002:222) navode kako je instruktivan i motivirajući stav Gepharta (u studiji iz 1988. *Ethno-statistics: Qualitative Foundations for Quantitative Research*) kada tvrdi da je koncept tekstualnosti vrlo važan (autor misli na kvalitativne aspekte) i to je značajno „oruđe“ ili instrument u „integraciji različitih metoda i disciplina“. Naime, interesantno je da „sve metode transformiraju promatranja i iskustva u tekstualne deskripcije“. Bez obzira koje i kakve je podatke istraživač dobio promatranjem ili nekako drugačije, svu tu građu on kasnije mora pretvoriti u opise koji su tekstualne prirode. Primjerice, bilježenje razgovora i njihova transkripcija, rezultira tekstualnim prijepisom i opisom onoga o čemu se razgovaralo. Slično se događa i kod konvertiranja događaja u tabele s broječanim podacima. Tu se opet, konačno, događaji rekonstruiraju kao tekstualni produkti. Svaka znanstvena analiza, zaključuje Gephart, proizlazi i ponovno se vraća u okvire tekstualnih deskripcija. Upravo ta „tekstualnost“ predstavlja „integrativnu metodu“. Ona je ključni aspekt, zajednički svim znanstvenim naporima, jer se znanost ne može razvijati bez tekstualnosti.

Dakle, *case study* istraživanja životnog stila eminentan je sociološki pristup koji nastoji rasvijetliti i proučiti različita obilježja, svojstva i aspekte života. Ova metoda u svom istraživačkom nacrtu za predmet proučavanja uzima pojedinačan slučaj (*case*) ili nekolicinu primjera društvenih entiteta kao što su npr. zajednice, društvene grupe, obitelji...

Istraživač treba razvijati „neposredno iskustvo“, kako bi čitatelj stekao dojam kao da se on nalazi ondje.

### 3.2. SPORT KAO DRUŠTVENI FENOMEN

Budući da koncept sporta nije jednoznačan, i da nema jedinstvene definicije, sociolozi se uglavnom slažu da se trebamo pitati koje određene aktivnosti i s kojim ciljem definiramo kao sport u određenom društvu. Prema jednoj od njih, sport je neiscrpan društveni fenomen ne samo zato što je društveno signifikantna aktivnost velikog broja ljudi širom svijeta, već i zato što ojačava dominantne vrijednosti i ideje brojnih društava te je integriran u glavne sfere društvenog života kao što su religija, obitelj, ekonomija, politika, obrazovanje, mediji i sl. (Bartoluci, 2021.). Također ima utjecaj na život velikog broja članova društva (Coakley, 2021.).

Istraživanja pokazuju kako bavljenje sportom može u većoj mjeri utjecati na stvaranje identiteta i životnoga stila od bilo kojega drugog segmenta masovne kulture. Da bismo sport prikazali kao društveni fenomen, najbolje ga je potkrijepiti primjerom.

Kao društvena institucija, sport uvelike ovisi o dominantnoj kulturi tj. normama i vrijednostima društva kojega je dio (Bartoluci i Perasović, 2007.). Navodimo primjer „Atletskog kluba Zabok“ osnovanog tek 2017. godine od strane čak 20 osnivača, aktivnih trkača i atletičarskih fanatika. Napomenuo sam „tek“ osnovanog jer Zabok već mnogo godina prije osnutka ima prvaka Hrvatske u maratonu, ali i drugim atletskim disciplinama na stadionu i van njega. Dakle, u gradu duge sportske tradicije, grad Zabok kao ni cijela Krapinsko-zagorska županija ne posjeduje niti jednu atletsku stazu s tartanskom površinom. Treninzi se odvijaju na različitim lokacijama ovisno o vremenskim neprilikama, ali i dostupnosti igrališta, jer nogomet je sport koji se uz košarku jedino uvažava pa samim time ima i prednost u korištenju sportske infrastrukture. Borba oko dobivanja atletske staze problem je koji traje već od 2010. godine. Navedena činjenica dovoljan je razlog za zabrinutost oko egzistencije kluba, no unatoč tome on opstaje. Atletski klub Zabok danas broji oko 200 članova, od toga većinom djece koja nemaju adekvatnu priliku za trening, rast i ostvarenjem sebe kao vrhunskih sportaša. Klub danas niže prvake Hrvatske na svim područjima i čvrsto stoji uz bok elitnim trkačkim klubovima.

Pokretačka okosnica su elementi inata, ali i sloge koja je neraskidiva poveznica ne samo za puko preživljavanje, već i za postizanje vrhunskih rezultata na nacionalnoj i međunarodnoj, svjetskoj sceni. Fenomen postaje sociološki zanimljiv upravo zbog kontinuiranog napredovanja i postizanja zapaženih sportskih rezultata svih dobnih skupina.

Ovo smatram najboljim primjerom sporta kao društvenog fenomena. Sport koji šalje čvrstu i jasnu poruku društvu i nastavlja s kontinuiranim radom, iako u stanju radnih (ne)uvjeta.



#### 4. 100 MILJA ISTRE

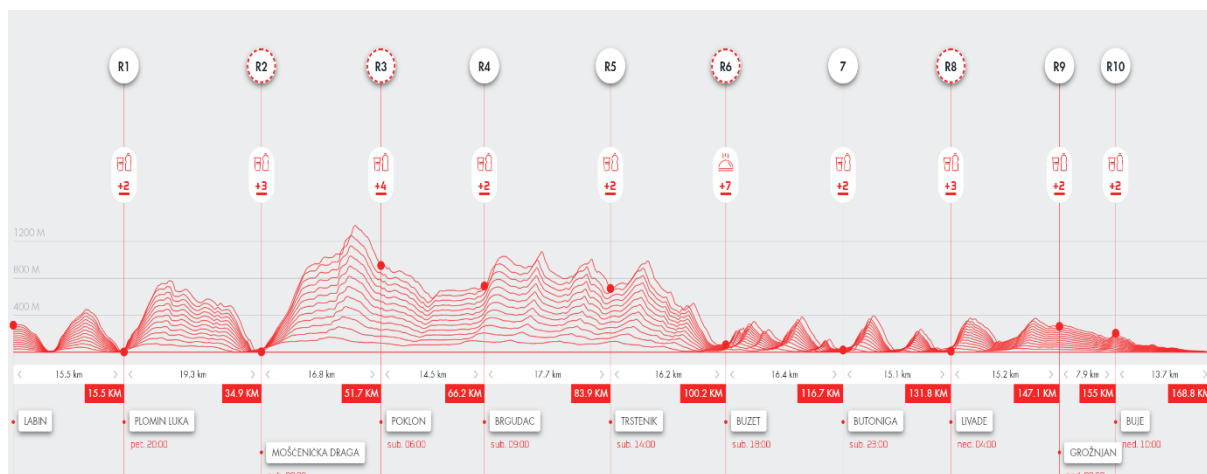
„100 milja Istre“ je najpoznatija, najveća i najprestižnija utrka u Hrvatskoj. Radi se o *trail* utrci koja se održava svake godine još od 2013. kada je održano njeno prvo izdanje. 100 milja Istre dio je svjetskog kupa „Ultra Trail World Toura“ zajedno s još 20 najboljih svjetskih utrka, u konkurenciji čak 13.000 na svijetu koje su duže od 100 km. Time spada u jednu od najelitnijih utrka u Europi, ali i šire. Ujedno je i najmasovnija utrka ovog tipa u široj regiji, a bilježi konstantan rast.

Održava se početkom travnja na području cijele Istre. Trkačima se nudi izbor nastupa na četiri dionice: 42 km (Motovun-Umag), 65 km (Buzet-Umag), 110 km (Lovran-Umag) i 168 km (Labin-Umag). Staze kombiniraju sve aspekte Istre: tehnički težak teren, malo priobalja, stare srednjovjekovne gradove, duboke šume, gradska središta, blatne doline, potoke, rijeke, kanjone i mnogo lijepih panorama. Za vrijeme manifestacije očekuje se svake godine oko 2 000 natjecatelja iz čak 50-tak država širom svijeta. U prosjeku na utrci sudjeluje 70% stranih i 30% domaćih trkača.

Trail trčanje je disciplina koja podrazumijeva trčanje u prirodi, izvan uređenih površina uz savladavanje značajne visinske razlike. Svaka staza odnosno dionica ima određeni limit u kojem se trka mora završiti, obzirom da na utrci sudjeluju pretežito trkači-amateri, limit nije rigorozan, no ipak ne dozvoljava šetnje po stazi kao ni duže odmore.

U organizaciji utrke sudjeluje čak 500 volontera iz desetak država. Prosječno se ostvari oko 9000 noćenja s potrošnjom od oko 1,5 milijun eura na tom području vezanih uz natjecatelje i pratitelje.

Uz utrku neraskidivo je vezana i manifestacija „Sajam sporta Umag“ koju svake godine posjeti sve veći broj posjetitelja, ali i izlagača.

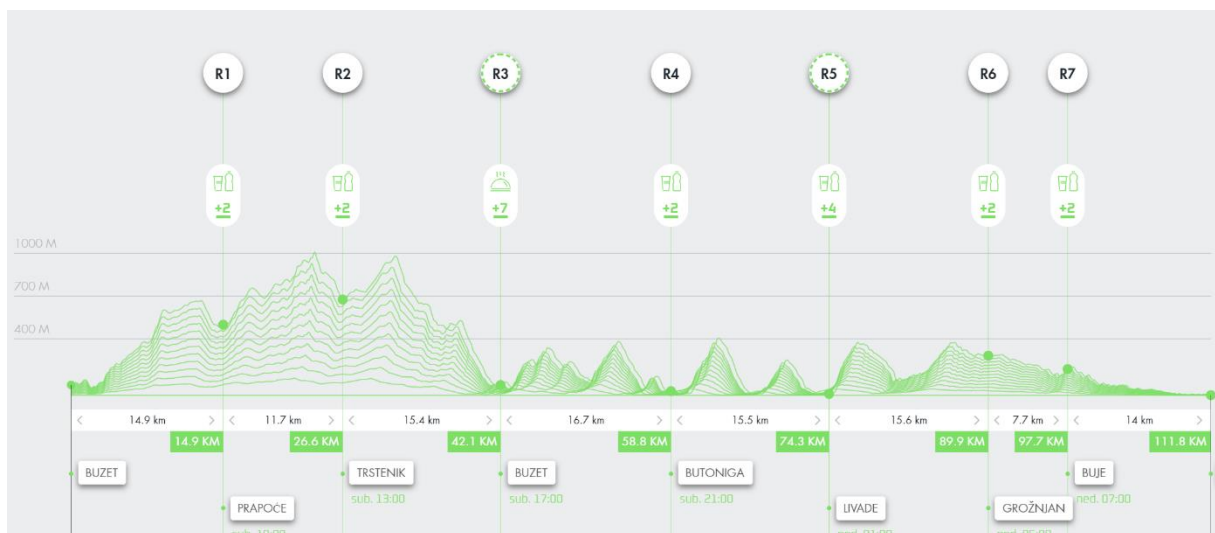


Slika 1. Profil staze od 168 kilometara. <https://istria.utmb.world/hr/races/110K> (15.06.2024).

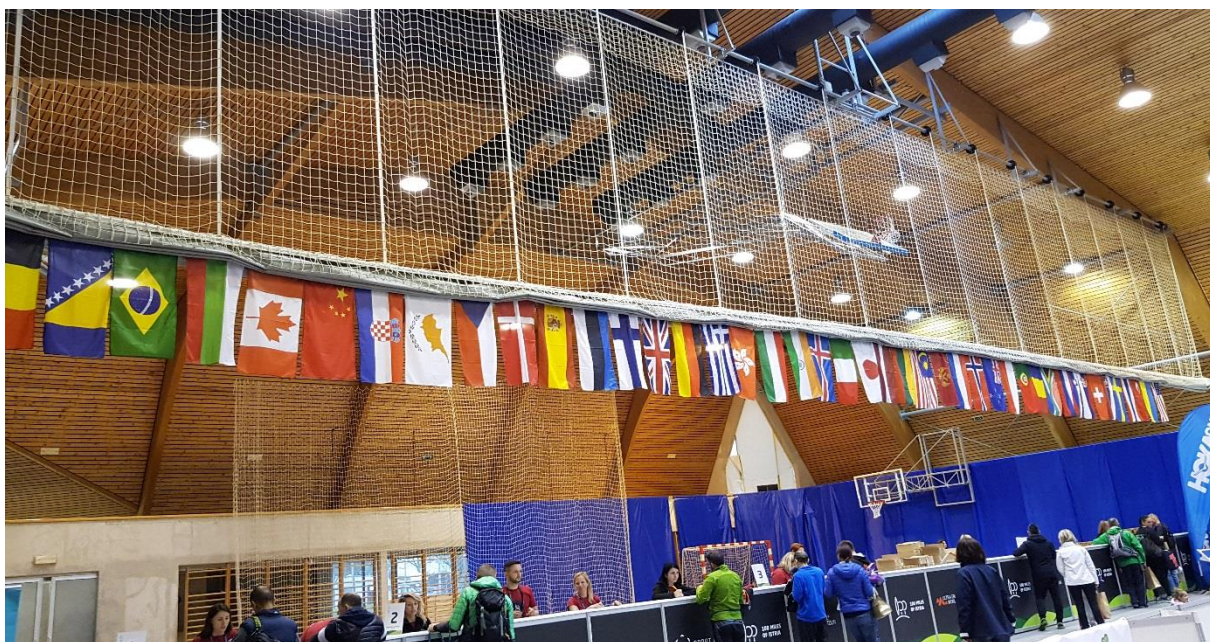
Utrka na 100 milja (168 km) je najzahtjevnija, ali i najljepša utrka. Proteže se od istočne obale Istre, preko najviše istarske planine - Učke do unutrašnjosti i završava na zapadnoj obali Istre uz more, u Umagu.

Staza koja je također duža od 100 km je ono „Green“ u dužini od 110 km.

Druga najduža utrka donosi tipične prirodne aspekte i ljepote Istre. Utrka starta u Buzetu, gradu poznatom po tartufima koji se smjestio podno starog grada Buzeta. Kreće u smjeru Ćićarije, te se nakon 20 km, spaja sa stazom 168k koja vodi na 2 najviša vrha 110k staze - Gomilu i Žbevicu. Sa Ćićarije, staza se spušta do Buzeta, najveće okrijepne stanice. Nakon odmora i okrijepe, staza vodi u unutrašnjost Istre, otkrivajući srednjevjekovne gradove (Motovun, Grožnjan, Oprtalj) te vodi do Umaga gdje je cilj utrke na glavnom trgu uz more.



Slika 2. Profil staze od 110 kilometara. <https://istria.utmb.world/hr/races/110K> (15.06.2024).



Slika 3. Pult za prijavu sa zastavama država učesnika

## 5. METODOLOGIJA

### 5.1. UZORAK ISPITANIKA

Istraživanje je provedeno tijekom svibnja i lipnja 2024. godine na uzorku od pet ispitanika, od čega su četiri muškarca i jedna žena, dobi od 37 do 51 godinu. Svi ispitanici su zaposleni u punom radnom vremenu; trčanjem i treniranjem se bave u slobodno vrijeme. Troje ima visoku stručnu spremu, dvojica srednju stručnu spremu. Jedan ispitanik je privatni poduzetnik, jedan je politički izložena osoba. Ostali su zaposlenici privatnog ili javnog sektora. Četiri ispitanika je s područja Krapinsko-zagorske županije. Jedan ima prebivalište u ruralnom području, a ostali su stanovnici urbanih sredina. Jedan je vrhunski sportaš (prema kategorizaciji HOO). Jedan ispitanik ima visoku funkciju u atletskom klubu, dok su ostali članovi atletskih klubova sa svoga područja. Svi se trčanjem bave više od 5 godina, a počeli su trčati u različitoj životnoj dobi. Jedino se ispitanica povremeno bavi promidžbom suplemenata za trčanje; ostali nisu prepoznati ili ne žele reklamirati proizvode i / ili opremu za trčanje. Intervju je proveden s trkačima koji su dva ili više puta nastupali na utrci „100 milja Istre“ od čega barem jednom na utrci dužoj od 100 km. Provedeno je pet polustrukturiranih dubinskih intervjuja.

Polustrukturirani intervju karakterističan je po tome što se ispitanici potiču da odgovaraju što slobodnije na već ranije pomno sastavljena pitanja (Padfield i Procter, 1996: 355). Svi intervjui su provedeni uživo u prostorijama Gradske knjižnice Zabok bez ometajućih okolišnih faktora. Najduži intervju trajao je 55 minuta i 3 sekunde, dok je najkraći bio 30 minuta i 56 sekundi. Intervjue je proveo autor diplomskog rada. Provedeni su po sistemu „jedan na jedan“ zbog lakšeg koncentriranja na temu, opuštenosti ispitanika, ali i zaštite privatnosti ispitanika. Autor je prije intervjuja dao upute i način kako će se istraživanje provoditi. Svakom ispitaniku je naglašeno da će razgovor biti sniman uz pomoć diktafona na pametnom telefonu te da će njihovi odgovori biti korišteni isključivo u svrhu istraživanja. Svaki je intervju anonimiziran te je identitet sudionika istraživanja zaštićen pod pseudonimom koji su sami odabrali.

## **5.2. VARIJABLE**

Za potrebe rada ispitivane su socio-demografske varijable; stavovi i iskustva o trčanju i odlascima na utrke. Varijable koje se odnose na stavove o sportu, ali i životnom stilu.

## **5.3. METODE RADA**

S ispitanicima je proveden polu-strukturirani intervju a prati tri osnovne teme:

1. Sport i trčanje u suvremenom društvu
2. Trkački počeci i autorefleksija
3. Utrka „100 milja Istre“

## **5.4. CILJ I ISTRAŽIVAČKA PITANJA**

Cilj istraživanja ovog diplomskog rada je utvrditi odrednice trčanja kao društvenog fenomena te trkačkog iskustva i sudjelovanja na utrci „100 milja Istre“, autorefleksije trkača s naglaskom na ulogu i položaj trčanja kao životnog stila koji svojom definicijom pokriva dva temeljna tipa – sportove užitka i sudjelovanja i sportove moći i izvedbe.

### **Istraživačka pitanja:**

1. Možemo li u suvremenom društvu govoriti o trčanju kao životnom stilu?
2. Koji su konstitutivni elementi trčanja kao životnog stila?
3. Čime su motivirani akteri za sudjelovanje na utrci „100 milja Istre“?

## **5.5. METODE OBRADE PODATAKA**

Pri analizi intervjuja, provedeno je osnovno kodiranje odgovora sudionika intervjuja u skladu s operativnom matricom, uz pomoć softvera za kvalitativnu obradu podataka MAXQDA. Ispitanici su prilikom intervjuja snimani audio snimačem, nakon čega su intervjui transkribirani za svakog ispitanika posebno. Analiza kvalitativnih podataka bazirala se na tematskoj analizi transkripata intervjuja.

## 6. REZULTATI I RASPRAVA

### 6.1. SPORT I TRČANJE U SUVREMENOM DRUŠTVU

Sport ima veliku ulogu u suvremenom društvu danas. Krajem 20. stoljeća, postao je jedan od značajnijih fenomena suvremene civilizacije (Marić, 1983.). Kao takav ima veliki utjecaj na različite sfere ljudskog života i stoga je neiscrpan društveni fenomen. Veliki sportski događaji poput Olimpijskih igara, Super Bowla ili Mont Blanc traila okupiraju pažnju ljudi diljem svijeta. Organizacija, svrha i značenje navedenih događaja govore o suvremenim trendovima u sportu i društvu poput modernizacije i globalizacije.

O stanju sporta u hrvatskom društvu, ali i o položaju trčanja naši ispitanici reći će sljedeće:

*„Sport je u hrvatskom društvu jako bitan segment, čini se da se sve bazira na sportovima koji su jako popularni, tipa nogomet ili neki drugi momčadski sport. Ja osobno više preferiram sportove koji nisu toliko atraktivni ili medijski popraćeni. U sportu je bitan segment navijanja, a manje konkretno bavljenje sportom, što se vidi na problemu pretilosti u društvu. A trčanje u odnosu na druge sportove se nalazi vrlo nisko, prema medijskom praćenju pogotovo, ali po bavljenju i nije toliko loše. Ili je to samo moj dojam budući da sam ja u tom trkačkom svijetu. Kad ti pogledaš, ljudi non - stop trče, gdje god da pogledaš, osobito za vrijeme korone, trčanje se populariziralo. A što se medija tiče; jako loše, ni jedan trail utrka se ne prenosi osim recimo 100 milja Istre. Čak smatram da se i atletika premalo prenosi i prati.“ (Ispitanik br.1)*

*„Sport u hrvatskom društvu je po strani, osim nogometa, sve je drugo marginalno. Trčanje je još marginalnije u odnosu na ostale sportove. Stadionska atletika je još tako-tako, ali izvanstadionska atletika nije baš popularna. Iako, mijenjaju se trendovi, popularizira se trail – prelazi u pokret.“ (Ispitanik br.2)*

*„Trčanje se nalazi skoro na dnu ljestvice, iako se zadnjih godina pojavljuje ekspanzija trčanja. Pogotovo traila, za atletiku ne bih govorila jer nisam toliko upućena. Trčim trail, a cesta mi je nužno zlo.“ (Ispitanica br.3)*

*„O tomu baš puno ne razmišljam, bavim se spotom isključivo za sebe. Puno su zastupljeniji drugi sportovi, ekipni. Trčanje slabo, makar se s tim puno ne zamaram. Mislim da se malo vodi briga o tim ljudima.“ (Ispitanik br.4)*

*„Mislim da tu postoji jedan veliki problem, nema više razvoja drugih sportova i sva lova se slijeva u nogomet. Po mojem mišljenju se ne bi smjeli zanemariti drugi sportovi. Trčanje je zapravo jako masovan sport, pogotovo trail, odnosno trčanje u prirodi. Kaj se tiče elitnog trčanja - ima pomaka, ali nismo na visokoj razini, prije dvadeset godina se trčalo dosta brže. Kaj se tiče dugoprugaškog trčanja, cure su kod nas puno bolje od dečkiju, iako ih ima puno manje. Ne znam pravi razlog, ali eto... Pomaka konkretnog još uvijek nema.“ (Ispitanik br.5)*

Ispitanici su se složili u tome da su nogomet i ekipni sportovi u suvremenom društvu popularniji te da su zastupljeniji od drugih sportova. Slažu se i u konstataciji da se i trčanje transformira i popularizira, što mijenja njegovu društvenu prepoznatljivost.

Na postavljeno pitanje „Što vama osobno znači trčanje?“ ispitanici kažu:

*„Trčanje? Neki vid izbacivanja stresa, da se maknem od posla.“ (Ispitanik br.1)*

*„Trčanje za mene znači opuštanje od svakodnevnice.“ (Ispitanik br.2)*

*„Trčanje za mene znači opuštanje, punjenje baterija, čišćenje misli, i gušt.“ (Ispitanica br.3)*

*„Ja sam to počeo zbog toga kaj mi je najljepše trčati po prirodi, po bregima, po planinama. A razlog tome je da sve ono kaj sam proživio kroz dan izbacim iz sebe van i da uživam u tim ljepotama kroz cijelu godinu. Znači, najljepše mi je trčati po prirodi, po danu, a znači mi to da taj stres koji mi svi skupa imamo na poslu izbacim na trčanju.“ (Ispitanik. br.4)*

Svi ispitanici se slažu da im trčanje pruža odmak od svakodnevice i predstavlja neku vrstu modela za rješavanje stresa.

Zanimljivo je da se, unatoč značajnom angažmanu i treniranju, četiri od pet ispitanika svrstava u rekreativce; vrhunskim sportašem smatra se samo ispitanik br. 5 koji ima i titulu prvaka Hrvatske u maratonu, a eto što on kaže:

*„Kao prvo, bez trčanja se osjećam jako loše. Kod mene je trčanje zapravo životna prekretnica. Odvikavao sam se od pušenja i onda sam počeo trčati. Sebe svrstavam u vrhunske sportaše, ako recimo gledamo kategorizaciju od strane HOO, no trenutačno sam rekreativac. U Hrvatskoj možda ima dva profesionalna trkača.“*

U modelu „strukturiranja“, stilovi života definiraju se strukturalnim kriterijima - označavaju način organizacije svakodnevnice „socijalnih statusnih grupa“ (Konietzka, 1994., 151)

Zatim nas je zanimalo smatraju li ispitanici trčanje svojevrsnim životnim stilom.

*„Može biti stil života, ali postoji razlika, recimo trail utrke jesu stil života jer sa sobom vuku ljubav prema prirodi, otkrivanju novih mjesta, ljepota, druženja...Nisu to samo oni sati provedeni na stazi. To je cijeli folklor.“ (Ispitanik br.1)*

*„Trčanje je stil života. Kad uđeš u žrvanj trčanja jednostavno je teško prekinuti, fali to čovjeku.“ (Ispitanik br.2)*

*„Trčanje je stil života. Kad me netko zove u izlazak, a znam da idem u nedjelju trčat na Sljeme cca 50 km – onda ne idem. Sve je podređeno trčanju, posebno zadnjih pet mjeseci kad sam se spremala za Istru, posao – spavanje – trčanje – fitness i tako u krug.“ (Ispitanica br.3)*

*Trčanje je zapravo stil života. Ekipa koja se bavi trčanjem, uvijek gdje god da se nađu, prva tema o kojoj počnu pričati je trčanje, isto ko i nas dvojica. Kad si u redovitom treningu, to je velika preokupacija, dogodi se da i zapostaviš sve ostalo, možda i primarno. (Ispitanik br.5)*

Svi su se sudionici istraživanja složili da trčanje jest stil života koji „diktira“ sve ostale životne aspekte. Zanimljivo je kako naši ispitanici, u ovom slučaju rekreativci govore o trčanju kao o životnom stilu. Svoje slobodno vrijeme posvećuju trčanju, svoje svakodnevne obaveze „preskaču” radi trčanja, a u nekim situacijama im se čini da zanemaruju i vlastitu obitelj zbog trčanja. Fenomen trčanja kao specifičnog životnog stila koji nosi i drugačiju svakodnevnicu postulat je u kojem se slažu svi ispitanici.

Kada govorimo o karakteristikama „pravog“ trkača, ali i o psihološkom opisu osobe koja trči 100 i više kilometara, naši ispitanici navode:

*„Definitivno uporna, mentalno jaka, jer takve dužine nisu samo stvar fizičke spreme, mislim da prije svega moraš biti jak u glavi. Moraš vjerovati u sebe, iako se nekad desi da nije tako, ali jednostavno bez tih karakteristika ne možeš završiti utrku dužu od 100 km, pa čak i utrku*



*od 50 km. Ljudi kad to čuju kažu: „Lud čovjek, nije normalan. Zašto? Kaj ti to treba?“ 10 kilometra im je puno, mislim da ljudi u principu uopće to ne mogu percipirati zapravo. S tim da ljudi doživljavaju 100 km ravne ceste, a zapravo imaš 5000 metara visinske.“ (Ispitanik br.1)*

*„Upornost, prirodne predispozicije, isključivanje okoline u kojoj trčiš – ono kaj te smeta, npr. vremenski uvjeti – sunce, kiša, vjetar, snijeg – to za tebe ne postoji i tebe ništa ne ometa, jedino što za tebe postoji je cilj. Jedino tako možeš ići naprijed u dugom trčanju. Za mene prolazak cilja na utrkama 100+ km ne mijenja sliku mene, čak ni samopouzdanje, samopoštovanje, nije to tako strašno veliko i ne čini mi se to tako veliko – samo sam prošao određenu kilometražu.“ (Ispitanik br.2)*

*„Pravi trkač mora biti jak u glavi, mora imat dobar karakter i, najvažnije, mora voljeti to kaj radi. Ako ideš trčat samo zato da ispuniš normu – onda bolje da ne ideš.“ (Ispitanica br.3)*

*„To su ljudi koji prvenstveno moraju biti jaki u glavi. I normalno, iza toga je opet pripremljenost, kondicija, ali mislim da na sto kilometara ne ide nitko tko nije pretrčao 20, 30, 40, 50 kilometara. Moraš znati u kaj se upuštaš i moraš biti jak u glavi.“ (Ispitanik br.4)*

*„Disciplina, fanatizam, tolerancija na bol, kontinuiranost. Ovo su komponente bez kojih nema vrhunskog sportaša. To je po meni već neko meditativno stanje, jednostavno uživanje u tom ritmu, u tom koraku.“ (Ispitanik br.5)*

Što se tiče poželjnih psiholoških osobina „pravog“ trkača, svaki ispitanik navodi svojim riječima i pojmovima iste osobine – upornost, stabilnost, postojanost, dosljednost sebi i svojim ciljevima.

Trčanje ima mnogo pozitivnih zdravstvenih aspekata - odgovor na to pitanje, dobili smo od Ispitanika br.2 i Ispitanika br.5:

*„Pozitivne – kretanje, krvožilni sustav, rad srca, disanje. Tri puta tjedno sat vremena treninga.“*

*„Pozitivne strane su sve kardiovaskularne dobrobiti, a negativne da trkači često ne rade treninge snage i onda dolazi do ozljeda, a bez usputnog treninga nema ni pravih rezultata.“*

Unatoč svim pozitivnim aspektima, trčanje, a pogotovo trčanje na duge pruge, nosi sa sobom i mnogo negativnih zdravstvenih aspekata.

*„A negativne, ak se ne pripremiš dobro - ozljeda, ili nepažnja pa padneš, nebitno, ozljede su česte. Ali nijedan ekstrem nije dobar, trčati 100 km ak se mene pita je već prelaženje granice kad već lagano izazivamo vruga. I to zahtjeva ogromnu pripremu.“ (Ispitanik br.1)*

*„Utjecaj na sve aspekte lokomotornog, sustava. Stalno te prate bolovi koljena, zglobova i tetive. Znam da trčanje od 168 km nije dobro za tijelo.“ (Ispitanik br.2)*

*„Negativne su da trkači često ne rade treninge snage i onda dolazi do ozljeda, a bez usputnog treninga nema ni pravih rezultata.“ (Ispitanik br.5)*

Ispitanici su osvijestili i pozitivne i negativne zdravstvene aspekte trčanja. Razlikuju utjecaj “običnog” trčanja i trčanja udaljenosti većih od 100 kilometara na zdravlje. Ističu potrebu osmišljenog treninga i svjesni su da permanentno trčanje velikih udaljenosti zapravo nije dobro za zdravlje.

Budući da se četvero od pet naših ispitanika izjasnilo da su rekreativci, zanimalo nas je koliko im je uopće bitno postizanje rezultata te uspoređuju li se sa drugim trkačima.

*Meni je bitan rezultat, iako znam da nisam dobro pripremljen, ali to sam ja, jako sam kompetitivan. Ja sam uvijek nabrijan. I na 100 kilometra sam imao taj moment kompetitivnosti i koliko god mi je bil cilj samo završiti, opet me potegnulo. Jače je to od mene. Trčao sam s kolegom i on mi je puno pomogao jer je bio puno bolje posložen u glavi nego ja. Na početku sam se malo zaletio, pa sam ga čak čekao 20 minuta i mislim da sam tad čak zapalil cigaretu. Jel ti pomogla? Pa nije me odmogla. (Ispitanik br.1)*

*Osobno vrijeme mi je bitno, ali generalno vrijeme ne – bitno je doći do cilja posebno kad je teško. Imam kolegu s kojim treniram i većinom idemo na iste trke i tu smo negdje. Nije mi nužno važno da sam bolji od njega, težiš tome da budeš bolji. Nekad se njemu dan pogodio pa je brži, ali nas motivira da smo zajedno. Makar, ne znam jesmo li si konkurencija, mi si pomažemo na*

*treninzima da dođemo do kraja, a na utrci kako ispadne. Natječeš se uvijek s nekim, nekoga tko se rezultatom vrti oko tebe želiš prestići. Treba si postaviti realan cilj. (Ispitanik br.2)*

*Svatko tko kaže da ne ide na rezultat - laže; rezultat je bitan, ali ja ga ne „ganjam“. Uz to je najvažnije da upoznaš puno novih ljudi, zabavljaš se, družiš, ali rezultat nije najvažniji. Postoci – 40% za rezultat, 60% za ostalo. Nekim kolegama je jako bitan rezultat toliko da gledaju startne liste i uspoređuju, i često idu na slabije kategorije kako bi pobijedili. Uspoređujem se s kolegama, ali samo kako bi se dodatno motivirala. (Ispitanica br.3)*

*Mislim da je svakome sportašu rezultat bitan. Ne vjerujem da ni jednom sportašu nije drago da to odradi bolje ili onako kako si to zamisli, ali nisam baš previše opterećen s tim i nisam u rangu da u toj kategoriji postížem neke vrhunske rezultate. (Ispitanik br.4)*

*Meni je jako bitno postizanje rezultata, zapravo uvijek. Volim se natjecati i kad nešto radim i volim biti dobar. Najlošije utrke sam imal kad sam se uspoređival s nekim, najbolje mi je kad uđem u svoj film i trčim svoju trku, onda to uvijek na kraju ispadne dobro. Nisam se nikad ni sa kim zagrijaval, jednostavno kad stavim broj, uđem u svoj film i koncentriram se. (Ispitanik br.5)*

U segmentu usporedbe s drugim trkačima i natjecateljskog aspekta trčanja ispitanici se slažu da im je rezultat bitan, no navode da su motivirani svojim unutarnjim razlozima i osobinama ličnosti koje ih motiviraju da gledaju na rezultat kao dio natjecanja.

Također, četvero od pet ispitanika, izjasnilo se kako nema trkačkog idola. Idola ima jedino ispitanik br. 5 koji se jedini smatra vrhunskim sportašem: *Abebe Bikila, dvostruki olimpijski pobjednik u maratonu iz Etiopije.*

## **6.2. TRKAČI POČETCI I AUTOREFLEKSIJA**

Različiti su motivi bavljenja nekim aktivnostima, uključujući i sportske. Obično nas pokreću i motiviraju unutarnji i vanjski elementi. Ekstrinzična ili izvanjska motivacija je kad se npr. povodimo za društvom – „ekipa ide na neku utrku pa idem i ja“. Intrinzična motivacija je prisutna onda kada nas pokreću unutarnji faktori, primjerice želja za zdravijim načinom života, mršavljenjem, potreba za boravkom u prirodi i sl. Svi ispitanici su se složili da su najviše

motivirani osobnim, unutarnjim razlozima, odnosno da su baš ti faktori presudni da bi se više puta nastupilo na „100 milja Istre“.

O samim trkačkim početcima, o ljubavi prema trčanju i prvim utrkama, naši ispitanici rekli su:

*Voljel sam trčanje i u srednjoj školi, a počeo sam se baviti trčanjem s 34 godine. A društvo je utjecalo na to, zapravo, život mi je postao monoton i imao sam osjećaj da mi nešto fali i znao sam da želim više biti u prirodi i onda sam zapravo počeo trčati ozbiljnije. Moja prva utrka bila je varaždinski polumaraton. (Ispitanik br.1)*

*Ja sam u sportu od prvog razreda, ali sam bio u borilačkim sportovima.... I onda kako je došla obitelj više nisam mogao trenirati jer su treninzi bili u 19 sati, bio sam uskraćen za određeno slobodno vrijeme. A, trčanje je došlo po modelu - aha, spremiš djecu na spavanje pa ja mogu izaći van na pol sata, sat otrčati. Tako smo rekreativno trčali za sebe, pa ajde onda idemo na utrku i tako je krenulo trčanje.*

*Prvo sam trčao na cesti dok nije došao trail, odnosno trekk. Nekako sam više zavolio šumu. Sad imam 51 godinu, s trčanjem sam počeo 2006./2007. godine. Stric mi je trčao maraton pa mi je on usadio tu ljubav. Nakon toga se samo nastavilo. (Ispitanik br.2)*

*Počela sam trčati 2016. Imala sam tada nepunih trideset godina. Počela sam trčati jer imam sjedilački način posla i to me smetalo. „Ubijala“ me kičma i počela sam raditi u Zagrebu. Družila sam se s ljudima koji su trčali i stalno me poticali i tako sam odlučila krenuti. Rekla bih da je ljubav prema trčanju jedna velika ovisnost – samo te vuče! (Ispitanica br.3)*

*Počeo sam trčati bez veze. Bili smo na Škrapingu 2008., našli smo na internetu da je tamo ta utrka, a budući da imam blizu vikendicu, otišli smo vidjeti o čemu se tu radi. Bili smo bez iskustva, nismo znali kako bude, kaj bude i od tog trenutka je počela priča ne samo za mene, nego za veliki broj Zagoraca. Ljubav prema trčanju došla je odmah nakon prve utrke. To se tamo na Pašmanu meni dopalo, ekipa dobra, cure, ritice, lijepo obučene, tajice. Poslije nekakvo druženje, i tako mi se sve skupa dopalo. (Ispitanik br.4)*

*Počeo sam ja još u osnovnoj školi trčkarati, ali to ne bih brojao. Ajmo reći od 1999., tada sam počeo jer sam se odvikavao od cigareta i od „lošeg života“. Sada trčim već nekih 25 godina. A što se tiče ljubavi prema trčanju, ko klinci smo stalno bili vani i igrali se. Skušio sam i tad da sam dosta brži od drugih. Kad smo trčali u šumi mogao sam izdržati puno više od drugih. Počeo sam trčati po polju i trenirati i bil sam jako čudan. Ljudi pasu kravice i gledaju te - Tko te goni? Kam ideš? To su još bila takva vremena. (Ispitanik br.5)*

Neki ispitanici su počeli trčati vrlo rano, još u doba djetinjstva, dok su drugi počeli trčati zbog vanjskih faktora i različitih životnih situacija (npr. nemogućnost bavljenja drugim sportom). Na ovo su pitanje svi ispitanici odgovarali opširno i argumentirano s puno detalja što znači da su tog aspekta itekako svjesni te da, bez obzira prvotne motive, točno znaju zašto trče i u svom trčanju uživaju. Također spominju činjenicu da se na trčanje radi trčanja prije nekih dvadesetak godina u njihovim sredinama gledalo kao bespotrebnu aktivnost i gubljenje vremena.

Zanimljiva je činjenica kako akteri naše priče nisu imali pozitivnih iskustva nakon prve službene utrke, no to ih nije spriječilo, nego ih je motiviralo da se još ozbiljnije posvete trčanju. O tome su nam govorili ispitanik br.2 i Ispitanica br.3:

*Prva utrka je bila Veliko Trgovišće – Kumrovec, to je bila cestovna utrka na nekih 25 km. Prošao sam ju, nisam imao opremu – imao sam bijelu pamučnu majicu i kada sam došao u cilj bila je cijela crvena od krvi. (Ispitanik br.2)*

*Prva trka - trening je bilo u Repovcu – Liga Lisica. Sjećam se da je bilo jako naporno: lipanj, brijeg i vrućine. I ne znam zašto – išla sam opet. (Ispitanica br.3)*

Ovi ispitanici se svojih prvih utrka sjećaju detaljno bez obzira na vremenski odmak. Iz njih su izvukli pouke i motivaciju.

Ovim istraživanjem nastojali smo otkriti motive bavljenja trčanjem i općenito velikog angažmana koji naši akteri posvećuju trčanju.

*Izazov. Sve kaj čovjeka tjera naprijed su izazovi i svako mora imati neki motiv jer me to gura naprijed, kako u sportu tako i u privatnom životu. I u svemu što radiš trebaš dati neki smisao, jer ako nemaš smisao, zašto to onda radiš? Volim konstantno pomicati granice, a kaj je nakon*

*kaj završim 168 km, onda eto ne znam kaj dalje, ali nema granica. Još si nisam našao granicu. (Ispitanik br.1)*

*Trčim jer mi je to ispušni ventil od svakodnevnice, stresa. Tu se relaksiram. Ako ne otidem trčati – napet sam. (Ispitanik br.2)*

*Glavni motivi za trčanje – pomicanje vlastitih granica, volim trčanje kao sport i da prevladam sjedilački način života. (Ispitanica br.3)*

*Motiv je ispušni ventil. Moj posao je inače da se više družim s ljudima, po prirodi sam više veseljak, zakardašim, pa da se onda malo ispušem, očistim od loših stvari koje sam unio u sebe. (Ispitanik br.4)*

*Fizički se osjećaš bolje. Pozitivni zdravstveni aspekt ti se odrazi povoljno na psihi. Osjećaš se puno energičnije i osjećaš se motiviraniji za druge aspekte života uključujući i poslovni i obiteljski. (Ispitanik br.5)*

Ispitanici različito doživljavaju sebe i svoju motivaciju za trčanjem. Svoju su motivaciju osvijestili i znaju da je presudan čimbenik za njihovu aktivnost. Svatko navodi jedan pozitivan aspekt trčanja koji mu je ujedno i pokretač za tu aktivnost.

Kako bismo detaljnije analizirali fenomen trčanja, pitali smo ispitanike ima li ono za njih neko dublje značenje:

*Trenutačno, često na tim dugim trkama ostanem sam na stazi i onda zapravo krenem prazniti glavu i boriti se sam sa sobom. Ponekad padne na pamet i neka ideja, ali baš je rješavanje stresa. Mogu čak reći da sam se tijekom tih trka, ali i muka, upoznao kao osobu. I siguran sam da je to sve utjecalo na moj daljnji razvoj. I mene kao osobe i smjera života. Otvorilo mi je horizonte. Često kad u životu dođem do nekog problema, pomislim - uvijek mi ostaje trčanje. (Ispitanik br.1)*

*Da, ima – čišćenje misli; nije to samo fizički aspekt. Na „100 milja Istre“ glava je bila očišćena od misli. Za proći 168 km trebalo mi je 29 sati. Iznad svakih mojih očekivanja, izračunala sam*

*da će mi trebati 36 sati. Prolazak 100 milja te promijeni. Gledaš na neke stvari drugačije, da ništa nije nemoguće kao što se čini. (Ispitanica br.3)*

*Ima. Ostao sam u tome, nije da mi se to dopalo kako se mnogima nešto dopadne pa za godinu dana izgube volju. Sigurno je neka dublja stvar kad traje od 2008. Već je 16 godina prošlo. To je ostalo u meni i to je ono kaj ja volim. (Ispitanik br.4)*

*Definitivno – da. Nije floskula, al svejedno je na kojem mjestu završiš - 1. ili 105., ti si pobjednik, i tako se osjećaš. Svatko tko uđe u cilj može se osjećati ko pobjednik bez obzira na plasman. (Ispitanik br.5)*

Svi ispitanici se slažu da je trčanje nešto posebno. Naglašavaju kontinuitet bavljenja tim sportom i dobrobit za njih osobno. Razlikuju i opisuju i fizički i psihički aspekt, ali i naglašavaju nužnost njihovog prožimanja i isprepletenosti.

Pitali smo naše ispitanike mijenja li ulazak u cilj nakon 100 km trčanja njihovu percepciju o sebi.

*Pokažeš samom sebi da to možeš i automatski te tjera da ideš naprijed. Apsolutno je utjecalo i na moje samopouzdanje. Nakon toga shvatiš da ni jedan problem nije nerješiv i da sve u životu možeš riješiti ako si dovoljno ustrajan u tome. (Ispitanik br. 1)*

*Stojiš na startu i shvatiš da je 168 km samo brojka. U nekim stvarima si odlučniji nakon takvih pothvata i samopouzdanje raste. (Ispitanica br.3)*

*Puno. Puno mijenja sliku o meni. O mom samopouzdanju. (Ispitanik br.4)*

Rosenberg (1965.) definira samopouzdanje kao pozitivan ili negativan stav prema sebi. Njegova studija je rezultirala tumačenjem socijalnih uvjeta i subjektivnih iskustava koji su u vezi s povećanjem ili smanjenjem samopouzdanja. Tako je npr. količina roditeljske pažnje i zanimanja za dijete u značajnoj korelaciji sa samopoštovanjem. Anić (1998.). pod samopouzdanjem podrazumijeva pouzdanje u sebe, u svoje sposobnosti i mogućnosti.

Dokazano je da ljudi koji imaju visoko samopouzdanje otporniji na utjecaje okoline, asertivniji su, fleksibilniji, kreativniji te se lakše nose sa svakodnevnim zadacima i problemima.

Zanimalo nas je što o treniranju i odlascima na utrke misli njihova okolina te imaju li podršku.

*Na poslu je to ljudima sprdnja, ali rekao bih više da je to ljubomora jer smatram da iz nekih razloga to ne rade. Ne zamaram se time. (Ispitanik br. 1)*

*Trkačka okolina - sve super, sve okej, podrška su. Mislim da drugi ne shvaćaju kaj je to ići trčat 168 km. A obitelj – a, ide tata trčat; recimo da imam podršku obitelji. Nije baš takva kakvu bih očekivao i htio da bude – da idu sa mnom trčati jer su dosta distancirani po tom pitanju. Sad su prvi puta išli na „100 milja Istre“ da vide kako to funkcionira i mislim da im se sviđalo. Definitivno sada drugačije gledaju na sve to. (Ispitanik br.2)*

*Okolina misli da sam luda jer trčim i zato što sam išla na 168 km. Ali, podrška obitelji je najvažnija. (Ispitanica br.3)*

*Podrška obitelji mi je na prvom mjestu. Dio ekipe s posla isto je već nešto otrčala pa me podržavaju. A onda ima i ljudi kojima je to nepojmljivo, ne mogu si zamisliti zakej to mi radimo i zakej se opterećujemo. (Ispitanik br.4)*

*Bez podrške obitelji ne bi bilo moguće. Definitivno me podržavaju od samih početaka. Podrška dobro utječe na mene. Moji svi su u sportu. (Ispitanik br.5)*

Okolina obično podržava aktivnosti ispitanika vezanih uz trčanje. Razlikuju podršku obitelji i ostalih. Obitelj ih obično podržava, a okolina manje.

Ispitanici su naglasili da im je podrška obitelji jako važna; dok je podrška šire okoline poželjna, ali nije toliko važna.

Zatim nas je zanimalo na koji način treniraju, koliko često te imaju li društvo tijekom trčanja.

*Najčešće su to bili vikendi kad se radilo što više visinske, ali i usputne trke koje sam gledao kao trening. Ali u principu treniram četiri puta tjedno, što trčanje, što crossfit. (Ispitanik br1)*



*Treniram po osjećaju (najviše), treniram s kolegom. Kad se pripremamo za utrku treniramo 5-6 puta tjedno, onda imamo interni fond kilometraže. Kad treba napraviti kilometražu idemo i u nedjelju. Osnovna kilometraža za trening je cca 11 km. Vikendi su duži, onda idemo od 20-50 km, čak i više. Jednom mjesečno mora biti velika dužina. (Ispitanik br.2)*

*Odradim dva ili tri treninga kroz tjedan i za vikend dužinsko trčanje. Otprilike četiri puta tjedno. Svakodnevno sam u pokretu. Fitness – grupno, trčanje – kako kad, nekad sama, nekad s grupom. Za Istru sam se pripremala sama jer sam znala da idem sama i teško je pratiti nečiji tempo. (Ispitanik br.3)*

*Kada smo se pripremali za Istru, to je već druga godina, dosta je to slično bilo. Prošle godine smo krenuli po Novoj godini, dok sam ove godine počeo već u 11. mjesecu. Trenirali smo na tjednoj bazi 2 do 3 puta doma cestu i brege nekih 10, 15 kilometara, a svaki vikend smo radili nekakve runde po planini nekih 50 kilometara i 2000 do 3000 uspona. (Ispitanik br.4)*

*Šest dana u tjednu obvezno. Ponekad čak i dva treninga na dan. Većinom treniram sam. Termine je jako teško uskladiti s drugima. (Ispitanik br.5)*

Neki vole trenirati i natjecati se sami, neki u tandemu, a neki u većem društvu. Nema konsenzusa po tom pitanju. Oni, zapravo, izdvajaju svoj najčešći, odnosno preferirani način trčanja.

Ispitanici su se izjasnili kako nemaju neki poseban plan prehrane, no pokušavaju se hraniti što zdravije i što više jesti iz domaćeg uzgoja.

*Pokušavam jesti što zdravije, ali ne pazim na prehranu i nemam plan prehrane. Jedem i slatko i ne dira me uopće. (Ispitanik br.1)*

*Prehrane se ne pridržavam strogo, ali gledam da težim izbalansiranoj prehrani i kuham si sama. Suplementi i proteini – ništa. (Ispitanica br.3)*

*Ja sam tu, valjda od svih tih koji su to u tom nekom vremenu završili, najlošiji po hranjenju. Normalno, dok se pripremamo pokušavamo voditi brigu o prehrani, ali da imam nekakve velike promjene, nemam. Jedino dodatke - tipa vitamina, magnezija, elektrolita. (Ispitanik br.4)*

Na pitanje kako financiraju utrke te predstavlja li im cijena kotizacije problem, naši ispitanici rekli su sljedeće:

*Cijena kotizacije mi ne predstavlja problem ako organizator opravda cilj. Ali gledaj, svako voli nešto, neko bude otišao van i potrošio hrpu love vani petkom, a ja budem za te iste novce otišao na trku i po meni doživio puno više. Al sve se isplati, ne žalim ni za centom. Ak nešto volim, cijena mi nikad ne predstavlja problem. (Ispitanik br.1)*

*Cijena kotizacije mi predstavlja problem. „100 milja Istre“ – sama kotizacija je bila 200 eura, obrada podataka je cca 30 eura i plus bus 8 eura. (Ispitanik br.2)*

*Sredstva za opremu i kotizacije nabavljam većinom sama, sada klub plati te trke koje su pod HAS-om, a ovo što me zanima plaćam iz svojeg džepa. Cijena kotizacije ne predstavlja problem ako želim ići na trku, primjerice „100 milja Istre“. No, neke trke se ne isplati platiti, primjerice one koje su na Sljemenu gdje je zapravo staza po kojoj se trči – planinarska i to mogu proći sama i to besplatno. (Ispitanica br.3)*

*Financiram se sam. Nisam kroz godinu bio na jako puno utrka; to sam htio i nisam razmišljao o cijeni. (Ispitanik br.4)*

*Sve sam sam financirao. Tada sam trčao za AK. Klub je financirao jednu, najviše dvije startnine godišnje. Nije to mali iznos kotizacija. Ponekad predstavlja problem, da. (Ispitanik br.5)*

Neki ispitanici se izjašnjavaju da im je materijalni trošak utrke problem, dok drugi svrstavaju tu vrstu troška „pod normalno” jer im je visoko na popisu želja pa će se, eventualno, odreći nečeg drugog kako bi ostvarili svoj cilj.

O utrkama se najčešće informiraju od kolega iz trkačkih krugova ili preko društvenih mreža. Kako navodi Ispitanik br. 1: *Najviše preko prijatelja i preko društvenih mreža.*

Zanimalo nas je kako naši akteri gledaju na žene trkačice, a kako na muškarce te ima li razlike među njima?

*Karakterno nema. Mislim da nema razlike. Iako imam osjećaj da kad žena uđe u cilj da se više plješće i navija, no u skladu sa nekim novim trendovima to baš i nije fer zato jer zašto bi njoj to bilo teže napraviti nego muškarcu i smatram da ju na taj način omalovažavamo, u smislu sad je ona jadona to uspjela. Ali, stvar je odricanja, a tko god uđe u cilj napravio je veliku stvar. Muškarci imaju po meni možda malu prednost što se tiče fizionomije tijela. (Ispitanik br.1)*

*Kao trkači – nema razlike. Ima fantastičnih trkačica i trkača. Mislim da se isto gleda na žene i muškarce koji istrče 168 km, mislim da u trailu nema nekih podjela, žene brže dođu u nekim trkama i izgleda ko da se manje troše. Dijana je super trčala, došla je vesela i skakutala je – mislim da bi mogla još trčati nakon 168 km. Za dulje trčanje žene su podobnije jer su lakše. (Ispitanik br.2)*

*Nema razlike između trkačica i trkača, zašto bi bilo razlike? Po meni nema, isto mogu i žene i muškarci trčati. Muškarcima je nekad lakše trčati, a žene ipak imaju obveze – tipa kućanstvo, roditeljstvo i tak... Ako je ekipa dobra, sve se da dogovoriti. Što se tiče konstitucije tijela lakše je meni trčati s 50 i nešto kila, nego onome tko ima 2 metra i 100 kg. (Ispitanica br.3)*

*Muških je definitivno više. Žena je manje pa ih je manje u tom boljem poretku, ali definitivno ima žena koje su obilježile ovih 16 godina moga trčanja. To je svakako veći uspjeh, svi to mi tako gledamo, ali opet mi se čini da je to zato jer ih je manje. (Ispitanik br.4)*

*Žene općenito lakše podnose bol i kaj se tiče dugoprugaškog trčanja u aspektu podnošenja boli su jače od muškaraca i to im se vidi na rezultatima. Mislim da im je teže trčati i zbog menstrualnog ciklusa i obiteljskih obveza. Još dan danas nema ravnopravnosti u tome. Zato mislim da njihov rezultat treba cijeliti još više. (Ispitanik br.5)*

Ispitanici različito doživljavaju muško i žensko trčanje. Sve sudionike istraživanja karakterizira pozitivan odnos prema trčanju muškaraca i žena, i u tom smislu izražavaju egalitarne stavove. Zanimljiva je činjenica kako naši ispitanici na neki način izražavaju divljenje i veliko poštovanje prema ženama koje završavaju ovakve utrke. Moramo se složiti kako smo u današnjem, patrijarhalnom društvu navikli da su muškarci, superiorniji od žena, no u ovom sportu muškarci navode kako su žene kompetentne u ostvarivanju vrhunskih rezultata i ravnopravne muškim natjecateljima. To potvrđuje i činjenica da je Ispitanica br.3 bila brža od

trojice naših muških ispitanika. Također, faza njezina oporavka bila je kraća od drugih ispitanika.

U trčanju ima mnogo osoba starije životne dobi, pogotovo u trčanju na duge staze. O toj činjenici nam govori i prosjek godina naših ispitanika (45), na što će sudionici istraživanja reći: *Puno puta starije osobe znaju biti bolje od mene. Vjerojatno je sve stvar treninga, ali respekt svakako. Trčanjem se možeš baviti sve dok možeš hodati. Nema granica.*(Ispitanik br.1)

*Ne znam do koje godine. Stjepan Puh ima 85 godina i još trči, mislim da svatko može trčati dokle god to tijelo može podnijeti. Ne vidim tu problem niti granice. Sedamdesetogodišnjaci super trče. Nikica Smolić ima više od šezdeset godina – itekako trči; na Ivančici me dobio za pola sata. On ako bude zdrav, on će još deset godina sigurno trčati.* (Ispitanik br.2)

*Starije osobe u trčanju – za svaku pohvalu. Takve osobe se trebaju što više kretati, izlaziti van, a ne se zatvarati u kuću. Osim zdravstvenih prednosti tu je i sociološka strana koja je bitna. Godine nisu nikakva prepreka za bavljenje trčanjem.* (Ispitanik br.3)

*Ja mislim da sam već stariji, da sam ja u toj kategoriji starijih. Ha-ha. Ali, mislim da na tim duži utrckama, tipa maraton, zastupljenost starijih je veća nego mladih. Nemam tu statistiku, ali mislim da je tamo većina ljudi preko 30. To se valjda sklop u glavi dogodi da se ljudi prebace na duže utrke. Smatram da je to opet povezano s glavom.* (Ispitanik br.4)

*Trčati se može do zadnjeg daha. Fenomenalno mi je kad čujem da se osoba počela baviti trčanjem sa sedamdeset. Žena iz Dalmacije je počela trčati kad je dobila unuka. Krenula je u školu trčanja. Ima brutalne rezultate. Bolje nego cure od trideset godina. Škola trčanja je velika mogućnost. Ljudi ne znaju za što su sve sposobni dok ne probaju. Društvene limite treba razbijati.* (Ispitanik br.5)

Ispitanici se pozitivno izražavaju o ljudima koji trče u starijoj životnoj dobi; štoviše njihove priče ih inspiriraju i pokreću. Svi žele trčati dok god budu mogli; znači i u visokoj starosti.

### 6.3. UTRKA „100 MILJA ISTRE“

U ovom smo dijelu ispitivali aktere isključivo pitanja vezana za utrku „100 milja Istre“. Zanimalo nas je zašto se godinama vraćaju na nju te po čemu je upravo ova utrka društveni fenomen.

Prvo postavljeno pitanje bilo je kada i zašto su se akteri odlučili prijaviti na „100 milja Istre“.

*Ukratko, zajednička odluka mene i ekipe. Prvo sam išao na 42 kilometara, pa sam preskočio 69 km i onda na 110 km. Prijavili se, otišli i odradili. (Ispitanik br.1)*

*2015. godine sam se prvi puta prijavio zato jer sam trčao 2013. Velebit i to je bio moj prvi pothvat i ovo mi se činilo kao korak dalje da vidim mogu li i to napraviti. (Ispitanik br.2)*

*Na „100 milja Istre“ sam se odlučila prijaviti zato što je to veliki izazov, a odlučila sam se prijaviti još i prošle godine (2023.) kada sam završila 69 km. Mislila sam si hoću li ići na 110 km, ali sam odlučila da ću to preskočiti i ići odmah na 168 km. (Ispitanica br.3)*

*Dva puta 68 km i dva puta 110 km. Nakon dva puta od 68 sam s dečkima s kojima treniram htio da idemo na 110 kilometara, ali onda su oni rekli da ako već idemo, idemo na 100 milja. Meni je baš bio pedeseti rođendan, pa su me iznenadili sa startninom za 100 milja. To je razlog zakej sam ja te godine krenuo na 100 milja, a ne na 110 km. (Ispitanik br.4)*

*Prvi motiv - branio sam titulu državnog prvaka jer je to bilo državno prvenstvo. Bio sam četvrti na kraju unatoč problemima sa stopalima. (Ispitanik br.5)*

Neki ispitanici su na “100 milja Istre” prvi puta došli zbog etabliranosti i prestiža utrke, drugi zbog društva.

Budući da su svi akteri nastupali na samom događaju dva ili više puta, pitali smo ih po čemu je ova utrka toliko posebna da joj se redovito vraćaju, pogotovo ako uzmemo u obzir da u susjedstvu ima i drugih „stomajlerica“ koje pružaju prekrasne poglede na krajolike Slovenije, Bosne i Hercegovine, Austrije, Švicarske... Sudionici istraživanja navode kako je „*Tih pet dana, puno je to više od same utrke.*“ (Ispitanik 1).

*Jednostavno sve to skupa, utrka, druženje, zapravo cijeli događaj vezan uz utrku. Tih pet dana, puno je to više od same utrke. (Ispitanik br.1)*

*Velika prednost je da znam svaki kutak staze. Ne znam kako drugi, ja jako malo vidim na trkama jer na trail-u posebno moraš biti koncentriran gdje trčiš. Mao zijevneš i padneš. Malo vidiš okoline, sjetiš se nečega kasnije. Kad vidiš izvješća s trka, pitam se „kaj sam ja bil tu?“. Drugačiji je doživljaj toga, posebno ako ideš natjecateljski, ne vidiš ništa drugo previše.*

*Posebna je jer je svake godine dala nešto drugo, neki doživljaj koji ću pamtiti čitav život. Prva trka – išao sam sa Štefom Grahom, već je bilo pola trke i ja osjećam u preponama bol kakvu nikad dosad nisam osjetio i razmišljam i velim „dečki – vi odite dalje, ja ću morati odustati jer boli me, a vi krenite dalje, nema smisla da vas zaustavljam, ja ću malo odmoriti.“ Plan je bio prošetati do Buzeta i tamo odustati. Popio sam tabletu, uzeo sam si čaj, juhu pojeo, 10-15 min odmora i idem lagano do Buzeta i tamo odustavanje. Hodam i ne boli me više, trčkaram, trčim i taj uspon kad– prolom oblaka i jaka kiša. I tada me udario adrenalin, ja sam letio u brijeg, meni je bio takav gušt po kiši ići, ne mogu ti to opisati. U jarak prema Buzetu sam sprintao, valjda niti ovi koji su bili prvi nisu išli tako brzo. Ulovio sam dečke i završili smo trku, poslije je to išlo sporije i kiša je i dalje padala. Kako smo išli prema Umagu mislili smo da bude ljepše vrijeme, a Umag se bijeli od mraza, mi po suncu idemo kao pokisli purani. Jedva smo čekali da nas sunce ugrije. I nigdje nikoga da nas malo potjera da potrčimo. Startalo nas je 200 i završilo nas je samo 96, odustalo je puno ljudi. Svaka ima neku novu anegdotu i priču. Prije dvije godine sve super, sunce grije, mi smo u kratkim rukavima i idemo na Učku, a gore 30 cm snijega. Sjećam se kak je bura navijala, ježim se još sad. (Ispitanik br.2)*

*Posebna je jer je izazov, a Istra je sama po sebi krasna i mala mjesta kroz koja se prolazi imaju dušu. A tih 100 milja je najjednostavnije riješiti na domaćem terenu. Lakše je jer je netko bio pa može podijeliti iskustvo i dati savjete. (Ispitanica br.3)*

*Događaj je uistinu fenomen. Pozitivni aspekt te priče je i okupiti toliko volontera. Barlović i Bulek su išli pet puta. To je i neki vid avanture. Najviše me se dojmilo gore na Učkoj kad svijetle lampe, čuje se jeka i topot štapova. Naježiš se, doslovno. Velik je to događaj, definitivno. (Ispitanik br.5)*

Svi ispitanici se slažu da je ta utrka poseban fenomen. Ističu njezine posebnosti i prednosti, pamte detalje i slažu se da su motivirani ponovo sudjelovati na „100 milja Istre“ jer je ona nešto više od same utrke. Potkrepljuju to svojim iskustvom, ali i primjerima drugih sudionika s kojima su bili u kontaktu za vrijeme i poslije utrka.

Odlučili smo pitati ispitanike smatraju li još nešto važnim u sklopu samog događaja osim utrke.

*Cijela atmosfera, dok vidiš svoje ime na panou, među tisućama trkača, vidiš da su to iz 60,70,80 različitih zemalja ljudi, sve rase, ta cijela atmosfera tamo – jednostavno se naježiš. Kad vidiš da si dio toga, kad startaš, da ćeš bit dio tog događaja, eventa. Onda boravak u hotelu. Zapravo kombinacija izleta, trke i druženja...to je jednostavno paket, onak s velikom mašnom. (Ispitanik br.1)*

*Vidiš kolege trkače, upoznaš neke nove trkače, svi te bodre i pozdravljaju te. (Ispitanik br.2)*

*I koncerti i ostale popratne stvari. Velik je to događaj. (Ispitanik br.5)*

Prema izjavama naših ispitanika, zaključujemo da nije samo utrka razlog zbog kojeg dolaze u Istru. Ljudi, nova poznanstva, emocije i popratni sadržaji također doprinose njihovoj privrženosti za ovim mjestom i događajem.

Zanimalo nas je koliko su puta nastupali na ovoj događaju te na kojim dionicama.

*Dva puta. Na 42 i 110 km. (Ispitanik br.1)*

*Nastupao sam pet puta na 168 km. Nemam želju ići na manje kilometraže, ista je staza, gušt je kad s duže loviš trkače s kraćih staza. (Ispitanik br.2)*

*Dva puta - 2023. na 69 km, i ove godine na 168 km. (Ispitanica br.3)*

*Četiri puta. Dva puta dionicu 68 km i dva puta dionicu od 168 km. (Ispitanik br.4)*

*Na 69 km i 110 km. (Ispitanik br.5.)*



Fascinirao nas je odgovor Ispitanika br.2 koji je pet puta nastupao na najdužoj dionici od 168 km. Na pitanje što ga je motiviralo da se ponovno vraća kaže:

*Zbog istraživanja vlastitih granica. S prvom utrkom sam samo upoznao duljinu i specifičnost te trke. Drugi put sam spoznao svoje granice. Prvi put sam išao 38.5 sati – bojao sam se ići sam pa sam išao s kolegama i tad sam upoznao stazu. Drugi put sam išao natjecateljski i prošao ju za 29 sati. 10 sati sam bio brži. Na svaku sljedeću sam išao skidat vrijeme; treći puta sam završio za 27 sati, a peti puta 26 sati i mislim da još ima prostora. Već sam bio rekao da ne idem, ali sad već mislim drugačije. Upravo zbog toga jer nisam dao svoj maksimum; jesam u tom trenutku – ali za kompletnu trku nisam dao. Već treći put imam problema sa želucem i mučnine, kad bih uspio prevladati taj dio mislim da bi barem pola sata bio brži. Kad bi se sve posložilo i kad bih znao da sam dao svoj maksimum –onda više ne bih išao. Ovako mi još uvijek fali da mogu nešto popraviti. Nije perfekcionizam, ali maksimum koji bi mogao dati je da prođem utрку za 25 sati. Pomicanje granica i satisfakcija da to drugi ne mogu – čak ne fizički već psihički to podnijeti i istrčati. Radoznalost je, ali uspoređivanje s drugima gdje se ti nalaziš u odnosu na ostale u tom sportskom društvu. Kad se gledaju norme, recimo UTMB, ja sam nigdje. Ali, ja se osjećam kao član te zajednice. Nije to baš uobičajeno da to svi mogu napraviti.*

Obzirom da govorimo o ekstremnim naporima, zanimalo nas je koji se problemi javljaju tijekom utrke te s kojim se sve poteškoćama akteri naše priče susreću.

*Ja imam najviše problema s grčevima. Ubili su me grčevi nakon 18, 19 km... grčevi su mi sve uhvatili –prepone, koljena, listove. To je najčešće. Kaj se tiče ozljeda; i toga ima, da se posklizneš, padneš. Naravno ima i probavnih smetnji, i to sam doživio i to zna biti jako gadno. (Ispitanik br.1)*

*Meni prvenstveno mučnina u želucu i ne mogu otkriti zbog čega, ove godine sam išao pažljivije i sporije i uvijek me nakon 30 km ulovi mučnina. Ne možeš niti piti vodu, a moraš, to je borba. A onda bolovi jer si već načet (godine) i nekakve stalne ozljede koje se povremeno javljaju. (Ispitanik br.2)*

*Problemi s obućom. Prehranu vidim ko glavni problem. Nedovoljno uzimanje tekućine. Loša vidljivost, magla, snijeg, otežavaju praćenje oznaka. Troši se energija na koncentraciju. To je velika razlika između cestovnog gdje se koncentriraš samo na disanje i šibaš i ovog trčanja. (Ispitanik br.5)*

Svi ispitanici su imali neke tegobe u tijeku utrke. Osvijestili su ih i nastojali minimalizirati njihov negativan učinak u sljedećoj izvedbi.

Zanimalo nas je i kako je izgledao te koliko je trajao period pripreme i postoji li taktika za utrku.

*Treba imati neki program. Ja sam lud po tom pitanju, nemam programa, idem po osjećaju, koliko ide, a ostalo na syžežinu. Ali i proradi unutarjni inat. Kod mene nema taktike. Kod mene je all in prvih kilometara i onda preživljavanje (Ispitanik br.1)*

*Šest mjeseci prije počinjemo s treninzima, ubacimo duge trke. Moja je taktika lagano krenuti na tim dugačkim utrkama, da se dobro uhodaš i polako ubrzavati prema kraju. Jer ako prerano jače kreneš, može doći do kolapsa. I tu je presudno slušanje svoga tijela. Kreneš dobro, pa imaš krizu i imaš vremena da ju prebrodiš. Neizbježno je da dođe kriza. Prvi put bolovi u preponi, došli niotkud, a na ostalim trkama mučnina.*

*(Ispitanik br.2)*

*Period pripreme za utrku traje godinu dana. Prethodne godine sam išla na dužinske trke + treninzi, a od početka ove godine svaki vikend sam pretrčala otprilike 50 km, kroz tjedan 20 km na cesti i fitness koji mi je za jačanje trbuha.*

*Imala sam taktiku, išla sam na osjećaj i svi su rekli da se na početku ne smijem zaletavati jer utrka počinje tek na 100. kilometru, nakon Buzeta. Krenula sam lagano, čak postoji aplikacija za praćenje i ona ti izračuna kada bih trebala biti na kojoj stanici. Većinom sam došla 15 min prije izračunatog vremena. (Ispitanica br.3)*

*Ovaj put sam pametnije i drugačije išao. Prošle godine je taktika bila završiti utrku, a ove godine sam htio popraviti rezultat. Imao sam nekakav plan. Išao sam čak iznad onoga kaj sam si zamislio. (Ispitanik br.4)*

*Tri mjeseca sigurno. Baza je bila odrađena i prije, ali intenzivno tri mjeseca.*

*Teško je pogoditi idealan ritam. Pokušavam se malo „čuvati“ prvi dio utrke. Prva polovina mi je redovito sporija od druge. (Ispitanik br.5)*

Pripremni period za utrku razlikuje se kod svih ispitanika. No budući da govorimo o rekreativcima, složiti ćemo se kako nas njihovi odgovori nisu iznenadili.

Svi ispitanici su se izjasnili kako nemaju nikakve posebne rituale prije utrke te da im je samo bitno dobro se zagrijati i biti psihički spremni za utrku. Na posljednje pitanje „Kako izgleda oporavak nakon utrke?“ ispitanici odgovaraju:

*Noge su me boljale valjda tjedan dana, to jutro nisam mogao hodati do WC-a, nisam se mogao dići sa wc školjke. Išao sam na masažu poslije utrke, ali nije zapravo bila masaža jer je previše boljelo; uglavnom veliki bolovi u mišićima. Jedva hodaš, jedva se čučneš, sve te boli. Umoran si. Zapravo, ne spavaš skoro 40 sati kaj je ogromni period. Svakako mi je trebalo par dana da dođem k sebi. (Ispitanik br.1)*

*Nakon prve utrke mi je trebalo dugo, skoro godinu dana sam se oporavljao. Kreneš trčat i ne možeš. Nakon pete utrke se nisam oporavio do kraja, odmah sam za tri tjedna bio na Ivančici pa sam trčao na Zagorje HEP Trekk. Sad planiram 60 km trčanja. Nisam se sigurno oporavio, ali si ne dozvolim da se predam. (Ispitanik br.2)*

*Oporavak? Utorak nakon 100 milja Istre sam išla trčat Lisicu. Bila sam dobro, ali naravno da sam trčala laganije. 100 milja Istre je posebna i sljedeće godine se vraćam. Ove godine je to bila „ručna“ – samo da se preživi i dođe do cilja. Bila sam prva žena iz Hrvatske, a općenito 8 od 44 ukupno. Istra jer je spoj mazohizma i hedonizma. Ima nešto u tome. (Ispitanica br.3)*

*Pa ne znam, znaš, nisam ja poslije te utrke išao puno toga isprobavati, ali mislim da još mjesec dana sigurno, vjerojatno i dulje, ali nisam išao u neke velike napore da to isprobam. (Ispitanik br.4)*

*Meni treba dugo da se opravim od većih udaljenosti. Ima teorija da maratonci koji imaju više „sporih“ mišićnih vlakana se oporavljaju brže, a „bržih“ se opravljaju duže. Ja sam u grupi koja se sporije oporavlja. Nikad nisam mogao otrčati godišnje više od tri maratona. Za 100 milja svakako je mjesec – dva nužni oporavak. Kod mene vrijedi teorija koliko otrčanih kilometara- toliko dana opravka. (Ispitanik br.5)*

Na pitanje za način oporavka od utrke sudionici su se u odgovorima ograničili isključivo na fizički aspekt oporavka koji je individualan iako pomno razrađen. Iako nisu ništa rekli o tome,

podrazumijeva se da psihološki oporavak nije potreban; dapače nakon utrke su osnaženi, zadovoljni i motivirani za sljedeću utrku "100 milja Istre". Može se reći, da su unatoč ekstremnim fizičkim naporima trčeći utrku zapravo bili na psihoterapiji koja je, za ove ispitanike, potpuno pogodna.

## **7. ZAKLJUČAK**

U ovom diplomskom radu istraživali smo možemo li u suvremenom društvu govoriti o trčanju kao životnom stilu te koji su konstitutivni elementi trčanja kao životnog stila. Htjeli smo saznati čime su motivirani akteri za sudjelovanje na utrci „100 milja Istre“ te zašto ovaj događaj smatramo društvenim fenomenom.

Odgovor na naše prvo istraživačko pitanje jasno potvrđuje da je trčanje životni stil. Akteri našeg istraživanja tvrde da je trčanje način života koji živiš svaki dan. Priznaju da im se dan dijeli na vrijeme kad idu na posao i na vrijeme za trčanje. Većinu slobodnog vremena koje provode u društvu, upravo je društvo iz trkačkih krugova, a većina razgovornih tema svodi se na trčanje. Možemo slobodno reći da su akteri ovog rada zapravo „fanatici“ i na neki način ekstremi, osobito gledajući količinu angažmana koji posvećuju trčanju, a bez ostvarivanja financijske koristi.

Zanimljiva je činjenica kako svi ispitanici trče isključivo zbog intrinzične motivacije, što je za količinu angažmana neka vrsta paradoksa. Na pitanje zašto im nije dovoljno otrčati neku kratku kilometražu kako bi zadovoljili svoju potrebu za kretanjem i „izbacivanjem“ stresa, kažu kako im je jako bitno pomicanje vlastitih granica. Također, zanimljiva je činjenica kako i nakon otrčanih 168 km, oni i dalje smatraju da postoji puno prostora za istraživanje tih granica i za poboljšanje zadanih ciljeva. Kada govorimo o trčanju kao rekreativnoj aktivnosti isključujemo rezultatski imperativ te smo usmjereni na ideju prevencije bolesti i očuvanja zdravlja. Teško je reći gdje je granica rekreacije i natjecanja jer rekreativci u ovom slučaju pridaju veliku važnost rezultatu, koji nije vezan uz financijsku korist ili nagradu.

Glavni motiv zašto trče je redukcija stresa. Bitno im je da imaju izazov koji ih pokreće u životu, kako na poslovnom tako i na privatnom, trkačkom planu. Također, bitna im je socijalizacija. Žele pripadati grupi ljudi u kojoj se osjećaju ugodno, ali prije svega prihvaćeno. Tvrde kako ih okolina u većini slučajeva uopće ne razumije, dok podršku obitelji i prijatelja uglavnom imaju. Smatraju kako trčanje za njih ima dublje značenje. Povezanost s prirodom veliki je faktor koji tome doprinosi, a ulaskom u cilj nakon 100 kilometara trčanja uvelike mijenja sliku o njima samima osobito što se tiče samopoštovanja.

O utrci „100 milja Istre“ možemo govoriti kao o društvenom fenomenu jer se naši akteri godinama vraćaju na ovu utrku usprkos činjenici da se na tjednoj bazi održavaju barem 3 - 4 utrke u Hrvatskoj i susjednim zemljama. Tri od pet ispitanika izjasnilo se kako im cijena kotizacije i financiranje ovog sporta djelomično predstavlja problem, no unatoč tome ih ne sprječava da trče ili sudjeluju na utrci „100 milja Istre“. Ova je utrka akterima puno više od same utrke. Cijeli događaj za njih je evociranje uspomena ponovnim ulaskom u cilj, druženje s ljudima iz cijelog svijeta koji dijele istu ljubav. Možemo reći da je ova utrka najelitnija utrka u Hrvatskoj te da sa sobom nosi određeni prestiž koji naše aktere ispunjava, ali im i imponira. Tu činjenicu najbolje zaključujemo po tome što ako nisu spremni trčati utrku od 100+ kilometara, prijavit će neku kraću samo da bi bili dio manifestacije. Po tome je ova utrka iznimna i posebna. Iako trail trčanje prema Coakleyu (2021.) pripada sportovima užitka i sudjelovanja, akteri ove scene količinom svog angažmana, pariraju sportovima moći i izvedbe. Uz trčanje oblikuje se i specifičan životni stil. Trčanje je danas „mainstream“ pa isto tako možemo govoriti o svojevrsnom fenomenu. Pogotovo jer se oblikovao u Hrvatskoj.

Akteri naše priče su fanatici, a trail trkači svojevrsna supkultura koja uživa u pomicanju vlastitih granica. I da zaključimo citatom koji ilustrira suodnos motivacije i pomicanja osobnih granica:

*Volim konstantno pomicati granice, a kaj nakon kaj završim 168 km, onda eto ne znam kaj dalje, ali nema granica. Još si nisam našao granicu. (Ispitanik br 1)*

„100 milja Istre“ je fenomen za koji smo dokazali da je specifičan u istraživanim aspektima, a očito je i „zarazan“ i dugotrajan.

## 8. LITERATURA

Abercrombie, N., Hill S. i Turner B. (2008). *Rječnik sociologije*. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.

Anić, V. (1998). *Rječnik hrvatskog jezika*. Zagreb: Novi Liber.

Bartoluci, S. (2021) Uloga sporta u suvremenom društvu. U: Bartoluci, M., Škorić, S. & Andrijašević, M. (ur.) *Menadžment sportskoga turizma i njegovih srodnih oblika*. Zagreb, Narodne novine ; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str. 71-79.

Bezinović, P. (1988). *Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja* (doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Zagreb.

Coakley, J. (2021). *Sports in Society: Issues and Controversies*. New York: McGraw-Hill.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

Crapo, R. O., Morris, A. H., & Gardner, R. M. (1981). Reference spirometric values using techniques and equipment that meet ATS recommendations. *The American review of respiratory disease*, 123(6), 659–664. <https://doi.org/10.1164/arrd.1981.123.6.659>

IAAF. Competition Rules (07.05.2024). Dostupno na: <https://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/rules-regulations>

Istria 100 by UTMB (18.05.2024). <https://istria.utmb.world/hr>

Konietzka, D. (1994). *Lebensstile und sozialstruktureller Kontext*. Opladen: Westdutscher.

Kosinac, Z. (2012). Hodanje i trčanje kao terapija i pozitivni atribut zdravlja. *Život i škola, LVIII* (27), 153-166. <https://hrcak.srce.hr/84257>

Lee, D. C., Pate, R. R., Lavie, C. J., Sui, X., Church, T. S., & Blair, S. N. (2014). Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(5), 472–481. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.04.058>

Luhtanen, P., Komi, P.V. (1978). Mechanical factors influencing the running speed. *Biomechanics VI*, 11(8), 23–29. <https://core.ac.uk/download/pdf/11013182.pdf>

Marić, J. (1983). Sport kao fenomen suvremenog društva s aspekta evolucije modernog rvanja. *Kinesiology*, 15(1.), 75-80. <https://hrcak.srce.hr/253166>

Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Mountain-Fit (15.04.2016). <https://mountain-fit.com/sto-je-trekking/>

Nystoriak, MA. i Bhatnagar, A. (2018). *Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise*. *Front Cardiovasc Med*, 5(1), 135. DOI: 10.3389/fcvm.2018.00135

Padfield, M. i Procter, I. (1996). The Effect of Interviews Gender on the Interviewing Process: A Comparative Enquiry. *Sociology*, 30(2), 355-366. <http://www.jstor.org/stable/42855686>

Perasović, B. i Bartoluci, S. (2007). Sociologija sporta u hrvatskom kontekstu. *Sociologija i prostor*, 45(1), 105-119. <https://hrcak.srce.hr/17655>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.

Stolnik, S. (2016). *Trčanje u Hrvatskoj*. Varaždinske Toplice: Tonimir.

Tomić-Koludrović, I. i Leburić, A. (2002). *Sociologija životnog stila*. Zagreb Naklada Jesenski i Turk.

Trail trčanje (31.03.2024). U Wikipedia. Dostupno na [https://hr.wikipedia.org/wiki/Trail\\_trčanje](https://hr.wikipedia.org/wiki/Trail_trčanje)



Urlić, M., Briški, M. i Sindik, J. (2014). Pretjerano samopouzdanje kod zdravstvenih djelatnika. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 10 (37), 98-109. <https://hrcak.srce.hr/297148>

Uttitz, P. (1985). Determinanten des Freizeitverhaltens in den letzten 30 Jahren. *ZA-Information*, 16(1), 157-174. <https://d-nb.info/1191383172/34>

Vlahek, P. (2019). Trčanje i zdravlje. *Medicus*, 28(2), 263-267. <https://hrcak.srce.hr/227135>

## 9. PRILOZI

### VODIČ ZA INTERVJU

#### Uvod

- predstavljanje istraživača;
- razlozi za korištenje audioopreme;
- povjerljivost podataka – svi podaci bit će korišteni isključivo u istraživačke svrhe;
- objašnjenje teme istraživanja.

#### 1. SPORT I TRČANJE OPĆENITO

1. Kako gledate na sport u hrvatskom društvu? Gdje se nalazi trčanje u odnosu na druge sportove?
2. Što vama osobno znači trčanje? Svrstavate li sebe u rekreativca, vrhunskog sportaša, profesionalca i zašto?
3. Kakvo je vaše mišljenje o trčanju kao stilu života?
4. Koje karakteristike odlikuju pravog trkača?
5. Kako karakterno (psihološki) opisujete osobu koja trči duge staze? (100+ km) Kako gledate na „pomicanje granica“ u trčanju?
6. Koje su pozitivne a koje negativne strane trčanja u zdravstvenom aspektu?
7. Kako gledate na tijelo trkača (estetska komponenta)?
8. Kako gledate na postizanje rezultata u trčanju? Koliko je vama osobno važno postizanje rezultata (vrijeme, rezultat)? A vašim kolegama trkačima? Jel se natječete s njima ili s nekim drugim?
9. Možete li navesti nekog trkačkog idola? Objasnite zašto vas ta osoba inspirira.

#### 2. POČETCI - AUTOREFLEKSIJA

1. Kada ste i zašto počeli trčati?
2. Koliko dugo trčite?
3. Od kud dolazi vaša ljubav prema trčanju?
4. Koja je bila vaša prva utrka i što je presudilo da se odvažite natjecati?
5. Koji je glavni motiv bavljenja trčanjem?

6. Ima li trčanje za vas neko dublje značenje – zašto to sve? Ulaskom u cilj nakon 100 km trčanja, mijenja li to sliku o vama kao osobi?
7. Što o vašem treniranju i odlascima na utrke misli vaša okolina? Imate li podršku obitelji, prijatelja?
8. Kako trenirate? (koliko često, s kim, vođeni trening/samostalno)
9. Kako se hranite? (tko nabavlja/priprema hranu, suplementi)
10. Koje robne marke trkačke opreme preferirate i zašto?
11. Na kojim sve trkama sudjelujete kroz godinu i zašto? Koliko je važna popularnost (prepoznatljivost) trke, npr. Škraping/Istra/Zagorje?
12. Kako financirate bavljenje trčanjem? Kako pribavljate sredstva za opremu, kotizacije i sl.? Predstavlja li vam cijena kotizacija problem?
13. Na koji način se informirate o trčanju, a o utrkama?
14. Koje je uloga društvenih mreža u promociji trčanja? Na koji način se vi njima koristite?
15. Kako gledate na (žene) trkačice, a kako na (muškarce) trkače? Ima li razlike među njima?
16. Kako gledate na starije osobe u trčanju? Do koje godine života je moguće baviti se trčanjem?

### 3. UTRKA „100 MILJA ISTRE“

1. Kada ste se i zašto odlučili prijaviti na 100 milja Istre?
2. Zašto baš ova utrka? Po čemu je ova utrka toliko posebna da se vraćate godinama na istu?
3. Što još smatrate važnim u sklopu samog događaja, osim utrke?
4. Koliko ste puta nastupali na ovom događaju, te na kojim dionicama?
5. Koji se problemi javljaju tijekom utrke?
6. Kako izgleda period pripreme za utrku?
7. Kako financirate pripreme i dolazak na ovu utrku?
8. Predstavlja li vam cijena kotizacije problem?
9. Postoji li pripremna taktika za utrku?
10. Kako izgleda sam utrka – s kim najradije trčite?
11. Imate li neke rituale tijekom trčanja?
12. Kako izgleda oporavak nakon utrke?