



Jak wygląda dzień człowieka z żelaza? Robert Karaś zdradza szczegóły swojej codziennej rutyny

Robert Karaś to najbardziej znany i utytułowany polski ultratriathlonista. Zawodnik pobił rekordy świata na dystansach podwójnego (452 km), potrójnego (678 km) i pięciokrotnego (1130 km) Ironmana, i zapowiada, że to wciąż nie koniec. Nie byłoby to możliwe bez wielogodzinnych treningów i ogromnej pasji do sportu. Od 2019 roku zawodnik jest pierwszym polskim partnerem marki CUPRA. W ramach współpracy z hiszpańską firmą motoryzacyjną postanowił opowiedzieć, jak przygotowuje się do zawodów, co go motywuje i jak spędza czas poza salą treningową.

Trening czyni mistrza

3 razy dziennie, 6 dni w tygodniu – tyle czasu na treningi poświęca Robert Karaś, najśłynniejszy polski ultratriathlonista. Dzień rozpoczyna przed 6:00 i trenuje w kolejności triathlonu – przeływa ok. 4,5 km, przez ok. 3 godziny jeździ na rowerze i przebiega ok. 18 km. - *Trenuję zazwyczaj w takiej samej kolejności jak na zawodach, żeby organizm się przyzwyczaił. Większość dnia spędzam w domu, w garażu mam trenażer z rowerem i bieżnię. Wychodzę tylko na basen, gdzie spędzam ok. dwóch godzin z samego rana. Nie umiałbym żyć bez swojej treningowej rutyny* – mówi rekordzista świata w 5-krotnym Ironmanie.

Sportowiec przyznaje, że dodatkową motywację do codziennych treningów daje mu muzyka – *triathlon potrafi być bardzo samotnym sportem. Dlatego często podczas biegania lub jazdy na rowerze słucham muzyki, najczęściej jest to rap. Polscy artyści dają mi power'a.*

Zawodnik nie katuje się morderczą dietą, bo, jak sam przyznaje, sport, który uprawia, pozwala mu wszystko spalić. Mimo to, w trakcie treningów, stara się odżywiać tak jak podczas zawodów, żeby przyzwyczaić swój układ trawienny. W drugiej części dnia może sobie pozwolić na mniej zdrowe przekąski – jak pizza, słodkie napoje czy ulubione słodycze. - *Zawsze powtarzam, że w sporcie najważniejsza jest głowa. Dlatego, staram się pozwalać sobie na takie jedzenie, jakiego aktualnie potrzebuję. Łączę zdrowe kalorie z tym, na co mam ochotę. To pozwala mi zachować balans* – dodaje ultratriathlonista.

„Inaczej zacząłem postrzegać odwagę”

Sportowiec kończy trening ok. 14:00 i resztę dnia może poświęcić rodzinie. W lipcu Robert Karaś został ojcem, co mocno wywróciło jego świat do góry nogami. - *Pojawienie się na świecie mojego syna na pewno zmieniło moje podejście do świata i do sportu. Kiedyś myślałem, że jestem nieśmiertelny, dziś nie umiałbym już w ten sposób podchodzić do życia. Inaczej zacząłem postrzegać odwagę* – zwraca uwagę Karaś.



Poza salą treningową również nie ma miejsca na nudę. Sportowy temperament nie pozwala zawodnikowi na zbyt długie wypoczywanie na kanapie. - *Mam w sobie dużo pasji, nie umiem usiedzieć w miejscu. Udało mi się zarazić takim podejściem moją partnerkę, dlatego czas wolny staramy się spędzać aktywnie. Często organizujemy krótkie wycieczki za miasto, pikniki czy spontaniczne wypadki na basen, tym razem jednak w celach relaksacyjnych i dostosowane do możliwości niemowlaka – zauważa sportowiec.*

Jako polski ambasador marki CUPRA, na co dzień zawodnik korzysta z pierwszego autorskiego CUV-a hiszpańskiej marki – Formentora. Przestronny samochód zapewnia wysoki komfort podróżowania całej rodzinie, a duży bagażnik pozwala zawodnikowi pomieścić rower, sprzęt treningowy i akcesoria niezbędne do podróżowania z niemowlakiem, takie jak fotelik czy wózek.

Aktualnie sportowiec wraz z rodziną przebywa w hiszpańskiej Marbelli, gdzie trenuje, odpoczywa i ładuje akumulatory przed kolejnym sezonem. Aby nie rezygnować z niezależności i komfortu, jaki daje hiszpańska CUPRA Formentor, para zdecydowała się na zabranie samochodu ze sobą. - *To świetny, wygodny samochód. Idealnie odpowiada moim potrzebom zarówno jako sportowca, jak i rodzica – podkreśla Karaś.*

Twarz polskiego triathlonu

Karaś od dziecka uprawia sport, triathlon trenuje od 2012 roku. Jak często podkreśla – kocha ten sport, ponieważ trzeba w nim pokazać prawdziwy charakter. Aktualnie to najbardziej rozpoznawalny zawodnik polskiego i światowego triathlonu, który inspirował tysiące fanów tego sportu.

We wrześniu sportowiec wygrał zawody w Meksyku i został rekordzistą świata w ultra triathlonie na dystansie pięciokrotnego Ironmana. Polak pokonał tam dystans liczący ponad 1000 km i pobił rekord świata z czasem 67:58:01. Jest także zdobywcą tytułu mistrza świata m.in. w podwójnym Ironmanie i rekordzistą świata na dystansie potrójnego Ironmana. Przyszły rok zapowiada się dla Roberta niezwykle pracowicie:

- *W planach mam jeszcze dziesięciokrotnego i dwudziestokrotnego Ironmana. Mam nadzieję, że uda się zrealizować kolejne cele tak, jak sobie wymarzyłem. Myśl o nich dodatkowo napędza mnie do działania – podsumowuje Karaś.*

CUPRA to marka łącząca niekonwencjonalny styl i wyjątkowe osiągi. Powstała w 2018 roku w Barcelonie. Siedziba marki znajduje się w Martorell pod Barceloną, a sprzedaż odbywa się poprzez sieć wyspecjalizowanych punktów na całym świecie.



W 2020 roku CUPRA utrzymała wzrost sprzedaży i z 27 400 sprzedanymi samochodami odnotowała o 11% wyższy wynik niż w roku poprzednim. O sukcesie zaważyła popularność modeli CUPRA Ateca i Leon oraz premiera pierwszego autorskiego SUV-a marki – Formentora. W 2021 roku CUPRA rozszerzyła ofertę sportowych samochodów elektrycznych, wprowadzając Formentora w hybrydowej wersji plug-in oraz pierwszy stuprocentowo elektryczny model – CUPRA el-Born.

W 2021 roku marka wzięła udział w nowej formule wyścigów elektrycznych SUV-ów – Extreme E. Inauguracyjny sezon zawodów odbywa się w pięciu częściach świata, charakteryzujących się skrajnie różnymi warunkami. Zgodnie z postulatami równości płci za kierownicą elektrycznych samochodów zasiadają damsko-męskie duety kierowców. CUPRA pozostaje również oficjalnym partnerem motoryzacyjnym klubu FC Barcelona oraz sponsorem zawodów World Padel Tour. Ambasadorami marki, tworzącymi CUPRA Tribe, są m.in. niemiecki bramkarz Marc ter Stegen oraz szwedzki kierowca Mattias Ekström. Od 2019 roku polskim Partnerem marki CUPRA jest ultrathriatlonista Robert Karaś.

KONTAKT DLA MEDIÓW:

Jakub Góralczyk

tel.: +48 61 62 73 063 | kom.: +48 690 406 063

Jakub.Goralczyk@seat-auto.pl | www.seatmedia.pl | twitter.com/SEATMedia_PL

Biuro prasowe | Walk PR

Agnieszka Kłusek | kom. +48 793 355 583

Dominika Nosal | kom. +48 797 970 431

Marta Wasilak | kom. +48 572 728 597

cupra@walk.pl | www.seatmedia.pl | twitter.com/SEATMedia_PL