

13 IRONMANOV, POWERMAN IN PRVA POLOVI KA

Prispeval Matic RomĀjak

torek, 06 maj 2008

Zadnja sprememba ponedeljek, 12 maj 2008

Po štirih Lanzarotih, treh Havajih dveh Frankurtih in Podersdorfih, Zurichu, Celovcu in Zofingenu, sem kon no Ā»zbral korajžoĀ« za svojo prvo polovi ko. Pa šalo na stran, po lanskih treh ironmanih, med katerimi sta bila tudi kanarski in havajski, me je Ā»uš ipnil išias, podložen s skoliozoĀ« in ta hudi ne spusti niti sedaj. Kljub vsemu je za menoj prva tekma v Ribnici (DP duatlon, posamezno), kjer sem v svoji veteranski kategoriji celo osvojil naslov državnega prvaka, enako kot klubski kolega Miro Kregar in Viktor Ekart. Enega pa je v klub TRISPORT prinesla še h i Tjaša, med mlajšimi mladinkami. Zmagovalca tekme pa Bojan Cebin in Darja Kokalj.

Tako sem se odlo il za avstrijski St. Polten, za tekmo na kateri bodo 24.maja podelili 75 Ā»vozovnicĀ« za novembrsko svetovno prvenstvo na Floridi.

Na tekmi bosta sodelovala tudi kolega Janez Aljan i , kateremu bo to prva triatlonska tekma in že izkušeni Elvis Podlogar, oba z nekaj novimi nasveti. Ker nas bo na tekmi ve kot 60 Slovencev, morda ne bo odve nekaj besed s tridnevnega izleta, ki smo ga v okolico Dunaja opravili med prvomajskimi prazniki.

Iz Kamnika je, ob pomo i GARMINOVEGA NUVIJA 350, pot do prizoriš a v St. Poltnu trajala štiri ure, tudi z vmesnimi postanki in specialko na strehi. Druga e je jezeri Ā»Viehofner SeeĀ« in Ā»Ratzersdorfer See, Aktivhotel SeeparkĀ« in teniški center lahko najti, saj ob izvozu z avtoceste na Ā»St. Polten NORDĀ« peljete naravnost le še kakšne tri kilometre. Center mesta je še naprej, v smeri proti Linzu.

Źal smo imeli preklemano smolo z vremenom, tako da sem si prekrasni, a majhni jezeri, ogledoval le z razdalje, zaradi dvodnevne deŹja po zemljevidu risal kolesarsko progo, pretekel pa tekaški krog, ki te e po obeh straneh reke Traisen. Proga je ravna, v naravnem okolju, ena najlepših kar sem jih videl, saj bo zelenje lep del kroga zakrivalo vro e sonce (vsaj upam).

Ob lanski prvencu tekme v St. Poltnu se je prvi na ironman tekmovanju zgodilo, da so tekmovalci plavali v dveh jezerih in enako bo tudi letos. Po preplavanjih 900 metrih bomo tekli preko mostu, ez reko Traisen, v drugo jezero in tam odplavali še 1000 metrov. K sre i bo štart plavanja potekal kar v šestih valovih in sicer bo vsakih deset minut štartalo 250 do 300 tekmovalcev, ki se bomo enakomerneje razdelili po jezerih, bo pa zato do konca tekme prakti no nemogo e ugotoviti pravilni vrstni red. Moja skupina štarta kar 35 minut za profesionalci.

90 kilometrsko kolesarsko progo bomo prevozili v enem krogu in sicer prvih 20 kilometrov po avtocesti, v smeri proti Kremssu, potem bo proga tekla gor in dol, skoraj 30 kilometrov ob reki Donavi, do doline Wachau, zaklju ni del kroga pa nas bo, kolesarje, pognal v ve kot 10 kilometrov dolg klanec in potem še 30 kilometrov do cilja. doã€€ doline Wachau. Kolesarska proga bo v asu tekme zaprta za promet.

Tekaški del bo popoln uŹitek ali pa tudi neã€!

Na kolesarski progi bosta dve okrep evalni postaji, na tekaški pa dve in kljub temu, da bo tempo gotovo hitrejši, kot na Ironman tekmi, ne nameravam izpustiti nobene od njih.

Pa naj bo nekaj besed še o energijskih potrebah. 100 gramov OH v obliki napitka po plavanju ter energijska ploš ica ali banana po nekaj kilometrih kolesarjenja bo omogo ila spodoben za etek, e bo telo primerno hidrirano in s polnimi depoji glikogena. Pred tekmo bodo vaše mišice shranile do 500 gramov mišinega goriva kar teoreti no zadostuje za prvi dve uri napora. Zadnji teŹji trening naredite v torek, da izpraznite OH depoje, potem pa tri dni, do sobote, dajte poudarek izrazito OH hrani. DeleŹ maš ob in beljakovin v hrani naj bo manjši, število dnevnih obrokov pove ajte na štiri ali pet, vmes pa dovolj pijte, saj telo za vezavo glikogena v jetrih in mišicah potrebuje tudi vodo. Tako se lahko zgodi, vsaj meni se, da boste pred tekmo teŹji za kakšen kilogram, a naj vas to ne skrbi, saj je telo prepojeno z vodo in polno OH.

Drugo in tretjo uro kolesarjenja bom poleg OH napitkov jedel še banane, na teku pa energijo nadomeš al z geli kar bi moralo zadostovatiã€!

Ob povratku smo obiskali še Dunaj, mesto, ki leŹi na obeh bregovih reke Donave, le 50 kilometrov od slovaške prestolnice Bratislave. Mesto, ki danes, z okolico, šteje skoraj 2 milijona prebivalcev je bilo ustanovljeno 500 let pr.n.št. V srednjem veku je bilo sedeŹ habsburške dinastije, sedeŹ svetega rimskega cesarstva in kasneje še sedeŹ avstro-ogrskega cesarstva. Danes je Dunaj politi na in kulturna prestolnica Avstrije, ki pa poleg udenja in ob udovanja vzbuja tudi posmeh in obŹalovanje. Prekrasna arhitektura Hofburške pala e, mestne hiše, Štefanove cerkve in drugih stavb se izmenjuje s plasti nimi reklamnimi Źotori avstrijskih finan nih inštitucij in stojnicami plasti nega ki a.

Hofburg je kraljeva palača in kraj, kjer so Habsburžani prebivali 600 let, do leta 1918. Danes imajo tu sedež avstrijski predsednik in razni muzeji, povezani s prekrasnimi parkovnimi površinami.

Katedrala svetega Štefana je ena glavnih znamenitosti Dunaja. Zgrajena je bila v 12. stoletju, v gotškem slogu in ima veliki strop, 137 metrov visok zvonik, ki so ga gradili 75 let. Cerkev, ki jo popularno imenujejo tudi »Stephansdom«, v enem delu prenavljajo.

Ko smo se že odpravljali iz mesta, smo se ustavili v »Astoria hotelu«, kjer smo kupili znamenito saher torto, po tako zasoljeni ceni, da je prijatelj Aleksander dodal, da ga je toliko stala le še poročna torta, he, he! O velikanih klasični glasbe, kot so Mozart, Haydn, Beethoven, Schubert in Strauss, pa ob drugi priložnosti.
Matic Romšak