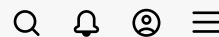


ЧИТАЕМ ЗАКОНЫ

Как семью выселяли из купленной квартиры

Чем закончилось



Спортзал 30.06.24 1K

## 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  $22^{\circ}\text{C}$  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  $\text{CO}_2$
- 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

👍 9 📌 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



### Спортивные добавки для бегунов

👍 21 💬 39 📌 64



### Как я тренируюсь дома и трачу 2000 Р на спортивный инвентарь

👍 7 💬 2 📌 2



18+

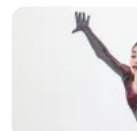
### Правда ли, что секс перед соревнованиями ухудшает результаты?

👍 9 💬 25 📌 7



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

👍 7 💬 18 📌 10



### В Челябинске чемпионат России по фигурному катанию: кто выступит и где смотреть

👍 10 💬 32

## Сообщество

Юля Ванеева · 19.12

Я сменила шесть стран за два года, осела в Испании и строю здесь свой первый бизнес ...

Татьяна фан Ройен · 19.12

«Морозильный ларь взяла на „Авито“»: как я делаю заготовки для блюд на месяцы вперед ...

Волкова · 19.12

Может ли каждый супруг стать единственным собственником одной из двух квартир после развода? ...

user1579346 · 19.12

Можно ли выкупить комнату у соседа и присоединить к своей квартире? ...

Наталья · 19.12

Верно ли мне рассчитали пособие по беременности и родам? ...

Ольга Чемоданова · 19.12

«Жить в Таиланде куда дешевле, чем в Питере»: истории про зимовку в Юго-Восточной Азии ...

Маргарита Исанова · 19.12

Совет о ремонте: что можно сделать по дому в праздники, если в будни не доходили руки ...

Наташа Лобачёва · 19.12

«Не смогла оторваться, пока не досмотрела»: 7 отличных южнокорейских фильмов ...

Анастасия

Могут ли несовершеннолетние медпомощь родителей?

Елена · 19.12

Можно ли в видео с камер для привлечения хулиганов к ответственности?

Популярное за неделю

**Android-смартфоны: список удачных вариантов на любой бюджет**

👍 54 💬 69 📌 116

**Лучшие Айфоны: 7 вариантов**

👍 95 💬 114 📌 136

**Лучшие смартфоны Samsung: список моделей**

👍 49 💬 50 📌 73

**Лучшие смартфоны до 10 000 Р: 5 удачных моделей**

👍 65 💬 53 📌 128

**Лучшие смартфоны: список удачных вариантов на любой вкус**

👍 51 💬 46

**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

