



Malta bez wody, ale... wioślarze trenują

Wioślarstwo

Raz na cztery lata mamy okazję zaobserwować dno Jeziora Maltańskiego. Jaki jest cel spuszczenia wody? Okazuje się, że nie tylko oczyszczenie z zalegających tam ton śmieci. Ma to również znaczenie dla rywalizacji sportowej.

Nie tylko czyszczenie

Brak wody w Jeziorze Maltańskim to widok niecodzienny, bowiem ostatnia operacja wypuszczenia wody ze zbiornika została przeprowadzona w 2016 roku. Z dna Jeziora Maltańskiego wywieziono wówczas ponad 20 ton śmieci i około 2 500 ton namulów i odłowiono 19 ton ryb, które zostały sprzedane. Podobnie, jak wówczas, tym razem brak wody ukazał, że na dnie jeziora znaleziono: kilka elektrycznych hulajnóg, wiertarek, rowerów, opon, krzesła...

Tymczasem oczyszczenie dna ze śmieci to nie jedyny cel związany z akcją. Po pierwsze, odmulenie dna powinno zmniejszyć częstotliwość pojawiania się na Malcie zjawiska zakwitów sinic, co ucieszy użytkowników kąpieliska. Po drugie regularne, raz na cztery lata odmulanie jeziora wynika z instrukcji powstałych w latach 90.

- Usunięcie namulów, osadów dennych pozwala utrzymać czystość wody na wysokim poziomie, co ma duże znaczenie społeczne, bo z jeziora korzysta sporo osób. Z drugiej strony wytyczne międzynarodowych federacji stanowią, że głębokość toru regatowego musi mieć przynajmniej 3,5 m i jako organizatorzy musimy się do nich stosować, chcąc regularnie organizować zawody klasy A - argumentuje Jarosław Forycki, kierownik obiektów POŚIR nad Jeziorem Maltańskim.



Wypuszczenie wody z Jeziora Maltańskiego i odmulanie ma znaczenie dla rywalizacji sportowej

Niestety, póki co spuszczenie wody z jeziora nie będzie łączyło się z jego poszerzeniem - na to po zakończeniu sporu z Wyborową o część gruntów, potrzeba jeszcze czasu.

Głębokość jeziora a rywalizacja sporowa

Co ciekawe, głębokość jeziora ma bezpośredni wpływ na jego temperaturę, co z kolei ma znaczenie dla zawodników. Przykładowo jezioro Valence ma powierzchnię 26 km², a średnia głębokość to 1,5 metra, co sprawia, że jest jednym z najcieplejszych w Europie. W tym miejscu, oddalonym od Budapesztu o 50 km odbyły się w 2019 roku zawody masters.

W przypadku Malty średnia głębokość jeziora oscyluje na poziomie 3,13 m, a maksymalna około 5 m, natomiast sam Tor Regatowy cechuje się średnią głębokością na poziomie 3,6-3,8 m.

- Głębokość i temperatura wody oczywiście mają znaczenie. Im cieplejsza woda i głębsza akwen, tym większa prędkość łodzi. Nikt nie prowadzi na ten temat statystyk, nie sprawdzamy tego na każdych regatach, bo to nie są znaczące różnice i dla każdego warunki są takie same, a zawody są

przeprowadzane tylko w ciepłych porach roku - podkreśla Adam Wicenciak, zawodnik KW04 Poznań. Z kolei usunięcie z jeziora glonów jest o tyle istotne, że przy większym pechu, zawodnicy mogliby zahaczyć wiosłem o roślinę - szczególnie zaś kajakarze, którzy sięgają nimi głębiej. Ale wioślarze również zwracają na ten aspekt uwagę. - Najważniejsze żeby nie było glonów, które mogłyby się przyczepić do miecza i praktycznie wykluczyć z rywalizacji. Nasz tor jest bardzo chwalony w świecie wioślarstwa, przede wszystkim za lokalizację, bo większość torów jest poza granicami miasta a nasz jest w ścisłym centrum - dodaje Adam Wicenciak.

Ergometr sposobem na zimę....

Kiedy trwa sezon zimowy, a dodatkowo Tor Regatowy pozbawiony jest wody, wioślarzom pozostają alternatywne sposoby podtrzymania formy, choćby ergometr.

- Aktualnie mój plan treningowy obejmuje jeden trening dziennie - 3 jednostki na ergometrze wioślarskim w skali tygodnia, co daje około 5 godzin. Odpowiednio wykonuję na nim treningi 1-, 2- i 3-zakresowe. Przydatność ergometru

jest jednak nieoceniona. Pozwala nam wioślarzom na wykonanie odpowiedniego treningu bez względu na pogodę czy porę roku. Uważam też, że świetnie sprawdzi się w momencie, gdy trzeba zgrać osadę - pozwala zmniejszyć ilości bodźców działających na zawodnika i się bardziej skoncentrować i poprawić technikę - mówi Magda Świętek z KW 04 Poznań.

...i na formę

Jak podkreślają zawodnicy, ergometr pozwala na wytrenowanie praktycznie każdej cechy motorycznej zawodnika od wytrzymałości poprzez szybkość, a nawet siłę. Urządzenie mierzy między innymi: moc z jaką wiosłujemy, czas, dystans, jaki pokonujemy oraz tempo wiosłowania (ilość ruchów na minutę). - Dla niektórych może być to zaskoczenie i jedyna motywacja, ale ergometr wioślarski pokazuje nam także ilość spalonych kalorii więc już wiosłując można myśleć, jak się nagrodzimy za dany trening - uśmiecha się zawodniczka KW 04.

Zamknięcie siłowni, klubów fitness czy basenów mocno ogranicza możliwości treningowe, a pozostając dłu-



A.Wicenciak (w środku) został mistrzem Polski w ergometrze



Ergometr wioślarski to ciekawa opcja na trening w domu

żej w domu łatwo złapać dodatkowe kilogramy. - Ergometr wioślarski jest wysmienitym urządzeniem do treningów w domu. Zaczniemy od tego, że nie zajmuje zbyt wiele miejsca, ponadto podczas ruchu wioślarskiego angażujemy ponad 90% naszych mięśni - rowerka stacjonarna albo bieżnia nam tego nie zapewnią... Treningi na ergometrze wioślarskim pozwolą nam spalić dosłownie setki kalorii, wyrzeźbić ramiona, brzuch oraz nogi a także wzmocnić plecy, czy ogólnie wysmuklić i ujędrnić ciało - dodaje Magda Świętek.

Warto zauważyć, jak wszechstronny może być trening przeprowadzony na ergometrze wioślarskim. Podczas sesji pracują mięśnie brzucha, grzbietu, ramion, nóg, pośladków i klatki piersiowej. - W zależności od tego, jaki będzie nasz trening (długość, czas, moc) i ustawienia sprzętu (np. obciążenie na przesłonie) będzie oddziaływał nieco inaczej. Co nie zmienia faktu że trening na ergometrze wioślarskim będzie raczej nas wysmuklał niż budował dużą masę mięśniową - kończy wioślarzka z Poznania.

© P

PARTNERZY KRAJOWI

