

A székelly Vasember

Élete a sport, annak is a legkeményebb változata

● Évente akár hat Ironman-versenyt is teljesít a sepsiszentgyörgyi születésű sportoló. Három kontinensen vesz részt az embert próbáló megmérettetéseken. Deák Zsombor úgy érzi, még nincs a csúcson, ezért magasabbra tette a lécet. Eddigi pályafutásáról, a sportág nehézségeiről faggattuk.

PÁL GÁBOR

– Hogyan indult a sportkarriered? Gondolom, triatlonozással kezdted. Mi volt az első lépés a sportág irányába?

– Gyerekkoromban többféle sportot kipróbáltam, kezdve a labdajátékoktól az atlétikáig. A triatlon inkább a felnőttek sportja, azt később kezdtem el. Magyarországon jártam középiskolába, akkor ismerkedtem meg a triatlonnal. Addig főleg a csapatsportokban tevékenykedtem, de ez az egyéni megtetszett. Először a rövidebb távokkal kezdtem, az Ironmant csak húszéves koromban próbáltam ki.

– Milyen nehézségekkel küzdesz meg egy Ironman-versenyen?

– Kívülállóan eléggé felfoghatatlan távokról van itt szó. Felkészülni sem könnyű. Ezt a nagy feladatot maximális terheléssel próbáljuk teljesíteni. Mindeközben kell figyelni az ellenfelekre is, hogy miként alakul a verseny. Csak akkor tudod teljesíteni, ha mentálisan felkészült vagy.

– Volt olyan eset, hogy feladtál egy versenyt?

– Többször is. Technikai része is van a sportnak, szóval az is megtörténhet, hogy a bicikli meghibásodása miatt kell feladni. Kevés olyan eset volt, hogy fejben gyenge voltam és azért szálltam ki. De taktikai szempont miatt is hagytam abba, mert nem úgy alakult, ahogy előre kiterveltem, és arra gondolva, hogy három hét múlva lesz egy következő versenyem, amire nem marad elegendő energia, inkább feladtam. A profik mezőnyében ez elég gyakran előfordul. Nem úgy kell nekifogni egy versenynek, hogy biztosan nem érek el jó eredményt, mert akkor nem is fog jól elsülni.

– Három kontinensen élsz: Európa, Ázsia és Ausztrália. Hogyan kell ezt elképzelni?

– 2012-ben költöztem Ausztráliába, ahol két évet éltem. Onnan félig hazajöttem, de még most is nagyon sok időt töltök ott, főleg amikor itthon tél van, ugyanis akkor ott nyár van és könnyebb készülni. Ugyanakkor nagyon sok ázsiai versenyre járok, így az egy bázisom lett. Több szponzorom és támogatóm is ottani.

– Miként sikerült elérni, hogy sok szponzorod legyen?

– Nyilván az eredmény a legfontosabb, de ezt azért marketing szempontból is fel kellett építeni. Azért költöztem Ausztráliába, hogy profi sportoló legyek. Diákvizummal juttottam be az országba, így az első évem nagyon kemény volt. A tanulás mellett dolgozni is kellett, hogy indulhassak versenyeken. Egy év után neveztem be az első komoly versenyre. Akkor nem ismertek a vetélytársak sem, és sikerült a negyedik helyen végezni. Következett egy másik, a világkupa, amelyen még mindig nem tudták, hogy igazából ki vagyok, és ott is negyedik lettem. Ez fordulópont volt az életemben, attól kezdve nem nekem kellett fizetnem, hogy induljak egy versenyre, hanem nekem fizettek ezért.

– Hány évnek kellett eltelnie, hogy megkedvelted a sportágat, és hogy ilyen szintre eljussz?

– Tulajdonképpen egyszerre jött a sportág megkedvelése és a versenyzés. Szerettem az edzéseket is, hiszen ez egy életstílus, de igazából a nagy örömet a verseny eufóriája adja. Amikor elkezdtem és elindultam egy városi viadalon, annak befejezése ugyanolyan örömet jelentett, mint egy világkupa teljesítése.

– Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb?

Két keréken. 180 kilométert kell tekerni egy versenyen

▼ FORRÁS: MHONGLIOSTUDIO3

Mi is az Ironman?

Az Ironman tulajdonképpen a triatlon hatványozott változata. A verseny 3,86 km úszással kezdődik, majd 180,25 km-t kell letekerni kerékpárral, és végül le kell futni a maratoni távot, a 42,195 km-t.

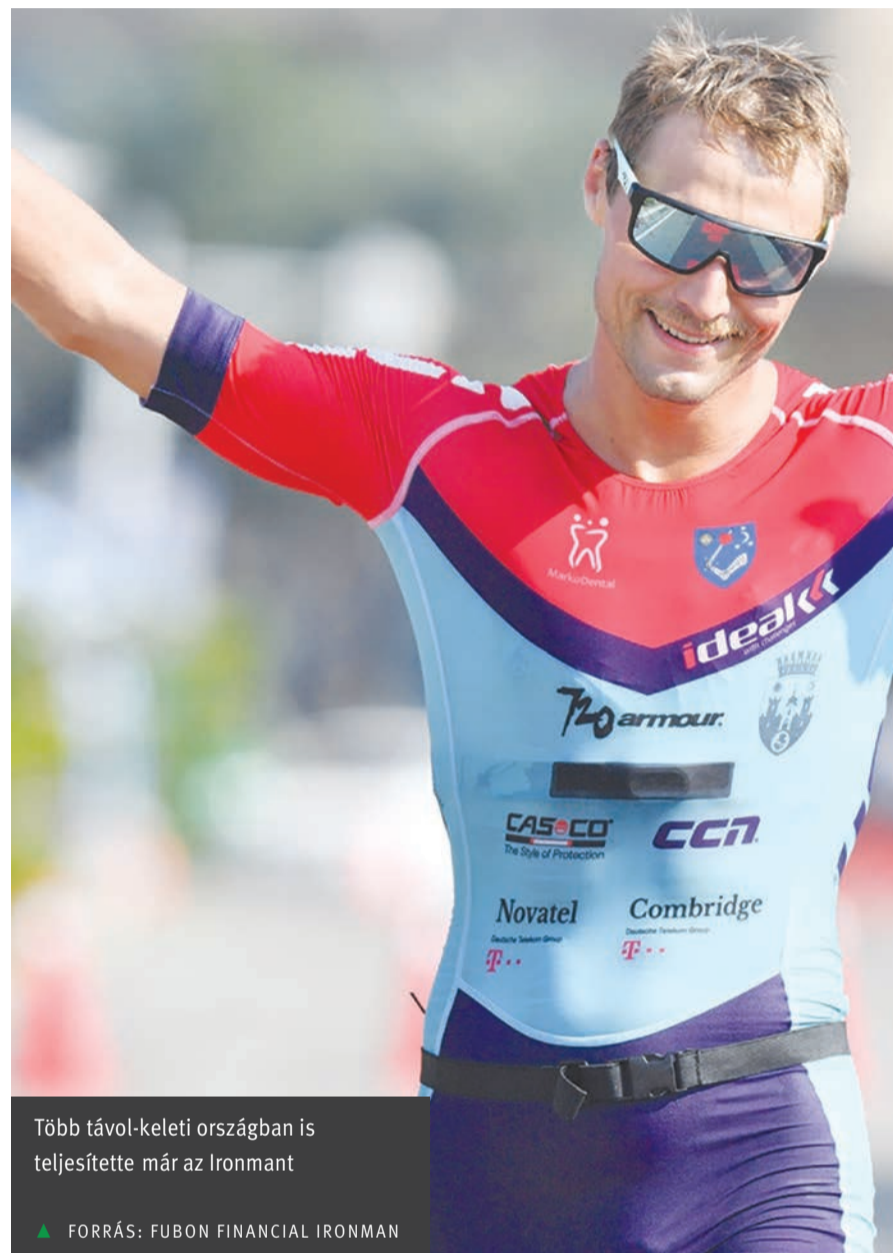
– Több jó eredményem is van, ezért nehéz kérdés. Számomra az is nagy élményt nyújt, amikor egy városi versenyt befejezek. Talán az maradt meg legjobban, amikor 2013-ban az első világkupámon, Tajvanban egy fél-Ironman-versenyen negyedik lettem. Nagyon szép emlék, egyben kisebb csoda is.

– Melyik volt a legérdekesebb, legerotikusabb hely, ahol versenyeztél?

– Nehéz kiemelni bármelyiket is. Főleg az ázsiai országokban volt egzotikus, de megemlíthetném a bahreini Forma-1-es pályát, ahol csillagás-villogás vett körül. Bangkokban a kínai kastélynál kellett úszni és futni. Nagyon szeretem a trópusi éghajlatot. Például Malajziában és Tajvanon nem átlagos körülmények között kell versenyezni, elég extrém hely.

– Naponta mennyi időt készülsz, edzel?

– Elég nehéz beosztani, hiszen három sportból kell felkészülni. Mindig másként kombinálom, és két-három edzést tartok naponta. Változik



Több távol-keleti országban is teljesítette már az Ironmant

▲ FORRÁS: FUBON FINANCIAL IRONMAN

az intenzitás is, így előfordul, hogy egy óra alatt kifulladásom magam, de ennek ellentéte, ha például ülök hét órát a bringán, amit levezetésként egy félórás futás követ. Átlagosan 4–5 órát gyakorlok. Kombinálom két sportágat, így például naponta csak úszom és kerékpározom vagy futok és kerékpározom.

– Gondolom, nem olcsó a felszerelés, amivel gyakorolsz és versenyzel. Mennyibe kerül?

– El lehet kezdeni alacsonyabb szinten is, de a felső határ a csillagos ég. Egy 3–4 ezer eurós kerékpárral is el lehet indulni profi versenyen, de gyakoriak a 20 ezer eurós biciklik is. Nekem körülbelül 10 ezer euróba kerül a mostani kerékpárom. Az úszásnál neoprén úszóruha ajánlatos, ami elég drága. Minden attól függ, hogy mennyit akarsz rááldozni. Nyilván profiként minél jobb felszerelésed van, annál jobb. Sokan triatlonoznak, és nekik az alapvető felszerelésekkel is el lehet indulni. Az enyémet adják a szponzorok, így nálam más a helyzet.

– Mi kell ahhoz, hogy hivatásos Ironman-versenyző legyen valaki?

– Elsősorban sportos múlttal kell rendelkezni. Főleg az úszásnál kell jól teljesíteni, hiszen azt felnőtt korban már nehéz kiépíteni. A triatlon nem olyan sport, amit hétévesen el lehet kezdeni. 14 éves kor után érdemes nekifogni a rövidtávú triatlonozásnak. Ennek a nagyobb változatát, a fél-Ironmant vagy az Ironmant csak húszéves kortól ajánlott elkezdni.

Folytatás a III. oldalon m

