

ПРОМО

И все-таки она светится! Карта, которая сияет

Оформить

Т—Ж

🔍

🔔

👤

☰

📖 Учебник

👥 Сообщество

🏠 Аптечка

📅 Дневники трат

📈 Инвестиции

👮 Права и обязанности

Спортзал 30.06.24 👁 232

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 КАМА 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 📌 2



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

👍 7 🗨 2 📌



18+

Правда ли, что секс перед соревнованиями ухудшает результаты?

👍 9 🗨 25 📌 6



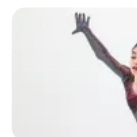
10 упражнений для мышц шеи

👍 16 🗨 3 📌 30



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

👍 6 🗨 16 📌 8



В Челябинске чемпионат по фигурному катанию кто выступит и где смотреть

👍 10 🗨 31

Сообщество

Яна · 27.10

Бесит, что при проживании одной в отеле в 90% случаев приходится платить как за двоих 🗨 14

A_T · 27.10

«Двушка превратилась в евродвушку с гардеробной»: как я сделала ремонт в сталинке 🗨 11

Марина Пенжина · 27.10

Фото питомца: собака Юта — помесь гончей и непонятно кого 🗨 2

Израэль Ульянович · 27.10

Фото питомца: кот взял жилплощадь без ипотеки и доволен 🗨 1

user5938056 · 27.10

Мнение: пенсионерам лучше жить в маленьких городах средней полосы России 🗨 2

Стелла Сероусова · 27.10

Фото питомца: будни кота Масыни 🗨 0

Софья Лapidус · 27.10

Я уронила телефон в унитаз и набрала кредитов на 900 000 ₽ 🗨 2

Светлана · 27.10

Фото питомцев: собака Бусинка и ее новая подружка 🗨 0

Мари · 27.10

Мы живем Умкой, на лодке которого плавает 650 000 ₽

Виктор Бор

«Уют, который обволакивает и очаровывает по Камыши жителя 🗨 0

Популярное за неделю



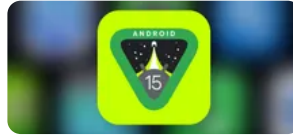
Точно нет: 6 причин не проходить диспансеризацию по ОМС

👍 60 💬 403 📌 40

21%

ЦБ повысил ключевую ставку до 21% — это рекордно высокий для России уровень

👍 77 💬 461 📌 26



Android 15: что нового и на каких телефонах доступно обновление

👍 18 💬 22 📌 14



«С 50-го размера одежды перешла на 46-й»: 4 истории о похудении после 40 лет

👍 45 💬 21 📌 31



Никогда не почему я до на работу з

👍 39 💬 20

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@tbank.ru

