

# 4. DIMENZIJA

## Triatlonci: iz bazena v službo – in nazaj na trening

Ljubiteljski triatlonci trenirajo 10 do 20 ur na teden. Med člani kluba 3K Šport so tudi znani poslovneži in funkcionarji.

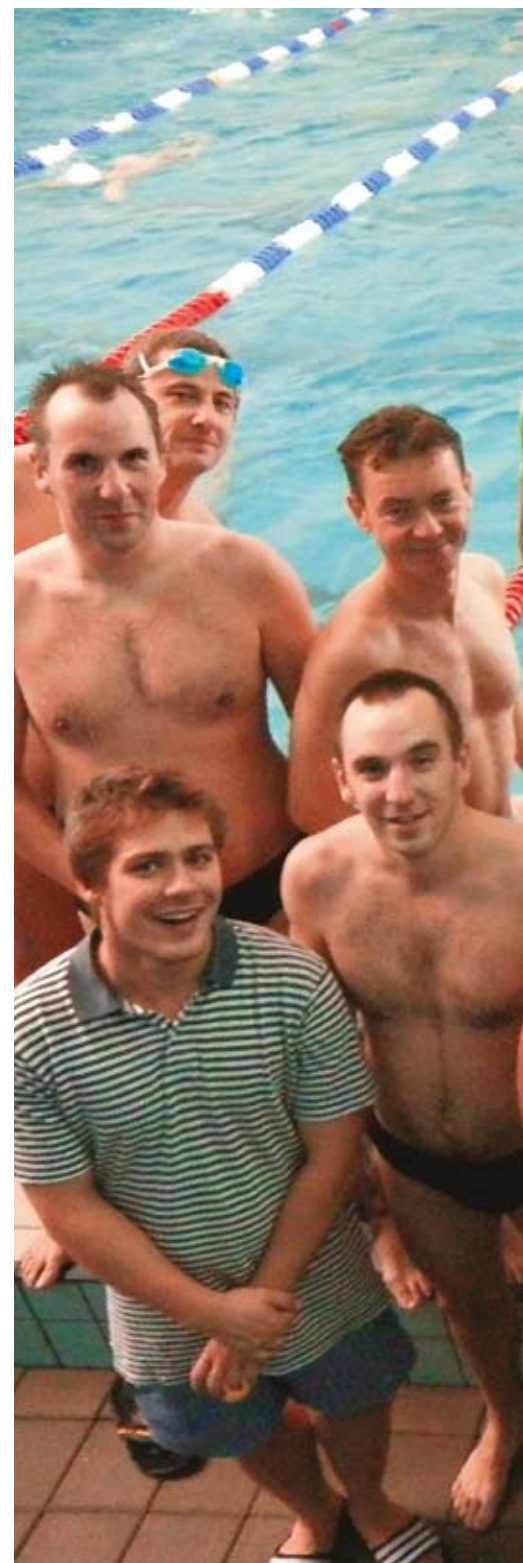
**Kristina Koman**

» **N**e pričakujte, da imamo med treningi kaj dosti časa za pogovor,« nas še pred obiskom večernega plavalnega treninga opozori eden od članov triatlonskega kluba 3K Šport. In res: na bazenu v Kodeljevem, kjer vadijo, vlada prijetno delovno vzdušje. Na treh progah bazena gor in dol plavajo športno grajeni plavalci, sem pa tja se najde tudi kaka plavalca. Ritem plavanja je hiter, postankov ni, pavze jim določa trener, ki budno spremlja vsak njihov gib in sem pa tja da kakemu plavalcu dodatno navodilo. Na prvi pogled bi človek pomislil, da trenirajo profesionalni športniki.

### **Namesto kavice ura plavanja**

Klub združuje okoli 120 ljubiteljskih navdušencev vztrajnostnih športov, le nekaj se jih s tem ukvarja profesionalno. V klubu pripravljajo člane predvsem

na triatlonske izzive (plavanje, kolesarjenje, tek), udeležujejo pa se tudi drugih vzdržljivostnih tekmovanj: poleg triatlona še duatlona (tek, kolesarjenje, tek), akvatlona (plavanje, tek), zimskega triatlona (tek, kolesarjenje, tek na smučeh), nekateri pa izberejo posamezne discipline: tek na smučeh, tek, kolesarstvo ali plavanje. »Veliko naših članov je že pred včlanitvijo rekreativno teklo ali kolesarilo, k nam pa so se prišli izpopolniti v tehnično zahtevnejših disciplinah, najpogosteje plavanju,« pripoveduje Igor Kogoj, predsednik in ustanovitelj kluba. Na voljo imajo tudi poseben program Moj prvi triatlon, kjer se začetniki postopoma seznanjajo z vsako od triatlonskih disciplin in se pripravljajo na tekme na krajših razdaljah. Rekreacijo v klubu jemljejo resno: člani si morajo rezervirati dovolj prostega časa. Ambicioznejši posamezniki namreč trenirajo od deset do 20 ur na teden. In kako jim to znese?





**Samo Kupljen,  
Bauhaus:**  
Navdušen vinogradnik

68



**Tehnoteka:**  
Kindle nič več le  
shramba knjig

70



Na treningih je redko čas za fotografiranje. Tale je nastala, ko so proslavili uvrstitev Klemna Rojnika na svetovno prvenstvo v ironmanu na Havajih.

## 4. DIMENZIJA

Treninge plavanja imajo denimo zjutraj pred službo ob šesti uri in zvečer po službi od osme do desete ure. Jutranje treninge je Kogoj uvedel pred štirimi leti, ko je tako prakso videl v drugih evropskih državah. V tujini, pravi, so zjutraj pred službo bazeni polni. »Poskusite, zaradi adrenalina jutranje kavnice ne boste več potrebovali,« hudomušno pripomni.

### Kariera in triatlon: zmagovalna kombinacija

Večina članov kluba 3K Šport je starih med 25 in 40 let, medtem ko drugi športni klubi v svoje vrste navadno vabijo precej mlajše športnike. Skoraj 80 odstotkov članov ima visokošolsko izobrazbo, veliko je podjetnikov in ljudi z uspešnimi karierami. »To so ljudje, ki ljubijo red, disciplino, vztrajnost in organiziranost, in ta načela želijo prenesti tudi v prostočasne aktivnosti,« meni Kogoj. Številni se pomerijo na različnih tekmovanjih, denimo ljubljanskem ali newyorškem maratonu, ultramaratonu, daljinskem plavanju ali triatlonih doma in v tujini. Glavne zvezde pa so tisti člani kluba, ki imajo za sabo udeležbo na vzdržljivostnem triatlon-skem tekmovanju, imenovanem ironman.

### Železni ljudje

»To sicer ni cilj vseh članov, a več kot 30 se jih je že udeležilo tekmovanja,« pravi Kogoj. Ironman velja za posebno zahtevno preizkušnjo. Prvič so jo organizirali leta 1978 na Havajih, kjer vsako leto še vedno poteka svetovno prvenstvo v ironmanu. Preizkušnja



**Predsednik kluba 3K Šport Igor Kogoj je pred 18 leti postavil svetovni rekord na znamenitem triatlonu Ironman v starostni kategoriji med 30 in 34 let in doslej tega rekorda še nihče ni podrl. Kogoj je bil na Ironmanu že 17-krat.**

obsega 3,86 kilometra plavanja, 180,2 kilometra kolesarjenja in nekaj več kot 42 kilometrov teka. Olimpijska disciplina triatlon se je razvila prav iz tega tekmovanja, pomeni pa le četrtno

obveznosti ironmana. Zanimanje za tekmovanje je veliko: med 50 tisoč prijavljenimi tekmovalci iz vsega sveta se jih na Havaje uvrsti le okoli 1800 najhitrejših. Tekmuje se v različnih starostnih kategorijah, skupaj pa tekmujejo tako profesionalni športniki kot rekreativci. Povprečno so člani kluba prestali to zahtevno preizkušnjo v enajstih urah.

Predsednik društva Igor Kogoj izstopa: že 18 let drži rekord s svetovnega prvenstva Ironman v starostni kategoriji od 30 do 34 let. S konkurenco je pometel v osmih urah in 45 minutah. Je pravi veteran, saj se je udeležil že 17 tekmovanj ironmana. Na vprašanje, zakaj se je tolikokrat preizkusil na tekmovanju, odgovori, da ga je prav uspeh na prvem nastopu na Havajih tako navdušil, da je za prihodnjih deset let triatlon postavil na prvo mesto in se z njim v tem obdobju tudi profesionalno ukvarjal.

**Boštjan Vaste, direktor UMAR, je marca pretekel tek trojk v okviru prireditve Pot ob žici, trenutno pa se v klubu 3K Šport pripravlja na svoj prvi triatlon. Trenira deset ur na teden.**





**Matevž Slapničar, predsednik nadzornega sveta Merkurja, vsak dan pred službo preplava tri do štiri kilometre, trenira pa tudi tek in kolesarjenje. Tudi on si po 12 nastopih na ironmanu zdaj želi uvrstitve na svetovno prvenstvo na Havajih. Najpomembneje mu je, da je v dobri formi.**



**Farmacevt Klemen Rojnik, zaposlen v družbi v Roche, je eden 175 Slovencev, ki je opravil z zahtevno preizkušnjo triatlona ironman, z odličnim časom preizkušnje pa se je uvrstil še na svetovno prvenstvo v ironmanu na Havajih 2012.**

Težka vzdržljivostna preizkušnja je prevzela tudi farmacevta Klemna Rojnika, prav tako člana kluba, ki je sicer zaposlen v farmacevtski družbi Roche. Pred kratkim so člani s sokom nazdravili njegovemu uspehu na kvalifikacijah za svetovno prvenstvo v ironmanu na Havajih 2012. Rojnik je dosegel odličen čas devetih ur in pet minut in se s tem uvrstil na prvenstvo. Pravi, da mu triatlon pomeni način življenja, uvrstitev na tekmovanje Ironman pa si je zadal kot enega življenjskih ciljev. Na kvalifikacijah je bil uspešen, čeprav trenira šele dve leti. Je pa vztrajen: vsak dan si za trening vzame tri ure. Matevžu Slapničarju, predsedniku nadzornega sveta Merkurja, za las ni uspelo prestati kvalifikacij za uvrstitev na svetovno prvenstvo v ironmanu. Njegov najboljši rezultat ironmana je devet ur in 16 minut. Pravi sicer, da ne trenira le zaradi uvrstitve na tekmovanje, bolj pomembno mu je, da je fit. Trenira 12 ur na teden, redno pred službo preplava tri do štiri kilometre. V klubu trenira tretje leto, sicer pa se s triatlonom ukvarja že 15 let.

Direktor Urada za makroekonomske analize in razvoj (UMAR) Boštjan Vasle, prav tako član kluba, se triatlonske preizkušnje še ni udeležil. Pravi, da se sicer s športom ukvarja že več kot 25 let. »Preden sem se vključil v klub, sem tekel in kolesaril, tu pa se učim še pravilnega plavanja in bi rad uspel na triatlonski preizkušnji,« razlaga Vasle. Meni, da ga vzdržljivostni športi še bolj pripravijo na poslovne izzive in mu pomagajo pri koncentraciji in splošni kondiciji. Na leto 250 dni nameni športnemu udejstvovanju, treniranju vzdržljivostnih disciplin pa kar deset ur na teden.

Med člani kluba najdemo še druga znana imena, denimo Petra Grilca, dekana ljubljanske pravne fakultete, in Petra Venturinija, pomočnika predsednika uprave za raziskave in razvoj skupine Helios. Člani se strinjajo, da udejstvovanje v klubu pomeni odlično priložnost za mreženje, saj se pogosto družijo tudi zunaj treningov. »Imamo tudi primere, ko so naši člani v klubu našli svoje boljše polovice,« smeje pripoveduje Kogoj. Poleg tega v okviru kluba nekajkrat na leto organizirajo športne izlete in skupna počitnikovanja, kamor člani pripeljejo tudi svoje bližnje. Izkazalo se je namreč, da je uspeh posameznega člana zelo odvisen od tega, kakšno podporo ima v svoji družini. Deset ali dvajset ur treninga na teden se namreč pozna pri družinskih obveznostih. »Še najboljše je, če tak način življenja sprejmeta oba partnerja in trenirata skupaj. Nekaj takih zelo uspešnih primerov že imamo,« še doda Kogoj. ■