Korekta *** Korekta *** Korekta *** Korekta *** Korekta *** Korekta *** Korekta *** Korekta *** Korekta

Mistrzyni świata w triatlonie przekonuje, że każdy może robić to co ona

ŻELAZNA DAMA

Trenuję dwa-trzy razy dziennie. Półtorej godziny pływanie, od dwóch do trzech godzin jezda na rowerze, półtorej godziny biegam. Jestem mistrzynią świata. I zapewniam, że nie jest to sport tylko dla ludzi z żelaza – mówi Agnieszka Jerzyk

PAWEŁ KUCHARSKI/MARSZAŁEK RACING

Agnieszka Jerzyk na mecie triatlonu w Karlovych Varach

Przemysław Iwańczyk: Naprawdę jesteś mistrzynią świata w triatlonie?

Agnieszka Jerzyk: Tak, pierwszą polską mistrzynią globu, tym bardziej jestem z tego dumna. Na razie to kategoria do 23 lat, w nowym sezonie będę rywalizować wśród elity. I też zamierzam bić się o podium.

Pytam, bo to sport dla ludzi z żelaza. A ty wyglądasz – nie powiem, że krucho – ale subtelnie jak na kogoś, kto na zawodach przepływa 1,5 km, przejeżdża rowerem 40 km, a na koniec biegnie 10 km.

- Protestuję, że to zabawa tylko dla ludzi z żelaza. Wystarczy wybrać ulubioną konkurencję i uzupełniać ją pozostałymi, ja na przykład najbardziej lubię bieganie. Każdy poradzi sobie z triatlonem, nawet ten, kto rusza się trzy razy w tygodniu, bo na więcej nie ma czasu.

Nie wierzę...

- Mówię serio. Klucz to łączyć dyscypliny - jeździć na rowerze, pływać i koniecznie pobiegać, choćby 15 minut, by przyzwyczajać mięśnie do zmiennej pracy.

Tobie ile zajmują treningi?

- Dla mnie to jest sport na najwyższym poziomie, nawet jeśli nie wszyscy tak triatlon traktują. Trenuję dwa-trzy razy dziennie. Półtorej godziny pływam, od dwóch do trzech godzin jeżdżę na rowerze, półtorej godziny biegam. Dni wolne - jest ich pięć, sześć w sezonie - trafiają mi się wtedy, gdy wracam z zawodów.

Urlop?

- W tym roku spędziłam z rodziną dwa tygodnie, o szaleństwach nie było mowy, musiałam trenować.

Nikt nie jest w stanie długo tego znieść.

- A jak tak ciągnę od pięciu lat, odkąd rozpoczęłam tę zabawę traktować poważnie. Walczę w końcu o wyjazd na igrzyska, jeśli coś zaniedbam, nie pojadę do Londynu. Tylko taki plan przygotowań zapewni mi nominację.

Na ile oceniasz swoje szanse na wyjazd?

- 100 proc.! A tak serio na 90 proc. Jestem przekonana, że tam pojadę, bo chcę. Tylko z takim nastawieniem dopnę swego. Dużym plusem jest miejsce igrzysk. W Londynie pomogą mi liczni kibice, rodzina i znajomi. Wystartuje tam 55 najlepszych triatlonistek świata. Chcę jak Justyna Kowalczyk systematyczną pracą wbiec na szczyt. Jeśli nie w Londynie, to na następnych igrzyskach.

Komu podpadłaś, że zmusił cię do tak morderczego sportu?

- Pierwsze było pływanie. Gdy miałam siedem lat, mama zaprowadziła mnie na basen, gdzie z małej szkółki utworzyła się klasa pływacka. Trenowałam dwa razy dziennie, tak dociągnęłam do gimnazjum. Wtedy zdałam sobie sprawę, że moje wyniki przestały wróżyć sukcesy. Pomyślałam o bieganiu. Jeszcze jako pływaczka wygrywałam z dziewczynami trenującymi lekkoatletykę. I tak wymyśliłam wyczynowe bieganie. Tyle że zaczęło brakować mi wody, więc mimo zakazów trenera, ukradkiem przychodziłam na basen i ćwiczyłam z kolegami z klasy. Aż dowiedziałam się, że jest taka piękna dyscyplina jak triatlon. Pierwszy start, jaki sobie przypominam, był w Wąsoszach koło Ślesina.

Gratulował mi prezydent Leszna, mojego rodzinnego miasta. Wtedy też poczułam, że zrobiłam coś naprawdę wielkiego. I zrozumiałam, jak mało popularny jest nasz sport, skoro nikt inny inni tego nie docenił. Szkoda, bo triatlon to widowiskowa dyscyplina

Nikogo tam nie znałam, a zawodników było sporo. Z wody wyszłam w środku stawki, na rowerze, na którym jeździłam nie więcej niż miesiąc, poradziłam sobie bardzo dobrze. Na metę wbiegłam na piątym miejscu, ale w swojej kategorii wiekowej byłam pierwsza. Wygrałam puchar i opony do roweru.

I tak po kilku zawodach uznałam, że to strzał w dziesiątkę. Tym bardziej że bardzo szybko przychodziły sukcesy - medale mistrzostw Polski, później mistrzostw Europy i teraz świata.

Po które sięgnęłaś w tym roku na olimpijskiej trasie w Pekinie.

- Wtedy wyobrażałam sobie siebie w roli olimpijki. Obiekty były przygotowane perfekcyjnie. Cieszyłam się nie tylko z triumfu w zawodach, ale także z tego, że mogłam sprawdzić się na tej samej trasie co mistrzynie. Po zawodach porównałam wyniki i wyszło mi, że na igrzyskach zajęłabym 13. miejsce. Oczywiście biorę poprawkę, że w praktyce mogłoby to wyglądać inaczej, bo w naszym sporcie chociażby pogoda ma istotne znaczenie.

Dlaczego mało kto usłyszał o twoim sukcesie?

- Ubolewam, tak jak inni triatloniści, nad tym, jak niedoceniany jest nasz sport. Bardzo piękny sport.

Ktoś wysłał ci depeszę z gratulacjami – premier, minister sportu? Władza lubi się grzać u boku sportowych bohaterów.

- Gratulował mi prezydent Leszna, mojego rodzinnego miasta. Wtedy też poczułam, że zrobiłam coś naprawdę wielkiego. I zrozumiałam, jak mało popularny jest nasz sport, skoro nikt inny tego nie docenił. Szkoda, bo triatlon to widowiskowa dyscyplina.

Może to ty, najlepsza w swoim fachu na świecie, powinnaś zarażać innych pasją?

- Już mówiłam, to nie jest sport dla ludzi z żelaza. Chcę obalić ten mit. Nie trzeba harować po osiem godzin dziennie w basenie, na rowerze i w biegu. Wystarczy kilkadziesiąt minut, by choć na chwilę poczuć się triatlonistą. Oczywiście ważne są predyspozycje, przede wszystkim wydolność, ale tylko do walki na światowym poziomie. I wcale nie trzeba jechać na Hawaje, by znaleźć miejsce na triatlon. W Lesznie są baseny, piękne trasy rowerowe i lasy do biegania. To wystarczy, bo triatlon to także rekreacja, sposób na niezłą sylwetkę. Dla każdego!

Ile kalorii dziennie spalasz?

- Ostatnio chyba więcej zjadam, niż spalam, bo kończy się rok i tak ostro nie trenuję (śmiech). Kiedyś trzymałam dietę i musiałam jej przestrzegać, przy triatlonowym treningu nie muszę się już pilnować. Jem dużo, amatorzy tyle nie muszą. A jak przybędzie mi niechcący kilka kilogramów, przechodzę na sałatki i wszystko wraca do normy.

Pijesz alkohol?

- Nie. Poza szampanem, którego otwieramy po każdym sukcesie.

Triatlon zajmuje całe twoje życie?

- Oczywiście, że nie. Studiuję wychowanie fizyczne w Lesznie, zostało mi pół roku. Mam nadzieję, że po igrzyskach będę miała czas i dopnę wszystko na ostatni guzik. Oczywiście praca licencjacka będzie dotyczyła triatlonu. Aha, jestem także starszą szeregową i moim marzeniem jest skok ze spadochronem. Na razie jest to jednak niemożliwe, bo wiąże się ze zbyt wielkim ryzykiem kontuzji.

Przecież to się nie da. Osiem godzin treningów, szkoła, wojsko, a gdzie czas na jedzenie, sen i choćby drobne rozrywki?

- Właśnie brak czasu jest moim problemem, zwłaszcza że między treningami śpię. O godz. 22 staram się być w łóżku, więc znajdzie się czas najwyżej na jakiś telewizyjny serial.

Kiedy zaczniesz żyć jak rówieśniczki?

- Na dystansie olimpijskim startuje się w triatlonie gdzieś do 34 roku życia. Do tego wieku jest szansa poprawy wyników.

Potem dopiero poświęcisz się rodzinie?

- Nie, wtedy zacznę bawić się w Ironmana, czyli długodystansowe starty - 3,8 km pływania, 180 km jazdy na rowerze i maraton biegowy (42,2 km). Lubię biegać, w zeszłym roku udało mi się nawet zdobyć trzy medale mistrzostw Polski w konkurencjach biegowych.

Ile potrzebujesz pieniędzy, by się utrzymać, zapewnić opiekę trenerską i medyczną?

- Średnio 80 tys. rocznie. Z tego opłacam zgrupowania, przeloty na zawody. A w tym roku byliśmy w Meksyku, Japonii, Korei. Bilety są strasznie drogie, na to wydajemy najwięcej. Drogi jest też sprzęt - 35 tys. rower, 2 tys. zł pianka do pływania, 1,5 tys. zł buty na cały sezon. Mój budżet zabezpieczają mi klub, władze miasta i wojsko, w którym zawodowo służę.

A ty coś zarabiasz?

- Dla mnie zostaje pensja z wojska.

Kochasz ten triatlon na zabój? A może czegoś w nim nie lubisz?

- Tego, że pochłania mnóstwo czasu, brakuje mi go później na spotkania ze znajomymi. Ale sukcesy i wyjazdy rekompensują mi to. Naprawdę więcej jest plusów.

Co masz w uszach?

- W jednym kolczyk w kształcie rowerzysty, w drugim biegacz, pływaka dotąd nie znalazłam, szukam wytrwale.

Czego życzy się triatloniście?

- Połamania szprych.

To dopiero jedna trzecia...

-... zachłyśnięcia się wodą i rozwiązania sznurowadeł.

ROZMAWIAŁ **PRZEMYSŁAW IWAŃCZYK**

Agnieszka Jerzyk

Ma 23 lata, jest najlepszą w historii polską triatlonistką, wielokrotną mistrzynią kraju, mistrzynią Europy i świata do lat 23. Na co dzień trenuje w leszczyńskim klubie REAL 64-sto, jej szkoleniowcem od początku kariery jest Paweł Barszowski.