

## Dzierżoniów ma swojego „Człowieka z żelaza”

01-08-2023



**Łukasz Bienias udowodnił, że Dzierżoniów nastraja Pozytywnie, a niemożliwe nie istnieje. Dzierżoniowianin ukończył jedno z najtrudniejszych wyzwań sportowych na świecie i może pochwalić się tytułem Ironman!**

Ironman Triathlon to jedno z najtrudniejszych wyzwań sportowych na świecie. Składa się z 3.8 km pływania, 180 km jazdy na rowerze i 42,2 km biegu, czyli pełnego maratonu.

Ponad 100 kilogramów temu pojawił się pomysł na ukończenie takiego triathlonu w pełnym dystansie przed 40. urodzinami. Idea tyle szalona, co niemal nierealna, jednak zgodnie z hasłem federacji IRONMAN „anythingispossible”, okazało się, że niemożliwe nie istnieje. Marzenie zaczęły się realizować nad Jeziorem Landa, gdy rozpoczynało się pływanie, następnie wspaniała lekko górską trasą rowerową i na koniec maraton po ulicach baskijskiego miasta Vitoria Gasteiz – wspomina dzierżoniowski Ironman, Łukasz Bienias.

Startując w morderczym wyzwaniu Ironman zawodnik może pokonać wyznaczoną trasę dowolnym stylem pływackim. Często z uwagi na temperaturę wody

organizatorzy dopuszczają możliwość startu w neoprenowych piankach. 180 km to dystans jaki muszą pokonać na rowerze zawodnicy po ukończeniu pływania. Dopuszczalne są zarówno rowery szosowe, jak i górskie. Charakterystyczne dla wyścigu rowerowego w zawodach Ironman jest to, że w przeciwieństwie do klasycznego wyścigu szosowego zawodnicy nie mogą sobie nawzajem pomagać (nieodzwolona jest technika tunelowania aerodynamicznego, czyli chowania się za plecami innych zawodników lub całej grupy). I na koniec bieg, czyli klasyczny maraton (42,2 km). Celem Łukasza Bieniasa było pokonanie Ironmana w czasie poniżej 12 godzin, co się udało z zapasem.

Łzy radości i wielkie szczęście po przekroczeniu mety na Plaza España w centrum miasta był momentem, który wizualizowałem sobie bardzo często podczas wszystkich treningów przygotowujących do tego wydarzenia – opowiada Bienias.

Dzierżoniowianin pełen pasji przyznaje, że nie udało by się to bez ogromnego wsparcia bliskich, rodziny, przyjaciół.

Chciałbym również podziękować wszystkim ludziom, z którymi mogłem trenować i przygotowywać się do tego startu, każde zajęcia były cenną lekcją i cegiełką do ostatecznego sukcesu. Szczególne podziękowania dla Mariusza Mazura za użyczenie pojazdu oraz Tomasza Jasińskiego za super maszynę na część rowerową – mówi Bienias.

Wyjazd odbywał się też przy wsparciu programu „Dzierżoniów Pełen Pasji” i budżetu miasta Dzierżoniów.