

Najboljši Slovenec na ironmanu Klemen Rojnik:

"Če je odvisnost od teka kot odvisnost od cigaret, potem je triatlon trda droga"



Avtor: Alenka Teran Košir

Tako nekoliko v šali, pa tudi povsem resno ugotavlja Klemen Rojnik, triatlonec, ki je poskrbel za najboljšo slovensko uvrstitev na ironmanu na Havajih.

Klemen Rojnik, član triatlonskega kluba 3K Šport in slovenske amaterske triatlonske reprezentance, je v tako imenovani age-group kategoriji, s časom **8:48:35 ure**, v svoji kategoriji 30–34 let zasedel izjemno drugo mesto, v absolutnem seštevku pa 29. mesto. 34-letni Rojnik, s katerim smo se pogovarjali s pomočjo sodobne tehnologije, je za 3,8 kilometra plavanja porabil 1 uro 1 minuto in 4 sekunde, 180 kilometrov je odkolesaril v času 4 ur 45 minut in 52 sekund ter za maratonsko poslastico porabil 2 uri 57 minut in 4 sekunde.



Klemen Rojnik: Usklajevanja z zasebnim življenjem ni, ker triatlon je zasebno življenje.

Kako bi na kratko povzeli vaš nastop na ironmanu?

Tekma je bila zgolj realizacija opravljenih treningov med letom, kar pomeni, da mi je letos resnično uspelo trenirati v skladu z načrtom. Nastop se mi je na sami tekmi posrečil skoraj v popolnosti. Tako glede disciplin kot tudi prehrane. Plaval sem v okviru trenutne forme, na kolesu se še nikoli nisem počutil tako dobro, pa tudi tek mi je uspelo uspešno oddelati.

Ironman ste končali v 8 urah 48 minutah in 35 sekundah in s tem rezultatom prehiteli kar precej profesionalnih triatloncev. Kakšen je vaš komentar?

Primerjave s profesionalci so zelo nevhvaležna stvar. Vsi imamo različne motive in vzroke za nastop oziroma

odstop. Če pogledamo bolj splošno, morajo pro-ji na tekmi pač več tvegati, saj se tekmuje taktično, "mož na moža", štejejo le visoke uvrstitve. Age grouperji pa, vsaj tak občutek imam, tekmujemo bolj sami s sabo. Seveda priznam, da mi pogled na končno uvrstitev zelo godi, vendar pa sem na Havaje prišel zato, da premagam samega sebe, tistega, ki mi zadaj v glavi našteva razloge, zaradi katerih bi bilo upravičeno malo manj poganjati, hoditi ali celo odnehati. In to mi je uspelo, tako da sem izpolnil svoj cilj in sem zadovoljen.

Kakšna je razlika med tekmovanjem pro-jev in age-grouperjev? Kako je s kolesarskim delom?

Razlike so posledica dejstva, da pro-ji štartajo pol ure pred nami, kar običajno pomeni boljše pogoje na progi, saj so pol ure manj na vročini, veter je bolj blag. Seveda je pri plavanju lažje kontrolirati nastop med 50 pari rok in nog kot potem pozneje pri 2000.

Tudi na kolesu imajo (neformalno) malce drugačne zahteve glede vožnje v zavetrju. Držijo jih na 13 metrov, medtem ko za nas velja pravilo sedmih metrov. Res je, da je na prvih nekaj kilometrih res precejšnja gneča na kolesu, vendar že prvi klanci, veter in vročina naredijo selekcijo, tako da je lažje voziti v zastavljenem tempu. Sam sem na primer zadnjih 60 kilometrov kolesaril skoraj povsem sam.

Kako se pri takšni množici ljudi prepreči vožnja v zavetrju, ki se, kot vemo, kaznuje?

Na progi so stalno prisotni sodniki na motorjih. Lani so na primer 250 tekmovalcev kaznovali z okoli 4 minutami postanka. Načeloma pa je tako kot z vsakimi prepovedanimi stvarmi. Imaš nekaj tekmovalcev, ki se načrtno vozijo v zavetrju, preostala, velika večina pa se trudimo voziti v skladu s pravili. Navsezadnje je to individualen šport.

Kako gledate na svetovno prvenstvo v triatlonu ironmanu? Vrhunec sezone, kariere, šele ogrevanje ...?

Na Havaje gledam najbrž tako kot velika večina drugih udeležencev, kot na dolgoprogaške triatlonske olimpijske igre, kar seveda pomeni vrhunec sezone.

Kako sicer usklajujete treninge in službo, zasebno življenje? Koliko ur tedensko se mu posvečate?

Samo usklajevanje je bilo na začetku težavno, potem pa se ga navadiš in postane način življenja. Budilka mi zveni ob 5. uri zjutraj za prvi trening pred službo, sledi služba od 7. do 15. ure in potem skok domov za drugi trening. Dvakrat na teden si pred večernim plavanjem privoščim še kratek spanec, vikendi pa so rezervirani za daljše treninge. V povprečju treningu namenim slabe tri ure dnevno oziroma 20 ur na teden skozi vse leto.

Usklajevanja z zasebnim življenjem ni, ker to je zasebno življenje. A se da najti tudi kaj prostega časa za kakšno knjigo, sploh ker nimam televizije. In glede na to, da je punca, udeleženka v maratonu na olimpijskih igrah, v podobnem položaju, kot sem sam, kar pomeni služba in veliko treningov, med nama vlada obojestransko razumevanje in podpora. Oba takoj prepoznava utrujenost pri drugem, tako da potem ni želje po kakšnih poznih zmenkih (smeh).

Kaj ima triatlon, česar drugi športi nimajo?

Uh, težko vprašanje. Izhajam bolj iz amaterskih tekaških vrst in sem se ga lotil bolj z vidika iskanja novih izzivov. Kljub začetnemu strahu pred vodo in vsemi drugimi stvarmi, ki gredo lahko narobe, me je hitro zasvojil. Pravijo, da če je odvisnost od teka kot odvisnost od cigaret, potem je triatlon trda droga. Pomembna prednost pa se mi zdi tudi število disciplin, ki razbijejo monotonost treningov. Tako da ti ob poškodbi še vedno ostaneta dve disciplini za izpolnitev tedenske kvote ur. Ga zelo priporočam!

V kategoriji amaterskih triatloncev je nastopilo osem Slovencev, poleg Klemna Rojnika še njegov brat Andraž Rojnik, Tomaž Šink, Konstantin Preradovič, Tomaž Kastelec, Tomaž Kovač, Borut Vovk in Branko



Brata Rojnik v bližini štartnega mesta za 3.8 km plavanja.



Slovenski triatlonci na Havajih.

Breznikar.

Rezultati Slovencev (plavanje, kolesarjenje, tek, skupno):

Klemen Rojnik: 1:01:04, 4:45:52, 2:57:04, **8:48:35**

David Pleše: 0:57:50, 4:56:34, 3:01:49, **9:00:59**

Tomaž Kovač: 1:05:45, 5:01:21, 3:19:13, **9:32:35**

Andraž Rojnik: 1:05:38, 5:14:13, 3:22:46, **9:51:40**

Tomaž Šink: 0:58:55, 5:09:11, 3:38:53, **9:55:25**

Tomaž Kastelec: 01:12:01, 5:15:56, 3:38:16, **10:13:46**

Borut Vovk: 1:11:44 5:09:05 4:10:26, **10:42:21**

Miki Preradovič: 1:17:30, 6:09:46, 5:13:23, **12:53:06**

Preberite še:

Foto: Triatlonski klub 3K Šport

Ključne besede: Klemen Rojnik, ironman, Havaji