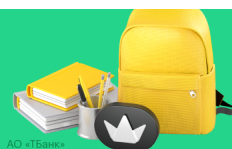


ПРОМО

Покупки к учебному году с кэшбэком до 30%

Подготовиться



Т—Ж

[Учебник](#) [Сообщество](#) [Аптечка](#) [Дневники трат](#) [Инвестиции](#) [Права и обязанности](#)

Спортзал 30.06.24 216

Как я участвовал в соревнованиях по триатлону и что брал с собой

[Обсудить](#) [Сохранить](#)Этот текст написан в [Сообществе](#), в нем сохранены авторский стиль и орфография

Михаил Шардин

[Уже три года я занимаюсь любительским триатлоном](#), и сейчас после очередного соревнования KAMA sprint, которое прошло в Перми 29 июня 2024 — 30 июня 2024 года, решил поделиться своим контрольным списком снаряжения, которое понадобится для успешного прохождения дистанции «спринт» триатлона: 750 метров плавание, 20 км велосипед, 5 км бег.

Спортивное снаряжение, которое надо подготовить до начала соревнования, за день до старта:

Плавание

- Гидрокостюм (гидрокостюмы запрещены при t воды 22°C и выше и обязательны при t воды $15,9^{\circ}\text{C}$ и ниже — организаторы объявят заранее)
- Очки (подумайте о том, чтобы взять с собой запасные) — Шапочка для плавания (обычно предоставляется организаторами) — Трисьют или купальник
- Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта.

Велосипед

- Велосипед (настроенный и в рабочем состоянии) с наклеенным номером от организаторов
- Шлем (обязательно и должен подходить по размеру) с наклеенными номерами по бокам и спереди
- Велосипедная обувь
- Бутылка с водой (заполненная и готовая)
- Велосипедный насос или баллоны с CO_2
- Запасная камера, монтажки для перебортовки.

Бег

- Беговая обувь
- Носки
- Шапка или козырек.

Транзитка и общее

- Держатель под ваш стартовый номер
- Полотенце чтобы вытереться после плавания
- Питание (гели, батончики и т.д.)

- Солнечные очки
- Солнцезащитный крем

В день гонки, рано утром дважды проверьте всё свое снаряжение: для плавания, велосипеда, бега и транзитки, накачайте шины велосипеда до нужного давления. [Я уже описывал свой эксперимент](#) как отказался от услуг тренера и целый сезон занимался триатлоном под руководством ChatGPT.

Во время гонки:

1. Плавание — Расположитесь в соответствии с вашим уровнем плавания: спереди для более быстрых пловцов, сзади для новичков. — Сосредоточьтесь на дыхании — чтобы не сбивать его.
2. Транзитка 1 (от плавания на велосипед) — Аккуратно снимите гидрокостюм (если он был) и положите в корзинку. — Наденьте шлем, прежде чем прикасаться к велосипеду, иначе штраф. — Наденьте велотуфли или кроссовки.
3. Велосипед — Соблюдайте правила, драфтинг может быть как запрещён так и разрешён. — Поддерживайте комфортный темп.
4. Транзитка 2 (от велосипеда к бегу) — Поставьте велосипед на место и снимите шлем. — Быстро переоденьтесь в кроссовки вместо велотуфлей.
5. Бег — Начинайте с приемлемого темпа и постепенно увеличивайте его, если чувствуете силу. — Пейте жидкость в пункте питания.

Удачи!

Спортзал. Здесь читатели тренируются и обсуждают траты на спорт

Рассказать свою историю

[Подписаться на автора](#)

спорт

👍 8 📌 3



БЕСПЛАТНО

Как заработать на кредитке: короткий курс

Рассказываем, как выгодно пользоваться кредиткой и получать деньги там, где другие их теряют

Изучить

Вот что еще мы писали по этой теме



Как я тренируюсь дома и трачу 2000 ₽ на спортивный инвентарь

👍 6 💬 2 📌



18+

Правда ли, что секс перед соревнованиями ухудшает результаты?

👍 8 💬 25 📌 5



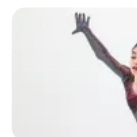
10 упражнений для мышц шеи

👍 14 💬 3 📌 28



Рекомендую спортивное приложение Strava и рассказываю, как установить его в России

👍 6 💬 14 📌 8



В Челябинске чемпионат по фигурному катанию. Кто выступит и где смотреть

👍 10 💬 31

Сообщество

Елена · 06.09

Как узаконить уже объединенный санузел?



Яна Лин · 06.09

Может ли иностранный студент получить «Пушкинскую карту»? 🗨️

Катарина Мандрагора · 06.09

«Вижу во снах теплоходы и море»: как я провела детство на грузовых судах 🗨️

Дмитрий Борисов · 06.09

Имею ли я право ставить личные подписи знаменитых людей на своих изделиях? 🗨️

Расул Гаджиев · 06.09

Можно ли оформить переоборудование пассажирской «Газели» в грузовой фургон? 🗨️

user5828388 · 06.09

Анкета путешественника: Юлинка 🗨️

Дарья Моргачева · 06.09

Как убедиться, что у партнера нет генитального герпеса? 🗨️ 8

Божья коровка · 06.09

Как строить загородный дом по семейной ипотеке и реально ли уложиться в 18 месяцев? 🗨️

Сюзанна П

Рекоменду детективную «Бассейн» об эпохе 19

Лариса Ли

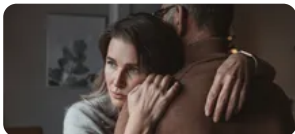
Как списать исполнительные после завещания процедуры 🗨️

Популярное за неделю



Сколько на самом деле стоит советская утварь из бабушкиного серванта

👍 71 💬 84 📌 89



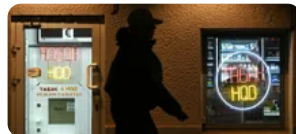
7 признаков того, что вам пора заканчивать отношения

👍 68 💬 86 📌 59



Какое устройство Dyson для волос выбрать себе или в подарок

👍 25 💬 47 📌 37



С 1 сентября в России в несколько раз вырастут цены на жидкости для вейпов и табак для кальяна

👍 35 💬 231 📌 4



Личность в не так с пси

👍 21 💬 52

Эта статья могла быть у вас в почте

Избранные материалы Т—Ж, которые не стоит пропускать, — в наших рассылках. Выбирайте и подписывайтесь — мы уже готовим письмо для вас.

Подписаться

Вакансии

Сообщить о проблеме

О проекте

Контакты

Политика конфиденциальности

Правила пользования сайтом



АО «ТБанк», лицензия №2673
2024 journal@tinkoff.ru