

TEŽKA AKLIMATIZACIJA V COSTA RICCI

Tekmovalci in spremljevalna ekipa Rafting kluba Gimpex Straža so se v začetnih dnevih v Costa Rici privajali na ekstremne razmere.

Pri 26 stopinjah celzija in skoraj 100% vlagi

so se na začetnih treningih spopadali tudi s tem, da so do reke Pacuare, kjer bo potekalo tekmovanje, morali prihajati peš. Dolžino 5km in višinske razlike skoraj 500m vsak dan premagujejo lahko le najbolj pripravljeni športniki. Na srečo so se straški športniki morali, zaradi slabe zime, posluževati tudi s tekaškimi pripravami, ki jim zdaj pomagajo premagovati te razdalje.

Tekmovalci so se spoznali s progo za spust in progo za šprint, ki se z vsakodnevnimi padavinami spreminja. Z vsakodnevnimi analizami, ki jim jih omogoča spremljevalna ekipa, poizkušajo spoznati progo in odkriti težave, ki jih bodo odpravili.

Tekmovalci in spremljevalna ekipa so po prihodu v Costa Rico soglasno sprejeli 5 zlatih pravil obnašanja za čimboljši rezultat. Na ta način poizkušajo vzdrževati dober ekipni duh, izboljšati samozavest in motivacijo za tekmovanje.

Poleg vseh sprememb, ki so vse prej kot lahke, pa pozitivno energijo črpajo iz odličnega okolja kjer so nameščeni, dobrih pogojev in posebnega tropskega okolja.