



+ Najave



LOŠINJ ODUŠEVIO SVJETSKU XTERRA PRVAKINJU

Peterostruka europska XTERRA prvakinja i četverostruka XTERRA WORLD TOUR 2019 pobjednica Helena Karaskova Erbenova imenovana je ambasadoricom XTERRA Croatia utrke. Krajem prošle godine, svega dva dana dan nakon što je primljena u XTERRA Kuću slavnih, posjetila je Hrvatsku i obišla lokacije i rutu utrke na Malom Lošinju.

Dva dana proveli ste na Lošinju. Kako vam se čini lokacija? Hoće li biti dovoljno izazovno? „Lošinj je predivno mjesto, jednostavno prelijepo. Oduševljena sam prirodom, gostoljubivošću lokalnih ljudi te odnosom prema povijesću, osobito kroz Muzej Apoksiomena. Za onaj dio natjecateljskih staza i ruta koje sam vidjela i testirala mogu reći da su vrlo izazovni i prelijepi u isto vrijeme i sigurna sam da će natjecatelji uživati i ponijeti prelijepu uspomenu sa sobom. Iskreno se radujem proljeću i XTERRA utrci na Lošinju!“

Koliko često trenirate?

„Trening mi je kao svakodnevno jutarnje umivanje ili kao doručak. Volim ići do krajnjih granica izdržljivosti i uvijek kada završim s jutarnjim treningom osjećam veliku sreću jer znam da sam napravila nešto za sebe u tom danu, i da sam dala svoj



maksimum. Ako odrađujem treninge izdržljivosti, onda treniram oko 20 sati tjedno, što je oko četiri do pet sati dnevno, ali je to podložno promjenama što se više bliži utrka.“

Koliko pobjeda imate? Koliko utrka??

„Pobijedila sam u 34 utrke World Toura, to sam sigurna, a mislim da sam ukupno odrađila više od 100 utrka, nakon nekog vremena više nisam brojala. Jednostavno uživam u utrkama i izazovima!“

Pazite li na prehranu ili je to sport u kojem prehrana ne igra veliku ulogu?

„Kad sam bila mlađa puno više sam pazila što jedem, do prije pet godina sam bila vegetarijanka, ali sam shvatila da je za ovako velike fizičke napore kojima se izlažem i na Xterra utrkama nemoguće odricati se mesa. Pokušavam jesti sve ali ne u velikim količinama i moj moto je jedi sve, ali pazi koliko

jedeš.“

Koji su vam planovi za budućnost?

„Trenutno sam na raskrižju, trebat će mi vremena, možda godina ili dvije, da se u potpunosti ostavim utrci. Mislim da ću odrađiti još nekoliko utrka, a usput ću početi graditi trenersku karijeru. No nakon što sam posjetila Lošinj, vidjela lokaciju i čula planove oko hrvatske utrke moram biti iskrena i reći kako bih željela aktivno sudjelovati u ovoj utrci!“

Koja vam je najdraža uspomena iz sportske karijere?

„Ne mogu izdvojiti jednu uspomenu, iskreno. Ponekad je to neka lijepa sitnica s utrke, ponekad onaj osjećaj kad prođe ciljnom ravninom nakon vrlo teške utrke. Tu je i onaj osjećaj kada sam zahvaljujući svojim uspjesima primljena u Kuću slavnih! Puno je prekrasnih uspomena iza mene!“

