

ników nie mam pretensji, bo jak jeden widzi, że drugi usiadł trzeciemu na kole, to też się dołączy, żeby się nie męczyć. Ale sędziowie powinni na to zareagować.

– Byłem lokomotywą tego pociągu – przyznaje Mikołaj Luft (zajął 7. miejsce). – Wyrwałem się na przód, żeby nie być posądzonym o korzystanie z tego. Z pewnością nie wszystkich z grupy byłoby stać, żeby jechać w takim tempie. Nie wiem, dlaczego sędziowie nie reagowali.

Człowiek

Ambasador Herbalife Susz Triathlon Piotr Adamczyk, aktor znany z głównej roli w filmie o „Człowieku, który został papieżem”, mówi, że triathlon zmienił jego życie. Przez skromność nie powie, że jego nagłośnienie w mediach start może pomóc tysiącom zapalonych do sportu Polaków znaleźć nowy, angażujący na maksa cel:

– Brałem się za siebie wiele razy, postanawiałem, że będę chodził do siłowni albo biegał. Ale przy mojej zajętości to się nie udawało. A powiedzieć wszystkim znajomym dookoła, że za pół roku weźmie się udział w połowce Irona, to zupełnie co innego. Treningi na początku wydawały mi się zbyt proste. Bo jak sam zaczynałem biegać, to dawałem takiego ognia, że po kilku

dniach nie mogłem się ruszyć. A tu zaczęło się od marszobiegów. Ale potem z dnia na dzień było coraz lepiej. Przyjemnie jest codziennie bić swoje rekordy życiowe. Treningi były codzienne. W zawodzie aktora to daje się pogodzić z pracą. Rano trening, po południu próba. Gorzej, kiedy byłem na planie filmowym od rana do wieczora. Negocjowałem wtedy z kierownikiem planu, kiedy mam przerwę między swoimi scenami i szedłem na bieganie. Sporo w tym roku podróżowałem, ale nie pamiętam muzeów, tylko biegi. Jak mijalem wielbłądy w Egipcie albo jak biegłem przez slumsy w Indiach. Tam się zresztą paskudnie czułem, bo ci ludzie oszczędzają energię ze skromnego posiłku, a ja leciałem i „marnowałem” energię na potęgę. Jakbym podpałał cygaro studolarówką. Rower – nie lubię jeździć po mieście. Albo jeździłem na trenerze, albo jechałem samochodem za Warszawę. Pływanie

Ile trenować?

Profesjonaliści mają w tygodniu nawet 15 jednostek, czyli muszą trenować 2–3 razy dziennie. Zdaniem Mikołaja Lufta – trenera triathlonu i zawodnika, amatorowi wystarczy pięć treningów w tygodniu:

- dwa pływalkie,
- jeden mocny akcent biegowy,
- jeden trening kolarski,
- jeden trening na zakładkę: rower plus bieg albo pływanie plus rower.

– wyłącznie na basenie. Przez to w tłumie się pogubiłem, zabłądziłem na jeziorze, popłynąłem dobre 30 m za boję i musiałem wracać. Chciałem złamać sześć godzin i pokonałem trasę w 5:47. Ale nie to jest najważniejsze. Trener mi obiecywał, że ubędzie mi 15 lat. Rzeczywiście, teraz mam kondycję lepszą niż dwudziestolatek. Zmieniłem swój styl życia, nauczyłem się systematyczności w dbaniu o siebie. Triathlon to sport bardzo wszechstronny. Nie nudzi się. Masa startujących w Suszu, wśród której byliśmy też my, ambasadorowie, pokazuje, że to nie jest sport dla ludzi z żelaza. Tylko dla ludzi z krwi i kości. ■

W tym roku dzięki ekipie aktorsko-dziennikarskiej triathlon wyszedł z niszy i pojawił się nawet w plotkarskich portalach. Piotr Adamczyk, Tomasz Karolak, Bartłomiej Topa, Łukasz Grass ukończyli zawody na dystansie połowki Ironmana. Epizody triathlonowe mają na koncie m.in. Jennifer Lopez, David Duchovny, czy Anna Kurnikova.

Na zakładkę

Trening „zakładkowy” ma nauczyć triathlonistę adaptacji mięśni zmęczonych jednym wysiłkiem do pracy w nowym charakterze. Przy przejściu z roweru do biegania problemem jest to, że mięśnie pracowały dotąd w niepełnym zakresie ruchu, przy bieganiu on się zwiększa. Przy przejściu z pływania na rower problemem jest zmiana pozycji z horyzontalnej na wertykalną.

