

Tengerszinttől a csúcs felé

Beszélgetés Bíró Júlia országos bajnok tereptriatlonossal

Letette kézjegyét a romániai tereptriatlonban a székeludvarhelyi Bíró Júlia, hiszen az országos bajnokság végén az ifjúsági mezőnyben kétszer is dobogós helyezést ért el. Idén korosztályt váltott a Harghita Triatlon Club sportolója: a húsz éves lány célja, hogy részt vegyen a nyári Európa-bajnokságon.

– Mikor kezdtél el versenyszerűen sportolni?

– Elég későn. Kilencedik osztályos voltam, amikor nekifogtam az úszásnak. Azonban a nagyobb, országos szintű versenyeken nem tudtam részt venni, mivel túl nagy volt a lemaradásom azokkal szemben, akik 5–6 évesen kezdtek el úszni. Gyerekkoromban sok mindent kipróbáltam, kézilabdáztam és atlétikáztam is, végül az úszás fogott meg annyira, hogy kitartsak mellette. Tizedikesként kezdtem komolyabban úszni, az udvarhelyi csapattal több versenyen részt vettünk, kétszer pedig teljesítettem Marosvásárhelyen a 24 órás aquamaratont.

– Hogyan kerültél az egyik legnehezebb sportághoz, a triatlonhoz?

– Volt osztálytársam, Szélyes Botond példájából kiindulva kezdtem el úszni. Mivel ő hegyikerékpár-versenyeken is részt vett, kedvet kaptam ahhoz is. Fülöp Szabolcs tanárhoz jártam edzésekre, majd irányításával versenyezni kezdtem. Első versenyemet megnyertem, ez pedig nagy önbizalmat adott nekem. Bárhol is szerepeltünk, mindenhol pozitív élményekkel gazdagodtam. Az első tereptriatlonomat is Botival együtt teljesítettem. A Szent Anna Triatlonon annak ellenére, hogy technikai okok hátráltattak – leszakadt a biciklimről a váltórendszer, így futva kellett befejeznem a kerékpáros szakaszt –, korosztályomban első lettem, így elkezdtem tereptriatlonozni.

– Mi vonzott ebben a sportágban?

– Futásban nem vagyok annyira jó, de az úszás és a kerékpározás jól megy, így a többiekkel tartani tudtam a szintet. A triatlonban leginkább a barátságos társaság fogott meg, a bicikliversenyeken ugyanis mindenki azon dolgozott, hogy ellenfeleit megelőzze. Az első triatlonversenyeim egyikén volt egy keményebb aszfaltszakasz. A rajtnál egy másik lánnyal románul megbeszéltük, kerékpározás közben váltogatjuk egymást, hogy egymást felhúzzuk a tetőre. A folytatásban az ereszkedőn nekem leszakadt

a váltórendszerem, neki pedig defektje lett. A verseny végén kiderült, mindketten magyarok vagyunk. Nagyon szimpatikus volt számomra ez az egészséges versenyszellem. Triatlonban sokkal közvetlenebb a mezőny, a felnőttek is nagyon barátságosak.

– Milyen helyezést értél el az országos bajnokságban?

– 2015-ben, a középiskolai tanulmányaim befejezésének a végén neveztem be az országos bajnokságba. Akkor érettségi környéken volt két prémiumverseny, amelyeken a tanulás miatt nem tudtam részt venni. Ezeken több pontszám járt a második-harmadik helyért, mint más versenyen a győzelemért. A bajnokság többi versenyén részt vettem, és úgy tudtam, hogy ha megnyerem mindegyiket, bajnok leszek. Lejárt a bajnokság, és engem hirdettek ki elsőként. Utólag azonban a második helyre szorultam. Fő riválisomat rendre megelőztem, de mivel ő részt vett a prémium versenyeken is, így végül pontszámban megelőzött, és csak második lettem.

– A tavalyi szezonban végül a te nyakadba akasztották az aranyérmet.

– Igen, 2016-ban a juniorok között végül sikerült megszereznem az első helyet. Idén korosztályt váltottam, most U23-as lettem, és ezután a felnőtt mezőnyben fogok versenyezni.



A juniorok között 2016-ban sikerült megszereznie az aranyérmet



FOTÓ: PÁL ÁRPÁD

Bíró Júlia számára szimpatikus a triatlon egészséges versenyszelleme

– A tereptriatlon nehezebb, mint a hagyományos triatlon?

– Nem mondanám annak, inkább más. Az országúti triatlonban fontos az úszás és a kerékpározás is, mert nagy bolyokban egymás szélárnyékában haladnak a versenyzők. A tereptriatlon technikásabb sport. A távok sem ugyanazok. Általában 600 és 1000 méter között rendezik az úszást, főleg tavakban vagy a folyók lassabb szakaszain. Terepkerékpárban 20–28 km vár a mezőnyre, és 6–8 km-t kell futni. Nagyjából a sprinttriathlon távoknak felel meg.

– Milyen volt a tavalyi idény?

– Az első versenyt Bukarest mellett rendezték meg, Mogoşoaián. Ott az egyik versenyző kerékpározás közben úgy előzött meg,

hogy észre sem vettem. Ez nagyon motivált engem, még több kerékpáredzést iktattam be. A második verseny végén ismét a kerékpár során előzött meg, ami rosszul esett. Futásban próbál-

„Kaptam egy lehetőséget, hogy az Európa-bajnokságra készülő marosvásárhelyi csapattal együtt eddzek. A felkészülésem függvényében a július végén a marosvásárhelyi Eb-n.”

tam utolérni, de nem ment, mert homokban kellett szaladnunk. Végül szerencsém lett, mert a lány rosszul nevezett be: nem a juniorok, hanem a felnőttek között versenyzett. E megmértetésekén fontos, hogy milyen korosztályba nevezek be, mivel utólag már nem lehet változtatni. A szezonból hátramaradt versenyekre még jobban felkészültem, és mindegyiken első lettem. Az utolsó, háromszéki triatlonra annyi pontot sikerült összegyűjtenem, hogy elég volt, ha befejezem a versenyt, hiszen akkor is országos bajnok leszek. Amit a sors elvett egy évvel ezelőtt, azt később visszaadta.

– Milyen a mezőny?

– Ez változó. Attól is függ, hol szervezik a versenyt, de nincs nagy konkurencia. Tavaly még kevesebben voltak a korosztályomban, mivel többeknek a versenyszezon közben kellett érettségizniük.

– Egyéni sportágról van szó. Sokba kerül tereptriatlonozni?

– A kisebb versenyekre a nevezési díj 50–100 lej között mozog. A hegyikerékpár nyilván fontos, így egy közép kategóriás bringa mindenképp kell ahhoz, hogy technikai probléma nélkül tudj befejezni a próbát. Az úszáshoz neoprén ruha kell, szerencsére nyáron nincs nagyon rá szükség, de az első versenyeken még hideg a víz. Tavaly júniusban például a

tengerben rendezték az úszást, a fő riválisom pedig neoprén ruha nélkül úszott, én pedig feltettem, nehogy belefagyjon a vízbe.

– Ellenfelek vagytok, de nem riválisok?

– A felnőtteknél is így van. Mindenki tudja, hol a helye, igyekszik fejlődni. És ha valaki megelőz, akkor azt elfogadom, hogy jobb nálam. A korosztályomban is hasonlóan barátságos a versengés.

– Javában készülsz az új szezonra, és másodéves vagy az orvosi egyetemen. Hogyan egyeztethető össze a kettő?

– Az idei felkészülésem jól alakul. Fülöp tanár úr segít, küldi az edzésprogramokat, egyeztetünk, hogy milyen volt a pulzus, az idő. Nemrég részt vettem egy felmérésem, és kaptam egy lehetőséget, hogy az Európa-bajnokságra készülő marosvásárhelyi csapattal együtt eddzek. Annak függvényében, hogy milyen lesz a felkészülésem, duatlonban vagy triatlonban részt vehetek a július végén Marosvásárhelyen rendezendő Eb-n. A Román Triatlonszövetség elnöke, Klosz Péter irányítja a vásárhelyi csapatot, tőle kaptam ezt a lehetőséget. A fel-

„Kaptam egy lehetőséget, hogy az Európa-bajnokságra készülő marosvásárhelyi csapattal együtt eddzek. A felkészülésem függvényében a július végén a marosvásárhelyi Eb-n.”

mérésen első lettem a nők között, ami bizakodásra ad okot. Most a futásomon kell fejlesztenem, de mivel a korosztályomban nincs sok romániai versenyző, így nagy esélyem van bekerülni a válogatottba. A bicikliben pedig több batorságot kell szereznem, mivel a kapaszkodó jól megy, de ereszkedésnél kicsit lassú vagyok.

– Mennyire megterhelő ez a sport?

– Nagyon függ attól, hogy melyik sportág a gyengéd. Ha valaki úszásban gyenge, az már az elején el tud fáradni. Én általában az utolsó versenyszámban, a futásban szoktam elfáradni.

– Akkor egyszerre kell fejleszteni mindhármat?

– Ha több futóedzést tartok, akkor azzal fejlődik a kerékpáros erőnlét is. Azonban oda kell figyelni az izomzatra, mivel például egy jó futónak kicsivel melegebb izmai vannak, mint egy jó úszónak, az pedig ront az úszástechnikán.

– Melyek a hosszú távú céljaid?

– Egyelőre szeretnék minél tovább fejlődni, rendszeresen szeretnék velem egyidősökkel versenyezni. Később jó lenne utolérni az elitet is, mivel jelenleg még elég nagy a különbség. Azt követően pedig szeretnék nemzetközi versenyeken is indulni.

Bíró Júlia

Székeludvarhelyen született 1997. február 11-én. A Tamási Áron Gimnázium természet-tudományok-angol intenzív osztályában érettségizett. Jelenleg másodéves a Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyászati Egyetem általános orvosi karán.