

Molnár Sándor triatlonversenyző

2017.

7x
IRONMAN

Cérna



Molnár Sándor (Cérna) (született:1946.07.22.)

Molnár Sándor veterán triatlon versenyző, korosztályában (70-74)

Magyarország legjobbja 2016-ban!

A „70-74 évesek” között indult tavaly, 2016-ban az alábbi eredményeket érte el:

- triatlon ranglista (úszás, kerékpár, futás) első helyezett
- duatlon ranglista (kerékpár, futás) első helyezett
- triatlonban rövid, közép és hosszútávon is első lett, duatlonban sprint és rövidtávon szintén első lett
- aranyoklevelet kapott, mivel 3-nál több távon is begyűjtötte az elsőséget
- az év veterán sportolója címet is megkapta, amit 60-64, 65-69, 70-74 korosztályban indulók közül a legkiemelkedőbb eredménnyel büszkélkedő bajnoknak jár
- 7x Ironman, 63, 64, 65, 67,68,69,70 évesen is teljesítette (csak 1 év maradt ki, sérülés miatt nem indult). 2016-ban a „Nagyatádi extrememan” versenyt országos csúccsal, 14.30.54-al nyerte meg 5 induló közül a 70-74-es korcsoportban. Ilyen időt ebben a korcsoportban még soha nem ért el senki az elmúlt 20 évben! A klasszikus ironman, azaz hosszú távú triatlon verseny távja: 3,8 km úszás, 180 km kerékpár és egy teljes maraton táv, azaz 42 kilométer és 195 méter futás. Mindez megállás nélkül, s általában júliusban, 30 fokban, tűző napon.



Bemutakozás: Huszonéves koromban aktívan kerékpároztam, majd a családalapítás után gyakorlatilag megszűnt a sport az életemben. 45-50 éves koromban azt vettem észre magamon, hogy nagyon le vagyok amortizálódva, egészségi állapotom katasztrofális kezdett lenni. Elhatároztam, hogy a munka mellé akárhogy is, de be kell építenem a rendszeres testmozgást. Egészségmegőrzés céljából kezdtem el sportolni, először úszni jártam majd jött a kerékpározás. Anno volt egy „olimpiai ötpróba” nevű tömegsport mozgalom, amin el kezdtem részt venni. Itt csak a teljesítés volt a lényeg, az eredmény nem számított. A triatlont, mint sportágat itt ismertem meg, és ekkor szerettem bele. Munka mellett rövid távokon indultam, hiszen csak ezekre tudtam edzeni. Nyugdíjba vonulásom után lett több időm, és akkor fordultam a hosszútáv és a komolyabb célok, edzések irányába. 2013-ban már Triatlonban és Duatlonban is ranglista első lettem, és akkor is megkaptam az Aranyoklevelet.

Bár egy veteránkorú sportoló egy fizikai igénybevételre épülő sportágban értelem szerűen nem szerepelhet az abszolút élbolyban, de mindenképp példa lehet minden ember számára. Ékes példája annak, hogy ha egy célt kitűzünk, és alázatosan küzdünk érte, akkor igen el lehet érni. Maga a teljesítmény pedig ennyi idősen legalább olyan nagy dolog, mint fiatalon magyar bajnoknak lenni, ha nem értékesebb, hiszen kevesen képesek nyugdíjas korban ilyen SPORTTELJESÍTMÉNYre.

2017-es CÉLOK:

- Szeretném megismételni a tavalyi évet, azaz idén is a **triatlon ranglista 1. helye a cél**. Ehhez legalább 5 versenyen el kell indulnom, és ha egy mód van rá, nyernem. Ezek között lesz rövid, közép és hosszútáv is, csak így lehet a ranglista 1. helyet megszerezni. Mindenképp nehezebb lesz, mint tavaly, hiszen meg kell küzdenem a 70 éves fiatal titánokkal, és ebben a korban minden év számít.
- Célom egy **középtávú világbajnokság futamon** elindulni (Pula, Horvátország), mely egyben kvalifikáció a 2018-as vb futamra, mely a Dél-Afrikai Köztársaságban kerül megrendezésre.
- Kiegészítésképpen 1-2 futóverseny és kerékpár versenyen is indulok.

Az idei év 5 fő versenye: a 4 triatlon OB futam és a horvátországi világbajnokság futam.

Céljaim sikeres megvalósításához keresek támogatókat, akik hisznek és bíznak bennem, akik szívesen mögém állnak, és támogatják céljaimat.

Média megjelenéseim:

- Facebook oldalam (www.facebook.com/CernaIronman)
- Hajdú-Bihari Napló
- Debrecen Televízió
- Józsa újság

CÉRNA Versenynaptár 2017.

- **Február 25.** Oxigén Kupa futóverseny 5 és 10 km
- **Március 11.** Oxigén Kupa futóverseny 5 és 10 km
- **Március 18.** Oxigén Kupa futóverseny 5 és 10 km
- **Április 2.** Maraton futóverseny Debrecen
- **Április 9.** Kerékpár verseny időfutam
- **Május 1.** Kerékpár verseny időfutam
- **Május 21.** Tiszaújváros Triatlon Sprint
- **Június 10.** Triatlon Középtáv OB Keszthely
- **Június 17.** Balaton kör 200 Km Mezőny verseny (kerékpár)
- **Június 24.** Triatlon Sprint OB Baja
- **Július 8.** Triatlon Rövidtáv Tiszalök
- **Július 29.** Triatlon Hosszútáv OB Nagyatád /Ironman/
- **Augusztus 26.** Triatlon Rövidtáv OB Budapest
- **Szeptember 17.** Triatlon Középtáv Világkupa Pula (Horvátország) VB Kvalifikáció



Kiemelt szponzoraimnak az fenti média megjelenésen felül ruházat/versenymez megjelenést tudok biztosítani, mely 200.000 Ft/év feletti támogatás esetén lehetséges.

Tervezett 2017. évi költségvetés:

- kerékpár fejlesztés, új carbon verseny kerekek vásárlása: 300 000 Ft
- világ kupa-futam nevezési díj: 125 000 Ft
- világ kupa-futam utazási költség, szállás költség: 175 000 Ft:
- magyar OB futamok költségei (szállás, nevezés, utazás) 11 verseny: 400 000 Ft
- táplálék kiegészítők, vitaminok: 200 000 Ft
- verseny ruházat, futócipő, kerékpár karbantartás: 200 000 Ft
- média költségek (fotós, videós, promóció): 100 000 Ft

ÖSSZESEN: 1 500 000 Ft

Nyugdíjasként a fenti költségek töredékét tudom vállalni, így a sikeres szerepléshez a szponzori segítségre mindenképp szükségem lenne. Támogatási szándékukkal és további kérdéseikkel keressenek bizalommal.

Molnár Sándor 70/517-01-01 triasanyi@gmail.com
Molnár Tamás 70/70-75-300 moltomi207@gmail.com

The way is
the goal...



NAGYATÁD EXTREMEMAN

Az út maga
a cél...

DIPLOMA • CERTIFICATE • URKUNDE

2016. JÚLIUS 30. – 30 JULY 2016

14:30:54



3,8 km

ÚSZÁS
SWIM
SCHWIMMEN

1:43:11



180 km

KERÉKPÁROZÁS
BIKE
RADFAHREN

6:43:47

42,2 km

FUTÁS
RUN
LAUFEN

5:46:10



Fotó: Koppány-Foto Bt.

Molnár Sándor
Tekergők Se

HIGH5
SPORTS NUTRITION



BÜTTNER
Profí partner a szerezésgárításban!

MG PRODUKT
member of AMEROPA Group

SOMOGY
TAKARÉK



KAPOSGÉP



Nagyatád Város
Önkormányzata

aki **14:30:54** alatt a(z) **519.** helyen ért célba
who reached in at the place

Jakó Gergely
Jakó Gergely

Somogy Megye Közgyűlésének Elnöke
Chairman of the Somogy County Assembly

Dr. Herr Gyula
Dr. Herr Gyula
versenyigazgató
Main Organizer

Ormai István
Ormai István
Nagyatád Város polgármestere
Mayor of Nagyatád