



Al patrulea record mondial

IMPOSSIBILITY CHALLENGER, ajunsă la ediția a XV-a, (20-21 Iunie 2009, Dachau, Germania) este o întrecere a celor care doresc să-și depășească limitele fizice, psihice și mentale și să inspire cât mai mulți oameni să facă la fel și unde valorile morale și fair-play-ul sunt la ele acasă.

M-am pregătit intens din punct de vedere fizic, psihic, mental și nu numai pentru a putea reuși să particip la această competiție, la care aveam de realizat două probe sportive: 100 m alergare viteză pe picioroange moderne (flyjumpers) simultan cu sărituri de coardă contra cronometru și 2 mile (aprox 3,2 km) alergare pe picioroange moderne contra cronometru.

Am ajuns cu autocarul, după 12 ore, la Dachau în 20 iunie, la ora 4 dimineața, iar la ora 9,30 intram în prima probă: 100 m viteză pe picioroange moderne, simultan cu sărituri de coardă, care era și este proba mea favorită. Totul a fost în regulă la încălzire și nimic nu prevestea ce avea să urmeze.

M-am pregătit pentru start, l-am primit și am început să alerg sărind coarda. După trei metri, am căzut, iar șocul impactului l-am simțit din plin. M-am ridicat cu ajutorul arbitrilor, pe care l-am asigurat că nu am pățit nimic și că pot să încep din nou.

Am plecat a doua oară, dar după 3-4 m a trebuit să mă reîntorc, deoarece nu-mi ieșise sincronizarea pașilor cu săriturile de coardă. Am primit startul a treia oară, în care totul părea perfect, mai aveam vreo patru metri până la final și iar... am căzut!

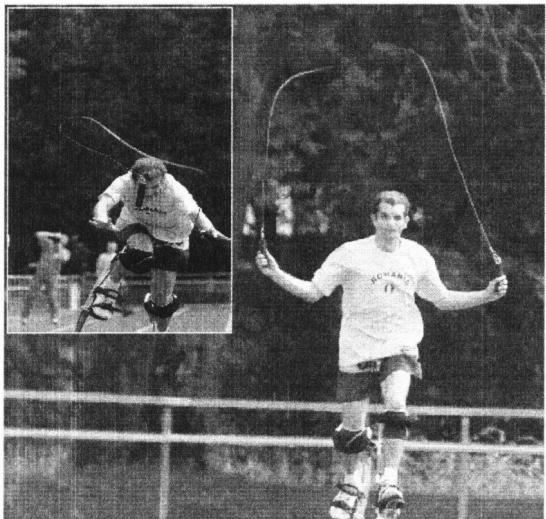
Rumoare în rândul organizatorilor, care mă cunoșteau și știau cât mă pregătesc pentru aceste performanțe, în rândul arbitrilor și spectatorilor, pentru care era prea mult acest lanț al încercărilor la care eram supus. Organizatoarea competiției mi-a spus că pot lua o pauză pentru a îmi putea reveni, dar m-am întors din nou la start, în timp ce-mi spuneam „Tatăl nostru” și mi-am chemat îngerul păzitor în ajutor. Iar a patra oară am reușit și cred că toți cei prezenți au stat cu sufletul la gură până am trecut linia de sosire și au răsuflat ușurați în timp ce aplaudau. Au mai fost câteva accidente și în rândul unor concurenți, grei ca valoare, dar acestea ale mele au fost poate cele mai spectaculoase dintre ele. Am realizat un timp de 21 secunde și 26 de sărituri de coarda – al treilea record mondial din palmaresul meu.

A venit timpul, la ora 15, să realizez cea de a doua probă, după cinci amănări. Am primit startul pentru cele două mile în care aveam de alergat opt ture de pistă, la finalul cărora am realizat 14,04 minute: al patrulea record mondial.

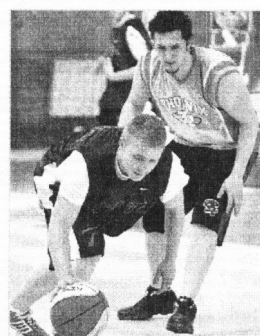
Acum sunt student în anul III la Facultatea de Educație Fizică și Sport, timp în care am învățat foarte multe și cred că mi-am ales și o temă de licență de actualitate despre oboseala și uzura caracteristică sportivilor din ziua de azi: „Refacerea profundă în antrenamentul sportiv” și care este o cerință foarte importantă în atingerea performanțelor, dar ignorată de mulți antrenori!

În prezent, antrenez echipa „No Limits”, formată din elevi, studenți, intelectuali, care își pregătește obiectivele sportive pe care dorește să le atingă anul viitor în Germania, prin trei metode: antrenament, relaxare și masaj, iar acestea, precum și acțiunile publice sportive pe care le desfășoară pot fi accesate pe www.relaxarea.ro.

Ștefan Cojocnean
cadruplu campion mondial în sporturi extreme



UN CLUB CU PALMARES INTERNAȚIONAL



În 2002, la Universitatea „Tibiscus” lua ființă **Clubul de Ciclism Tibiscus**, ca oportunitate pentru bikeri de a se întâlni, organiza și desfășura competiții sportive. În perioada 2002-2005, am organizat 10 concursuri apreciate în presă prin „cel mai tare concurs” sau „ce n-a mai văzut Timișoara în ultimii 30 de ani”. Pe baza experienței și renumelui formate, din dorința de a fi în continuare cei mai buni, am dat o șansă de afirmare și altor sportivi care nu-și găseau un loc unde să arate ceea ce știu, obiectul de activitate și ramurile sportive s-au diversificat și astfel a apărut în 2005 **Clubul Sportiv Tibiscus**.

La acest început de an universitar, Clubul reunește patru secții sportive, dar lista acestora nu este limitată și suntem oricând deschiși la idei noi:

- **Secția de Ciclism** - ciclism de șosea, trial, dirt-jump și cross-country, campioni naționali, membri ai lotului național al României sau doar simpli împătimiti ai sportului pe două roți;
- **Secția de Dansuri** - respectă valoarea, performanța și dorința fiecărui dansator;
- **Secția de Schi-Snowboard** - pasionați ai sporturilor de iarnă, care îmbină dragostea pentru sport cu dorința de a organiza concursuri pe zăpadă;

zate de Club sau la care sportivii noștri au participat, ne putem lăuda cu:

- mai multe ediții ale „Cupei Tibiscus la cross-country”, ale concursului de ciclism viteză sau de trial, adresate profesioniștilor dar și celor care văd ciclismul ca sport recreațional;
- spectacole de muzică și dansuri dedicate Sărbătorilor de Crăciun, fondurile strânse fiind donate copiilor cu probleme;
- trei ediții ale concursului de ciclism, role și streetball „Cupa Liceelor”;
- 11 ediții ale concursului „Cupa Cetăților la mountainbike, downhill și sporturi extreme”, eveniment unic în România, cu manifestări sportive cicliste naționale și internaționale care au loc la cetăți precum: Deva, Muntele Mic, Șiria, Șoimoș sau Timișoara;
- șapte ediții ale acțiunii „Circuitul României”, acțiune de excepție în care cel mai vârstnic membru al Clubului nostru (65 ani) se deplasează singur prin țară cu bicicleta pentru a vizita frumuseți naturale și mărturi ale civilizației românești;
- participarea și cucerirea mai multor locuri pe podium la maratoane de alergare, ciclism sau triaion din țară și străinătate;
- participarea și cucerirea a patru titluri de campion mondial la

„Maratonul Nancy-Karlsruhe”, „Campionatele Mondiale” de la Kaprun, „Cupa Ungariei la Downhill”, „Cupa Europeană la cross-country”, „Cicloturism transfrontalier Vârșet-Timișoara-Vârșet”, „Tour de Pecs”, „Tour de Tisza”, „Matra Tour”, „Otztaier Marathon” din Sölden sau „Eddy Merckx Marathon” din Salzburg, „Iron Bike” din Italia;

- patru concursuri de Streetball organizate în aer liber sau în sală, concursuri de tip open, la care au participat echipe de tineri sportivi.
- Pentru a deveni **membru al Clubului**, trebuie să vii la sediul său, în clădirea universității de pe strada Lascăr Catargiu, la parter, unde miercurea de la ora 18 vei găsi pe cineva care să te îndrume. Numai așa vei putea:
- să participi într-un mod alternativ la orele obligatorii de Educație fizică;
 - să beneficiezi de facilități la plata taxei de școlarizare;
 - să te alături unui colectiv tânăr, atras de sporturile extreme și nu numai, dornic de excursii, ieșiri, distracție;
 - să ai cu cine împărți timpul liber și pasiunea pentru sport.

Te așteptăm! Așa vei putea onora deviza olimpică: **IMPORTANT ESTE SĂ PARTICIPI!**