



**Mike Ormsby**  
Man in a suitcase

# Un țel este un vis planificat!

**Alex Diaconu** și drumul său lung către Rio

**M**ajoritatea dintre noi își hrănesc un vis – poate acela de a conduce o mașină de lux, de a ajunge la iluminarea spirituală sau de a găsi dragostea adevărată. Alex Diaconu, un tânăr în vârstă de 25 de ani, este un atlet profesionist de triatlon, iar visul său este acela de a ajunge la Rio în 2016. El și-a găsit timp pentru a ne povesti de ce este nevoie pentru a ajunge în vârf.

**Alex, cum arată o zi obișnuită din viața ta în luna noiembrie?**

În luna noiembrie mă axează pe volum. Dimineața, mă trezesc la ora 6, iar la 7 intru în bazin, unde înot 4000-5000 de metri (aproximativ 2 ore), după care obișnuiesc să dorm cam o oră, o oră și jumătate. De la ora 13 pedalez 80-90 km (3ore), iar imediat după plec la alergare, 15-20 km (simulez tranziția din concurs de la ciclism la alergare). În general, dorm cam 10 ore pe zi; seara, la 9,30-10 sunt înapoi în pat. Vara respect același program, dar reduc distanțele, respectiv volumul, și cresc intensitățile la care fac antrenamentele.

**Te plictisești vreodată să vezi mozaicul de pe fundul piscinei?**

Practic acest sport pentru că-mi place, nu pentru că sunt obligat, drept pentru care îmi e destul de greu să mă plictisesc. Triatlonul înseamnă libertate de mișcare și diversitate în antrenamente. Iar antrenamentele nu se repetă, așa că nu devin plictisitoare.

**Speranța ta este să te califici la Jocurile Olimpice. Câți rivali ai?**

În total sunt 55 de locuri la Olimpiadă și peste 625 de pretendenți. Acumularea punctelor necesare pentru calificare începe în anul 2014. Obiectivele mele pentru sezonul 2013 sunt acelea de a termina între primii 5 la Half-Ironman Israel (în luna ianuarie) și în top 10 la Triatlonul de la Abu Dhabi (martie).

**Triatlonul are nevoie de fonduri financiare în România. Cum ar trebui banii aceștia cheltuiți?**

Pentru început lipsește motivarea sportivilor, care sunt nevoiți să lucreze, pentru a supraviețui, în timp ce practică sportul de performan-

ță. Dacă ar exista finanțele necesare, acestea ar trebui să asigure sportivilor posibilitatea de a se concentra pe sportul pe care îl practică, antrenori care să-și facă treaba așa cum se cuvine, și tot din acești bani are nevoie să se asigure și deplasările sportivilor la competiții. În majoritatea timpului, după antrenamentul meu, lucrez și ca instructor de înot. E greu să le fac pe amândouă. Tot ce am nevoie pentru a duce România la Jocurile Olimpice la triatlon se referă la mai multe fonduri. Majoritatea atleților profesioniști cheltuiesc în jurul a 40.000 de euro pe an pentru antrenamente, echipamente și competițiile în sine. Dacă cineva care citește aceste rânduri mă poate ajuta, ca sponsor, sunt cu un pas mai aproape de Rio de Janeiro.

**Cât de mare e fraternizarea în familia atle-**

**frumoasă, dar ți-ai petrecut apoi noaptea pe perfuzii cu glucoză...**

Factul că am dat și ultimul gram de forță pentru a-mi atinge țelul, acela de a coborî sub 10 ore la un ironman, m-a costat mult. Am slăbit aproximativ 8 kg în cele 10 ore, și de aici au apărut problemele. În timp ce stăteam pe targă, cu perfuzii în braț, nu realizam mare lucru. Era un sentiment ciudat, care îmbina o durere cruntă și mulțumirea că munca și efortul depus au fost răsplătite prin atingerea obiectivului.

**De ce, în timpul anumitor curse, suferi pierderi de memorie?**

Motivul principal este acela că mi-am dus organismul la extrem în timp ce concurem, iar lacunele în memorie au apărut din cauza lipsei de oxigen pentru o perioadă îndelungată.

**Timex sau Casio? Garmin sau Suunto?**

Pot spune pas la întrebarea asta? Asta pentru că nu vreau să fac reclamă nimănui, atât timp cât nu mă sponsorizează! Până acum am 8 sponsori care mă susțin, unii cu bani, alții cu produse.

**Care a fost ultima carte pe care ai citit-o?**

I'm here to win (Sunt aici să câștig), de Chris McCormack; o carte excepțională, care m-a inspirat mult.

**Sistemul respirator este important pentru succesul tau. Evită locurile unde se fumează?**

Categoric! Intotdeauna.

**Cel mai experimentat atlet de triatlon din România, Marius**

**Rus, ți-a fost mentor încă din adolescență. Vei antrena și tu, la rândul tău, triatloniști într-o zi?**

După ce mă voi retrage din activitatea competițională, mi-ar face mare plăcere să pot face pentru alții ceea ce a făcut Marius pentru mine. Majoritatea oamenilor care au un vis găsesc că e greu să renunțe la el. În cazul tău, cum stau lucrurile?

Un țel este un vis planificat! Atât timp cât îți dorești cu adevărat ceva, vei face orice pentru a-ți atinge țelul. Important este să nu te lași niciodată doborât de greutățile care apar pe drum și să fii conștient că orice efort va fi răsplătit. ♣

*Mike Ormsby este autorul cărții "Grand Bazar Romania" (Amazon)*



**ților de triatlon – prieteni la cataramă până la cursă?**

Exact. Deși ne antrenăm împreună, dormim uneori unii la ceilalți și povestim toată ziua, la linia de start suntem cei mai mari rivali, iar la linia de sosire ne așteptăm reciproc și ne îmbrățișăm ca niște copii.

**În anul 1994, dacă făceai jogging în România, se uita lumea la tine ca la urs; unii șoferi îi șicanau pe alergători doar ca să se distreze. Dar acum multă lume alergă. Cum explici schimbarea asta?**

În ultimii ani, sportul a început să ia amploare la noi în țară. Mai apoi, fiecare dintre noi își dorește să aibă un corp frumos, drept pentru care oamenii au început să facă mișcare.

**Ungaria, 2009, Ironman – ai făcut o figură**