

Dvojni ultra triatlon: Eden najtežjih triatlonov

Dušan Fister in Iztok Fister Jr.

Univerza v Mariboru, Fakulteta za elektrotehniko, računalništvo in informatiko
Smetanova 17, 2000 Maribor
E: iztok.fister1@um.si

Vabljen predavanje na 16. zdravniškem teku, Murska Sobota,
9.4.2016

Agenda

- Dušan in Iztok
- Triatlon
- Kaj je dvojni ultra triatlon?
- Priprave na dvojni ultra triatlon
- Dirka
- Posledice



Dušan

- Datum rojstva: 18.5.1993
- V športu od leta 2002
- Do sedaj končal:
 - 2 x dvojni ultra triatlon,
 - 2 x ironman,
 - 9 x pol ironman,
 - 1 x ultramaraton,
 - 5 x maraton, in
 - 6 x polmaraton.



Iztok

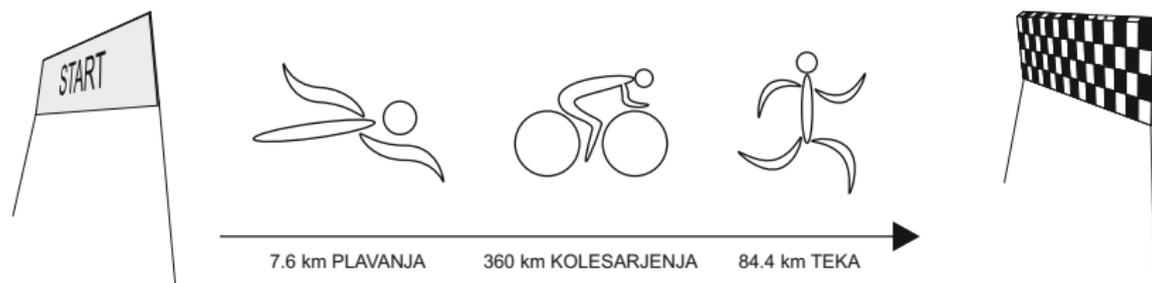
- Datum rojstva: 15.4.1989
- V športu od leta 2001
- Do sedaj končal:
 - 1 x dvojni ultra triatlon,
 - 4 x ironman,
 - 21 x pol ironman,
 - 2 x ultramaraton,
 - 7 x maraton, in
 - 14 x polmaraton.



Triatlon

Sprint triatlon	750 m - 20 km - 5 km
Olimpijski	1.5 km - 40 km - 10 km
IRONMAN 70.3	1.9 km - 90 km - 21.1 km
IRONMAN	3.8 km - 180 km - 42.2 km
Dvojni ultra triatlon	7.6 km - 360 km - 84.4 km
Trojni ultra triatlon	11.4 km - 540 km - 126.6 km
4 kratni	15.2 km - 720 km - 168.8 km
5 kratni	19 km - 900 km - 211 km
10 kratni	38 km - 1800 km - 422 km
20 kratni	76 km - 3600 km - 844 km
30 kratni	114 km - 5400 km - 1260 km

Dvojni ultra triatlon



Dvojni ultra triatlon Bakovci

- Poteka pod zvezo IUTA
- <http://triatlon-ms.si/>
- Svetovno prvenstvo v Dvojnem ultra triatlonu 2015
- Štart v soboškem jezeru - 18 krogov, časovna omejitev 4 ure
- Kolesarjenje po vasi Bakovci - 76 krogov, časovna omej. 15 ur
- Tek po vasi Bakovci - 55 krogov, časovna omejitev 15 ur



Slovenci na dvojnem ultra triatlonu

Naslednji Slovenci so se do sedaj udeležili dvojnega ultra triatlona (vir: www.lukazoja.si):

Matej Markovič	2007-2013	7 nastopov*
Peter Sajevec	2009-2010	2 nastopa Bakovci
Iztok Fister	2011-DNF, 2012-DNF, 2014	3 nastopi Bakovci
Ervin Pust	2012-2013	2 nastopa Bakovci
Leni Fafangel	2012-DNF, 2013-DNF	2 nastopa Bakovci
Dušan Fister	2014-2015	2 nastopa Bakovci

*Moosburg, Bonyhad, Bonyhad, Virginia, Neulengbach, Bakovci, Bakovci

+ Lensahn Trojni ultra triatlon 2009

+ Monterrey Desetkratni ultra triatlon - DNF po 3. dnevu

Trening

- Planiranje treninga en teden naprej
- Vodenje treninga z Garmin opremo
- Analiza treninga z Garmin Connect-om
- Dušanov Trener: Slavko Vukan

Tabela 1				
Predvideni teden, vsakotni popoldneva...				
	Planirane	Kolo	tek	skupaj
Pon 10/8	1:20 h, 5h: 4000 m, ogrevanje 200 m, 2 x 2 x 800 m, 1 km, 5 tempov 1:58/100m v P+1 trah, 2 ust. tempa 1:55/100m, za konec ogrevanje 200-400m, vs običujta	0:00 h, 100 km, hoh, v C1-C2, 50-72h FTP 170-220 W (učinkovno 200 W)	ODMOR	0:00 h
Tor 11/8		2:00 h, 6h-7h km v C1+C2 1:40-200 W, vmes 2 x 20 trah C1 (180-210W) vsad intervali 3 km v C1 130 W (vsad) patronov	1:00 h, 22 km, 1 tempov 4:40 trah/tes P50 do 150 u/min, krajši nastek	0:20 h
Ste 12/8	1:00, 5h, 3000 m 200 m ogrevanje prsto GA: 3 x 800 m tempa 1, 2,30, 2, 1:55, 3, 1:50/100m, P=30, 40, 50' sek., -Razplavanje trah, 200 m - pedlajno		2:00 h, 25-28 km, prostekanje 1:30 h T: 5:00/1km, 20 min T: 4:40/1km, 10 min T: 4:20/1km,	0:00 h
Čet 13/8				0:00 h
Pet 14/8			ODMOR	
Sob 15/8			0:00 h, tek 52-55 km, tempa 4:00-4:50 min/km, P50 do 100 u/min	0:00 h
Neč 16/8	1:40 h, 5h: 4000 m, plavanje dolgo brez odnosa, T 2:00-2:30/100 m, ustavi se vsajno 80-90' pol...	0:00-4:00 h, 100-130 km, v C2 T: 170-200 W, vsoti korva 5 km vsd + 200 W [P] patronov, trenni, prg/trah...		0:40 h
Skupaj vsot trah	4:00 h	0:00 h	0:00 h	0:00 h
Skupaj doBina-km	11 km	300 km	76 km	09:00 h

Trening

Dan	Plavanje	Kolo	Tek
1.	ODMOR	50-60 km	ODMOR
2.	ODMOR	ODMOR	ODMOR
3.	4000 metrov	ODMOR	12-14 km
4.	2000 metrov	40-50 km	ODMOR
5.	3000 metrov	ODMOR	ODMOR
6.	ODMOR	120-140 km	ODMOR
7.	ODMOR	ODMOR	30-35 km
8.	2500-3000 metrov	ODMOR	ODMOR
9.	4600 metrov	80 km	ODMOR
10.	ODMOR	100-110 km	35-37 km
11.	4000 metrov	50-60 km	13-14 km
12.	ODMOR	ODMOR	ODMOR
13.	6000 metrov	ODMOR	45-50 km

Trening

14.	ODMOR	180-200 km	ODMOR
15.	ODMOR	ODMOR	ODMOR
16.	4000 metrov	100 km	ODMOR
17.	ODMOR	65-70 km	13 km
18.	3000 metrov	ODMOR	25-28 km
19.	ODMOR	ODMOR	ODMOR
20.	ODMOR	ODMOR	32-35 km
21.	4000 metrov	100-130 km	ODMOR
22.	ODMOR	ODMOR	ODMOR
23.	2000 metrov	45 km	ODMOR
24.	ODMOR	65 km	13 km
25.	1000-1500 metrov	ODMOR	5 km
26.	7600 metrov	360 km	84.4 km

Trening v KK Tropovci



Trening v KK Tropovci



Tekmovanje: Dan I. - Tehnični sestanek in otvoritev



Tehnični sestanek in otvoritev



Tehnični sestanek in otvoritev



Tehnični sestanek in otvoritev



Tehnični sestanek in otvoritev



Pozdrav padalcev



Dan II. - Priprave



Priprave



Priprave



Danes bo uspešen dan



Še zadnje besede...



...in štart



Štart



Okrepčilo



Okrepčilo



Plavanje



Plavanje



Plavanje



Plavanje



Menjalni prostor



Menjalni prostor



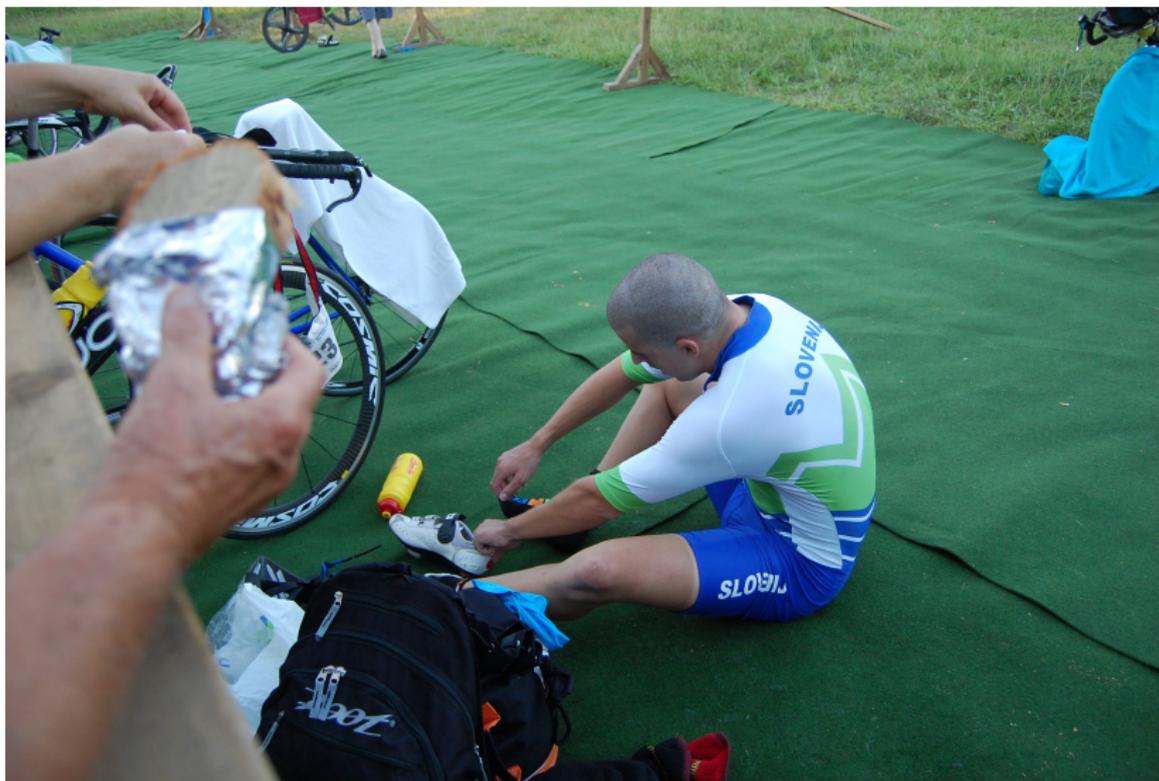
Menjalni prostor



Menjalni prostor



Menjalni prostor



Menjalni prostor



Menjalni prostor



Kolesarjenje



Kolesarjenje



Kolesarjenje



Kolesarjenje



Kolesarjenje



Kolesarjenje



Bučna podpora



Kolesarjenje



Kolesarjenje



Kolesarjenje



Kolesarjenje



Kolesarjenje



Dan III - Nočno kolesarjenje



Dan III - Nočno kolesarjenje



Nočno kolesarjenje



Nočno kolesarjenje



Mi se ne damo



Nočno kolesarjenje



Nočno kolesarjenje



Noč tisočerih zgodb...



Sestop s kolesa



Sestop s kolesa



Sestop s kolesa



Tek



Tek



Tek



Tek



Tek



Tek



Tek



Vztrajno odštevanje krogov



Tek



Tek



Tek



Še slednji počitek...



... in zadnji krog!



... in zadnji krog!



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Cilj



Na nove izzive!



Rezultati 2014

- Iztok je dosegel čas 31:02:58, kar ga je uvrstilo na 32. mesto
- Plavanje: 03:06:29, kolesarjenje: 13:26:01, tek: 14:30:28
- Dušan je dosegel čas 24:28:47, kar ga je uvrstilo na 13. mesto
- Plavanje: 02:55:50, kolesarjenje: 12:44:28, tek: 08:48:29
- Tekmovanje je štelo za svetovno prvenstvo

Rezultati 2015

- Dušan je dosegel čas 23:22:04, kar ga je uvrstilo na 3. mesto
- Plavanje: 02:43:19, kolesarjenje: 12:03:41, tek: 08:35:03
- Tekmovanje je štelo za svetovni pokal

Hvala vsem za pomoč



Hvala lepa za pozornost



Vprašanja



Opombe

Večina fotografij je vzetih iz Dušanovih in Iztokovih osebnih arhivov. Nekaj fotografij je vzetih tudi s spletnih strani:
<http://www.triatlon-ms.si> in <http://www.pomurec.com>
Evidence nastopov slovenskih tekmovalcev vodi Edo Krnić, ki vsa poročila objavlja na spletni strani: <http://www.lukazoja.si>