

Iz kanarskega kotla z normo za Havaje

Prispeval Matic Romšak
petek, 23 maj 2003
Zadnja sprememba sreda, 18 julij 2007

Kamniškemu triatloncu Maticu Romšaku je na Kanarskih otokih uspelo doseči kvalifikacijsko normo za svetovno prvenstvo, ki bo v oktobru na Havajih

598 triatletov na cilju - zmagovalca Thomas Hellriegel (NEM) in Maribel Blanco (SPA) - Slovenca Matic Romšak in Konstantin Preradovi osvojila normo za svetovno prvenstvo v oktobru

Po vrnitvi iz kanarskih otokov smo Matica poklicali, mu čestitali k doseženemu rezultatu, veseli, da je po Miru Kregarju drugi Kamnian, ki se mu je uspelo med več desetiso triatleti, nastopajo čim na 24. kvalifikacijskih tekmah po celem svetu, uvrstiti se med 1500 izbrancev za Ironman svetovno prvenstvo.

Rezultati in lista uvrščenih so dosegljivi na naslovu: www.ironmanlanzarote.com

V nadaljevanju: pogovor z Maticem Romšakom in rezultati nagradnega žrebanja

Uredništvo: Tekma je za tabo, glavni cilj pa izpolnjen. So prvi vtisi po tekmi zelo euforni?

Največji cilj sezone je res izpolnjen, čeprav si želim pripravljenost še stopnjevati in nadgraditi ta rezultat na svetovnem prvenstvu. Žal se treningi za krajše tekme, v okviru Triatlonske zveze Slovenije, precej razlikujejo od Ironman treningov, tako da bom letos dal prednost slednjim.

Nekega velikega zunanjega navdušenja ni bilo, bolj zadoščen je, da je trdo delo dalo želeni rezultat, rezultat ki sem ga priakoval. In če ne bi bilo določenih nespretnosti na progi, za katere sem kriv izključno sam, bi bil še za nekaj minut boljši.

Uredništvo: In katere so bile »tiste nespretnosti«?

Prva se je zgodila že pri samem štartu plavanja, ko sem se kljub temeljitemu razmisleku, postavil v prve štartne vrste, med plavalce, ki so sposobni 3,8KM odplavati tudi v 50-ih minutah. Ta moja ambicioznost se mi je hitro maševala, saj sem se že po prvih preplavanjih znašel v klobovju teles, ki so s silnimi zamahi plavali preko mene, zadajajo mi udarce z rokami in nogami, tudi v glavo. In vedno ko popravljaš ožala, z nogami bingljajo v globino, te dohitevajo novi in novi plavalci, se zaletavajo vate in kolnejo »ez ovire na progi.« Te prve minute plavanja sem popil toliko morske

vode, da sem zagotovo zadostil vsem potrebam po natriju, (beri - soli) tudi v nadaljevanju dirke. Še danes pa ne vem ali se ni morda bolje pognati v vodo minuto kasneje in odplavati mirneje, v izbrani smeri.

Po 224. rezultatu plavanja sem se zavedel, da bo moralo biti predvsem kolo zelo hitro in je hitro tudi bilo, vse do spusta z Mirador de Harie. V aerodinami ni drži, ob hitrosti 70 km/h sem le s koti kom o esa opazil, da so smerokazi po hribu navzdol postavljeni pre no in ne naravnost. Sam sem jo, brez razmisleka užgal kar v dolino. Šele v prvi vasi sem se zavedel, da ne pred menoj, ne za menoj, ni nobenega tekmovalca. Moja groza se je le še stopnjevala, ko mi je doma inika na moj pani en klic - IRONMAN????? naklonila brezzob nasmešek in skomig z rameni. »Hudi , falil sem pravo pot,« je bila zadnja misel preden sem skoraj na mestu obrnil kolo in se zapodil nazaj v klanec. Med preklinjanjem in sopihanjem sem kmalu zagledal kolesarje, kako se kilometer višje, drug za drugim spuš ajo v sosednjo dolino. Kmalu sem bil med njimi in ponovno za el prehitevati tudi tiste, ki so za menoj ostali pred 20. minutami in ve .

Na teku pa je vsaj pet minut ostalo v WC kabinah, ko sem iz revesja odpravljaj odve ne snovi in pline. Vendar tega naravnega razvoja tekme niti ne štejem med nespretnosti.

Uredništvo: Kaj si razmišljal po minutah, izgubljenih na kolesu?

Predvsem nisem želel verjeti, da mi bodo preve prevoženi kilometri spet »odnesli« svetovno prvenstvo. Še naprej sem verjel vase, po drugi strani pa se bal še morebitnega defekta, saj so ceste precej razbrazdane, od neprestanega vetra in soli. Ker pa so bili angeli tokrat o itno z menoj, je kolo zdržalo, moje telo pa ostalo na njem tudi med vratolomnimi spusti in mo nim bo im vetrom.

Uredništvo: Že v napovedi smo omenjali veter. Je letos krojil razplet tekme?

Ne, mislim da ne. Sam sem na Lanzarote pripotoval že 6. maja, tudi zaradi nasvetov, da se mora telo aklimatizirati. To ni bilo potrebno, saj je podnebje zelo podobno našemu, privaditi pa sem se moral na orkanski veter, ki je že prvi dan pokazal svojo mo , ko mi je po prihodu letala, gladko prekuchil 20 kilogramski kov ek s potovalnega vozi ka. Ko sem naslednji dan poskušal voziti kolo, me je od strahu skoraj pobralo. V Kamniku tak veter piha enkrat na leto, vendar takrat ne gremo niti v trgovino. Tam pa sem se med o nimi sunki predvsem boril, da me ne bi vrglo po tleh. In, ko sem med vožnjo po hribu le mal ek pognal, je kolo prišlo v resonanco in razmišljal sem le še, kako im bolj zmanjšati hitrost, da se ne bom pri padcu popolnoma razbil oz. uni il kolesa. Nekako mi le uspelo obdržati se na cesti, v kasnejših situacijah tudi ob nasvetu Konstantina Preradovi a – Mikija, da je v takem primeru potrebno vezno cev kolesa z vso mo jo stisniti s stegni. Še vedno pa mi ni bilo jasno, kako je mo v takšnem vetru prekolesariti 180 kilometrov.

Vendar veter se je iz dneva v dan umirjal in že nekaj dni pred tekmo, pa tudi na sami tekmi, je bil kar znosen, predvsem pa je za vse pihal enako mo no.

Uredništvo: Tvoj kon ni rezultat je bil zelo blizu napovedanega. Ali res tako dobro poznaš svoje telo?

Po lanskem letu, ko sem v Frankfurtu vse delal narobe, kolesaril pri previsokem pulzu, premalo pil, se nalival s koka kolo, ko še ni bilo potrebno in temu ustrezno tudi pla al davek, sem letos do popolnosti upošteval prehrambene nasvete ve

kratni Ironmanov Uroša Velepca in Mira Kregarja. In če bo želja kakšnega bodega Ironmana, lahko kdaj napiševa tudi kaj o prehrani med tekmo.

Napoved pa je bila, 1.00' za plavanje, 5.55' za kolesarjenje in 3.20' za tek. Plaval sem sicer 1.05.41, vendar je bila letos proga vsaj za 300 metrov daljša od lanske, saj je tudi Miki plaval 1.04.17, kar je za sedem minut slabše, kot lani. In 300 metrov pomeni približno pet minut.

Kolesaril sem 6.04.34", kar je pomenilo povprečno hitrost 29,62 km/h, zaostanek z nartovanim časom pa je bil matematično izraženo; zgrešena pot + 2 minuti. Malček pa sem bil razočaran nad svojim maratonom, kljub solidnemu času 3.21.23", kar je za dobro minuto več od napovedi.

Uredništvo: Maratonci pogosto razlagajo o krizi sredi tekme, o »zidu«, v katerega se zaletiš, ko ti zmanjka energije. Kje kriza nastopi pri vas, ki pri neteži maraton po šestih oz. sedmih urah napora?

Najbolje je, da do krize sploh ne pride in osnovni pogoj za to je, dobra hidracija in dovolj energije v mišicah. Seveda pa je le redko tako. Tokrat sem najbolj trpel pri teku, saj so me po pretečenih 20-ih kilometrih prišla neverjetno boleli kolena, korak se je krajšal in postajal vse bolj nepravilen, po telesu pa so se pričeli plaziti mravljinčiči in zastavljati vprašanje: »Bom sploh dokončan?« K sreči sem se spomnil Mikija in njegove potujoče lekarne in ob najinem prvem srečanju na cesti (tekli smo namreč štiri kroga po 10.5 kilometrov) sem ga povprašal o protibolečinskih tabletah. Imel jih je in danes lahko zanesljivo rečem, da pomagajo. Zadnji kilometri teka so bili spet hitri in po zadnjem obratu sem odtekel celo drugi rezultat med vsemi tekači v svoji skupini.

Uredništvo: Si danes, nekaj dni po tekmi še razsut?

Ja, seveda tekmo še utim v mišicah in tudi trenirati še nisem začel. Precej pa pomaga, če po prihodu v cilj zablefiraš, da te noge ne držijo več in se najbližjim bolničarjem zgrudiš v naročje. Na tak način namreč prideš do infuzije glukoze, ki pospeši regeneracijo po tekmi. Le ženi Heleni in prijateljema Metki in Božu sem povzročil sive lase, saj najbrž ni izgledalo prav spodbudno, ko sem sekundo ali dve po prihodu v cilj zavil z oči, zamrmral nekaj angleških besed v smislu pomena »umiram in se zgrudil v prvo naročje«.

Drugače pa sem na internetu, v neki ameriški raziskavi, zasledil podatek, da se mišični sistem po ironmanu obnovi nekje v 30-ih dneh, krvžilni pa v 6-ih mesecih. Zato tudi ni preveč pametno, »razturavati« telo na več kot dveh ironmanih letno.

Uredništvo: Torej te do Havajev čaka le še trening?

Najbrž ne, iz pripadnosti klubu TRISPORT bom nastopil na nekaterih tekmah državnega prvenstva in slovenskega pokala, prijatelji, zaposleni v frankfurtski banki LHB pa me nagovarjajo, naj v sredini julija obvezno pridem na Ironman Nemčije. In ker prijateljem navadno ne rečem »ne, bova z ženo najbrž šla, v vlogi tekmovalca in navijačice. Prav ta tekma mi je ostala dolžna še od lani in rad bi ta dolg poplačal.

Uredništvo: Še kakšna zanimivost z dirke, z otoka, iz novega življenja?

Pa za niva kar od zadaj. Tudi prvi teden, ko Helene še ni bilo zraven, sem poskušal jim bolj slediti cilju, zaradi katerega sem prišel na Lanzarote. Pripraviti se in doseči normo za SP. Vseeno pa se je vame vgnezdilo spoznanje, da toliko debelih in opečenih ljudi na enem mestu še nisem videl. Po besedah receptorja v mojem hotelu sonce na kanarskih otokih žge petkrat huje, kot v Sredozemlju (pa tudi, dve dvakrat…), in ker so turisti v glavnem bledoli ni Nemci in Angleži, z očitno »odličnimi« prehranjevalnimi navadami, pot do opeklin ni več težka.

Druga je pa je otok vulkanskega izvora in kot tak izredno negostoljuben. So ga pa polepšali do te mere, da se kljub prevladujočim temnim barvam za vedno usede v srce. Številni nasadi palm, pa v zmletih vulkanskih kameninah z ljubeznijo zasajene vinske trte kažejo, koliko otokom pomeni zelenje. Pomeni jim življenje in zato z veliko naklonjenostjo spremljaš prizadevanja vinogradnika, ki svojih dvesto trt zaliva dvakrat dnevno, vsako posebej s kamnitim polkrogom zaščititi skoraj meter visoko pred vetrom in ti nato z ljubeznijo natoči kozarek vina, kot bi ti dajal nekaj najdragocenejšega, kar ima. In takrat te malce zaboli, ko se spomniš vseh »slovenskih prašičev«, ki brez slabe vesti svoje odpadke vozijo na Stari grad, pa v Samotni mlin in na Brezje.

In še o dirki. Spet sem imel težave z uriniranjem. Prišlo me je namreč tudi že med plavanjem, toda zaradi nekakšnih moralnih zadržkov v tekstilu ne morem več od otroštva, na kolesu pa ti sedež s takšno silo pritiska v mednožje, da bi, a ne moreš. Nekateri, bolj izvežbani tekmovalci med vožnjo lulajo z lahkoto. Na položnejšem delu ceste vzamejo orodje v roke in špricajo, po tleh, po nogah in seveda po zadnjem kolesu, ki slane kaplje veselo odbija na obraze zadaj vozečih tekmovalcev.

Po uri kolesa sem tudi sam premagal sramežljivost in želel lulati med potjo. Nasproti vozečim voznikom avtomobilov sem sicer umikal pogled, otrplega junaka pa prosil, naj vendar že začne. Pa ni šlo, tudi po dveh in treh urah ne. Peklo je že, kot hudič in že sem začel razmišljati, ob katerem grmu bom ustavil. Ker pa sem ravno takrat zgrešil cesto, si dodatnih dveh minut skoraj nisem mogel privoščiti. In tako so se poskusi nadaljevali, iz hla ven, pa nazaj vanje. In ker slednji tudi vulkan izbruhne skozi trdo zemeljsko skorjo, je uspelo tudi meni. Bilo mi je vseeno kje teče, da le teče… Stuširal sem se že zvečer, kolesarske evlje pa v čeraj opral v pralnem stroju.

Za konec zahvala pokroviteljem: NLB Ljubljana, LHB Frankfurt, ALPREM OPREMA Kamnik, SMART COM rnu e, VIA INTERNATIONAL Kamnik ter uredništvu WWW.KAMNIK.INFO za medijsko podporo.