



ಸ್ಪೋರ್ಟ್‌ಕಥೆ

# ಐರನ್ ಮ್ಯಾನ್

## ಸಂದೀಪ್ ಪಾಟೀಲ್

ರಾಜ್ಯದ ಐಪಿಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ  
ಸಂದೀಪ್ ಪಾಟೀಲ್  
(ಐಜಿಪಿ) ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್‌ನ  
ಕೋಪನ್‌ಹೇಗನ್‌ನ 'ಐರನ್  
ಮ್ಯಾನ್ ಟ್ರೈಥಾನ್'  
ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಮಾನ್ಯ  
'ಐರನ್ ಮ್ಯಾನ್ 2025'  
ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪುರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ  
ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ  
ಸ್ಪೋರ್ಟ್‌ದಾಯಕ ಸಾಧನೆ  
ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಂದಿನ  
ಶ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸುಧಾ ಜೊತೆ  
ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ.



ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪೋರ್ಟ್‌ಯ  
ಐಪಿಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ

■ ನಿರೂಪಣೆ:

ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ. ತೊಗರ್ಸಿ

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಐರನ್ ಮ್ಯಾನ್' ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೆ. ಅವತ್ತು ನಾನೂ ಅಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗೆ ದೇಹ ದಂಡಿಸಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣದಾಯಕ ಶ್ರಮ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನಾನೇ ಎದುರುಗೊಂಡಿದ್ದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸವಾಲನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಮೂರು ಬಗೆಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ದಿನ ಆ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಪೂರೈಸಿದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು 'ಐರನ್ ಮ್ಯಾನ್' ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ 3.8 ಕಿ.ಮೀ. ಈಜಬೇಕು. ನಂತರ 180 ಕಿ.ಮೀ. ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯಬೇಕು. ಅದಾದ ಮೇಲೆ 42

ಕಿ.ಮೀ. ಓಡಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸಮಯವೇ ಸವಾಲಿನ ನಿಯಮ. ಈಜಲು 2 ಗಂಟೆ 20 ನಿಮಿಷ ಕಾಲಾವಕಾಶ. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ 7 ಗಂಟೆ 30 ನಿಮಿಷ (ಎರಡರಿಂದ ಒಟ್ಟು 9.50 ಗಂಟೆ). ಓಟಕ್ಕೆ 6.50 ಗಂಟೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್‌ನ ಕೋಪನ್‌ಹೇಗನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ನೋಂದಣಿ ಮುಗಿದಿದೆ. ನಾನೂ ಕಳೆದ ವರ್ಷವೇ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶದ 3000 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಈ ಬಾರಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ನಾನು ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವೇ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 2025 ಜನವರಿಯಿಂದ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಕಳೆದ ಐದು ತಿಂಗಳ ಅಪರಿಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕಿದೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಹೆಸರು ನೀಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತೂ ನಾನು ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ 400 ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಈಜಿದ್ದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ತಯಾರಿ

