

Tips inför Favoriten Triathlon

Följande tips är främst tänkta för nybörjare som vill ta sig igenom sin första tävling på ett så smidigt sätt som möjligt.

Kvällen innan

Om du vill undvika stress på morgonen, se till att packa allting redan kvällen innan. Tag hjälp av **komihåglistan** för att se om du glömt något. Det blir mer prylar än man tror.

Tävlingsdagen

Ät en stadig frukost på morgonen c:a 2-3 timmar innan starten. Lämplig frukost är t.ex. havregrynsgröt, ett glas juice och en fralla.

Se till att vara vid startplatsen åtminstone en timme före start för att hämta ut ditt startkuvert. I det hittar du tävlings-pm, nummerlapp, säkerhetsnålar, badmössa och det viktigaste av allt, tidtagningsspinnen. Om du tänker efteranmäla dig måste du vara på plats minst 90 minuter innan första start.

Hitta din uppställningsplats i växlingsområdet och packa upp dina prylar. Bekanta dig sedan noga med växlingsområdet: gå runt och se var du kommer upp från simningen och hur du ska hitta din cykel. Undersök också var du ska springa ut med cykeln, var du kommer in efter cyklingen och vart du ska springa ut på löpningen, fråga gärna andra om du inte är helt säker. Se till att lägga upp alla prylar du behöver under växlingarna lätt tillgängliga på din plats (hjälm, cykelskor, löparskor, nummerlapp och tidtagningsspinne).

Börja förbereda simningen när det är 30 minuter kvar till start, ta på dig eventuell våtdräkt och värm upp antingen genom att simma lite lätt 5-10 minuter eller stå uppe på land och hoppa och veva med armarna. När det är 10 minuter kvar ska uppvärmningen vara avslutad och du ska vara redo för start. Innan start slussar tävlingsfunktionärerna ut de tävlande på startbryggan.

Notera att det är olika starttider för olika klasser: Elit, Masters, Junior och Ungdom startar först, 15 minuter senare startar Motionärens långa bana och ytterligare 15 minuter senare startar Motionärernas korta bana samt Pojk- och Flickklasserna. Notera att varje starttid har en egen färg på badmössan, det är lätt att se om man hamnat i fel startgrupp!

Simningen

Starten sker i vattnet utanför bryggan i en enda grupp där deltagarna är utlämnade till s.k. självseedning, d.v.s. du bestämmer själv om du vill starta långs fram eller längre bak i leden. Om du simmar långsamt så bör du hålla dig långt bak och ute vid kanten. Om du startar för långt fram löper du stor risk att snabbare simmare kommer att simma över din rygg, och det är inget kul.

Det är trångt i början av simningen, det är lätt få panik när nästan varje armtag trasslar in sig i någon annans arm, du känner att någon är och nafsar på dina fötter och själv har du ett par kickande fötter någon decimeter från ansiktet. Tag det bara lungt, undvik panik, och försök genomlida den första delen, det blir mer utrymme efter några minuter. Tänk på att det känns lika jävligt för alla andra i din direkta omgivning.

När du kommit loss ur högen av ben och armar och simmar någorlunda fritt inställer sig nästa problem: riktningen. Stanna upp med jämna mellanrum och se vartåt du simmar, till skillnad från bassängen så har du inga kakelplattor som visar på den raka vägen. Om du hittar någon som simmar i bekväm fart, lägg dig rakt bakom och utnyttja baksuget, plötsligt går det mycket lättare att simma.

Under den sista minuten av simningen ska du visualisera bytet till cyklingen, så att du är förberedd på att kasta dig upp ur vattnet och springa direkt mot cykeln.

Byte simning-cykling

När du kommer upp från vattnet är det dags att rusa upp till cykeln, du kommer väl ihåg var du ställde den? Dra av dig överdelen om du har våtdräkt samtidigt som du springer och om du har linne nerstoppat i byxorna så drar du på dig det. Det är inte konstigt om du känner dig yr i huvudet direkt efter simningen, sätt dig eventuellt ner några sekunder och låt balanssinnet komma tillrätta innan du sätter dig på cykeln.

Innan du sätter dig på cykeln måste du späanna på dig hjälmen. Dessutom måste du ha på dig en överdel, det är

inte tillåtet att cykla eller springa med bar överkropp. Och glöm inte tidtagningspinnen, utan den får du inga mellantider och inte heller någon sluttid. Du får inte hoppa upp på cykeln innan du stämplat in din mellantid med tidtagningspinnen.

Cyklingen

Starta cyklingen ganska långt för att dirigera om blodet från simmusklerna till cykelmusklerna. Cyklingen är förenad med en del olycksrisker: tag inga onödiga risker! Kör tydligt och förutsägbart, gör inga tvära svängar eller inbromsningar. Räkna med att när som helst bli omkörd av någon som kör dubbelst så fort som du gör. Räkna också med att hinna ifatt andra som bara kör hälften så fort som dig själv.

Om det är inte tillåtet att köra på rulle i Favoritens Triathlon och normala trafikregler gäller.

Se till att dricka under cyklingen, det är mycket lättare att dricka nu jämfört med under löpningen. Ta inte ut dig helt och hållet på cyklingen, glöm inte bort att du har löpningen kvar och du behöver benmusklerna där också!

Byte cykel-löpning

Varva gärna ner under slutet av cyklingen genom att spinna på låg växel, detta för att öka genomblödningen och bli av med mjölksyra. Gör inga ryck på slutet för att visa hur stark du är, det straffar sig i löpningen. Det är viktigt att du i slutet av cyklingen skiftar koncentrationen till löpningen och förebereder dig mentalt för den.

När du kliver av cykeln var beredd på att benen viker sig under kroppen och att knäna inte fungerar, det är fullständigt normalt. Mellantiden för cykelmomentet får du när du sätter tidtagningspinnen i kontrollenheten då du springer ut från växlingsområdet.

Löpningen

När du satt på dig löparskorna och börjar springa så vill inte benen lyda, allting känns stelt och hopplöst, ta det bara långt, det släpper efter 2-3 km.

Även om kroppen inte hinner ta åt sig vätska under den relativt korta löptiden så finns det vatten både vid starten av efter c:a halva löpsträckan.

Det är svårt att ge något råd om hur hårt man ska springa. Det bästa är att regelbundet träna BRICKs d.v.s. ett cykelpass direkt följt av löpning och på så sätt lära känna sin löpkondition efter cyklingen.

Lycka till!