

ОНЛАЙН-ИНТЕНСИВ «ТОЛК»

Как достичь финансовой независимости?

Узнать

АО «ТБанк»

Т—Ж

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

Спортзал 30.06.24 👁 225

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

👍 7 🗨 2 📌



18+

Правда ли, что секс перед соревнованиями ухудшает результаты?

👍 9 🗨 25 📌 5



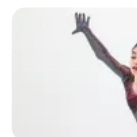
10 упражнений для мышц шеи

👍 16 🗨 3 📌 30



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

👍 6 🗨 16 📌 8



В Челябинске чемпионат по фигурному катанию кто выступил и где смотреть

👍 10 🗨 31

Сообщество

Юлия Веде · 13.10

Как я помогла взыскать 250 000 ₽ с преподавателя онлайн-школы, который увел учеников 🗨 1

Алексей Климовский · 13.10

Как я год инвестировал через краудлендинг, но разочаровался и отказался от этого инструмента 🗨 2

🐶 🐱 · 13.10

Аптечка здорового человека на все случаи жизни 🗨 7

Марина Стрелкова · 13.10

Фото питомцев: кошки Яся и Лапка 🗨 4

Леся · 13.10

Мнение: выходные дни совсем не обязательно проводить активно 🗨 8

Светлана · 13.10

Фото питомцев: коты приготовились ко сну 🗨 1

Виктор А · 13.10

«Как будто другая планета»: как мы с женой провели медовый месяц в Японии 🗨 2

Obv · 13.10

Дневник питания: рацион человека, который хочет снизить вес 🗨

Алексей · 13.10

Фото питомца Персик 🗨

Котильда · 13.10

«Посмотрите, как не сварила я провела в Дубае 🗨

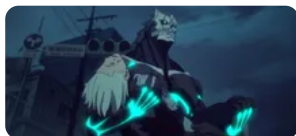


Популярное за неделю



Лучшие смартфоны
Xiaomi: список удачных
моделей на любой вкус
и кошелек

👍 42 💬 41 📌 88



Лучшие аниме-сериалы
2024 года

👍 71 💬 52 📌 146



Что подарить на Новый
год: 150 подарков,
которые понравятся
родителям, детям
и друзьям

👍 225 💬 95 📌 467



Как вырастить дома
пышный куст
замиокулькаса

👍 35 💬 33 📌 42



20 браузеров
для тех, кто
расслабится

👍 36 💬 17

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





