

# Robert Karaś szykuje się na wyścig życia

*Ma na swoim koncie tytuł mistrza świata na dystansie potrójnego i podwójnego Ironmana, pobił rekord na dystansie 11,4 km pływania, 540 km jazdy na rowerze i 126,6 km biegu i wciąż chce więcej. Robert Karaś, bo on nim mowa, już za kilka dni zawalczy o kwalifikację do Mistrzostw Świata na Hawajach. 30-latek z Elbląga, na hiszpańskiej Gran Canarii, właśnie przygotowuje się do zawodów Ironman Vitoria Gasteiz, które odbędą się 14 lipca.*

## Szansa na Hawaje

Najbardziej rozpoznawalna twarz polskiego triathlonu – Robert Karaś – w malowniczej Vitoria-Gasteiz stanie przed szansą uzyskania kwalifikacji na Mistrzostwa Świata Ironman na Hawajach. Zawody, które odbywają się w mieście Kona, są uznawane za najbardziej prestiżowe w triathlonowym świecie. Już od 42 lat w imprezie bierze udział od kilkuset do kilku tysięcy zawodników, którzy w temperaturze sięgającej 40 stopni Celsjusza, przy wilgotności powietrza około 90%, muszą przepłynąć 3,8 km, przejechać na rowerach 180 km i przebiec 42,2 km.

## Zdobyć tytuł mistrza świata

Start w Hiszpanii to jego być albo nie być – to ostatnia szansa wywalczenia miejsca w tych prestiżowych zawodach. Karaś walczy jednak nie tylko o awans na Ironmana, ale także o występ na zawodach, który zapewni mu miejsce w światowej czołówce. Polak już rok temu zapisał się w historii, wygrywając tytuł mistrza na dystansie potrójnego Ironmana w niemieckim Lensahn, na których występował po raz pierwszy i jednocześnie pobił rekord świata. Pokonanie dystansu Ironmana w najszybszym czasie to zadanie dla 30-latka na 14 lipca w Vitoria-Gasteiz.

## Przygotowania na Gran Canarii

Aktualnie Robert Karaś przygotowuje się do zawodów na Gran Canarii, gdzie codziennie odbywa 3 kilkugodzinne treningi: pływacki, rowerowy oraz biegowy. W trakcie ćwiczeń przepływa około 4,5 km, jeździ na rowerze przez mniej więcej 3 godziny oraz przemierza na nogach około 15-18 km. Jak sam przyznaje, jego sukcesy to konsekwencja regularnych treningów i nieugiętej postawy.



*- Do każdego startu podchodzę bardzo poważnie. Wiem, że sukces to wypadkowa możliwości fizycznych, ale także siły ducha. Dlatego pamiętam, że oprócz kilkudziesięciu zawodników – muszę pokonać przede wszystkim siebie, a to chyba najtrudniejsza walka. Aktualnie skupiam się na tym, by być w najwyższej formie i zawalczyć o realizację swoich marzeń. Mam tu na Gran Canarii idealne warunki do treningu, jestem w dobrej formie, dlatego głęboko wierzę, że cel, czyli slot na Hawaje zostanie osiągnięty – mówi Robert Karaś.*

### **Więcej o Vitoria-Gasteiz**

Ironman Vitoria0-Gasteiz różni się od innych zawodów. Sportowcy rywalizują tu wśród niezwykłych krajobrazów. Przełyną 3,8 km w ciepłych i spokojnych wodach malowniczego Ullíbarri-Gamboa, przejadą na rowerze 180-kilometrowy tor brzegiem jeziora i dalej przepiękną zieloną okolicą regionu Araba, by ostatecznie przebiec czterodrożną trasą o długości 42,2 km, która przechodzi przez serce starego miasta Vitoria-Gasteiz. W dniu startu w tym regionie Hiszpanii powinno być ok. 20 stopni.

Sportowa przygoda Roberta Karasia zaczęła się jeszcze w jego dzieciństwie. Już w młodości trenował piłkę ręczną, a później pływanie. Do 2016 roku pracował zawodowo jako strażak, co nie kolidowało z jego sportową pasją – w 2015 roku zdobył tytuł mistrza świata straży pożarnej na dystansie Ironman. W końcu postanowił poświęcić 100% swojej uwagi triathlonowi, dzięki któremu się spełnia i realizuje marzenia. Niedawno utratriathlonista został pierwszym polskim Partnerem hiszpańskiej marki CUPRA – samochodów o sportowym charakterze.

CUPRA to marka dla wyjątkowych ludzi. Zaprojektowana, by urzec tych, którzy poszukują takich wartości, jak wyjątkowość, wyrafinowanie i sportowe osiągi. Nadszedł czas, aby miłośnicy motoryzacji odkryli nowy wymiar aut, które spełnią ich oczekiwania. Wraz z wprowadzeniem na rynek nowych modeli, CUPRA będzie dbała o sportowego ducha i wyścigowe tradycje, startując w serii TCR. CUPRA zyskuje własną tożsamość i jest gotowa, by podbić serca nowej grupy entuzjastów, korzystając z sieci ponad 280 specjalnie wybranych dealerów SEAT-a w całej Europie.

### **DODATKOWYCH INFORMACJI UDZIELA:**

Jakub Góralczyk  
tel.: +48 61 62 73 063 | kom.: +48 690 406 063,  
Jakub.Goralczyk@seat-auto.pl | [www.seatmedia.pl](http://www.seatmedia.pl)



SEAT jest jedyną firmą z sektora motoryzacyjnego, która projektuje, rozwija i produkuje samochody w Hiszpanii. SEAT, będący częścią Grupy Volkswagen, to międzynarodowy koncern z siedzibą w Martorell koło Barcelony, eksportujący około 80% swojej produkcji do ponad 75 krajów. W 2018 roku SEAT osiągnął ogólnoświatową sprzedaż na poziomie 517 600 pojazdów, co stanowi najwyższy wynik w ciągu 68 lat jego istnienia.

Grupa SEAT zatrudnia 15 000 wykwalifikowanych pracowników w trzech zakładach produkcyjnych w Barcelonie: Zona Franca, El Prat de Llobregat i Martorell, gdzie powstają między innymi niezwykle popularne modele Ibiza i Leon. Ponadto firma produkuje modele Ateca i Toledo w Republice Czeskiej, model Alhambra w Portugalii oraz model Mii na Słowacji.

Międzynarodowy koncern ma swoje Centrum Techniczne, które działa jako centrum wiedzy, skupiając 1 000 inżynierów, będących siłą napędową innowacji dla tego największego hiszpańskiego inwestora przemysłowego stawiającego na badania i rozwój. SEAT stosuje już w swoich pojazdach najnowszą technologię łączności i jest obecnie zaangażowany w globalny proces digitalizacji firmy w celu promowania mobilności przyszłości.