

Havajski popoldnevi

Prispeval Matic RomĀjak
petek, 12 oktober 2007

Havajsko popoldne, tako zna ilno za zadnje dni. Sonce in vro ina od zgodnjih jutranjih ur, popoldne pa oblaki, zmerna temperatura in obilica vlage v zraku. Popoldne nas aka še "Pasta party", na kateri bomo svoje zelod ke pri eli polniti z oblico ogljikovih hidratov in teko ine, da bomo sobotno jutro pri akali hidrirani in polni glikogenskih zalog. A vseeno bo nakopi ena energija zadostovala le za dobri dve uri, kar pomeni, da bo potrebno že na kolesu vsako uro zaužiti med 400 in 500 kcal OH in beljakovin, na teku mal ek manj, in moliti, da bi vsa ta energija res prišla v mišice, ne pa nazaj skozi usta v bližnji grm. A k sre i je grmovja po Havajih bolj malo.

Danes nekaj podatkov o tekmi. Natan no; aka nas 2.4 milje plavanja, 112 milj kolesarjenja in 26.2 milje teka. e vsem razdaljam dodamo še as za dvakratno menjavanje opreme, dobimo asovni limit 17 ur. V tekmi bodo ostali vsi tekmovalci, katerih as plavanja bo vsaj predpisanih 140 minut, asovna zapora po kolesarjenju pa znaša 10 ur in pol. Start bo v "Kailua zalivu". kolesarili bomo ob obali, do 90 km oddaljene vasice Havi in nazaj, tekli pa po okoliških cestah, nazaj po Alii drive, kjer nas bo ob ciljni rti menda pričakalo 25.000 gledalcev.

Na tekmi bo nastopilo 2.000 triatletov, vseh starosti od 18 do 80 let iz 50. svetovnih in 50. ameriških drzav. Na kvalifikacijah je nastopilo ve kot 50.000 tekmovalcev, nadaljnjih 4.000 je svojo sre o poskušalo v "Ironman loteriji", ki je na Havaje pripeljala še 150 ameriskih in 50 sre nežev iz drugih držav. Nekaj let nazaj se je preko loterije na SP uvrstil tudi slovenski tekmovalec. Zmagovalca lanskega prvenstva sta Norman Stadler (Nemcija) in Michelle Jones (ZDA), oba med favoriti tudi letos.

Organizatorji bodo med tekmo ponudili 200.000 steklenic vode, 30.000 polnih kolesarskih bidonov, 15.000 banan, v kozarcih pa 100.000 galon hidracijskih napitkov, vode in juhe. In še, na naša telesa bodo številni med 5.500 prostovoljci namazali 600 steklenic zaš itnih krem in med gledalce razdelili 4.000 zaš itnih vizirjev za sonce. Tekmo bo neposredno spremljalo 50.000.000 gledalcev, vi v Sloveniji pa ste lahko zraven preko interneta, na povezavi www.IronmanLive.com ali preko SMS sporočil ob prijavi na www.IronmanWireless.com. Številke slovenskih tekmovalcev lahko prav tako poiš ete na uradni strani svetovnega prvenstva. Lep pozdrav v Slovenijo, še posebej Tjaši in Aljažu.