

MOJLIFE TRIATLONIKA S DRENOVE

PRED RIJEČKOM TRIATLONKOM POSLJEDNJI JE OVOSEZONSKI IZAZOV: SVJETSKI KUP NA IBIZI

Prvo na Ibizu na "krvavi" posao pa tek onda na zasluženi odmor

SLABANA VICIJEVIĆ



▶ Riječanka Iva Tomić (26), članica TK Rivala i talijanskog Liger Keyline Teama, već se šest godina aktivno bavi triatlonom. Ova najcieteljska sezona za nju je započela već u srijedu, a otad si je prikrbila tihlu viceprvakinje Hrvatske u dugom triatlonu i vrijedno 14. mjesto u istoj disciplini na Svjetskom prvenstvu održanom u njemačkom Immenstadu. Šesto mjesto na Kopenhagenskom triatlonu, do treće pozicije stigla je u utrci Triathlon Citta di Gorizia, drugo je mjesto osvojila u Kopru, osmo na Pala sprint triatlonu, a šesto u Veneciji. Najbrža je pak bila na Rapskom triatlonu.

Ivi će ova sezona ostati u sjećanju i kao prva u kojoj se okušala u disciplini dugog triatlona, a odradila je i svoj prvi "Half Ironman".

- **Sezona se pomalo bliži kraju** i bila je izuzetno naporna, ali jedna čekam put i samu utрку Svjetskog kupa, najavlja je Iva i dodala:

- Utrka starta u nedjelju, 31. listopada rano ujutro, oko 7,30 sati. Čekaju me četiri kilometra plivanja, zatim dionica od 120 km vožnje biciklom te 50 km trčanja. Start utrke je sa Figuerias plaže i plivat će se dva kruga od dva kilometra sa izlaskom iz vode na plažu. Biciklistički dio od 120 km vozi se u tri kruga po 40 km s jednim važnim usponom u sredini svakog kruga. Krug od 7,5 km trči se četiri puta. Tčkacki dio vodi kroz samu jezgru grada, a staza je gotovo pa ravna sa samo jednim usponom prema dvoreu Ibizu kojeg natjecatelji trebaju prijeći četiri puta, rekla je Tomić koja trenutno drži 25. mjesto svjetske ljestvice dugog triatlona.

- **Važno mi je skupiti nove bodove**, a za to će biti potrebno samo završiti utрку na Ibizu obzirom da prvih 15 natjecateljica dobiva bodove, a do sada ih je prijavljeno 15, kaže Tomić.

Dugi triatlon nije olimpijska disciplina, tako da Iva za razliku od drugih sportaša ne sanja odlazak na OI 2012. u Londonu. Njezin je cilj napredovati i biti svakim danom bolja. Triatlonci su na vrhuncu oko tridesete...

- **Ove sezone** prvi sam se puta okušala u ovoj dugom triatlonu tako da ću za sijeđeu sigurno biti spremnija, iskusnija i znat ću se bolje pripremiti za utрку. U triatlonu se zapravo kroz godine najcieteljske prakse stječe iskustvo i znanje. Triatlonac treba jako dobro poznavati svoje tijelo. Najbolji treneri mogu djeteti savjete, ali svaki sportaš ponaosob treba prepoznati što mu odgovara.

Utrka traje i po pola dana što je izuzetno naporno, treba se znati nositi prije svega s neporom, a tu su i stres i nervoza kojih se treba riješiti. Treba puno trenirati, rekla je Iva koja se za utрку Svjetskog kupa priprema puna četiri tjedna. Plivačke treninge odradila je na bazenu na Kantridi uz trenera Kresimira Čača. Trči sama po svim raspoloživim stazama u Zuppanji, a biciklu je u zadnje vrijeme vozila u ugodnom društvu.

- **Jako mi je drago** što sam imala priliku poslušati savjete Eduarda Kišerlovskog, oca poznatog hrvatskog biciklista. S njime sam u posljednje vrijeme odradivala duge dionice biciklom. Od koristi su mi bili njegovi savjeti, sitni tehnički detalji koji puno znače u praksi, rekla je Tomić koja već u srijedu putuje na Ibizu, nakon čega se jednako raduje i odmoru...

- **Odmor će biti aktivan**. Šetat ću prirodno i neću htjeti ni vidjeti biciklu, ha, ha, ha... Sve i noge moraju se odmoriti, a onda sve ispočetka tamo od prošnica, sa smješkom je priznala Iva kojoj je triatlon toliko privraštao srcu da je teško povjerovati kako se i tijekom odmora neće odvesti pokoji "dirt" biciklom.

Kategorije triatlona

SPRINT:

750 metara plivanje, 20 kilometara vožnje biciklom, 5 kilometara trčanja

OLIMPIJSKI:

1,5 kilometra plivanja, 40 kilometara vožnje biciklom, 10 kilometara trčanja

DUGI, 2xolimpijski:

3 kilometra plivanja, 80 kilometara vožnje biciklom, 20 kilometara trčanja

DUGI, 3xolimpijski:

4 kilometara plivanja, 120 kilometara vožnje biciklom, 30 kilometara trčanja



Triatlon "sprži" između 4 i 6 tisuća kalorija

Ako postoji iskúšenje u izdržljivosti ljudskog organizma, onda je to svakako triatlon. Ova izuzetno naporna disciplina zna potrajati i po desetak sati, a sastoji se od trčanja, plivanja, vožnje biciklom, ali i jedenja i pijenja. Da bi se postigao uspjeh ili "samo" završila utрка potrebno je usklađiti fizičku izdržljivost i snagu s vlastitim metabolizmom, napornije Iva.

- Organizam zahtijeva punjenje energiji i tijekom natjecanja kojim se izgori od četiri do šest tisuća kalorija. Stoga se tijekom utrke opskrbljujem energetskim gelovima i pločicama te napitcima kojima vraćam energiju. Po satu utrke meni je potrebno do 400 novih kalorija, kaže Iva Tomić.

2

mjesto na PH u dugom triatlonu

14

mjesto na SP-u u Immenstadu

25.

mjesto na svjetskoj ljestvici