

Kot žaba, kot riba, kot rak v vodi

Teja Lapanja

Marko Vozelj se s pomočjo 3K Športa v polnem tempu pripravlja na Dnevnikov duatlon, ki bo 24. septembra v Termah Čatež. Kljub temu da duatlon vključuje le tek in kolesarjenje, se je Marko odločil, da se preizkusi tudi v plavanju, kmalu pa tudi v svojem prvem triatlonu. Marko je tako pravi dokaz za to, kako hitro, torej v le dobrem mesecu dni, lahko človeka zagrabi triatlon kot celota. Čeprav najraje kolesari, že vestno opravlja tekaške treninge, tem pa je sedaj dodal še plavalne. In kdo lahko najbolje opiše svoje prve občutke v vodi kot Marko sam?



Star pregovor pravi, da žabe ni težko spraviti v vodo. No, priznati moram, da tudi meni ni bilo treba dvakrat reči, naj pridem na bazen pogledat plavalni trening triatloncev. Ko se srečujemo na skupnih tekaških in kolesarskih treningih, je veliko govora o blagodejnih naporih v vodi in o tem, kako poseben je občutek, ko po uri in pol plavanja mišice dobijo povsem drug tonus kot po teku ali kolesarjenju. Vedel sem, da ne znam pravilno plavati, sej se te večšine nisem nikoli zares učil. Trener Igor mi je rekel, da je to idealna priložnost, da s pomočjo plavalnega trenerja Roka končno obvladam tudi ta, za nekatere najtežji del triatlona. Rečeno – storjeno.

Lahko se pohvalim, da sem doma iz Višnje Gore, kjer imamo enega najstarejših bazenov v Sloveniji, iz leta 1937. Vse počitnice smo s klapo rokometasev preživeli na bazenu. Bilo je nepozabno. Prvi skoki na 'ploh' oziroma na glavo, pa prvi popiti litri vode ob učenju plavanja, prve najstniške simpatije in razkazovanje puha po prsih in pod pazduho. Napihovanje mladih petelinov, napenjanje mišic pred puncami, ki so zardevale ob vsakem našem požvižgavanju in razsipanju s komplimenti. Ja, v tako lepem spominu imam bazen in plavanje. Od vseh teh mladostniških vragolij na bazenu pa mi je še najmanj ostalo od plavanja. No, pa se od spominov vrnimo k mojemu

prvemu pravemu plavalnemu treningu ali bolje rečeno tečaju pred tremi tedni. Rečeno – storjeno.

Prišel sem na bazen. Ob točno dogovorjeni uri, v nizkem startu. Trener Rok in še dva sotrpina so že čakali ob bazenu. S plavalno kapico in očali sem se sam sebi zdel silno smešen. Kot bi ob bazenu gledal pilota letala iz prve svetovne vojne brez uniforme, v pisanih spodnjicah. Za začetek smo malo zakrtili z rokami in naredili nekaj vaj na suhem, potem pa skok v vodo. Še vedno je mokra in hladna. Vsak od nas je pokazal svoj razkošni repertoar škropljenja po vodi in Rok je zelo hitro dojel, da je naš domet v najmanjšem bazenu za neplavalce. Ni problem v tem, da ne znamo plavati, pač pa to, da ne znamo pravilno plavati, in to je bistvena razlika. Pa smo počasi začeli. Sistematsko. Korak za korakom, zaveslaj za zaveslajem. Pravilno brcanje in iztegovanje nog, drsenje po vodi, vdih in izdih, plavanje na boku. Ko nam je vaje kazal Rok, je bilo vse skupaj videti kot v filmu Ples na vodi, ko pa smo te vaje izvajali mi, je bilo to bolj podobno prizorom iz filma Reševanje vojaka Ryana. Vsak začetek je težak, pa četudi stojiš v vodi, ki ti sega le do pasu. A če zna pravilno plavati vsak kužek, se bom naučil tudi jaz. Rečeno – storjeno.

Počasi so na bazen začeli prihajati tisti, ki so plavalno znanje osvojili že v mladosti



ali pa na tečajih pred nami. Lepo je gledati, ko usklajeni gibi glave, trupa, rok in nog nosijo telo po vodni gladini. Vse skupaj je kot dobra melodija in besedilo, ki se zlijeta v najboljšo pesem, če se izrazim v glasbenem žargonu. Zanimivo mi je bilo to, da so si ta dekleta in fantje ob rob bazena prinesli napitke. Med napornim treningom tudi v vodi izgubljam veliko tekočine, ki jo je treba nadoknaditi. Če sem iskren, pa za prvih nekaj ur plavanja tega prav gotovo ne bom potreboval, saj popijem toliko vode iz bazena, da jo po tečaju vedno dotočijo.

Voda pa je povezana tudi z mojim astrološkim znamenjem, saj sem po horoskopu rak. Lahko rečem, da se že sedaj početim kot riba oziroma rak v vodi.

Moja prva plavalna ura je bila naporna, a ko sem ponoči legel v posteljo, sem začutil tisto nekaj, česar se ne da opisati z besedami. To je ta adrenalin sreče, ki je zastoj dostopen prav vsakemu. Uživate ga lahko v neomejenih količinah, in to brez posvetovanja z vašim zdravnikom ali farmacevtom. Šport, glasba in ljubezen pa so največji vir tega hormona.

Za konec še zanimiva zgodba, ki sem jo slišal nedavno. Žabe so med seboj organizirale tekmovanje, katera od njih bo prva splezala na visok stolp. Zbralo se je ogromno število gledalcev in nihče ni verjel, da lahko katera doseže vrh. Žabe so se pognale proti vrhu, gledalci pa niso navijali, temveč le tarnali in zmajevali z glavami. Počasi so žabe začele izgubljati moč in voljo. Druga za drugo so obupavale in padale s stolpa. Ko je kazalo, da so gledalci imeli prav in da je bil to prevelik zalogaj za žabe, je eni le uspelo priti do vrha. Ko je prišla s stolpa in so vsi želeli izvedeti, kako ji je ta podvig uspel, so ugotovili, da je gluha. Torej ni slišala nikogar. Poslušala je le sebe in tako ji je uspelo. Zgodba se mi zdi poučna in zanimiva. Prav vsak si lahko v glavi postavi svoj stolp, ki ga bo s svojo voljo in močjo ter s pravimi prijatelji lahko dosegel. Triatlon je prav gotovo šport, ki ti to stodstotno omogoča.«

Vsakdo, ki po tej zgodbi še vedno misli, da plavanje ni zanj, si je ali pa si bo prav gotovo kaj kmalu premislil. Četudi plavanje resnično ni šport za vsakogar, pa skupaj s tekom in kolesarjenjem predstavlja enkratno kombinacijo športov. Ste že pripravljeni na Dnevnikov duatlon v Termah Čatež in nato na zimske plavalne treninge s plavalnimi strokovnjaki? Marko Vozelj je očitno že.



KRANJSKA
Turistično društvo
Gora



Dnevnik
medijski sponzor



hit holidays
Kranjska Gora

dana

RADLER



3. 9. 2011

JURIŠ NA VRŠIČ

bicikel.com



33. Juriš
na Vršič

triglav

ZAVAROVALNICA TRIGLAV, d.d.

Informacije in prijave:
Samo Židan
GSM: 041 365 765
E-mail: samo.zidan@gmail.com

KRANJSKA GORA

www.kranjska-gora.si

www.jurisnavrsic.com