

Ultratriatleet Sirlet Viilas: maailmarekord kahekordse ultratriatloni maailmameistrivõistlustel

Triatlon on mitmekülgne ala, millega võib alustada igas vanuses, treenida nii üksi kui grupis ning tunda arengurõõmu pikki aastaid järjest.

Ultratriatloniks nimetatakse distantse, mis on pikemad kui ühekordne Ironman (ujumine 3,8 km; ratas 180 km; jooks 42,2 km). Võimete piire edasi nihutades hakatakse seda distantssi korrutama kahega, kolmega, viiega, kümnegaga, kahekümnegaga ja kolmekümnegaga. Läbitakse nii järjest kui eraldisesivatena igal hommikul uuesti startides. Olles varem ühekordse läbinud, mis on ka ultratriatlonil startimise üheks eeltingimuseks, otsustas Tallinnas elav ja treeniv ning igapäevaselt koolis noortega ja treenerina täiskasvanutega töötav Sirlet Viilas selle distantssi korrutada kahega. Üheksa kuud kestnud põnev teekond viis meeliülendava varem mõtteid läbimata tulemuseni – maailmameistri tiitel ja 1992. aastast pärineva maailmarekordi purustamine. Kõik on võimalik!

Võistlus: Kahekordse ultratriatloni maailmameistrivõistlused

Toimumisaeg: 27.-28.08.2016

Toimumiskoht: Panevėžys, Leedu

Ujumine: 7,6 km (16 ringi)

Ratas: 360 km (72 ringi)

Jooks: 84,4 km (50 ringi)

Koht: **1., maailmarekord 23:31.38**

Koht üldjärjestuses: 4.

Põnevaid fakte:

- maailmameister
- uus ametlik IUTA naiste maailmarekord
- võistluse liider algusest lõpuni
- üldjärjestuses 4. kohal algusest lõpuni
- teine eestlasest ultratriatloni lõpetaja
- esimene eestlasest naislõpetaja
- rattadistantssi läbimine ilma ühegi peatuseta
- jooksudistantssi läbimine väheste peatustega lõpuosas
- kolm järgnevat naist olid treenimiseks töölkäimisest loobunud

Sirlet selgitab, miks ta seda tegi

Ultratriatlonil startimise mõte küpses peas kiiresti. Soovides pärast aasta aega maailmas rändamist mitte väga tormiliselt uuesti alustada, pidasin plaani seada sihiks poolpika triatloni EMV-I võistlemise. Kuid kuna vahepeal oli ebaselge, kas need ikka 2016. aastal toimuvad, tuli plaane ümber mängida. Ironmani olin korra teinud maailma ühel kiireimal rajal Saksamaal, sel distantsil oleks pidanud minema kindlasti aega parandama. Aga numbrid mulle ei meeldi ja kiirus ei ole trumbiks. Kuid vastupidavus on. Võin tiksuda samas tempos väga pikalt. Eeldusi ära kasutades oligi kohe järgmine väljakutse võtta – kahekordne. Tulevase treeneriga kokkulepe sõlmitud ja polnudki muud vaja teha kui lihtsalt otsast pihta hakata. Nädal nädala järel ettekirjutatud plaani täita.

Aeg

Aega on kõigi jaoks 24/7, kasutamine ja tegevuste tähtsuse järgi järjestamine on igaühe oma otsustada. Minu dilemmad seisnevad töö, trennide ja lähedaste inimeste vahel tasakaalu leidmises. Soov kõiges korraga maksimum anda ei tee seda sugugi lihtsamaks.

Põnevus

Võistluseelisel nädalal võistluse peale mõeldes on valdav tunne "põnevus". Ei ole hirme, ei ole ärevust, ei ole kartust. Vajalikud asjad tuleb vaid paika panna. Aga millega siis adrenaliini üles saab? Ei tea. Olen eesmärgi seadmisest alates olnud 100% kindel, et finišeerin. Seda ütleb sisetunne. On start ja on finiš. Vahepealne osa tuleb vaid sobiva tempoga targalt läbida. See sobib mu rahuliku loomu, sihikindluse ja vastupidavusega.

Valmisolek

Võistluse lähenedes oli kindlasti populaarseim küsimus: "Kas Sa oled valmis?". Kas ma olin? "Jah." Kuigi teadmata, mida tähendab valmisolek tundmatuks.

Uni

Magan võistluseelsetel öödel nagu karu. Urisev külmkapp ei sega uinumist, samas toas liikumine ja norskamine ei ärata. Hommikul ärkan värskena.

Kingitus

Suurima kingituse tegid kaasvõistlejad. Minu peas olid treeneri sõnad, et iga sekund loeb ja lubatud on vaid hädapeatused. Nii lihtne plaan. Millega tegelesid teised? Pikad peatused, massaaž, pastatamine. Ma lihtsalt ei teadnud, et ultravõistlustel käib asi nii. Tegin omamoodi.

Tiim

Töötas kui kellavärk ja oravratas. Tossud - *must have*! Vähesemate liikmetega oleks ilmselt mõni osa kannatanud.

Raskus

Kas oli raske? Oli, jooksu teises pooles. Aga mitte liiga palju. Teeksin veel. Ka pikemalt. Ettevalmistusperiood ja trennid olid minu jaoks palju raskemad. Uuesti alustamine, tegevuste klapitamine ja miski ei konkureeri laupäevahommikuste ujumiste järgse väsimusega. Neli tundi und garanteeritud. Ultra oli selle kõrval puhas eelneva puhkusega kuhugi mujale kiirustamata rahuliku liikumise nautimine.

Muutus

Kas see muutis mu maailma? Kindlasti. Selle pika teekonna areng ja võistluse kogemused on kulla hinnaga. Tulevased kõik sellest lühemad trennid ja võistlused on justkui väikesed köömned. Elu on muutunud palju kergemaks, lihtsamaks ja veelgi rõõmsamaks.

Pingutus

Kas ma katsetasin oma võimete piire? Kindlasti mitte. Seda ei luba tugev naiselik alalhoiuintsint ja justkui sisseehitatud stabiilsuse mootor. Usun, et lõpuaeg algusnumbritega 22 h oleks olnud täiesti reaalne. Ujumisaegu vaadates võib arvata, et rada oli pikem ja pantoon asus kaldal. Esimene maratoni aeg 3:58, teise maratoni peal maksab kindlasti kogemus ja vaimu juhtimise oskus. Seda mul veel ei olnud ja tempo langes. Oleksite ja poleksitega on alati tore mängida.

Mõtted

Ujumine: ringide lugemine, poide jälgimine, tehnika, mõned krambid, pidev veemulin, prillid liiga tugevasti kinnitatud, naiste kollastest mütsidest möödumise rõõm. Ratas: kiirus, kurvid, käiguvahetus, tuul, söök, jook, erisoovid, pealtvaatajad, keha jahutamine, venitamine, tehnika, mis ootab jooksus ees? Jooks: kes on liider?, üllatavalt kerge samm alguses, liidri jalgratturi jälgimine, kaasvõistlejate tempo ja värskuse jälgimine, meeste liidriga korduvalt rajal jutustamine (jooksis alguses minuga sama tempos), tehnika, söögisooove ei ole, esimene väsimus, kas peaks tosse vahetama?

Üllatus

Seitse ringi enne lõppu tunnen, et kehatunnetus ei ole päris õige. Tualetiski on tulnud korduvalt käia ja söök ei maitse. Tahan tiimiga nõu pidada, kui palju võin tempos järele anda, et teine koht järele ei jõuaks. Vastuseks saan, et korraldajad käisid just ütlemas, et liigun maailmarekordi tempos! Järgmise ringi läbin paugult 2 min kiiremini (ring 1,6 km).

Toitumine

Täpselt Excelis paika pandud ja ideaalplaanis järgitav. Reaalselt teadsin palavas rattaga sõites täpselt, mida tahan. Pärast ilma jahrenemist hakkasin küsima hoopis, kas nüüd on aeg süüa ja enam suuri soove polnud. Söök: geelid, batoonid, soolakapslid, pitsa, wrap, kummikommid, arbuus, apelsin, hapukurk, avokaado Jook: vesi, spordijook, Borjomi, värsked apelsinimahl, kohv, soodavesi, Coca-Cola, Red Bull, smuuti.

Emotsioon finišis

Rahulolu, rahulolu, rahulolu.

Taastumine

Samal ning järgneval päeval sääred, parem tald (rattakingast), põlved, vasak õlg ja jalgevahe (sisse määrimata) valusad. Kaks päeva hiljem kalpsan kodus neljanda korruse trepist alla, istun kollasele Saljuudile ja vuran läbi vanalinna tööle nagu igal teisel tööpäeval.

Tulevikuplaanid

Tulevik toob loodetavasti 19.08.2017 Ironman Kalmaril kvalifitseerudes pääsme 7.09.2017 toimuvatele Ironmani maailmameistrivõistlustele Hawaiiil. Sel sprindidistantsil ei ole enam pääsu, peab ka kiireks hakkama.

Kõik on endiselt võimalik!

Sirlet Viilas