

ПРОМО

Бесплатная кредитка с шедеврами Эрмитажа

Изучить карту



Т—Ж

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

Спортзал 30.06.24 191

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 📌 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

👍 6 💬 2 📌



18+

Правда ли, что секс перед соревнованиями ухудшает результаты?

👍 7 💬 25 📌 5



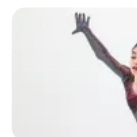
10 упражнений для мышц шеи

👍 13 💬 3 📌 25



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

👍 6 💬 14 📌 7



В Челябинске чемпионат по фигурному катанию кто выступит и где смотреть

👍 10 💬 31

Сообщество

Анастасия Чиркова · 14.08

Что такое ЕИРЦ и кто платит за его услуги? 💬 8

Настя Желябина · 14.08

«Хочется вломиться и обнять»: 4 варианта, как реагировать на шум от соседского питомца

📌 1

Екатерина Поздина · 14.08

Вопрос о поступлении: можно ли получать два высших образования параллельно бесплатно? ...

Vlady · 14.08

Вопрос о поступлении: как подготовиться к поступлению на ИТ специальность? ...

Валерия Романова · 14.08

Что делать, если покупатель не поставил машину на учет? 💬 3

Максим Диденко · 14.08

Рекомендую: кафе «Азиаты» в Омске ...

Алена Елина · 14.08

Рекомендую: ресторан «Культура» в Москве ...

Coffee face · 14.08

Вопрос врачу: вредно ли для глаз и сосудов мозга долгое положение вниз головой? ...

ПОЖИЛАЯ

Вопрос врачу: пульс — это

Булочка с м

Как живет в Екатеринбурге с зарплатой 167

Популярное за неделю

Лучшие фильмы
2024 года

👍 51 💬 59 📌 197

33 качественных бренда
мужской одежды
на Wildberries

👍 56 💬 47 📌 250

Как ИТ-компании
получить аккредитацию

👍 17 💬 35 📌 31

«Дом Дракона»:
чем закончился второй
сезон и что в нем
произошло

👍 11 💬 30 📌 15

8 приемов с...
чтобы пере...
времена

👍 140 💬 1

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