



Pagaliau! Pagaliau pavyko padaryti tai, apie ką svajojome ir galbūt nedrįsime garsiai pagalvoti. Savo rankose laikote pirmąjį Lietuvos triatlono istorijoje išleistą leidinį. Tai yra eksperimentinis darbas, kurio tęstinumas priklausys nuo skaitytojų poreikio. Kaip matote, „Triatlonas“ yra paprastas leidinys, kol kas skirtas nedideliame skaitytojų ratui. Mūsų tikslas į šį aštuonių puslapių leidinuką sudėti visą pagrindinę medžiagą apie Lietuvos ir užsienio triatlono aktualijas bei pateikti objektyvią ir tikslią informaciją, skirtą visiems šios sporto šakos mėgėjams. Norėtume pakviesti visus, norinčius prisidėti prie leidinio kūrimo, kreiptis į mus su pastabomis, pasiūlymais bei naujomis idėjomis.

Taigi šiame leidinyje galėsite rasti varžybų aprašymus iš Lietuvos akvatlono čempionato, supažindinsime su nauju Lietuvos, Latvijos, Estijos bei Baltarusijos triatlono federacijų projektu, pateiksime interviu su buvusią triatlonininkę ir dabartine trenere - Sonata Ramoškevičiūte, rasite varžybų kalendorių bei naudingą ir įdomią informaciją apie triatloną, taip pat galėsite pasiskaityti apie vieną ryškiausių pasaulio triatlono žvaigždžių – Hamish Carter. Malonaus skaitymo!

Leidėjai

## Aktualijos

**Kovo 6 d.** 2004 – ujų metų olimpinis čempionas *Hamish Carter* iš Naujosios Zelandijos oficialiai paskelbė baigęs profesionalaus triatlonininko karjerą.

**Kovo 29 d.** Pasaulio duatlono (10-40-5) čempionato, vykusio Vengrijoje, prizininkais tapo:

Vyrų trejetas:

1. Amey Paul (GBR) 1.40.51 (28.27-56.31-15.00)
2. Dereere Jurgen (BEL) 1.40.55 (28.26-56.33-15.00)
3. Silva Sergio (POR) 1.41.00 (28.27-56.33-15.13)

Moterų trejetas:

- Fernandes Vanessa (POR) 1.54.06 (31.38-1.04.47-16.37)  
Dillon Michelle (GBR) 1.54.43 (32.15-1.04.08-17.10)  
Csomor Erika (HUN) 1.54.53 (32.14-1.04.13-17.19)

**Gegužės 19 d.** Antrojo Baltijos šalių duatlono etapo, vykusio Estijoje (Pärnu), Lietuvos atstovų rezultatai:

Distancija (km)	Grupė	Vardas, pavardė	Laikas	Vieta
1-4-1	1999-1998	Olivija Baleišytė	21.45	2
	1997-1996	Eglė Buzaitė	20.46	4
	1995-1994	Samanta Šopytė	18.43	5
		Tautvydas Kopūstas	15.59	2
3-12-2	1992-1993	Virgis Buzas	47.19	7
6-24-3	1991-1990	Justinas Dunča	1.12.01	2
		Vytenis Miliušas	1.16.05	6
		Edmundas Milaševičius	1.16.37	7
		Tadas Batakis	1.17.07	9
		Renaldas Ratkus	1.20.37	10
	1967-1958	Virgilijus Buzas	1.17.11	5
	Elitas	Laurynas Urbšys	1.11.00	11
		Dainius Kopūstas	1.29.52	17

**Birželio 22d.** Latvijoje (Dobele) vyko triatlono varžybos kuriose sėkmingai pasirodė Panevėžio triatlono klubo atstovai. Varžybos buvo suskirstytos į dvi pagrindines grupes: „Amatieru klase“ (250m-9km-3km) ir „Meistaru klase“ (750m-18km-4,5km).

„Amatieru“ klasė:

Samanta Šopytė (1993-1996 m.) – 4 vieta, 00:46:50.  
Virgilijus Buzas (1993-1996 m.) – 7 vieta, 00:42:12.  
Tautvydas Kopūstas (1993-1996 m.) – 2 vieta, 00:33:54.  
Dominykas Urbšys (1988-1992 m.) – 9 vieta, 00:33:53.  
Virgilijus Buzas (1971 m. ir vyresni) – 2 vieta, 00:32:09.

„Meistaru“ klasė:

Dainius Kopūstas (1971 m. ir vyresni) – 11 vieta, 01:12:20.  
Justina Jaskutė (1972-1988 m.) – 1 vieta, 01:05:42.  
Tadas Batakis (1989m. ir jaunesni) – 3 vieta, 00:59:37.  
Laurynas Urbšys (1972-1988 m.) – 4 vieta, 00:57:47.  
Justinas Dunča (1989m. ir jaunesni) – 2 vieta, 00:57:23.

**Birželio 24 d.** Europos ilgo nuotolio triatlono (3-80-20) prizininkai tapo:

Vyrų trejetas:

Frederik Van Lierde (BEL) 3.41.49 (37.06-1.52-1.10)  
Jonas Colting (SWE) 3.42.39 (39.23-1.54.27-1.06.42)  
Stephan Bayliss (GBR) 3.43.08 (37.45-1.56.10-1.07.16)

Moterų trejetas:

Charlotte Kolters (DEN) 4.10.30 (39.26-5.05.10-1.23.07)  
Tina Deckers (BEL) 4.13.01 (47.19-2.02.06-1.20.43)  
Alice Hector (GBR) 4.13.02 (43.08-2.08.41-1.18.59)

**Birželio 29 d.** Vykusio Europos triatlono (Olimpinė distancija) rezultatai:

Vyrų trejetas:

Javier Gomez (ESP) 1.51.58 (18.27-1.02.34-30.03)  
Jan Frodeno (GER) 1.52.15 (18.21-1.02.35-30.27)  
Danil Unger (GER) 1.52.30 (18.41-1.02.14-30.41)

Moterų trejetas:

Vanessa Fernandes (POR) 2.02.36 (19.57-1.07.49-33.53)  
Kate Allen (AUT) 2.03.21 (20.42-1.07.14-34.30)  
Nicola Spring (SUI) 2.03.24 (20.30-1.04.14-34.39)

Amžiaus grupėse startavo ir du Lietuvos atstovai. Nerijus Rusteika (25-29 m.) užėmė 18-ąją vietą, distanciją įveikęs per 2.31.26 (24.15-1.17.00-45.54). Jonas Mickeliūnas iškovojė 5-ąją vietą (55-59 m.) trasoje sugaišęs 2.25.54 (23.31-1.12.03-47.16).

**Liepos 1d.** Lietuvos atstovų rezultatai Estijoje (Pühajärve) vykusiose triatlono varžybose (1,5-40-10) :

Justina Jackutė (elitas) – 3 vietas (2.47.55)  
Laurynas Urbšys (elitas) – 10 vieta (2.16.10)  
Vytenis Benetis (kariūnų gr.) – 27 vieta (2.42.11)  
Dainius Kopūstas (elitas) – 24 vieta (3.00.00)

**Liepos 7d.** Latvijoje (Vaidava) vykusiose triatlono varžybose puikius rezultatus pademonstravo ir Lietuvos atstovai. Amatieru klasėje Justinas Dunča (0.25-5-2,5) distanciją įveikė per 29.22 ir užėmė 1-ąją vietą. Puikiai sekėsi ir kitiems Lietuvos atstovams: Tadas Batakis užėmė 2-ąją vietą, distanciją įveikęs per 29.25, o Pijus Labanauskas trasoje užtrukęs 30.32 finišo liniją kirto šeštas. Merginų grupėje nepralenkiama buvo Justina Jackutė, distanciją įveikusi per 33.56.

Meistaru klasėje startavo Virgilijus Buzas, kuriam reikėjo įveikti du kartus 0.25-5-2 km distanciją. Trasoje sugaišęs 1.01.46 Virgilijus užėmė 3-ąją vietą savo amžiaus grupėje.

**Liepos 15d.** Prancūzijoje (Lorient) įvyko pasaulio ilgo nuotolio (3-80-20) triatlono čempionatas.

Vyrų trejetas:

Julien Loy (FRA) 3.30.11 (36.57-1.46.13-1.04.05)  
Xavier Le Floch (FRA) 3.36.19 (37.01-1.49.49-1.06.44)  
Sebastien Berlier (FRA) 3.36.41 (37.17-1.49.18-1.07.22)

Moterų trejetas:

Leanda Cave (GBR) 4.04.03 (38.29-2.04.14-1.18.12)  
Erika Csomor (HUN) 4.05.20 (46.06-2.01.58-1.13.35)  
Catriona Morrison (GBR) 4.05.57 (42.13-2.02.38-1.17.38)

Šiose varžybose startavo ir Lietuvos atstovai. Laurynas Urbšys (20-24 m.) užėmė 9-ąją vietą, distanciją įveikęs per 4.26.11 (44.41-2.10.55-1.24.38), Dainius Kopūstas finišo liniją kirto 67-as (35-39 m.), trasoje sugaišęs 5.54.11 (53.56-2.36.30-2.13).

**Liepos 21 d.** Suomijoje (Kuopio) vyko U-23 Europos triatlono čempionatas, kuriame startavo ir 3 Lietuvos atstovai. Asmeninėse varžybose jaunių grupėje reikėjo įveikti 0.75-20-5 km. Justinas Dunča užėmė 20-ąją vietą 1.06.17 (11.35-35.46-18.29), o Tadas Batakis 21-ąją 1.06.49 (11.29-35.55-18.59). Komandinėse varžybose, kuriose be minėtų atletų, dar Lietuvai atstovavo Pijus Labanauskas, mūsų komanda užėmė 22-ąją vietą.



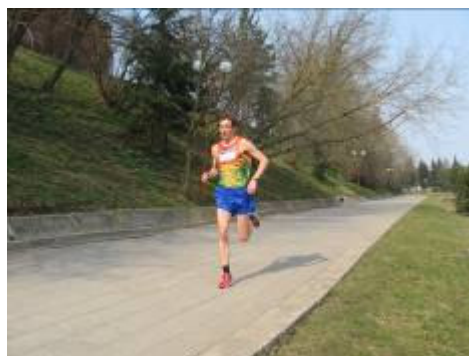
Solveiga Baleišytė

## Lietuvos Akvatlono čempionatas

Kaip ir kiekvieną paskutinį kovo šeštadienį įvyko XV – asis žiemos akvatlono čempionatas. Šios varžybos tradiciškai yra pirmasis sezono startas. Dalyviai susirinko iš įvairių Lietuvos miestų. Viso – 50 sportininkų. Jie varžėsi septyniose amžiaus grupėse. Daugiausia Panevėžio atstovų. Labai džiugu, kad dalyvavo daug jaunų, ką tik pradedančių sportuoti trenerio Broniaus Kraujelio auklėtinių.

Mėgėjų grupėje nugalėjo kaunietė Dora Urniežiūtė ir panevėžietis Titas Šijanas. I – oje amžiaus gr. – Samanta Šopytė ir Tautvydas Kopūstas. II gr. – Indrė Daugėlaitė ir Arnas Pranskūnas. IV gr. – veteranų 40-49m. Virgilijus Buzas. V gr. – 50m. ir daugiau Jonas Mickeliūnas.

Ypatingai įdomi kova užvirė trečiojoje amžiaus grupėje, kurios dalyviams reikėjo nuplaukti 400 metrų bei nubėgti 4 kilometrus. Po pirmosios rungties į priekį išsiveržė Justinas Dunča, o nuo jo tik 3 sekundėmis atsiliko Tadas Batakis, kuris pavijo Justiną bėgimo trasoje, tačiau paskutinėje tiesiojoje stipresnis pasirodė Justinas Dunča. Trečiąją vietą šioje grupėje iškovojo Edmondas Milaševičius.



Elito grupėje, moterų tarpe nugalėjo panevėžietė Gerda Sakavičiūtė, kuri jau praktiškai po pirmosios rungties galėjo jaustis užtikrintai, nes antroji varžovė nuo jos buvo atsilikusi beveik 3 minutėmis. Antroji finišo liniją kirto tap pat panevėžietė Justina Jackutė, III – ają vietą užėmė Asta Zaborskytė. Vyrų tarpe nugalėtoju tapo kaunietis Tomas Venskūnas, kuris neabejotinai yra vienas geriausių bėgikų Lietuvoje. Antrąją vietą iškovojo Valdas Gudaitis, padaręs didelę pažangą plaukimo rungtyje. Trečią vietą pasidalino du panevėžiečiai – Justas Lipnickas bei Laurynas Urbšys, kurie kartu kirto finišo liniją.

Varžybos buvo sklandžiai organizuotos. Tik norėtusi, kad dalyvautų daugiau sportininkų iš kitų miestų.



Laurynas Urbšys

## Baltijos šalių duatlono taurė

Jau daugelį metų Lietuvos ir Latvijos triatlono federacijos glaudžiai bendradarbiauja tarpusavyje, vėliau prie šio dueto aktyviai prisijungė estai, o praeitais metais maloniai nustebino baltarusiai, atvykę į Lietuvos bei į Baltijos šalių triatlono čempionatus. Keturių šalių triatlono federacijų draugystės vaisių ilgai laukti nereikėjo – šiais metais startuoja bendras minėtų šalių projektas, kurio tikslas surengti keturis duatlono etapus skirtingose šalyse ir tokiu būdu išaiškinti stipriausius Pabaltijo duatlonininkus.

Pirmasis duatlono etapas įvyko Lietuvoje, Panevėžyje.

Panevėžys tiek triatlono sporto šakos atstovų, kiek susirinko balandžio 15 d. į pirmąjį duatlono etapą, turbūt jau seniai nebuvo matęs. 104 sportininkai – būtent tiek startavo šiose varžybose. Net 36 dalyviai stojo į starto liniją pagrindinėje duatlono distancijoje, kurioje reikėjo nubėgti 6km, nuvažiuoti 20km ir vėl bėgti 3km. Iš karto po duoto starto į priekį išsiveržė šių varžybų favoritai: Andrejs Dmitrijevs Ivars Levša, Umar Utar bei Yarmotsyk Mikalai.



Lyderių grupelėje puikiai laikėsi panevėžietis Valdas Gudaitis, kuris kartu su dar šešiais atletais, pirmasis įveikė 6 kilometrų bėgimo trasą. Tačiau Valdas Gudaitis neatleikė varžybų lyderių padiktuoto tempo dviračių trasoje ir buvo priverstas atsilikti, tačiau kaip vėliau paaiškėjo, tai jam nesutrukdė savo



amžiaus grupėje iškovoti trečiąją vietą. Lyderių ketvertas nepasikeitė ir po dviračių rungties, tarp šių sportininkų ir užvirė pagrindinė kova dėl I-ojo duatlono etapo čempiono titulo. Andrej Dmitrijev dar kartą įrodė, kad yra puikus bėgikas ir aplenkė savo kraštiečių Ivars Levša bei baltarusių Yarmotsyk Mikalai, kurie atitinkamai pasidalino antrąją ir trečiąją vietas. Geriausiai iš lietuvių elito grupėje pasirodė Lietuvos duatlono čempionas - Danielius Pralgauskis, kuris užėmė 7 – ają vietą. Moterų tarpe nepralenkiama buvo baltarusė Natalia Barkun, kuri išsiveržė į priekį nuo pirmųjų varžybų metrų ir sugebėjo aplenkti savo šalies atstovę Natalia Borisovą bei mūsiškę Justiną Jackutę.

Žymiai geriau sekėsi mūsų jaunimui, kurie parodė puikius rezultatus. Pačių jauniausiųjų grupėje (1999 - 1998 m.) merginų tarpe pirmoji buvo Olivija Baleišytė. 1997 -1996 m. amžiaus grupėje trečiąją vietą iškovojo Eglė Buzaitė.

Tarp 1995 - 1994 m. gimimo sportininkų nepralenkiamas buvo Mikas Gudzinevičius, antras finišo liniją kirto Tautvydas Kopūstas, o trečiasis – Karolis Užkuraitis. Merginų tarpe trečioji buvo mūsų šalies atstovė Giedrė Deveikytė.

1992-1993 m. grupėje berniukų tarpe pirmąją ir trečiąją vietas pasidalino Gediminas Petrauskas bei Virgis Buzas. Merginų grupėje Miglutė Jašienskytė sugebėjo iškovoti trečiąją vietą.

Puikiai pasirodė Vytenis Miliušas, kuris 1991 - 1990 m. grupėje iškovojo pirmąją vietą. Trečiasis finišo liniją kirto Edmundas Milaševičius. Toje pačioje grupėje merginų tarpe trečiąją vietą iškovojo Karolina Ramanauskaitė.

1989 - 1987 m. amžiaus grupėje trečiąją vietą sugebėjo iškovoti Vaidas Gaurilka. Vyriausiųjų grupėje puikiai pasirodė mūsų veteranai – Juozas Kieras ir Stasys Bajorinas, kurie pasidalijo pirmąją ir antrąją vietas.

Laurynas Urbšys

---

Sonata Ramoškevičiūtė – buvusi viena pajėgiausių Lietuvos triatlonininkių, ne kartą tapusi Lietuvos žiemos akvatlono bei Lietuvos triatlono čempionato nugalėtoja bei prizininke, daugybę kartų lipusi ant triatlono bei lengvosios atletikos prizininkų pakilos. Šiuo metu Sonata treniruoja jaunuosius triatlonininkus Kaune.

Su Sonata kalbėjomės kovo 31 d., po Lietuvos akvatlono čempionato.



*Kaip atėjote į triatloną?*

Iš pradžių užsiiminėjau lengvąja atletika, vėliau Romutis Ančlauskas pasiūlė išbandyti savo jėgas triatlone, nes prieš tai 3-4 metus buvau lankiusi plaukimo treniruotes, ir kažkaip nutariau pabandyti. Pradėjau vėl plaukioti, po to minti dviračiu ir taip atsiradau triatlone.

*Seniau buvote nebloga lengvaatletė...*

Nors ir turėjau pirmus atskirus praktiškai visose distancijose nuo 800m iki 10km, tačiau, manau, kad tuo metu buvo žymiai geresnių lengvaatlečių, nes seniau lengvaatlečiai, turėję pirmą atskirį nebuvo vadinami labai gerais lengvaatlečiais. Nors palyginus su dabartinėmis lengvaatletėmis, tai atrodo visai neblogai.

*Kokie jūsų asmeniniai laimėjimai triatlone?*

Jei gerai pamenu tris kartus esu laimėjusi Lietuvos akvatlono čempionatą, kartą Lietuvos duatlono čempionatą, vykusį Kačerginėje, bei 2 kartus Lietuvos triatlono čempionatą.

*Lietuvos triatlono čempionatus laimėjote Elektrėnuose?*

Ne, Panevėžyje. Plaukdavome Senvagėje, važiuodavome ir bėgdavome miesto centre.

*Kelintais metais iškovojo Lietuvos čempionato auksą?*

1998 ir 1999, o 2000 metais patekau į avariją ir nebedalyvavau.

*Į avariją patekote treniruotės metu?*

Taip, treniruotės metu buvo užlėkusi mašina, po to ligoninėje teko praleisti 2 savaites, niekas nelūžo, tik buvo nutrūkę peties raiščiai, visokiausių „gelžgalių“ pridėjo, kuriuos vėliau išėmė. Po patirtos traumos atrofavo rankos raumenys, ilgai jos negalėjau mankštinti, net negalėjau rankos iškelti. Vandenyje dariau įvairius pratimus ir pavyko ranką išmankštinti. Po to vėl pradėjau plaukioti ir po truputėlį grįžau į sportą. Dabar jau gal 2 metai kai nedalyvauju triatlono varžybose, šiuo metu treniruoju vaikus.

*Yra šansų, kad Jus dar pamatysime triatlono trasoje?*

Turbūt, kad nebėra šansų, nebent entuziastiškai, bet dabar neinu plaukioti. Nebent duatlone, ten kur bėgimas ir dviračiai, galėčiau sustartuoti, bet triatlone tai tikrai ne.

*Sunkiau buvo pačiai treniruotis ar dabar treniruoti vaikus?*

Kai pats turi savo tikslus, norus, tada yra ir pačiam lengva treniruotis, o kai prarandi tuos norus ir kai nebeturi jokio siekimo, tai treniravimasis tampa beprasmiškas. O kai pradėdi treniruoti vaikus, tai tada savo laiką ir emocijas skiri jiems ir pačiam paskui to laiko nebelieka.

*Šiuo metu sportuojate?*

Judėti judu, kartu su vaikais bėgioju, važinėju dviračiais, bet plaukiu nebent savaitgalis, nueinu į pirtį, viską darau tik savo malonumui. Taigi aktyviai nesportuoju, bet judu, dar nesustoju.

*Kiek šiuo metu pas jus yra vaikų?*

Šiuo metu yra aštuoni, 15-18 metų vaikai, iš jų 3 yra gana perspektyvūs. Kaip bus toliau – pamatysim.

*Kokius perspektyviausius auklėtinius galėtumėte įvardinti?*

Naują žmogų turim – Paulių Dapkų, atėjusį į triatloną iš plaukimo, 8 metus plaukiojęs baseine. Jis dar nepabėgiojęs ir su dviračiu nevažinėjęs, bet tikrai yra gabus vaikas. Dar yra mergina – Monika Mačiūnaitė, kuri šiuo metu serga, su ja ruošiamės tikrai rimtai, ir visai neblogai atrodė. Tačiau, ji atsigaus, visgi yra jaunas žmogus. Dar galėčiau paminėti Edmundą Milaševičių ir Vytenį Miliušą, jie yra vienmečiai, panašiai ir plaukia, ir bėga, treniruodamiesi dviese jie gali greičiau tobulėti.

*Kokios jums sudarytos sąlygos Kaune?*

Na, būna sudėtinga, plaukikai turi savo treniruočių valandas, todėl į baseiną mums patekti yra gana sunku. Į baseiną papuolam tada, kada mums išeina, praktiškai dažniausiai treniruojamės kartu su mėgėjais, ateinančiais paplaukioti už pinigus, tačiau gauname atskirą plaukimo takelį ir ten dirbame. Taip pat Kūno kultūros akademija yra sudariusi ganėtinai palankias sąlygas treniruotis. Ten mes galime treniruotis du kartus į savaitę, po 1,5 valandos, iš kurių pirmas 45 minutes praktiškai būnam vieni baseine, tai tuo metu turime net 4 takus. Bėgimo treniruotes darome manieže bei šalia esančiame miškelyje, su dviračiais taip pat važiuojame iš maniežo.

*Šiuo metu triatlonas stovi vietoje, kokias jus matote šios sporto šakos perspektyvas Lietuvoje?*

Manau, kad viena iš pagrindinių priežasčių dėl ko triatlonas neprogresuoja yra informacijos stoka. Žmonės net nežino, kas tas triatlonas iš viso yra. Gal Panevėžyje žmonės šiek tiek daugiau žino apie triatlonininkus, visgi čia vyksta nemažai varžybų. Pas mus Kaune triatlono varžybų nevyksta, kažkokios reklamos taip pat nėra, dauguma net nežino, kad tokia sporto šaka, kaip triatlonas, egzistuoja. Kartais net lengvaatlečiai ar plaukikai klausia, kas tas triatlonas yra, kas čia per sporto šaka ir kokios rungtys įeina. Todėl manau, kad trūksta, informacijos, kuri sudomintų žmones. Galbūt reikėtų, kad būtų daugiau varžybų įvairiuose miestuose, tokiu būdu žmonės nors praeidami pamatytų, galbūt tada atsirastų kažkoks susidomėjimas.

*Kaip manote, kada Lietuva turės pirmąjį olimpietį triatlonininką?*

Šiuo metu sunku pasakyti. Manau, kad yra jaunimo, kuris yra tikrai perspektyvus ir kuris neblogai pasirodo savo amžiaus grupėse. Tačiau finansavimas yra per mažas. Turėtų būti organizuojamos treniruočių stovyklos kitose šalyse, kur klubai yra didesni, kur triatlonas yra populiariesnis. Tokiu būdu, žmogus matytų kaip treniruojasi kiti žmonės ir tai skatintų tobulėti, nes jei vienas ar kitas atsiranda gabesnis ar talentingesnis, jam neabejotinai yra sunku vienam. Tai jei toks dalykas atsirastų, manau, kad ateityje ir pamatytume tą olimpinę viltį. Svarbu, kad jam būtų sudarytos sąlygos, kad nereikėtų eiti kažkur naktį dirbti, o dieną treniruotis, taip, žinoma, nieko nesigaus. Turi žmogus normaliai maitintis, normaliai miegoti, turėti kuo apsirengti.



Laurynas Urbšys

### Triatlonas – kas tai?

Pradedant kalbėti apie triatloną, visų pirma, reikėtų išsiaiškinti, ką šis žodis reiškia. Triatlonas – olimpinė sporto šaka, susidedanti iš trijų rungčių: plaukimo, važiavimo dviračiu bei bėgimo, tarp rungčių pertraukos nedaromos, laimima trumpiausiai užtrukus trasoje.

Triatlono gimtine neabejotinai reikėtų laikyti JAV, nes būtent JAV priklausančiose Havajų salose 1978 metais įvyko pirmasis pasaulyje triatlonas, kurio sumanytojas bei vienas iš dalyvių buvo John Collins. Pirmojo triatlono finišo liniją kirto 12 dalyvių (iš 15 startavusiųjų). Dalyviams reikėjo nuplaukti 3,8 km, nuvažiuoti dviračiu 180 km bei nubėgti 42 km, vėliau tokią distanciją imta vadinti klasikiniu arba “geležinio žmogaus” (Ironman) triatlonu. John Collins tuo metu dar neįsivaizdavo kokią “košę” užvirė. Varžybos tapo tradicinėmis ir išplito po visą pasaulį. Triatlonas tapo pirmąja sporto šaka per tokį trumpą laiką patekusi į Olimpines žaidynes. 2000 metais Sidnėjuje į startą stojo 50 stipriausių vyrų ir moterų, kurie varžėsi dėl pirmųjų olimpiinių triatlono medalių.



Triatloną, kaip ir lengvąją atletiką ar plaukimą, sudaro skirtingi nuotoliai (žr. 1 lentelę), už kuriuos yra atsakingos skirtingos federacijos bei asociacijos. Kiekvienas triatlono nuotolis turi savo atskirus kontinentų ir pasaulio čempionatus. Tik viena triatlono distancija yra įtraukta į Olimpinių žaidinių programą, kuri taip ir vadinasi – Olimpinė distancija. Kita, nei kiek nenusileidžianti populiarumu ir masiškumu, triatlono distancija yra, jau minėtas, klasikinis triatlonas, kurio pasaulio čempionatai kiekvienais metais vyksta Havajuose.

Sprinto triatlonas	Olimpinis triatlonas	Ilgą nuotolio triatlonas	Pusė Ironman	Ironman
750m-20km-5km	1,5km-40km-10km	3km-80km-20km	1,9km-90km-21km	3,8km-180km-42km
Tarptautinė triatlono federacija ( <a href="http://www.triathlon.org">www.triathlon.org</a> )			Ironman asociacija ( <a href="http://www.ironman.com">www.ironman.com</a> )	

1 lentelė. Pagrindiniai triatlono nuotoliai ir už juos atsakingos federacijos

Pasaulyje bei Lietuvoje dar yra organizuojami ultra triatlonai, kurių nuotoliai dauginami iš klasikinio triatlono (Ironman) distancijos. Pavyzdžiui dvigubo ultra triatlono distanciją sudaro du kartus ilgesnė distancija nei Ironman distancijos triatlonas, trigubo ultra triatlono tris kartus ir t.t. (žr. 2 lentelę).

Dvigubas ultra triatlonas	Trigubas ultra triatlonas	Keturgubas ultra triatlonas	Penkiagubas ultra triatlonas	Dešimtubas ultra triatlonas	Dvidešimtubas ultra triatlonas
7,6km-360km-84km	11,4km-540km-126km	15,2km-720km-168km	19km-900km-210	38km-1800km-422km	76km-3600km-844km
Tarptautinė ultra triatlono asociacija ( <a href="http://www.iutasport.com">www.iutasport.com</a> )					

2 lentelė. Ultra triatlono nuotoliai



## kur dalyvauti?

Pateikiame varžybų tvarkaraštį likusiems metų mėnesiams. Atrinkome Lietuvos, Latvijos, Estijos bei Lenkijos federacijų organizuojamas varžybas bei jų datas, taip pat ITU, ETU ir Ironman asociacijos organizuojamus svarbiausius startus:

- Rugpjūčio 4 d., triatlonas, Estija (Tudu)
- Rugpjūčio 4 d., triatlonas, Estija (Pirita)
- Rugpjūčio 4 d., Latvijos triatlono čempionatas (ĀDAŽI)
- Rugpjūčio 5 d., triatlonas, Estijos pusės Ironman distancijos čempionatas, Paide
- Rugpjūčio 5 d., triatlonas, Lenkija (Chodziez)
- Rugpjūčio 11 d., triatlonas MTB, Latvija (Madona)
- Rugpjūčio 11 d., triatlonas, Estija (Koolinoorte)
- Rugpjūčio 11 d., triatlonas, Lenkija (Olsztyn)
- Rugpjūčio 12 d., triatlonas, Lenkija (Lodz)
- Rugpjūčio 12d., triatlonas, Estija (Elva)
- Rugpjūčio 18 d., triatlonas, Latvija (Dobeļe)
- Rugpjūčio 18 d., Estijos Ironman čempionatas
- Rugpjūčio 19d. Ironman, D.Britanija (Sherborne)
- Rugpjūčio 19 d., duatlonas, Estija (Saverna)
- Rugpjūčio 19 d., triatlonas, Lenkija (Gorzno)
- Rugpjūčio 25 d., B.Abramaičio triatlono taurė (Panevėžys)
- Rugpjūčio 25 d., triatlonas, Latvija (PIŅĶI)
- Rugpjūčio 25 d., triatlonas, Estija (Karksi)
- Rugpjūčio 28 d., pasaulio triatlono čempionatas, olimpinė distancija, Vokietija (Hamburgas)
- Rugsėjo 22 d., Latvijos duatlono čempionatas, Latvija (Daugavpils)
- Rugsėjo 8 d., duatlonas, Estija (Tabasalu)
- Rugsėjo 22 d., duatlonas, Estija (Pärnu)
- Rugsėjo 29 d., duatlonas, Estija (Saaremaa)
- **Rugsėjo 1-2 d., Lietuvos triatlono čempionatas (Kupiškis)**
- Rugsėjo 2 d., triatlonas, Lenkija (Zywiec)
- Rugsėjo 2 d., triatlonas, Lenkija (Lubin)
- Rugsėjo 9 d., triatlonas, Lenkija (Kedzierzyn Kozle), ETU etapas
- Rugsėjo 29-30d., Lietuvos duatlono čempionatas, (Kaunas-Kačerginė)
- Spalio 6 d., duatlonas, Estija (Pärnu)
- Spalio 13., Ironman pasaulio čempionatas, JAV (Hawaii)
- Spalio 27 d., duatlonas, Estija (Tootsi)





Laurynas Urbšys

Hamish Carter – žmogus, kovo pradžioje paskelbęs apie karjeros pabaigą. Būtų neteisinga, jei pirmajame “Triatlono” leidinyje kalbėtume apie ką nors kitą, tuo labiau, kad tai yra didis žmogus, apie kurį pravartu žinoti kiekvienam, besidominčiam triatlonu. Per visą karjerą Hamish Carter 12 kartų laimėjo ITU (Tarptautinė Triatlono Federacija) pasaulio taurės etapų bei 25 kartus profesionalias triatlono varžybas. Net 4 metus (1997-2000 m.) Hamish Carter sugebėjo išbūti pirmoje ITU klasifikacijos reitingo lentelės viršūnėje. Tačiau šio žmogaus visa sportinė karjera nebuvo tokia lengva, kokia gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Trumpai apie viską.

Jaunystėje Hamish Carter užsiiminėjo kliūtinio bėgimu ir irklavimu, kur pasiekė puikių rezultatų. 1992 Hamish Carter pradėjo profesionalią triatloninko karjerą startuodamas gimtojoje Naujojoje Zelandijoje, viename iš ITU etapų, kur finišo liniją kirto 10.

1994 metais važiuodamas dviračiu patyrė avariją, kurios metu susilaužė raktikaulį. Sunki pradžia, ribotos lėšos bei patirta trauma neprivertė H.Carter'io nuleisti rankų. Turbūt kitaip ir negalėjo būti, žinant, kad jo sporto filosofiją skamba taip - “žmogaus kūnas yra blogis, kurį reikia bausti”. Nuo 1997 metų prasidėjo Hamish Carter aukso amžius.

2000 m. jis atvyko į Olimpines žaidynes ir buvo įvardijamas, kai vienas iš realiausių pretendentų laimėti pirmąjį olimpinį aukso medalį. Ir tai būtų buvę logiška, nes Hamish Carter į Sidnėjų atvyko būdamas I-oje ITU



klasifikacijos reitingo viršūnėje. Tačiau varžybos susiklostė taip, kaip niekas nesitikėjo. Carter'is finišo liniją kirto tik 26 ir olimpiniam čempionui – Simon'ui Whitfield'ui pralaimėjo daugiau nei dvi su puse minutes. Po tokios šoko terapijos Hamish Carter viešai paskelbė, jog jeigu jis dar kartą pateks į Olimpines žaidynes, daugiau nedarys praeities klaidų. Į Olimpines žaidynes jis pateko, tačiau situacija Atėnuose jau buvo kardinaliai pasikeitusi. Hamish Carter jau nebebuvo laikomas varžybų favoritu, ITU klasifikacijoje jis net nepateko į pirmąjį penketuką, be to, per ketverius metus atsirado daugybė kitų puikių atletų, galinčių pretenduoti į Olimpinius medalius. Net pačioje Naujoje Zelandijoje visų akys krypo ne į Hamish Carter'į, bet į jo tautietį - Bevan Docherty. Tačiau Hamish Carter įrodė, kad 12 metų, praleistų profesionaliame triatlone, nenuėjo veltui. Jis laimėjo Olimpinių auksą už nugaros palikdamas Bevan Docherty.

2006 m. Hamish Carter startavo paskutinėse oficialiose varžybose Šveicarijoje, kur užėmė 2-ąją vietą.

Šiuo metu H.Carter gyvena Aucklande kartu su savo žmona Marisa ir 2 vaikais.

Leidinių kūrė: Laurynas ir Dominykas Urbšiai, Solveiga Baleišytė, Mindaugas Milaknis

Tel.: + 370 614 17247

[triatlonas@yahoo.com](mailto:triatlonas@yahoo.com)

Dėkojame „Intrapako“ statybų centrui, parėmusiems leidinį