

Triatlonul

De la profesioniști pentru profesioniști și pasionați

Interviu de: Dan Mazilu

Foto: Laura Baci

Triatlonul este un sport relativ nou în comparație cu atletismul sau fotbalul. Triatlonul Ironman a apărut prima dată în anii '70 în Hawaii. A fost de fapt descoperit din greșeală. Cățiva pușcași marini, printre care și John Collins, comandant în marina americană, s-au contrazis care din cele trei sporturi este cel mai greu: înotul, ciclismul sau alergarea? Toti își puneau aceeași întrebare. Până când unul dintre ei a spus să le facă succesiv pe toate trei și primul care ajunge la linia de sosire e desemnat castigator. La prima competiție (18 februarie 1978) doar 5 persoane s-au încumetat să participe, din care 2 au abandonat în timpul concursului. Primul a terminat, ceea ce avea să se numească triatlon Ironman – înotul de 3.800 m, ciclismul de 180 km și alergarea de 42,2 km, în 11 ore 46 minute și 58 de secunde. Din acel moment a rămas în istorie.

Ghid TRIATLON



Alex Diaconu pe bicicleta de contratimp

Uterior au aparut si distante mai scurte ale acestui sport: triatlonul sprint: inot 750 m, ciclism 20 km, alergare 5 km; triatlonul olimpic: inot 1.500 m, ciclism 40 km, alergare 10 km; triatlonul half-ironman: inot 1.900 m, ciclism 90 km, alergare 21 km.

Pentru mai multe detalii, din interior am luat legatura cu Alex Diaconu, unul dintre cei mai buni triatlonisti ai Romaniei.

Revista MBike: De ce s-ar apuca cineva de triatlon, la nivel de amatori, si nu de ciclism, inot sau alergare individual pe fiecare?

Alex Diaconu: Triatlonul iti ofera posibilitatea de a face 3 sporturi si de a evita monotonia care apare in urma practicarii unui singur sport. Iți dezvoltă corpul armonios, fana a lasa consecințe pe termen lung si iti mentine tonusul muscular si sanatatea.

MBike: Cum poti incepe triatlonul? Care sunt primele idei de baza?

Alex: Triatlonul este recomandat a fi inceput cu distante scurte, sprint, olimpic si apoi sa se treaca la distante mai lungi. Asta pentru



Antrenamentele se pot desfasura, foarte bine, si in salile de fitness care au piscina, biciclete si benzi de alergare



incerca 1.000-1.500 m inot, 30 km ciclism si 7-10 km alergare. Pregatirea ar trebui sa inceapa cu aproximativ 3 luni inainte de concurs. In primele 4 saptamani recomanad un singur antrenament pe zi pentru acomodare iar dupa aceea cate 2 antrenamente pe zi mentinand aceleasi distante dar marind putin viteza de lucru. Se poate

ca este bine sa capeti putina experienta si sa vezi care este limita corpului tau pentru inceput.

Pentru o persoana care lucreaza undeva la 8 ore pe zi si doreste sa inceapa sa practice acest sport, recomanad pentru inceput efectuarea a doar unui antrenament pe zi. O zi inot, a doua ciclism, a treia alergare si a patra pauza. Distanțele nu trebuie sa fie foarte mari. Pentru cei care doresc doar sa termine o proba de sprint, pot

incerca intr-o zi alergare cu inot, a doua zi ciclism cu alergare, a treia zi inot cu ciclism iar a patra pauza.

MBike: Unde te poti antrena in Romania pentru triatlon?

Alex: Antrenamentele se pot desfasura, foarte bine, si in salile de fitness care au piscina, biciclete si benzi de alergare. Pentru cei care doresc sa pedaleze afara, recomanad drumurile publice mai putin circulatate, iar pentru alergare stadiioanele, parcurile sau alte drumuri publice care nu sunt intens circulatate. Personal, recomanad evitarea suprafețelor tari (asfaltul / betonul) la antrenamentele de alergare intrucat in timp pot aparea dureri ale picioarelor si soldurilor. Cele mai bune suprafețe de alergat sunt iarba, numegusul, pamantul si tartanul.

Din propria experienta recomanad pentru oricine iese sa pedaleze pe drumuri publice sa aiba casca de ciclism.

MBike: Care este echipamentul specific si accesorii necesare pentru fiecare proba in parte?

Alex: Pentru inot sunt suficiente un slip, o casca de silicon si o pereche de ochelari. In cazul competitilor, unde apa este rece (sub 18 grade), este recomanad un costum de neopren care mentine temperatura corpului ridicata pe perioada probei de inot si ajuta la evitarea hipotermiei.

La ciclism, nu cred ca trebuie sa mentionez ca ai nevoie de o bicicleta. Apoi o pereche de pantaloni cu bazon (butete), un tricou si / sau bluza cu maneca lunga, un bidon pentru hidratare si, bineinteles, casca si ochelari de protectie. Aici se poate lungi lista cu un ciclocomputer o camera de rezerva, petice, leviere si pompa (pentru ca nu vrei sa ramai

in pana la 15-20 km de casa si sa impingi bicicleta. Pentru incepatori se poate pedala cu pantofi normali (adidas). Mai apoi se poate trece la spd-uri.

Alergarea este cea mai putin costisitoare. Un tricou, o pereche de pantaloni scurți si o pereche de adidas cu gel (pentru protejarea articulatiilor si evitarea durerilor de genunchi si glezne sau a durerilor musculare).

MBike: Cu ce este diferita bicicleta de triatlon fata de cea clasica de sosea?

Alex: La triatlon se folosesc doua tipuri de biciclete, in functie de distantele parcurse. Pentru distantele scurte - sprint si olimpic - se folosesc bicicletele clasice de sosea. Trezanduse la distante mai lungi, half-ironman si ironman se recomanda bicicletele de contratimp pentru ca sunt mai confortabile si imbunatatesc timpul multumita formelor aerodinamice. Asta nu inseamna ca nu se pot folosi bicicletele clasice la distantele mai lungi sau invers. Aici tine de bugetul, nivelul de pregatire si asteptarile fiecarui practicant al triatlonului.

MBike: Tu ce bicicleta folosesti?

Alex: In competitile de sprint si olimpic eu am ales sa folosesc o cursiera clasica. Este, in opinia mea, cea mai competitiva bicicleta de pe pista in momentul de fata, un Felt F3 din carbon, care are greutatea de 7,6 kg. Este echipata cu piese Shimano de calitate (deoarece imi maresc forta la pedala si imi asigura o stabilitate mai mare in timp ce pedalez) si un set de aerobare, care imi imbunatatesc forma aerodinamica atunci cand concutez. Mereu folosesc doua suporturi de

MAGAZINUL TAU DE BICICLETE !



RACING BIKE SHOP

www.racingbikeshop.ro

ARAD

Str. Dorobantilor Nr.1

mobit: 0744 610 000

e-mail: office@racingbikeshop.ro



bidon și două bidoane întrucât hidratarea este la fel de importantă ca și antrenamentul fizic.

În competițiile de half-ironman folosesc o cursiera de contrastim, Felt B2Pro, ale cărei forme aerodinamice sunt excepționale și mă ajută să mă deplasez cu viteze mai ridicate decât bicicleta clasică. Este echipată cu roti Zipp 808 pe față și Zipp Dvix (roata plină) pe spate, și componentele Shimano Dura-Ace. Pe ghidonul de contrastim am atașat un suport de bidon și încă un suport pe cadru.

MBike: Despre nutriție ce ne poți spune?

Alex Nutriția și hidratarea sunt la fel de importante ca și antrenamentul. Nu poți face performanță, sau sport în general, dacă nu le ai pe amândouă. Degeaba ești antrenat dacă nu te alimentezi la timp.

Pentru a nu claca trebuie să mananci înainte de a simți că îți este foame și trebuie să bei înainte a-ți fi sete. Toate acestea pentru a evita o scădere a energiei care se va va forța să tragi mai mult de tine folosind forța brută a mușchilor.

Eu îmi setez alarma la ceas, ca să îmi amintesc să mananc câte puțin din 20 în 20 de minute și să beau imediat după. Astfel pot evita să raman cu „jezervoniul gol” și să merg folosind energia de urgență/ rezervă.

MBike: Cum este cu zona de tranziție? La ce trebuie să fi atent acolo?

In competițiile de sprint și olimpic eu am ales să folosesc o cursiera clasică. În competițiile de half-ironman folosesc o cursiera de contrastim

Zona de tranziție este zona dintre proba de înot și ciclism și dintre ciclism și alergare.

Aici trebuie să fi atent și să ai unde să-ți pui bicicleta, întrucât la unele concursuri sunt peste 2.500 de biciclete și trebuie să îți cunoști numărul de concurs pentru ca altfel îți să te plimbi zece de minute bune până găsești bicicleta. De asemenea trebuie să fi atent să îți pui cască de ciclism pe cap, fără de care arbitrii te descalifică și să nu uiti



în rastețul de bicicletă ochelarii de protecție, numărul de concurs și mâncarea pregătită pentru această probă.

Trebuie menționat și reținut faptul că nu este permisă încălecare / descălecare pe 7 de pe bicicleta exact în dreptul rastețului întrucât se pot crea accidente între sportivi. Încălecare / descălecare se face înainte și după linia albă aflată la ieșirea din zona de tranziție.

La final l-am rugat pe Alex să ne vorbească puțin despre concursurile de triatlon din România și particularitățile acestora.

Triatlonul fără Asfalt | Vama Veche | 2 iunie 2012

Aici trebuie avut în vedere că traseul la ciclism poate trece de la unul extrem de ușor la unul extrem de greu dacă ploaia înainte de start. Se recomandă anvelope de nono.

Ironman / half-ironman | Craiova | 13-17 Iunie 2012

Singurul concurs din România unde oamenii și pot testa limitele maxime ale rezistenței. Traseul este unul valorat la ciclism, însumând 1.400 m diferență de nivel la ironman și 650 m diferență de nivel la half-ironman. Trebuie să iei în calcul căldura și distanțele pentru care trebuie să te antrenezi în mod special. Alergarea se face în parc la umbra unde punctele de alimentare sunt din kilometru în kilometru așa că nu trebuie să ai grijă atata timp cât ești antrenat pentru a parcurge distanța.

Bioel Triathlon Challenge | Targu Mures | 7 Iulie 2012

Este un concurs ușor și îl recomand celor care vor să aiba un weekend relaxant cu puțină acțiune. Traseul este unul plat și rapid.

Saint Ana Lake Xterra Triathlon | Lacul Sf. Ana | 14 Iulie 2012

Acest concurs este dificil întrucât atât ciclismul cât și alergarea se desfășoară pe un traseu montan cu urcări lungi și coborâș tehnice și rapide.

Haromszek Triathlon | Recl | 5 august 2012

Această recomandare ca la Tg. Mures.

Triatlon Cupa Tri Aluta | Sf. Gheorghe | 18 august 2012

Acesta este un concurs de sezon, rapid și ușor unde vă puteți testa viteza.

Triathlon Challenge | Bacuresti | 25 august 2012

Această recomandare ca la Tri Aluta.

Medias Triathlon | Medias | 8 septembrie 2012

Fiind prima ediție, nu pot recomanda nimic.

Alex Diaconu deține deja o multime de podiumuri. Pentru și mai multe detalii despre cum să începi triatlonul poți vizita pagina sa web - www.alexandrudiaconu.com.

CST
CST TIRES

YOUR TIRE CAN SAVE YOU!

Siguranța ta depinde de calitatea anvelopei! Verifică periodic presiunea în conductiv și distanța lor de uzură!

EXTRA PROTECȚIE ANTIPANĂ

CZAR C5 908
MĂRIMI: 700 X 23 C / 23-422
PREȚ: 85 LEI

Tread
Adherență
Pres. anti-paună
Durată de viață

SUPER HP - C740
MĂRIMI: 700 X 28 C / 28-422
PREȚ: 37 LEI

Viteză
Adherență
Pres. anti-paună
Durată de viață

DETALE SUPLIMENTARE: www.bikefun.ro
www.bikefun.ro

BIKEFUN