

Triathlon – satysfakcja, dyscyplina i przełamywanie własnych barier

Triathlon to dyscyplina sportu, która łączy w sobie pływanie, jazdę na rowerze i bieg. Pierwsze zawody w tym trójboju odbyły się w 1974 roku w San Diego, w Polsce dziesięć lat później w Poznaniu. Triathlon od 2000 roku to także dyscyplina olimpijska. Corocznie organizowane są serie zawodów o Mistrzostwo Świata i Puchar Świata. Polska ma spore osiągnięcia w tej dyscyplinie. W tym roku Robert Karaś ustanowił rekord na pięciokrotnym dystansie Ironman'a. Przepłynął 19 km, przejechał 900 km na rowerze i przebiegł 211 km w czasie 67 godzin, 58 minut i 1 sekundy! Dla ludzi nie związanych z tą dyscypliną to dystans i wysiłek niewyobrażalny!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/triathlon-goty-projekt.mp3>

Profil na FB Roberta Karasia:
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100044555254098>

Poznajcie Jurczaki TMTeam
<https://www.facebook.com/jurczakitmteam/>