

ONE... TWO... TRI!

VÁLASZD
A TRIATLONT!

Gyors, változatos, izgalmas!



Magyar
Triatlon





TARTALOM

- 4 KÖSZÖNTŐ
- 9 TRIATLON, A JÖVŐ SPORTJA!
- 10 TRIATLON TÖRTÉNELEM
- 14 TÁVOK
- 16 A MAGYAR TRIATLON SZÖVETSÉG PROGRAMJAI
- 20 STATISZTIKÁK
- 21 MAGYAROK AZ OLIMPIÁKON
- 21 2024. ORSZÁGOS BAJNOKAI
- 22 SEGÉDLET
- 24 AZ ÉV EREDMÉNYE: LEHMANN CSONGOR EURÓPA-BAJNOK!
- 26 AZ ÉV PARATRIATLON EREDMÉNYE:
MOCSÁRI BENCE PARATRIATLON EURÓPA-BAJNOK!
- 27 MEGJELENT A MAGYAR TRIATLON ALKALMAZÁS
- 27 TÁMOGATÓK







ELNÖKI KÖSZÖNTŐ

2024 KÜLÖNLEGES ÉV A MAGYAR TRIATLON TÖRTÉNETÉBEN. IDÉN ÜNNEPELTÜK SPORTÁGUNK 40. SZÜLETÉSNAJÁT, HISZEN 1984-BEN RENDEZTÉK AZ ELSŐ HIVATALOS VERSENYT MAGYARORSZÁGON, A VASI VASEMBERT.

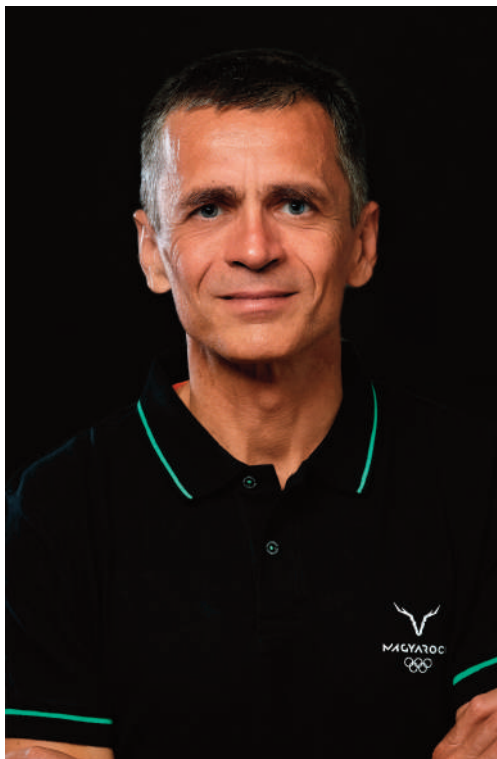
■ Talán néhányan emlékeznek, hogy az akkori lapok beszámolóí szerint még „csodabogárnak” nézték az indulókat, és aligha gondolta itthon bárki, hogy a triatlon rekordgyorsasággal, már 2000-ben bekerül az olimpiai programba. Mára a világ egyik legdinamikusabban fejlődő sportága lett, több mint 150 országban milliók úzik, profik és szabadidős sportolók egyaránt. Nem csoda, hogy a nyári olimpia szervezőitől is különleges díszletet kapott a triatlon. Párizs belvárosában százezrek, a tévéképernyők előtt tízmilliók láthatták élőben, hogy kedvenc sportágunk az egyik leglátványosabb, legizgalmasabb, legkeményebb olimpiai szakág, a jövő sportja.

**IDÉN IS RENDKÍVÜL BÜSZKÉK LEHETÜNK
A MAGYAR VERSENYZŐKRE, AKIK MINDENT
KIADTAK MAGUKBÓL AZ OLIMPIÁN, A PARALIMPIÁN
ÉS AZ ÉV TÖBBI RANGOS VIADALÁN.**

■ A 2024-es szezonra a szeptemberi olimpiai távú Európa-bajnokságon a korona is felkerült: Lehmann Csongor a magyar triatlon négy évtizedes történetének legnagyobb sikerét érte el azzal, hogy zseniális versenyzéssel Európa-bajnoki aranyérmet ünnepelhetett, majd alig fél nappal később a paralimpiai 5. helyezett Mocsári Bence is Európa-bajnok lett.

■ Közben a korosztályos viadalokról – mondhatjuk, hogy szokás szerint – sorra hozták haza az érmekeket és az értékes helyezéseket a magyar fiatalok.





- A szövetség sem tétlenkedett, elindítottuk a Próbáld ki a triatlont! kampányt, amellyel főként a szabadidős sportolókat szeretnénk megszólítani, a One... Two... Tri! kezdeményezésünkkel a gyerekekkel próbáljuk megszerettetni a triatlont, Friendship Series néven pedig leraktuk egy új nemzetközi versenysorozat alapjait.
- Nem lassítunk 2025-ben sem!
- Önöket is arra bátorítom, hogy ismerkedjen meg a triatlonnal, ebben nyújt segítséget ez a kiadvány is. Próbálják ki, kóstoljanak bele! Ahogy mondani szoktam, akit egyszer megfertőz, biztosan nem gyógyul ki belőle.

**Sportbaráti üdvözlettel,
Kindl Gábor
a Magyar Triathlon Szövetség elnöke**







TRIATLON, A JÖVŐ SPORTJA!

A TRIATLON NEM CSUPÁN EGY SPORT, HANEM EGY ÉLETFORMA. AZ ÚSZÁS, A KERÉKPÁROZÁS ÉS A FUTÁS HÁRMASÁRA ÉPÜLŐ SPORTÁG RENDKÍVÜLI KIHÍVÁS ELÉ ÁLLÍTJA A TESTET ÉS A LELKET. AMIKOR TRIATLONOZOL, NEMCSAK A FIZIKAI HATÁRAIDAT FESZEGETED, DE MENTÁLISAN IS MEGEDZŐDSZ.

- Kitartás, magabiztosság, céltudatosság – mindháromra szükséged lesz, hogy ne add fel a versenyeket és a felkészülési időszakban is végig kitartsd a lendületet.
- Gyors, változatos, izgalmas – a triatlon hihetetlen módon fejleszti az állóképességet, megmozgatja az egész testet, segít a sportos alkat kialakításában, miközben bárki számára elérhető.

TRIATLON, EGY SPORTÁG, AMELY NEM A RAJTVONALNÁL KEZDŐDIK ÉS NEM A CÉLVONALNÁL ÉR VÉGET!

- Ami a szépsége, az a nehézsége is! Mivel három különböző mozgásformában kell bizonyítani a rátermettséget, ezért a felkészülés összetett edzőmunkát igényel. Ám végül minden küzdelmet megszépít a célba érés öröme, az élmény, hogy sikerült teljesíteni a kitűzött távot vagy időeredményt. A legnagyobb nyereség pedig a rendszeres testmozgással megszerezhető minőségi élet, és az aktív életmód pozitív egészségi hatásai.
- Megéri belekezdeni, ez nem is lehet kérdés!



TRIATLON TÖRTÉNELEM

AZ ÁLTALÁNOS VÉLEKEDÉSEL ELLENTÉTBEN A TRIATLON SPORTÁG GYÖKEREI NEM AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBA, HANEM FRANCIAORSZÁGBA NYÚLNAK VISSZA, AHOL AZ 1900-AS ÉVEK ELEJÉN LES TROIS SPORTS, VAGYIS HÁROM SPORT NÉVEN RENDEZTEK VERSENYEKET.

■ Néhány évtizeddel később, a „modern” triatlon valóban Amerikából indult világhódító útjára: 1974 szeptemberében Kaliforniában, San Diegoban rendezték az első hivatalos – úszásból, kerékpározásból, futásból álló – viadalt. Magyarországon 10 évvel később, 1984-ben rendezték az első triatlonversenyt, az azóta legendássá vált Vasi Vasembert.

■ Negyven évvel ezelőtt még csak lelkes amatőrök embert próbáló hobbijának tűnt a triatlon, mára a világ egyik legnépszerűbb egyéni olimpiai sportágává fejlődött.

■ Az első Vasi Vasemberen 228-an álltak rajthoz, hogy leküzdjék az 1 km-es úszásból, 50 km-es kerékpározásból és 10 km-es futásból álló távot. Büszkén kijelenthetjük, hogy az 1984-es vasi vasemberek követői, vagyis a magyar triatlonosok 40 évvel a sportág hazai megjelenése után a világ legjobbjai közé tartoznak!

■ A sportág rövid idő alatt meghódította az egész világot és már 2000-ben (Sydney) bekerült az olimpiai programba a női, valamint a férfi egyéni szám, 2021-ben (Tokió) rendeztek először olimpiai mix váltót, paralimpián pedig 2016-ban versenyezhettek először triatlonosok.

■ A sportág történetének összes olimpiáján, vagyis mind a hat alkalommal szurkolhattunk magyar résztvevőnek. A csúcseredmény Bicsák Bence nevéhez fűződik, aki 2021-ben Tokióban hetedik helyen zárta a férfiak egyéni versenyét. A paralimpiákon Mocsári Bence párizsi 5. helye a legjobb magyar eredmény.

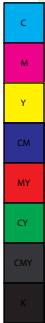


Szenvedélyünk a Triatlón!



ZOGGS®

HYPEXULTRA









TÁVOK

SZUPER SPRINT: 300M | 12KM | 3KM

SPRINT: 750M | 20KM | 5KM

RÖVID (OLIMPIAI TÁV): 1500M | 40KM | 10 KM

KÖZÉP: 1900M | 90KM | 21,1 KM

PTO T100: 2KM | 80KM | 18KM

HOSSZÚ (IRONMAN): 3,9 KM | 180KM | 42,2KM

■ Tévedés, hogy a triatlon kizárólag a „vasemberek” sportja! Nemcsak a különleges felkészültséget kívánó IRONMAN versenyeken lehet elindulni, vannak ennél sokkal rövidebb, gyerekek, fiatalok, illetve szabadidős sportolók számára is elérhető és teljesíthető távok.

A LEGNÉPSZERŰBBEK: A SPRINT, A RÖVID, VAGY MÁS NÉVEN OLIMPIAI TÁV, A KÖZÉPTÁV (70.3), VALAMINT AZ IRONMAN.

■ Az Ironman-versenyeken 3,8 km úszás után 180 km-t kell kerékpározni, majd ezek után egy maratont, azaz 42,2 km-t lefutni. A 70.3-as kategória szintén egy jól bevált formula: 1,9 km úszás, 90 km kerékpározás, 21,1 km futás.

AZ OLIMPIAI TÁVÚ VERSENYEK 1,5 KM ÚSZÁSBÓL, 40 KM KERÉKPÁROZÁSBÓL ÉS 10 KM FUTÁSBÓL ÁLLNAK.

■ Ám akik most vágják bele a triatlonozásba, minden bizonnyal az ezeknél rövidebb távok valamelyikével kezdenek: a sprint táv, vagyis a 750 méter úszás, a 20 km kerékpározás és az 5 km futás egy átlagos felkészültségű szabadidős sportoló számára is teljesíthető kihívás. Sőt, aki szeretne egy még pörgősebb versenyen debütálni, számára a szuper sprinttáv (300 méter úszás, 12 km kerékpár, 3 km futás) a legjobb választás.





VERSENYHELYSZÍNEK:

Szuper sprint: Ikrény

Sprint: Agárd, Balassagyarmat, Fadd-Dombori, Gyékényes, Jánd, Keszthely, Pécs, Tiszaújváros, Veszprém, Zalaegerszeg

Rövid: Agárd, Balatonfűzfő, Gyékényes, Szombathely, Tata

Közép: Balatonfűzfő, Kaposvár, Keszthely, Tata

Hosszú: Nagyatád, Balatonfűzfő





A MAGYAR TRIATLON SZÖVETSÉG PROGRAMJAI

■ AQUAKID

Az eseménysorozat lehetőséget nyújt a legkisebbek számára, hogy hivatalos versenykörülmények között, de rövidített távokon kipróbálják magukat, ússzanak és fussanak. A legfontosabb az élmény, így minden résztvevő kisgyerek éremmel távozhat az Aquakid rendezvényekről, a fő cél, hogy megszeressék a sportot és a mozgást.

■ SPORT XXI

Egyesületi műhely, továbbképzési és versenyeztetési támogatás a „tanuljunk meg edzeni” elv mentén, mely a magyar triatlon sport utánpótlásának biztosítása érdekében jött létre. A 8 - 15 éves korú, tehetséges gyermekek felkutatása mellett, a korosztályoknak megfelelő képzést, és a képzés keretében versenyeztést biztosít. A korosztályokban dolgozó edzők számára online és jelenléti továbbképzéseket nyújt. A minőségi munka mellett, a korosztályok mennyiségi feltöltése is cél, mely a sportágon túl mutatva az „egészséges jövő” és a sportoló nemzet létrehozásában is szerepet játszik.

■ DUATLON

A duatlon két, önmagában is létező sportág ötvözete, de három részből áll: sorrendben futásból, kerékpározásból és futásból. Az egyes részeket pihenő nélkül kell teljesíteni, és a versenytípusok közti idő is beleszámít a végeredménybe. A triatlon egy későbbi, úszás nélküli változata. A táv változó, de gyakori az 10 km futásból, 40 km kerékpározásból, majd 5 km futásból álló versenyszám. A duatlon a tökéletes multisport, ha nincs idő felkészülni az úszásra. A sorrendben futásból, kerékpározásból és futásból álló versenyeken, a triatlonhoz hasonlóan megállás nélkül kell teljesíteni a távokat. Nem csak kiváló versenyzési forma, de nagyszerű felkészülési vagy éppen levezetési lehetőség a triatlonszezon előtt és után.





■ PRÓBÁLD KI A TRIATLONT!

A Magyar Triathlon Szövetség 2024-ben indította útjára a Próbáld ki a triatlont! kezdeményezést. Ennek lényege, hogy a korábban megszokottnál egyszerűbben, hivatalos versenyengedély (licenz) nélkül is rajthoz állhattak több távon és futamon a szabadidős sportolók. A programban új résztvevők is megismerkedtek a triatlonnal, és többen voltak olyanok is, akik – hosszabb-rövidebb kihagyás után – visszatértek szeretett sportáguk eseményeire. A Próbáld ki a triatlont! a következő szezonban is folytatódik. A legjobb már ma elkezdni a felkészülést!

■ FRIENDSHIP SERIES

Ebben a szezonban Friendship, vagyis Barátság néven új nemzetközi versenysorozatot indított útjára a román és a magyar triathlon szövetség. A cél, hogy mindkét országban tovább nőjön a sportág ismertsége, népszerűsége, és minél több korosztályos versenyző, valamint szabadidős sportoló gyűjtsön új élményeket a szomszédos ország futamain. A május végétől szeptemberig tartó sorozatba a legnevesebb hazai és legismertebb romániai viadatok kerültek. A magyar-román kezdeményezés jelentős sportdiplomáciai sikert aratott, hiszen több ország jelezte, hogy a jövőben szívesen csatlakozna egy ehhez hasonló régiós, vagy akár kontinenseken átívelő sorozathoz.

■ ONE... TWO... TRI! - VÁLASZD A TRIATLONT!

2024 szeptemberében, az új iskolai tanév első napjaiban sportág-népszerűsítési kampány indult. Országszerte 35 egyesület várja tárt karokkal a diákokat, hogy elkezdjék triatlont. A szövetség által erre a célra létrehozott internetes felületen a családok néhány kattintással megkereshetik a lakóhelyükhöz legközelebbi egyesületet. A One... Two... Tri! Válaszd a triatlont! kampány fő üzenete, hogy a triathlon gyors, változatos és izgalmas sportág, fejleszti az állóképességet, erősít és megmozgatja az egész testet, így kiváló választás a gyerekek számára. Már 8-10 éves kortól érdemes elkezdni, speciális felszerelésre nincs szükség sem az úszáshoz, sem a futáshoz, a bringás edzésekhez kezdetben akár egy hegyikerékpár vagy egy utcai bicikli is tökéletes.



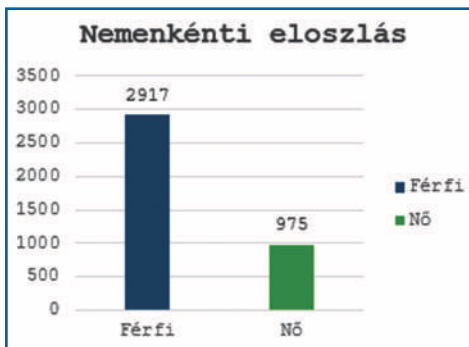




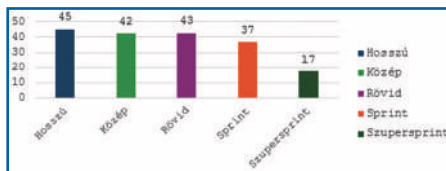


STATISZTIKA

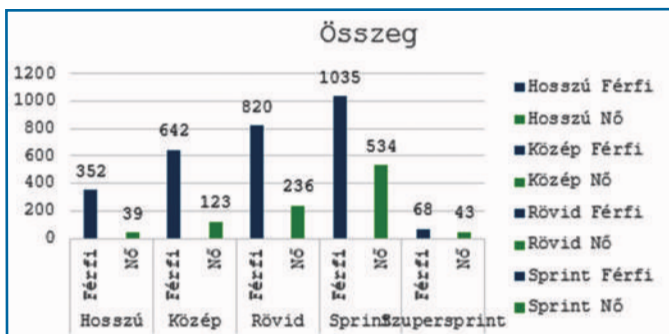
A 2024-BEN TRIATLONVERSENYEN INDULÓK NEMENKÉNTI ARÁNYA:



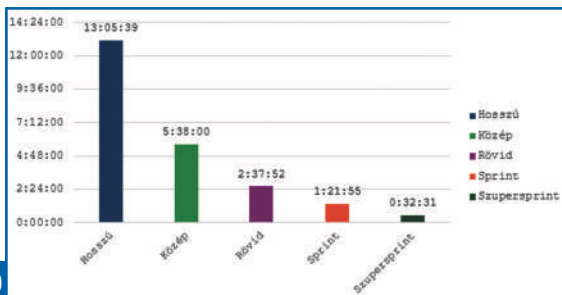
A 2024-BEN TRIATLONVERSENYEN INDULÓK ÁTLAGÉLETKORA A KÜLÖNBÖZŐ TÁVOKON:



A 2024-BEN TRIATLONVERSENYEN INDULÓK NEMENKÉNTI ARÁNYA A KÜLÖNBÖZŐ TÁVOKON:



A 2024-BEN TRIATLONVERSENYEN INDULÓK ÁTLAGOS IDŐEREDMÉNYE A KÜLÖNBÖZŐ TÁVOKON:



A TOVÁBBI ADATOKÉRT KATTINTS!





MAGYAROK AZ OLIMPIÁKON

	2000	2004	2008	2012	2016	2021	2024
	Sydney	Athén	Peking	London	Rio	Tokió	Párizs
Kuttor Csaba	30.	-	47.				
Edöcsényi-Hóbor Nóra	19.						
Molnár Erika	23.	38.					
Góg Anikó	39.						
Szabó Zita			38.				
Kovács Zsófia				51.	24.		
Faldum Gábor					20.		
Tóth Tamás					33.	29.	
Vanek Margit					45.		
Bicsák Bence						7.	16.
Kuttor-Bragmayer Zsanett						12.	26.
Lehmann Csongor							11.
Mix-váltó						11.	

2024. ORSZÁGOS BAJNOKAI





SEGÉDLET

■ HOGYAN ZAJLIK EGY TRIATLONVERSENY?

A verseny az úszással kezdődik, melynek rajtja történhet vízbe futással, vagy például úgy, ahogy a párizsi olimpián is láttuk, hogy egy épített stégről ugranak a vízbe a sportolók. A pályát általában valamilyen tóban, tengeri öbölben, vagy nem túl gyors sodrású folyóban jelölik ki. Úszás közben nem tilos a bolyozás, vagyis egy másik versenyző lábvizén úszva lehet spórolni az energiával.

A kerékpáros szakaszt nagyban meghatározza, hogy egy versenyen engedélyezik a bolyozást, vagyis mehetnek együtt, egymás szélárnyékában a bringások, vagy nem. Mindkét esetben igaz azonban, hogy a versenyzőknek jól kell beosztaniuk az energiájukat, hiszen a kerékpárról leszállva még futniuk is kell!

A futás során a megfelelő állóképesség mellett az akaraterő és a szív is rendkívül fontos, hiszen mentálisan is megterhelő, hogy a már önmagában is kimerítő úszás és kerékpározás után még futócipőt kell húzni.

■ MI AZ A DEPO?

A triathlon valójában nem három, hanem öt részből áll. A két depózás – vagyis az úszás és kerékpározás közötti, illetve a kerékpározás és futás közötti váltás – ugyanúgy fontos részét képezik a versenynek, mint a három táv teljesítése. Az úszásról kerékpárra történő váltást nevezzük T1-nek, amikor lekerül rólad az úszószemüveg, az úszósapka és a neoprén ruha (ha van), majd a kerékpáros cipő, a bukósisak és a napszemüveg felvétele után megkezdheted a tekerést. A kerékpárról futásra történő váltást nevezzük T2-nek, amikor letesszük a bringánkat, kibújunk a kerékpáros cipőből, hogy aztán felvegyünk egy futócipőt a verseny utolsó szakaszára.

A depózásokban történő átöltözést ugyanúgy érdemes gyakorolni az edzéseken, mint magát az úszást, a kerékpározást és a futást. Minél gördülékenyebben megy, annál több időt lehet megszórolni.







AZ ÉV EREDMÉNYE: LEHMANN CSONGOR EURÓPA-BAJNOK!

2024-BEN FELÉRT EURÓPA CSÚCSÁRA A MAGYAR TRIATLON. A MINDÖSSZE 25 ÉVES LEHMANN CSONGOR SZEPTEMBERBEN MEGNYERTE A FRANCIAORSZÁGI VICHYBEN RENDEZETT EURÓPA-BAJNOKSÁGOT.



■ Többszörös világcupa-győztesként már a párizsi olimpiára is jó esélyekkel érkezett Lehmann Csongor, de akkor a szerencse elpártolt tőle és egy törött úszószemüveg miatt a 11. helyet szerezte meg. Az Eb-n azonban minden összeállt, csúcsformában érkezett Vichybe, és fantasztikus hajrával aranyérmet nyert.





■ „Csodálatos dolog kimondani, hogy Európa-bajnok lettem. Még próbálok magamhoz térni, brutálisan kemény volt a verseny, különösen az utolsó 500 méter. Az ájulás szélén voltam, mindent kiadtam magamból. Az úszás nem úgy sikerült, ahogy terveztem, a bringán is kerestem önmagam, és bár az élről kezdtem, még a futás elején sem voltam a legfrissebb, de nagyon motivált voltam. Mindig próbált valaki elszakadni, ezért rángatózó volt a futás, én is többször próbálkoztam, mert nagyon akartam a győzelmet, de folyton visszazárkóztak a többiek. Az utolsó 500 méteren egy mindent eldöntő rohamot indítottam, a végéig hátra sem néztem, csak mentem. Régóta álmodoztam róla, hogy Európa-bajnok legyek, most végre összejött!”

Lehmann Csongor

■ „Hajtottuk már ezt a sikert több éve, benne volt a pakliban, hogy Csongor egyszer dobogós lesz, és ő is nagyon akarta. Az olimpián a balszerencsenagyon fájó volt, így rendkívül fontos volt neki, hogy ez összejöjjön, és egy még magasabb polcra helyezze a triathlon sportágat is Magyarországon. Bár Csongor győzelme volt a papírforma, azt valóra is kellett váltani. Sokkal több energiát kellett belerakni, mint gondoltuk, kemény ellenfeleket talált a futásban, de a végén sikeresen el tudott szakadni.”

Lehmann Tibor, Csongor edzője és édesapja

■ „Ez a magyar triathlon 40 éves történetének legnagyobb sikere, az elit kategóriában világversenyen sosem állt még magyar versenyző a dobogó tetején. Egyedülálló teljesítményt nyújtott Csongor, egy nagyon erős mezőnyben kontrolláltan, kifogástalanul versenyzett, amihez neki, az edzőjének, Lehmann Tibornak és az egész szakmai stábnak gratulálok. Ez az eredmény is alátámasztja, hogy Csongort milyen balszerencse sújtotta az olimpián, hiszen Párizsban is ugyanilyen jó formában volt.”

Kindl Gábor, a Magyar Triathlon Szövetség elnöke





AZ ÉV PARATRIATLON EREDMÉNYE: MOCSÁRI BENCE EURÓPA-BAJNOK!

LEHMANN CSONGOR GYŐZELME UTÁN MOCSÁRI BENCE IS MEGNYERTE AZ EURÓPA-BAJNOKSÁGOT. A PTS5 KATEGÓRIÁBAN INDULÓ PÉCSI VERSENYZŐ 5. LETT PÁRIZSBAN A PARALIMPIÁN, VAGYIS KERÉKPÁROS ESÉSE ELLENÉRE MÁR NAGYON KÖZEL VOLT A DOBOGÓHOZ. AZ EURÓPAI-BAJNOKI SIKER HATALMAS ELÉGTÉLT JELENTETT SZÁMÁRA.



26

■ „Ez karrierem eddigi fénypontja, az biztos! Nagyon kemény menet volt. Őszintén, nagyon elfáradtam, kiadtam mindent magamból, de közben élveztem is a versenyt. Jól esett elsőként átszakítani a célzalagot. Nagy sprint volt a vége, de nagyon jó volt nyerni. Innen már csak felfelé szeretnék menni. Jó volt az 5. hely a paralimpián, ám ott elestem, pedig anélkül meglett volna a 4. hely, ez most egy jó revans. Jól esett végre kiadni magamból mindent és a maximumot nyújtani.”

Mocsári Bence



■ „Nagyon sokat jelent nekünk ez a győzelem, mert a paralimpián 4 másodperccel kapott ki Bence portugál ellenfelétől, és ez nagyon fájt neki. A kerékpáros eséssel veszített 25 másodpercet, és magát hibáztatta emiatt. Persze az 5. hely is csodálatos volt Párizsban, ám nagyon akart bizonyítani, hogy képes megverni a portugál riválisát. Óriási eredmény, hogy sikerült megszereznie az Európa-bajnoki címet.

Tóth Szilárd, Mocsári Bence edzője

MEGJELENT A MAGYAR TRIATLON ALKALMAZÁS

■ A mai rohanó világban sokszor nincs idő leülni és híreket olvasni, mi azonban szeretnénk mindenki számára könnyen elérhetővé tenni a Magyar Triatlon aktualitásait. Az alkalmazásban gyorsan és egyszerűen értesülhet mindenki a legújabb hírekről, versenyekről és eredményekről, továbbá a Magyar Triatlon YouTube csatorna is egy kattintással elérhető.

A Magyar Triatlon Szövetség fontosnak tartja, hogy a versenyzők is gyorsan és a lehető legkényelmesebb módon értesüljenek a számukra fontos információkról, ebben is segít a Magyar Triatlon alkalmazás.

Egy helyen minden, ami Magyar Triatlon!

Ac alkalmazásban gyorsan és egyszerűen értesülhetek a legújabb hírekről, versenyekről és eredményekről, továbbá YouTube csatornánk is egy kattintással elérhető az app-ban.




A TOVÁBBI ADATOKÉRT KATTINTS!




TÁMOGATÓK



NSÚ NEMZETI SPÓRTÜGNÖKSÉG ZRT.



HM SPÓRTERT FELELŐS ÁLLAMTITKÁRSÁG



SPÓRTOLO NEMZET



**VÁLASZD
A TRIATLONT!**



**Magyar
Triatlon**

www.triatlon.hu