

Moj prvi triatlon

Kako sem se z vso družino udeležila svojega prvega triatlona?

✦ POLONA STRNAD ✦ foto: Tomaž Vrtačnik

Že med tekači in kolesarji, med širšo javnostjo pa še toliko bolj, velja triatlon za šport posebnežev. Kombinacija treh disciplin — plavanja, kolesarjenja in teka — dopušča občutek, da gre za aktivnost, ki je za navadnega smrtnika skorajda nemogoča, prezahtevna in brezsmiselna. Prav zato triatlonci s svojim discipliniranim in včasih tudi garaškim načinom vadbe še vedno zbujajo strahospoštovanje na eni in skorajda pomilovanje na drugi strani, češ da so norci, ki morda (celo zaradi »manjkov« na drugih področjih) stopajo čez meje svojih sposobnosti. Le redko pa je pripravljen spoznati tudi tisto drugo plat triatlona, tiste prave razloge za nujnost treh disciplin in prav sproščujočih občutkov, ki jih tekači ter kolesarji verjetno v enaki meri ne poznajo.

Pravzaprav niti ne vem, komu se moram zahvaliti, da je v triatlonski svet poneslo tudi mene. In ne samo mene, tako rekoč vso mojo družino. Res je, da smo bili vsi od nekdaj aktivni, vendar nihče v kateri od disciplin triatlona. Moja ljubezen do plavanja me je pred desetimi leti sicer spodbudila k temu, da sem s prijateljico Tanjo obiskovala plavalno šolo, kjer sem se naučila vseh tehnik plavanja in tudi vzdržljivosti v vodi. Ampak takrat niti slučajno nisem razmišljala o tem, da mi bo ravno to tako pomembna spodbuda. Moj Matjaž pa se je od nekdaj rad udeleževal množičnih kolesarskih prireditvev, ki jih je doživljal kot športno-družabna srečanja s svojimi prijatelji. Očitno je bilo v nekem trenutku to dvoje dovolj, da smo poleti leta 2006 ujeli povabilo Mira Kregarja na njegov Triatlon za vsakogar na Bledu.

Družinsko na prvi triatlon

Tako smo se tisto septembrsko soboto odpravili na Bled, cela naša takratna družina. Na našo prvo triatlonsko preizkušnjo smo se pripravili po naših najboljših močeh, vendar se je že hitro izkazalo, da ne bo vse enostavno. Na Bled smo namreč prišli skorajda tik pred prvim nastopom, tako da smo takrat 8-letno Urško komajda še opremili za

start. Le še srečno smo ji zaželeli in je šla, kot čisto prva med nami, na čisto prvi triatlon. Ker je šlo vse tako hitro, ji nismo uspeli dati kakšnih tehtnejših napotkov, edino zaporedje disciplin smo ji predstavili. In dejali smo ji še, da je pomembno le to, da se ima lepo in da se zabava.

Otroška tekma

Pa se je že plavanje izkazalo kot resna tekma. Otroci so s svojimi rokami in nogami mahali vse naokrog in si tudi na povsem triatlonsko-tekmovalne načine utirali čim hitrejšo pot do nasprotnega pomena. Verjetno mi ni treba posebej poudarjati, da sem ob vsem tem imela mešane občutke, na eni strani ponosa in na drugi materinskega strahu, ali to vendarle ni preveč za mojo punco.

Ampak Urška ni razmišljala. Ne glede na ostale vrstnike si je odlično in odločno utirala svojo pot, s plavanja brez težav prešla na kolo in s kolesa na tek. Tako je pri svojih osmih letih brez enega treninga opravila svoj prvi Cici triatlon. Šele kasneje smo pravzaprav spoznali, da je bilo ravno med otroki največ takih, ki so se z vsemi tremi disciplinami ukvarjali organizirano, po klubih, in da je bil ravno med otroki triatlon verjetno najmanj »za vsakogar«. Torej je bila Urška res ta prava, predvsem pa je dokazala, da se da!

Starejša hči, takrat 11-letna Tina, si je zadnji hip premislila, sama pa je glede na svoje vsaj dvakrat mešane občutke ob Urškinem

nastopu nisem upala spodbujati. Z današnjimi izkušnjami in znanjem bi jo prav gotovo opogumila za novo doživetje in prepričana sem, da bi ji bilo všeč. Tudi Tina je namreč kot majhna nekaj let plavala, zadnja leta in še danes pa zelo aktivno trenira rokometa, kar ji prav gotovo omogoča tudi triatlonski nastop. Vendar takrat, ko si bo to sama želela.

Triatlon za vse

Naslednja na vrsti sva bila midva z Matjažem, tako željna novega doživetja, zgolj z nekaj prevoženimi kolesarskimi izleti in povsem brez kakršnih koli treningov. Z opremo se nisva obremenjevala, bila sva v kopalkah in s pripravljenimi tekaškimi hlačami. Niti ena stvar na nama ni bila triatlonska, kolo je bilo tisto gorsko, s katerim sva oba kakšne tri mesece prej odpeljala MTB Franjo. Pozanimala sva se le toliko, da sva izvedela, kako potekajo menjave, kako moram na začetku in na koncu kolesarjenja kolo potiskati ob sebi. To pa je bilo verjetno vse, kar sva takrat vedela o triatlonu. Kako pa boš vedel, če ga ne poskusiš?

Mislím, da sva oba uživala med tekmo, da sva si brez težav našla svojo pot v plavalnem delu, prav tako v kolesarskem, na teku pa sva bila vesela, da sva tekla. Na srečo leta 2006 na Bledu časa po posameznih disciplinah in predvsem časa za menjave še niso merili, prepričana pa sem, da sva bila v preoblačenju rekorderja, seveda v dolgotrajnosti. Ne glede na najin povsem začetniški pristop in nastop, ne glede na uvrstitev v zadnji del vseh razpredelnic, sva bila na cilju presrečna, saj sva vedela, da sva naredila nekaj pomembnega: opravila sva svoj prvi triatlon. Edino, česar tisto septembrsko soboto leta 2006 na Bledu še nisva vedela, je bilo spoznanje, ki je potrebovalo svoj čas. Iz ene, očitno enkratne izkušnje, se je rodila velika ljubezen in takšno navdušenje, da je triatlon postal naše življenje. Doživetje na Bledu nama je pokazalo, da veliko stvari še ne poznavam, saj nisva bila zares pripravljena

Kombinacija treh disciplin – plavanja, kolesarjenja in teka – dopušča občutek, da gre za aktivnost, ki je za navadnega smrtnika skorajda nemogoča, prezahtevna in brezsmiselna

niti na eno disciplino, da pa so ljudje, ki o triatlonu veliko vedo. Jeseni leta 2009 sva se pridružila ljubljanskemu Triatlonskemu klubu 3K Šport, kjer sva oba najprej začela s treningi plavanja. Disciplina, ki marsikomu neupravičeno jemlje voljo do triatlona, je bila namreč še vedno moja najljubša in zato tudi odlična možnost rekreacije, za katero sem bila prepričana, da mi bo po rojstvu tretjega otroka zadoščala enkrat tedensko. Pa sem se zmotila.

Kako vadimo?

Na klubskih treningih pod vodstvom Igorja Kogoja in Roka Bizjaka sem srečevala ljudi, ki jih do tistega trenutka nisem; večina mojih soplavalcev je namreč že bila triatloncevi in imeli so izkušnje tudi z daljših triatlonov, kot je bil blejski. Zanimivo je, da praktično vsi rekreativni triatlonci plavanje trenirajo pod strokovnim vodstvom in v klubih, zato jih največ srečaš prav na treningih plavanja. Tako sem z željo le občasnega plavanja dobesedno padla v svet triatlona. Tako sem že na začetku povsem nezavedno, vendarle vedno bolj postajala del tega sveta, saj sem lahko prisluhnila različnim razmišljanjem, doživetjem s tekem in ustvarjanju planov tekem svojih klubskih kolegov. Pomembno vlogo sta imela tudi Igor in Rok; nekdanji Ironman in nekdanji plavalec sta sprejela mojo rekreativno naravnost, hkrati pa sta bila ravno prav spodbudna in na nek način tudi zahtevna, zaradi česar sem postajala vedno bolj samozavestna. Vse to je bila očitno zadostna spodbuda, da sem aprila leta 2010 začela obiskovati še klubske tekaške treninge, čeprav kakršnih koli načrtov glede udeležbe na triatlonskih tekmah nisem imela. Jih je pa tokrat imel Matjaž. S svojimi nastopi v letu 2010 je prepričal tudi mene, tako da smo spet vsi skupaj nastopili na triatlonu v Kamniku. Brin je imel takrat dve leti in pol, zato smo se na tekmi zvrstili po različnih preizkušnjah, na super sprint ali sprint razdalji, pač tako, da je bil vedno nekdo z njim. Ni nam bila pomembna razdalja, niti ne rezultat; imeli smo to srečo, da smo v polni meri začeli spoznavati tisto drugo plat triatlona. In kar je bilo najpomembnejše: bili smo skupaj, aktivni vsak po svoje in vsi zadovoljni. Brin se je najraje kopal v bazenu, Urška je z netrenirano kondicijo tekme opravila z ravno pravšnjo lahkotnostjo, midva z Matjažem pa sva že začela uživati sadove najinega dela.

Na olimpijsko razdaljo

Zadnji dve leti je tako triatlon postal moje in

naše življenje. S treningi vseh treh disciplin v 3K Športu sva z Matjažem lani prvič brez težav nastopila na olimpijski razdalji, sama sem se udeležila še dveh. Počasi, a vztrajno krepim svoje telo, da bom tudi v letu 2012 pripravljena na tekme. V ospredju bodo gotovo krajše razdalje, na katerih bomo lahko nastopili vsi, oba z Matjažem pa si počasi želiva tudi nastopa na t. i. polovički, ki zajema 1,9 km plavanja, 90 km kolesa in 21 km teka. Do zdaj sva na blejskem Lovemanu nastopila v štafeti.

Hkrati s fizično aktivnostjo pa prav v triatlonu krepim tudi svojega duha, saj mi nova (spo)znanja in poznanstva širijo tudi moje psihološko obzorje. Prav neverjetno je, kako kombinacija treh disciplin spodbuja osebni razvoj. Če se kdaj na kolesarskem treningu počutim precej počasnejšo ali celo nesposobno napredka, mi plavalni trening povrne samozavest in veselje, hkrati pa me dodatno spodbudi k temu, da se še bolj potrudim naslednjic na kolesu. Tekaški treningi so meni osebno najljubši, saj poleg resnega dela omogočajo veliko mero družabnosti in s tem tesnejših vezi s klubskimi prijatelji. Kombinacija vseh treh disciplin tako predstavlja poseben izziv, saj to, da si najboljši v eni, ne zagotavlja prvega mesta tudi v drugi disciplini, kaj šele v vseh treh. Tako hitro sprejmeš, da je nekdo npr. v plavanju slabši, hkrati pa veliko boljši na teku.

Zakaj je treniranje triatlona zabavno?

Zanimivo je tudi treniranje v skupini. V bazenu, kjer smo vsi v eni prog, ob večjem številu ponovitev serij na 200 ali 400 metrov ni tako enostavno enakomerno

razporediti moči, spreminjanje ritma pa seveda vpliva tudi na vrstni red plavalcev. Na teku pa se ti lahko npr. trening klancev ali intervalov zdi nekaj nedosegljivega, pa se na koncu tudi sam čudiš, kako si ob spodbudi sotekačev brez težav odtekel prav vse. Vse to razumem kot dodatno priložnost za spoznavanje in sprejemanje sebe ter drugih, nova spoznanja in predvsem odprtost do drugih ljudi pa me navdihujejo tudi na drugih področjih.

Triatlon je tako lahko tudi poučen, zabaven in družaben. Zanimivo pa je, da se še vedno z njim večinoma ukvarjajo moški. Kar je morda lahko celo prednost; ker nas je manj, se punce med sabo hitreje spoznajo in postanemo prijateljice. Tudi na triatlonskih tekmah! Tako sem v letu 2011 nastopila v štafetah tudi s prijateljicama Majo in Barbaro iz kamniškega kluba Trisport, s klubskimi prijateljicami Tanjo, Marjetko in Helgo pa se bomo tudi letos preskusile na veteranskem plavalnem prvenstvu. Nasploh se nastopajoči na slovenskih tekmah že dobro poznamo, saj se dogajanje na triatlonu, za razliko od npr. tekaškega polmaratona, praktično vso tekmo odvija okrog menjalnega prostora, kar le še spodbuja druženje. Naj se sliši še tako klišejsko, ampak je resnično: triatlon nam je vsem obogatil in popestril vsakdan. V 3K Športu se že zdaj veselimo novih triatlonskih tekem, marsikatere med njimi se bomo udeležili tudi zato, da bomo skupaj. Novih doživetij pa se veseli tudi moja družina: 14-letna Urška, ki ima med letom sicer povsem drugačne hobije, je ravno pred dnevi rekla, da že komaj čaka na tekme. 4-letni Brin mi je prišepnil, da me bo že jutri premagal: »A veš, tam, kjer naprej plavaš, potem kolesariš, potem pa še tečeš, kako je že, aja triatlon.« Matjaž ima prav po moško že povsem izdelan načrt treningov in tekem, ki mu bodo pomemben izziv ne le letos, ampak tudi prihodnja leta. In morda se nam bo letos večkrat pridružila tudi 17-letna Tina; jezera in morje, kjer se odvijajo triatlonske tekme, so poleti zanimivi tudi za najstnico, kaj ne.

In naj še kdo reče, da je triatlon šport posebnost. Lahko tudi je, ampak tako kot vsako drugo področje tudi triatlon dopušča različne pristope in tako tudi takšnega, predvsem družabnega, sproščenega, zabavnega in družinskega. Mene osebno triatlon neizmerno razveseljuje in prepričana sem, da v njem lahko uživa vsak, tudi tisti, ki se ne ukvarja niti z eno od disciplin, ali tisti, ki triatlon pripisuje le peščici izbrancev. ➔