

“Pri nas imamo šest triatlonskih centrov, v katerih se ukvarjajo tudi z mladimi – v Ribnici, Kočevju, Kamniku, Mariboru, Ljubljani, na Gorenjskem. Tekmovalci se preizkušajo na tekmah državnega prvenstva, ki štejejo tudi za slovenski pokal.”

Nedeljo, 25. maja 2008

športna rekreacija

15

Triatlon

Razbij monotonost ene panoge, preizkusi se v treh

Mojca Finc

Triatlon združuje tri športne panoge – plavanje, kolesarjenje in tek. V svetu je najbolj poznan po zahtevni vsakoletni preizkušnji na Havajih, imenovani ironman (železni mož). A je ta povsem nekaj drugega kot običajna triatlonska tekmovanja, pojasnjuje sekretar na Triatlonski zvezi Slovenije Grega Zore.

Ameriška preizkušnja železne moči obsega 3,8 kilometra plavanja, sledi 180 kilometrov kolesarjenja, tekovanje pa najbolj vztrajni sklenejo še z 42,195 kilometra teka. V Sloveniji se tekmovalci najpogosteje pomerijo v t. i. šprint razdalji, po preplavanju 750 metrov naslednjih 20 kilometrov prekolesarijo in končajo s petimi kilometri teka. Najboljši premagajo razdaljo v manj kot uri, rekreativni tekmovalci potrebujejo približno pol ure več. »Olimpijski triatlon je še za toliko daljši. Tekmovalci se preizkušajo v plavanju na 1500 metrov, kolesarjenju na 40 kilometrov in teku na 10 kilometrov. Najboljši dosežejo cilj po približno dveh urah,« pojasni Grega Zore.

Triatlonske šole privabljajo nove rodove

Mednarodna triatlonska zveza je nastala leta 1989. Leto pozneje so ustanovili zvezo tudi pri nas. »Konkurenca se je v teh 18 letih močno povečala. V Sloveniji število licenc za triatlon strmo raste. Leta 2001 smo jih izdali približno 120, letos že 360. Kakšnih 150 jih pripada mlajšim od 18 let,« pojasni sogovornik in doda, da so k večjemu številu mladih prav gotovo pripomogle triatlonske šole, tečajji, ki jih zveza izvaja po državi.

Največ triatloncev na tekmovanju so imeli lani, ko je na blejski preiz-

kušnji nastopilo 500 tekmovalcev (letos bo na sporedu 13. septembra). Pred tem mejnikom je bila najbolj množična prva triatlonska preizkušnja v državi pred 14 leti, ko se je zbralo sto tekmovalcev manj.

Slovenski triatlonci na svoj nastop na najprestižnejšem športnem tekmovanju, olimpijskih igrah, še čakajo. »Letos bo triatlon tretjič na sporedu v olimpijskem programu.

Koledar tekmovanj

30. maja – akvatlon v Snoviku,
1. junija – duatlon v Kamniku,
7. junija – triatlon in akvatlon v Murski Soboti,
14. junija – triatlon in akvatlon v Mariboru, 22. junija – triatlon in akvatlon v Celju,
23. avgusta – triatlon in akvatlon v Kočevju,
13. septembra – triatlon na Bledu, 20. septembra – duatlon v Škofji Loki.

Že leta se trudimo, da bi tja poslali svojega predstavnika, a nam zaradi kvalifikacijskega sistema ne uspeva. Potrebne točke tekmovalci zbirajo na svetovnih pokalih. Udeležba na teh pa seveda zahteva veliko denarja, ki ga mi nimamo,« pravi Zore.

Organizacija treninga je mojstrovina

Kako potekajo treningi treh različnih panog? »Največja umetnost je vse razporediti v smiselno celoto, ki obrodi sadove. Rekreativni triatlonec naj bi plaval vsaj dvakrat ali trikrat na teden, trikrat na teden kolesari in teče. To je osnova, ki bi jo moral doseči vsak. Plavanje se denimo redko trenira skupaj s katerim drugim športom, pogoste pa so vadbe menjav kolesarjenje–tek. To je najtežji, zelo zahteven prehod, saj na kolesu obremenjujemo druge mišice kot pri teku. Pomembne so izkušnje. Zato je treba te menjave dobro izpiliti,« pojasni Zore.

Tekmovalci vseh starosti začnejo preizkušnje istočasno, po tekmi pa jih razvrstijo po posameznih kategorijah. Čeprav je udeležba množična, večjega prerivanja in namernega oviranja naj ne bi bilo, doda sogovornik.

Plavanje je odločilno

Pri plavanju so dovoljeni vsi slogi, tekmovalci so ponavadi opremljeni s plavalno kapo, očali in kopalkami. Če je temperatura vode nižja od 20 stopinj Celzija (za rekreativce od 22), nosijo posebna plavalna oblačila. Triatlonci pa lahko v vseh treh panogah nastopijo tudi v enodelnih dresih iz posebnega materiala, ki jim omogoča neovirano gibanje od začetka do konca tekme. Preizkušnja lahko poteka v bazenu, a je udeležba zaradi manjšega prostora omejena. Ko triatlonec preplava zahtevano razdaljo, sledi kolesarjenje, pri katerem je obvezna čelada. Dovoljene so vse vrste koles. Prekinitev ta šport ne pozna. Po uspešno opravljeni kolesarski nalogi tekmovalec nadaljuje s tekom.

»Odločilno je plavanje. Če izgubiš preveč časa, ga je pozneje skoraj nemogoče nadomestiti,« je prepričan Zore, ki novim rodovom razkriva skrivnosti tega športa v triatlonski šoli v Kamniku.

Poškodbe naj bi bile najbolj pogoste v teku, vendar jih vseeno skoraj ni.

Duatlon izključuje plavanje

Tisti, ki jim je blizu razgibanost namesto monotonosti ene panoge, se lahko najdejo tudi v duatlonu. Obsega prvi tek, kolesarjenje in drugi tek, ki je pol krajši od prvega. »Večina se želi dokazati v triatlonu. Vendar imamo tudi take, ki tekmujejo le v duatlonu,« pojasni Zore.

Največja duatlonska preizkušnja je bila v Londonu pred dvema letoma, ko se je v Richmond Parku zbralo 2500 tekmovalcev. Posebna preizkušnja pa je t. i. Dirty Du v Teksasu, na katerem cestno kolesarjenje zamenja gorsko. Leta 2003 je tekmece premagal nekdanji vrhunski kolesar Lance Armstrong, sicer sedemkratni zmagovalac francoske pentlje.

Pri nas velja za posebno preizkušnjo Triatlon Ljubljana, na katerem se merijo izbrani tekmovalci na treh posamičnih tekmah (po 250 metrov plavanja, pet kilometrov kolesarjenja in 1500 metrov teka) v približno 15 minutah. Zaporedje panog je vsakokrat drugačno. Uvrstitve tekmovalcev na vsaki od tekem se točkujejo do 10. mesta, čas ni pomemben. Skupni zmagovalac je tisti, ki zbere največ točk. Če imata dva enako število točk, je boljši tisti, ki je bil više uvrščen na zadnji tekmi. Tokratni triatlon bo na sporedu 18. junija.

Več info na
www.triatlonska-zveza.si
info@triatlonska-zveza.si

FNZ BTC 08
festival nakupov in zabave
BTC City Ljubljana, 24.-25. maj

Festival nakupov in zabave!
BTC City Ljubljana,
24. in 25. maja!
MEGA POPUSTI!
v nedeljo, 25. maja
od 9. do 18. ure

več na www.btc-city.com, kjer je objavljen tudi seznam popustov trgovin



Foto Tomaž Strgar

Množična udeležba – Triatlonci vseh starosti štartajo tekmo hkrati. Namernega oviranja naj ne bi bilo.