

Priprava za oviratlon

Čas do prvega oviratlona v Sloveniji se hitro približuje, zato vam danes predstavljamo prve tri ovire, ki jih boste morali premagati, če boste želeli opraviti s to izredno zanimivo in priljubljeno športno rekreativno disciplino.

MIROSLAV CVJETIČANIN

Čeprav so ovire narejene po vzoru preizkusa in treninga pripadnikov modernih specialnih enot po svetu, jih lahko premaga prav vsakdo, ki je dovolj vztrajen, motiviran in sposoben delovanja v timu. Udeleženci ne bodo bili bitke s časom, ampak s samim sabo. Ob pomoči najboljšega prijatelja, sorodnika, sodelavca ali popolnega neznanca bodo preizkušali svojo vzdržljivost, moč in spretnost. Namen oviratlona torej ni teknovanje, boj za rezultat, temveč zmaga nad samim sabo.

Na oviratlonu se boste na 8,5-kilometrski progi po Pokljuki soočili z najrazličnejšimi privlačnimi in zanimivimi ovirami, tobogani, bazeni z vodo, blatnimi predeli in še z marsičim. Na teh ovirah boste oviratlonke in oviratlonci ob medsebojni pomoči vseh nastopajočih preizkusili svojo vzdržljivost, moč, agilnost, psihično trdnost in sposobnost za timsko delo. Danes vam v Gorenjskem glasu ekskluzivno predstavljamo tri izmed njih.

Plezanje čez ograjo

Pri tej oviri boste preizkusili svoje plezalne sposobnosti. Treba bo preplezati dobra dva metra visoko ograjo, kar boste lahko storili sami ali ob pomoči sotekmovalcev. Če se boste podviga lotili sami, vam svetujemo, kako se ga lotiti. Potrebno boste krajši zalet in nato dober odziv ter moč zgornjega dela trupa, da se boste z rokami lahko oprijeli vrha ograje, kar vam bo omogočilo, da boste oviro z lahkoto preplezali. Če vam samostojno prečenje ne bo uspelo, pa



Sašo Jereb pri premagovanju ovire za preskok / Foto: Milan Tomažin

brez skrbi. Namen tekmovalne sta nesebična medsebojna pomoč in sodelovanje vseh nastopajočih. V bližini ovire vam bo takoj nekdo ponudil roki, na kateri boste stopili, in si s tem olajšali pot prek ovire in jo tako tudi uspešno premagali.

Poligon iz avtomobilskih pnevmatik

Najbrž ste že videli, kako nogometaši ameriškega nogometa trenirajo, ko izmenično z nogami hitro stopajo v avtomobilske pnevmatike. Enako bo treba narediti tudi na oviratlonu, le da bo razdalja dolga nekaj deset metrov. Seveda to za oviratlonke in oviratlonce ne bo predstavljalo nikakršnih težav. Korak za korakom, gumo za gumo ... in ob spodbujanju navijačev bo ovira premagana, kot bi mignil.

Ovira za preskok

Tretjo oviro lahko vidite na fotografiji, na kateri se je z

njo spopadel judoist Sašo Jereb, večkratni dobitnik medalj na mladinskih svetovnih in evropskih prvenstvih ter večkratni državni prvak. Med pripravami na letošnje evropsko prvenstvo, ki je bilo od 26. do 29. aprila v ruskem mestu Čeljabinsku, je svojo spretnost in vzdržljivost preizkušal na oviratlonskem treningu. Sašo je seveda prikazal samo enega izmed možnih načinov, kako se ta ovira lahko preskoči, tudi tu pa velja enako kot pri ograji: če ne boste zmogli sami, vam bodo pomagali vaši sotekmovalci in tudi ta izziv bo hitro in uspešno za vami.

Oviratlon se lahko udeležite kot posamezniki – v tem primeru se boste na progo podali sami, kar pa ne pomeni, da s sotekmovalci na progi ne boste smeli sodelovati oz. si pomagati; kot ekipe – če ste družba prijateljev, sodelavcev, lahko sestavite svojo ekipo, si izmislite izvirno ime in se skupaj podate oviram naproti, ali kot naključna skupina – če

nimate svoje ekipe, se lahko odločite za sodelovanje v skupini naključno zbranih posameznikov, katerih skupine bodo lahko šteje do največ deset članov in članic.

Prviokus oviratlona že to soboto v Ljubljani

Oviratlonke in oviratlonci ter vsi, ki še razmišljate, ali je oviratlon pravi izziv za vas: to soboto imate na 56. pohodu Pot ob žici priložnost, da se preizkusite na dveh ovirah, ki ju boste morali premagati tudi na pravem oviratlonu na Pokljuki. Prva bo ena izmed danes opisanih oz. predstavljenih, drugo pa vam bodo organizatorji razkrili na Kongresnem trgu v Ljubljani, kjer bo osrednje prizorišče tradicionalnega pohoda Pot ob žici in teka trojk. Vaš trud ne bo zaman. Vsi, ki boste vsaj eno izmed ovir uspešno premagali, boste prejeli nagrado. Sprejmite izziv – postanite oviratlonci!