

## DUATLON

SPREMLJAMO PRIPRAVE  
PEVCA MARKA VOZLJA NA  
DNEVNIKOV DUATLON

# Prvi občutek kot po nekaj koktajlih

**Res je, da bi Marko Vozelj na duatlonu lahko nastopil brez strokovnega nadzora, vendar tako ne bi sledil načelu, da z določenim vložkom časa in energije iztrži največ, kot je mogoče.**

**Tudi njegov trener Igor Kogoj iz 3K Športa trdi, da je njegov napredek veliko večji, kot če bi se tega projekta lotil sam.**

**Z** nadzorovanim treningom je Marko preskočil dve ali tri stopnice, se iz skupine veliko naučil in s pomočjo trenerja popravljaj napake, ki bi jih sicer le ponavljal.

**Igor Kogoj** je povzel priprave: »Trije meseci, ki so pretekli od začetka sodelovanja z Markom, so bili zadostno obdobje za priprave na Dnevnikov duatlon, ki bo ta konec tedna v Termah Čatež. Osnovni zadani cilji so doseženi v celoti. Pozitivno smo šli skozi obdobje spoznavanja in prilagajanja na nov način dela, ki ga je Marko razumel in sprejel kot dobrega ter njemu primernega. K treningu smo pristopili na zelo



Vrtimo pedala!Foto: VITTA

individualen način in ob tem upoštevali ostale Markove obveznosti, dvignili njegovo tekaško pripravljenost, postavili širšo osnovo za nadgradnjo treningov v prihodnje, skozi pripravljalo obdobje pa prišli brez bolezni in poškodb.

## Večkrat v klanec

Zadnji cikel je bil zaradi treh tekaških in štirih kolesarskih treningov na teden (ali obratno) zelo naporen. V tretjem mesecu smo zmanjšali obseg treningov in povečali intenzivnost, začeli smo z intervali in ponavljanji tekov v klanec. Marko je pretekli konec tedna nastopal na Slovenski popevki, kar je bilo zahtevno tudi zame. Ob svojem cilju, da Marka optimalno pripravim na nastop na duatlonu, sem moral upoštevati tudi njegove priprave na zahteven pevski nastop.

Zadnji del priprav je bil namenjen sprostitvi, stopnjevanju psihološke

pripravljenosti. Duatlon je sestavljen iz tekaškega, kolesarskega in ponovno tekaškega dela. Za dve menjavi je potrebna logistika: kje bo stala oprema, kako se bo opravila menjava itd. Tako se izognemo neljubi izgubi časa ali neugodnim napakam. Pomembni so tudi prehrana zadnje dni pred tekmo in na dan tekmovanja, tehnika in taktika na tekmovanju, poznavanje tekmovalnega prostora in konfiguracija prog. S poznavanjem naštetega lahko gremo skozi idealen razvoj dogodkov, kako izkoriščati vožnjo v zavetrju, se z optimalnim popuščanjem pred koncem kolesa pripraviti na odločen tekaški del in kako ga optimistično stopnjevati, obenem pa upoštevati možne zaplete zaradi npr. prehitrega začetka ali slabe menjave. Pomaga mi dobro poznavanje Markovih sposobnosti in njegovih šibkih točk, da ga nanje opozarjam, Marko pa mi zelo zaupa, verjame v moje napotke in ve,

da bo tekmo najbolje izpeljal, če se bo držal napotkov. Training v zadnjem tednu smo zaradi Markovih obveznosti močno sprostili, zato smo treninge za vse tri dni tega tedna še močno stopnjevali, sledi pa popolno popuščanje ta četrtek in petek.»

### Nenavadni občutki

Medtem ko se je trener Igor Kogoj resno lotil analize Markovih priprav, so šle Vozlju po glavi ponovno primerjave triatlona z drugimi zabavnimi dogodki: »Tekmovanja se neizmerno veselim. Pred to izkušnjo pa bi rad na kratko opisal svoje videnje posebnosti duatlona, to je t. i. menjave oz. trenutka, ko tekmovalec po teku čim hitreje zajaha svoje kolo in z enega načina gibanja preide na drugega. Po prvem poskusu so bili moji občutki takšni...

Verjetno ste že kdaj sedeli zvečer ob morju v prijetni družbi in počasi srkali malo močnejši koktajl. Pogovor je iz minute v minuto glasnejši in bolj zabaven. Glasba iz zvočnika je celotnemu vzdušju dajala posebno energijo. Čas je tekkel tako hitro, da mu je sledil le natakaz z novimi rundami. Vse je bilo super do trenutka, ko vas je mati narava poklicala tja, kamor gre še cesar peš. V tistem pride nepričakovani

občutek. Vstanete, in v trenutku se vam zazdi, da noge, ki vas sicer vdano ubogajo, niso vaše. Odzivnost in eksplozivnost sta na ravni desetmesečnega dojenčka, ki se je namenil narediti prvih nekaj korakov. Dobro se morate skoncentrirati, da ostali ne opazijo vaših baletno-akrobatskih vložkov od mize do WC-ja in nazaj. Približno takšen je prvi občutek ob tako imenovani menjavi pri duatlonu. Vem, da mnogi zgoraj opisane izkušnje še niste doživeli, saj šport in pijača ne gresta skupaj, zato za vas dajem še eno primerjavo.

### Romeo skače v sneg

Na poroki ali veselici se vsi zabavajo, plešejo in pojejo. Ko se družba utruji, za smeh in zabavo poskrbijo godci s kako zanimivo igrico, ena od teh se imenuje zamenjaj plesalko. Pari plešejo, eden od njih pa ima namesto plesalke metlo. Muzika igra in ko plesalec z metlo udari po tleh, je to znak, da moraš zelo hitro zamenjati plesalko. V trenutku nastane manjši kaos in kar nekaj časa potrebuješ, da z novo plesalko ujameš pravi ritem. To je podoben občutek kot pri menjavi.

Za vse tiste, ki se ne najдете ne v prvem ne v drugem opisu, pa še tretji. Pravijo, da gre v tretje rado. Pri menjavi je torej

pomembno, da čim hitreje z vso opremo zapustiš menjalni prostor. Predstavljajte si naslednjo situacijo. Študentska leta. Zima in prvi ples brucev. Fant iz Dolenjske zamudi zadnji vlak proti domu. Vseeno mu je, če spi na -10 stopinj Celzija na klopci v parku, saj je zadnji 'stiskanec' odplesal z njo, ki ga je že ves večer sramežljivo gledala. Kemija je naredila svoje, ona ga povabi k sebi, doma je sama. Njega ne bo zeblo, nje ne bo strah v velikem stanovanju. Starši se vrnejo šele v nedeljo zvečer, njima pa je iz minute v minuto bolj toplo. Čudovito zimsko jutro, polno nežnosti in romantike, zmoti predčasni nepričakovani prihod staršev. Sledi vaja, ki bo fantu še kako prišla prav na vsakem du- in triatlonu. Romeo je zelo hitro z vso opremo iz drugega nadstropja s skokom v mehak sneg zapustil svojo Julijo. Pravijo, da čez sedem let vse prav pride, jaz pa pravim, da ni važno, kdaj, samo da pride. Kako se je končala zgodba, vam ne izdam, lahko pa vam povem, da sta tako ona kot on zagrizena triatlonca, tako kot tudi njuni otroci in vnuki.

Pridite na Dnevnikov duatlon v Terme Čatež, kjer bomo naredili nekaj dobrega zase in drug za drugega. Tale duatlonček bo kot bombonček. Se vidimo 24. septembra. Nabrušeni in dobre volje.«

www.cyberstudio.si  
01 542 15 30  
info@cyberstudio.si

**cyber**  
print shop

Citypark - nakupovalno središče

RAZVIJANJE FOTOGRAFIJ, DIGITALNI TISK  
GRAFIČNO OBLIKOVANJE, TISK NA SKODELICE  
LASERSKO GRAVIRANJE, IZDELAVA FOTOKNJIG  
UPORABA RAČUNALNIKOV, TISK NA MAJICE,  
IZDELAVA VIZITK, ŽIGOV, LETAKOV, PLAKATOV...