

Ironman Kitajska – pekel na otoku Hainan

Težko sem se spravil k pisanju poročila o udeležbi na mojem 4. Ironman triatlonu, predvsem iz enega razloga. Na to tekmo bi rad čimprej pozabil, ker česa tako napornega ne bi želel doživeti nobenemu izmed vas. Lahko rečem, da so pogoji na svetovnem prvenstvu na Havajih milina napram dnevu 19.4.2009, ki smo ga preživljali tekmovalci v Haikouju.

Sam sem za to sezono planiral tekmo v Idaho, ZDA junija, vendar sem povsem neplanirano prišel v zame zadostno formo že sredi marca in po oddelanem treningu 90km kolo + 21km v Sežani, kjer sem na Ironman pulzih odtekel 1h26min, je padla odločitev, da potujem na Kitajsko. Najverjetneje se mi je obrestovalo lanskoletno garanje z dvema Ironmanoma v sezoni, aktiven počitek po Havajih, ter dolga nizko aerobna baza pozimi. Večino treningov sem tako opravil v fitnesu Sunny Studio in Vipavski dolini v družbi z Matejem in Alenom.

Ironman Kitajska se je pojavil na koledarju Ironman serije WTC lansko leto in že ob štartu postregel z eksotiko destinacije, pogojev in organizacije. Večina se nas je nastanila v prelepem hotelu Crown Spa Hainan Resort, oddaljenem od glavnega mesta Haikou dobre 10km, ki je postregel s potrebno umirjeno klimo pred tekmo, peščeno plažo, 50 metrskim hotelskim bazenom in masažnimi užitki.

Na tekmo je bilo še zadnji teden pred štartom prijavljenih okoli 400 tekmovalcev, od tega 31 profesionalcev, za Ironman serijo relativno majhna številka. Vzroki: Avstralija ima IM 5.4., za Evropejce in Američane najverjetneje prekmalu po dolgi zimi, klimatski in okoljski pogoji niso ravno rožnati,...

Lanske težke tekmovalne pogoje z valovitim oceanom, visoko vlago in temperaturami okoli 37 °C, relativno majhni udeležbi, dokaj visokemu osipu tekmovalcev, slabimi časi v cilju, ... je letos zamenjalo plavanje v reki, ki je zaradi obilnega deževja v zadnjih dneh pred tekmo spremenila barvo v rjavo. Poseben problem je bil tok reke, ki se je spreminjal vsake pol ure. Organizatorji so nas posebej opozorili na protitok v obeh zadnjih delih krogov (v bistvu je bila oblika plavalnega kroga pravokotnik), ki je dosegal hitrost okoli 3km/h!

Cel teden se je vreme nenehno spreminjalo, dež, sonce, veter, 90% vlaga skozi cel dan, v nedeljo nas je pa že ob sončnem vzhodu pričakala jasnina in toplota,...

Kaj pomeni plavati nazaj v protitok ste že občutili, vendar je na tekmi čisto druga pesem. Naj povem, da je nekatere slabše plavalce neprestano odnašalo konkretno iz smeri in tudi sam sem v drugem krogu pošteno odplaval mimo boje, tako, da sem se moral kar nekaj časa boriti s tokom, da sem ujel pravo smer. Po prvem krogu sem imel dober občutek, tudi čas 28minut je bil zame super, a kaj ko sem bil ves čas malo nad laktatom s srčnim utripom. Kaj šele bo, sem si mislil in v drugem krogu kontroliral pulz, da mi ni ušel v rdeče območje..

In postajalo je vroče, vroče..

V menjalnem prostoru sem se zaščitil z zaščitno kremo za sončenje (čas plavanja 1h03min je moj osebni rekord na IM; Matej hvala za mučenja na Difu) in krenil na 180km kolo po otoku. Peljali smo dva kroga po 90km, večinoma po avtocesti, del poti pa je bil speljan tudi skozi dve vasi. Sonce je neusmiljeno žgalo, pa vročina iz razbeljenega asfalta, protiveter prvih 45km. Že na 50km sem videl prve drame, dva kolesarja sta izpraznila želodčno vsebino,...

Sam nikakor nisem mogel umiriti pulza, čim sem dvignil tempo, me je zabilo. Kmalu sem se odločil, da kontrolirano peljem do konca 180km, kajti zavedal sem se, da nas pravo trpljenje šele čaka.. Spektakularna je bila predvsem vožnja skozi dve vasi, kjer so še dneve pred tekmo betonske ceste kazale podobo kaosa, a so jo zgledno očistili in zavarovali. Tu nas je bodrilo največ gledalcev.

Kljub nenehnemu pitju na kolesu, sem bil zagotovo že kmalu dehidriran. Po mnenju mnogih so organizatorji naredili veliko napako, da niso postavili več okrepevalnih postaj, kar bi bilo za razmere v katerih smo tekmovali, nujno.

Kaj pomeni red v sistemu velike Kitajske, smo pa opazovali na kolesarskem delu. Lokalna policija je opravila delo odlično, zapora cest maksimalna, na vsakih nekaj kilometrov so nam salutirali. Si predstavljate varuha reda stati mirno na 45 °C vse te ure??

V menjalni prostor sem prišel z ne preveč dobrim časom kolesa (5h40min), a se mi je moja konzervativna vožnja kasneje dvojno povrnila. Že ko sem se vračal in ob kolesarski progi opazoval tekače, so se mi zdeli nekam počasni... Sam sem se zapodil na tek v tempu okoli 4'30sek, a spet ista zgodba, pulz takoj v rdeče območje..kaj naredi vročina, za tisti dan v senci izmerjenih 42 °C in visoka vlaga na organizem, sem čutil vsak korak. Roke sem imel opečene od sonca, glava ni delovala, kot bi morala, v mene se je naselila želja po odstopu že na 5km. A tudi mojim konkurentom ni šlo nič bolje, v bistvu sem jih začel konkretno prehitevati.

Maratonski del je bil eno samo trpljenje. Sonce je žgalo do nezavesti, nikjer nobene sence, nikjer nobenega oblaka. Sam sem se zaradi opečenih rok na vsaki okrepčevalni postaji dobesedno vrgel v meter visoko kad, napolnjeno z vodo in ledom, da sem malo zmanjšal bolečino, si dajal kose ledu na prsni koš, center za regulacijo temperature na tilnik, pil, se polival z vodo,.. in tekel.. z vsakim kilometrom počasneje..telo je že zdavnaj hotelo odnehati, a trmasto sem vztrajal in si ponavljal: samo ne ustavi se, samo ne začni hoditi,...

Rešilni avtomobili so nenehno pobirali izmučene sotekmovalce po tekaškem delu proge, vse skupaj je mejilo na skrajni rob regularnosti. Na 30 km sem komaj prepričal sam sebe, da nadaljujem. Toliko izmučenih in patetičnih pogledov nisem še videl. Štel sem kilometre in sotekmovalce, v normi za Havaje sem bil že na 24 km, a sta se mi dva tekmovalca na 30 km nevarno približala, no, tudi njima je kasneje spodrezalo noge.

Torturo sem končal v 10h 29min, odtekel maraton v poraznem času 3h38min, a to je bil vseeno 4. čas teka absolutno in le 3 minute za najboljšim.

Odstopilo je 40% tekmovalcev.

Dosegel sem 18. mesto absolutno in 4. v kategoriji M35-39, kar je zadostoval za drugo zaporedno uvrstitev na Svetovno prvenstvo v Ironman triatlonu na Havaje.

In še: Ironman Kitajska - prvič , zadnjič in nikoli več!

Uspešno sezono vam želim,

Tomaž Kovač

Slikovni link:

http://www2.marathon-photos.com/scripts/event_entry.py?event=Sports/GKDE/2009/Ironman%20China&bib=190&search=1