

DZIEŃ ZAWODOWCA

Tekst: **Rafał Jemielita**

Profesjonalny kolarz spędza 200 dni w roku poza domem, trenuje bez względu na święta czy wakacje, no i jest pod niemal całodobową kontrolą agencji antydopingowej. A na sukces trzeba czekać latami.

Lampre-Merida to jedna z 19 topowych grup kolarskich na świecie. Zawodowcy startują w najważniejszych wyścigach od Vuelta a España przez Giro d'Italia po Tour de France. W Lampre-Merida jest 27 zawodników, większość to Włosi. Jest też jeden Niemiec, Przemysław Niemiec z Piszczowic pod Bielskiem-Białą.

Zanim został kolarzem, chciał być judoką, ale na matę okazał się za lekki i chudy. Grał w piłkę na bramce, ale to też nie było to. Był jeszcze krótki epizod na stadionie lekkoatletycznym, ale niestabilne kolana wykluczyły go z biegania. W końcu do wyboru został tylko wyścigowy rower lub... rajdy samochodowe. Przemysław Niemiec, zaledwie 4 lata starszy od Roberta Kubicy, wciąż ma dryg do szybkiej jazdy i mocnych samochodów. Mógł zostać rajdowcem, bo z domu ma ledwie kilka kilometrów do oesów Rajdu Wisły i fabryki Fiata. Ostatecznie wybrał rower – był tańszy i dostępny, a Niemiec na dwóch kołach okazał się trudny do dogonienia. Najpierw jako junior wywalczył mistrzostwo Polski. Potem ściągnęli go do siebie włoscy amatorzy. Po dwóch latach, w 2002 r. podpisał pierwszy kontrakt zawodowy z teamem

Amore & Vita – Beretta, a następnie na 7 sezonów przeszedł do zespołu Miche. W 2008 r. zaliczył dobry występ na olimpiadzie (był najlepszy z Polaków i 15. na świecie). Dwukrotnie brał udział (jako rozprawdzający) w Giro d'Italia i raz startował w arcytrudnym Vuelta a España. W tym roku będzie jeszcze ambitniej – Niemiec został wytypowany do udziału w Tour de France.

3 DNI NA KOŁACH I DZIEŃ PRZERWY

Sezon wyścigów trwa od stycznia do późnej jesieni. Nie ma w tym czasie żadnych wakacji, świąt, rodzinnych wypadów. Jest za to 200 noclegów w hotelach i 30 tys. km na rowerze rocznie. Niemiec dzieli tygodnie na cykle ćwiczeń ustalonych przez fizjologa: najpierw 3 dni ciężkich treningów, potem jeden dzień z ok. 2-godz. przejażdżką. Każdy trening jest mierzony nie w kilometrach, lecz w godzinach. Pierwszy dzień to „siłówka”, która trwa 3–4 godziny. Niemiec ćwiczy, żeby wzmocnić główne partie mięśni. Dzień numer dwa to krótkie interwały, a więc cykle „szybki podjazd–krótki odpoczynek” służące wzmocnieniu serca. Na koniec trzydniówki jest jeszcze długi dystans, czyli 6 godzin i 150–200 km jazdy po gór-

skich asfaltach. Dzień luzu też jest na rowerze, ale wtedy kolarz robi co chce. Kiedy mocno pada lub jest zimno (poniżej –10 st. C) trening odbywa się w garażu – rower ustawiony jest na rolkach.

Każdy trening zaczyna się po śniadaniu, około 9–10 rano. Potem obiad, a następnie godzina – dwie przerwy, masaż lub sauna. Prawdziwą wolność daje dopiero godzina 23. Dopiero wtedy do drzwi nie mogą zapukać kontrolerzy WADA.

17 GODZIN KONTROLI

Każdy zawodowy kolarz jest objęty kontrolą antydopingową w ramach programu ADAMS agencji WADA (World Anti-Doping Agency). Niemiec ma w sieci swój profil i codziennie musi się na nim zalogować. Kolarz melduje, gdzie się znajduje i w jakich godzinach może się poddać kontroli. Jeśli tego nie robi, z automatu dostaje „żółtą kartkę”. Dwa takie przewinienia to – również automatyczna – dwuletnia dyskwalifikacja, a więc dla kolarza śmierć zawodowa. Kontrolerzy z WADA są niczym policja, skarbówka lub CBA. Wolno im kontrolować Niemca w każdym miejscu na świecie (także na urlopie), zawsze od 6 rano do 23 w nocy.



PRZEMYSŁAW NIEMIEC
Na liście wygranych ma tytuł górskiego szosowego mistrza Polski (2009), 15. miejsce na olimpiadzie w Pekinie i zwycięstwa w trudnych wyścigach z serii UCI. Obecnie w grupie Lampre-Merida jeździ w cyklu World Tour, czyli rywalizuje z najlepszymi na świecie. W maju wystartuje w Giro d'Italia, a w czerwcu – w Tour de France. Jego kolarskie zmagania można śledzić na blogu przemyslawniemiec.blogspot.com.

Przemysław Niemiec radzi

Jak trenować kolarstwo i się nie zniechęcić

Zaczynamy od krótkich dystansów, bez obciążania serca. Każdy musi znaleźć swój „zasięg” – dla jednych, na początku, to będzie 15, a dla innych – 30 i więcej km. Po miesiącu spokojnych i konsekwentnych treningów będą już pierwsze wyniki i wtedy można jeździć dalej i ostrzej. Pamiętajcie o relaksie i realnym podejściu do liczby treningów. Codzienny

wypad na rower to na początek plan zbyt ambitny. Wystarczy 2 lub 3 razy w tygodniu. Proponuję jeździć rano, przed pracą. Natury nie da się oszukać – po pracy nie mamy już tyle siły i radykalnie spada wydajność. Konieczna jest także odpowiednia regeneracja, np. masaż, czasem przydadzą się również wizyty u osteopatę, który ustawi kręgosłup.



FOT. BETTINPHOTO, MERIDA

Rozmiar ramy to podstawa

– Trendy się zmieniają – mówi Niemiec. – Kiedyś jeździłem na większych ramach, teraz mam rower mniejszy, ale za to z dłuższą sztycą i dłuższym mostkiem kierownicy. Jednak wciąż obowiązuje ogólna zasada: rama zbyt duża lub zbyt mała to gorsze wyniki, wolniejsza jazda oraz wyższe ryzyko urazów. Odradzam samodzielne kupowanie roweru,

bo to się zazwyczaj kończy źle. Warto poszukać pewnego serwisu i eksperta od rowerów wyścigowych, który rozmiar ramy wyliczy z długości nóg, a nie na oko, ze wzrostu. To trochę żmudniejsze, ale znacznie dokładniejsze! Ponadto oprócz niskiej wagi w rowerze wyścigowym istotny jest odpowiedni kompromis między komfortem i sztywnością.

