

# TWÓJ PIERWSZY JOE FRIEL TRIATHLON

PRZYGOTUJ SIĘ DO ZAWODÓW,  
TRENUJĄC PIĘĆ GODZIN TYGODNIOWO

WYDANIE II



Tytuł oryginału: Your First Triathlon, 2nd Ed.: Race-Ready in 5 Hours a Week

Tłumaczenie: Dorota Konowrocka-Sawa

ISBN: 978-83-283-2537-1

Copyright © 2012 by Joe Friel  
All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic or photocopy or otherwise, without the prior written permission of the publisher except in the case of brief quotations within critical articles and reviews.

Polish edition copyright © 2017 by Helion S.A.  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/twiptr>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIIS TREŚCI

|   |                                     |           |
|---|-------------------------------------|-----------|
|   | Wprowadzenie                        | 9         |
| 1 | <b>TWOJE NOWE WYZWANIE</b>          | <b>13</b> |
|   | Dystanse wyścigów                   | 15        |
|   | Wybór zawodów i zgłoszenie udziału  | 17        |
|   | Twoje pierwsze zawody               | 17        |
|   | Czy zdołasz tego dokonać?           | 18        |
|   | Nowy sport (albo trzy)              | 20        |
| 2 | <b>TWÓJ TRIATHLONOWY STYL ŻYCIA</b> | <b>23</b> |
|   | Motywacja                           | 24        |
|   | Regeneracja                         | 27        |
|   | Waga i ćwiczenia                    | 28        |
|   | Ćwiczenia i starzenie się           | 39        |
| 3 | <b>TWOJE ODŻYWIANIE</b>             | <b>41</b> |
|   | Tankowanie przed treningiem         | 42        |
|   | Tankowanie podczas treningu         | 45        |
|   | Tankowanie po treningu              | 53        |
|   | Jedzenie przez resztę dnia          | 54        |

4

**TWOJE WSPARCIE 65**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Wsparcie emocjonalne             | 65 |
| Wsparcie w treningu              | 67 |
| Wsparcie techniczne              | 68 |
| Gdzie znaleźć więcej informacji? | 71 |

5

**TWOJE PŁYWANIE 73**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Nieprawidłowa technika        | 74 |
| Utrwalanie właściwej techniki | 76 |
| Gdzie pływać?                 | 78 |
| Sprzęt do pływania            | 82 |

6

**TWOJA JAZDA NA ROWERZE 87**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Twój rower                                   | 88  |
| Pozostałe wyposażenie rowerowe               | 98  |
| Podstawowe umiejętności w jeździe na rowerze | 104 |
| Bezpieczeństwo na rowerze                    | 110 |

7

**TWOJE BIEGANIE 123**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Dobra technika biegu                                  | 124 |
| Wypracowywanie kondycji u świeżo upieczonych biegaczy | 126 |
| Zachowywanie zdrowia                                  | 126 |
| Gdzie biegać?                                         | 130 |
| Bieganie w upale                                      | 132 |
| Sprzęt do biegania                                    | 134 |

8

**TWOJE MIĘŚNIE 139**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Wzmacnianie                      | 140 |
| Ćwiczenia siłowe                 | 144 |
| Fazy treningu siłowego           | 155 |
| Zwiększanie Twojej elastyczności | 158 |

9

**TWÓJ PLAN TRENINGOWY 165**

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Zyskiwanie sprawności: szersze spojrzenie              | 166 |
| Znajdowanie odpowiedniego planu treningowego           | 168 |
| Co robić, kiedy sprawy nie toczą się zgodnie z planem? | 189 |

## 10

**TWÓJ ZAAWANSOWANY SPRZĘT DO TRENINGÓW 191**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Pulsometry            | 193 |
| Mierniki mocy         | 197 |
| Urządzenia GPS        | 198 |
| Akcelerometry         | 199 |
| Powrót do przyszłości | 200 |

## 11

**TWÓJ PIERWSZY TRIATHLON 203**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Tydzień przed wyścigiem | 204 |
| Dzień przed wyścigiem   | 204 |
| Poranek w dniu zawodów  | 209 |
| Start zawodów           | 219 |
| Po wyścigu              | 224 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Epilog                                   | 227 |
| Dodatek A. Treningi                      | 231 |
| Dodatek B. Lista sprzętu                 | 259 |
| Dodatek C. Materiały na temat triathlonu | 263 |
| Słowniczek                               | 267 |
| O autorze                                | 271 |





---

# TWÓJ PIERWSZY TRIATHLON

---

**Z**wiązany z triathlonem aktywny styl życia sprawia dużo frajdy i satysfakcji, ale zawody potrafią być nieco onieśmielające, a może nawet zwyczajnie przerażające. Im bliżej dnia startu, tym większy strach ogarnia człowieka. Sama myśl o wyścigu może przyspieszyć bicie serca i spowodować nieprzyjemny ucisk w żołądku. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego potrafisz pływać, biegać i jeździć na rowerze, z przyjaciółmi albo samotnie, nie czując nic z wyjątkiem radości, a kiedy jedziesz na zawody czy choćby zaczynasz o nich myśleć, ogarniają Cię nerwowość i niepokój? Strach przed nieznanym lub obawa przed porażką są bardzo częste.

Najlepszym sposobem na opanowanie strachu jest pewność siebie, nawet jeśli nie pozwoli Ci go całkowicie zniwelować. Przypomnij sobie, że robisz co w Twojej mocy, żeby zyskać formę, i odnotowujesz znaczące postępy. Poza tym im większą masz świadomość tego, co Cię czeka, tym mniej onieśmielony będziesz w dniu startu. Poniżej wyjaśnię Ci krok po kroku, czego możesz się spodziewać w dniu zawodów i kilka dni wcześniej.

Odliczając dni do swojego pierwszego triathlonu, będziesz zapewne mimo wszystko nieco podenerwowany. Przeżywają to wszyscy triathloniści,

nawet ci startujący od wielu lat. Faktycznie, to *jest* sprawdzian. Do tego właśnie przygotowywałeś się od wielu, wielu tygodni. Nikt nie chce kiegoś wypaść; mając odpowiednie nastawienie w dniu zawodów, Ty również dobrze wypadniesz. Musisz podejść do linii startu spokojny i pewny, że wykonałeś swoją pracę i jesteś gotów do wyścigu. No to do dzieła!

## **TYDZIEŃ PRZED WYŚCIGIEM**

W tygodniu poprzedzającym zawody możesz się czuć nieco dziwnie, bo dość znacznie zredukujesz ilość ćwiczeń, żeby zapewnić organizmowi odpoczynek. Choć pewnie ucieszy Cię dodatkowy czas wolny, będziesz się czuł trochę niespokojny, a nawet podenerwowany. Zacznesz się pewnie martwić, że nie robisz wystarczająco dużo i z trudem wywalczona forma zaczyna spadać. Możesz być spokojny, że tak nie jest. Przeciwnie, ograniczając w tym tygodniu obciążenia, zyskujesz formę startową. Tylko w okresach niewielkiej aktywności organizm odpoczywa wystarczająco, by umożliwić Ci dobry start. Widziałem wielu triathlonistów — włącznie z bardzo doświadczonymi, którzy naprawdę powinni być mądrzejsi — którzy zrujnowali swoje szanse na udany start, trenując zbyt intensywnie w tygodniu poprzedzającym zawody. Wrzuć na luz i odsuń od siebie wątpliwości zmuszające Cię do większego wysiłku. Najlepiej postąpisz, odpoczywając.

Jeśli trenujesz zgodnie z planem opisanym w rozdziale 9., odkryjesz, że Twoja dzienna dawka ćwiczeń została znacznie ograniczona. Najlepiej w miarę możliwości przeżyć resztę tygodnia w normalnym trybie — aż do dnia poprzedzającego wyścig. Dotyczy to posiłków, snu, pracy i innych zajęć.

## **DZIEŃ PRZED WYŚCIGIEM**

Jeśli zawody odbywają się w Twoim mieście albo w jego pobliżu, poprzedzający je dzień nie będzie szczególnie niezwykły. Prześpisz noc we własnym łóżku i zjesz w domu, co naprawdę może Ci pomóc w trzymaniu

nerwów na wodzy. Jeśli musisz dojechać na zawody, to większość ludzi robi to właśnie w przeddzień wyścigu, chociaż z perspektywy startu niekoniecznie jest to najlepsze rozwiązanie. Lepiej byłoby pojawić się na miejscu dwa dni wcześniej, co pozwoliłoby Ci obniżyć poziom stresu. Pogodzenie tego z pracą i innymi obowiązkami może się jednak okazać niemożliwe.

### ***Trening w dniu poprzedzającym wyścig***

Tego ranka przeprowadź krótki trening. Plan treningowy zaproponowany w rozdziale 9. przewiduje jazdę na rowerze, która da Ci ostatnią sposobność upewnienia się, że wszystko działa jak należy. Gdyby pojawiły się jakieś drobne mechaniczne problemy, będziesz miał jeszcze czas, żeby podjechać do serwisu. Nawet jeśli po jeździe wszystko jest w porządku, rozważa nakużuje sprawdzić, czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone. Nie dokręcaj ich za mocno: możesz przekręcić gwint. Sprawdź tylko, czy nic nie lata.

Na kilku triathlonach wymagana jest odprawa roweru w dniu przed startem. Pamiętaj, żeby zaplanować poranną jazdę na długo przed terminem odprawienia roweru, jeśli taki właśnie wymóg jest stawiany podczas Twoich zawodów.

### ***Odebranie pakietów startowych***

Najprawdopodobniej będziesz musiał odebrać swój pakiet startowy w dniu poprzedzającym zawody. Podczas większych zawodów jest to często łączone z wystawą, podczas której producenci sprzętu prezentują swoje produkty. Zapoznanie się z aktualną ofertą dla triathlonistów może być interesujące. Pamiętaj tylko, żeby nie spędzić za dużo czasu na nogach. Dzisiaj chcesz im zapewnić maksymalny odpoczynek.

Pakiet startowy będzie prawdopodobnie zawierał Twój numer lub numery startowe, mapę trasy opatrzoną wskazówkami, uwagi na temat reguł ścigania się podczas zawodów (koniecznie przeczytaj), schemat strefy zmian, czasy startów różnych kategorii wiekowych i umiejętnościowych oraz informacje sponsora. Numer startowy ma zwykle oddzielną perforację część

z Twoim imieniem, nazwiskiem, wiekiem i być może innymi informacjami umożliwiającymi identyfikację. Zanim wyjdiesz ze strefy wystawienniczej, sprawdź, czy wszystkie dane są prawidłowe.

W pakiecie możesz znaleźć również chip. To małe, przyczepiane do kostki urządzenie elektroniczne, które pozwala Cię elektronicznie zidentyfikować. Jest wykorzystywane do śledzenia Twojego położenia na trasie i Twoich międzyczasów, czyli czasów częściowych uzyskanych po etapach pływackim, kolarskim i biegowym. Pamiętaj, żeby zamocować chip zgodnie ze wskazówkami.

### ***Poznaj trasę***

Nawet jeśli dobrze znasz trasę wyścigu, dzień poprzedzający zawody to dobry moment na to, żeby przejechać ją jeszcze raz i sprawdzić, czy nic się nie zmieniło. Jeśli na zawody wybrałeś się poza miejsce swojego zamieszkania i nigdy nie widziałeś trasy, jest to absolutnie konieczne. Organizatorzy wyścigu często wymalowują strzałki na drodze na wszystkich zakrętach, więc dysponując mapą trasy i wypatrując strzałek, powinieneś ją bez trudu odnaleźć. Choć zapewne w dniu startu na trasie będzie mnóstwo innych zawodników i przedstawicieli organizatorów gotowych wskazać Ci drogę, poznanie trasy należy do Twoich obowiązków. Zwróć uwagę na podjazdy, zjazdy i groźne skrzyżowania. Policja powinna się zająć zorganizowaniem objazdów dla samochodów, ale i tak dobrze jest wiedzieć, czego się można spodziewać.

### ***Konferencja techniczna***

Na tym spotkaniu, odbywającym się zwykle dzień przed zawodami, organizatorzy szczegółowo przedstawia przebieg wydarzeń w dniu wyścigu, wypunktują wszystkie zmiany na trasie, omówią organizację strefy zmian i przekażą informacje z ostatniej chwili. Możesz się spodziewać wielu pytań zdenerwowanych sportowców. Jeśli takie spotkanie dla uczestników jest organizowane, powinieneś wziąć w nim udział, nawet jeśli nie jest to obowiązkowe.

Zanim wyjedziesz z domu, sprawdź informacje dotyczące wyścigu (online albo w przesłanym Ci pocztą pakiecie), by dowiedzieć się, gdzie i kiedy zostanie przeprowadzona konferencja techniczna. Przyjedź sporo przed czasem, by dotrzeć na nią bez pośpiechu. Tego dnia powinieneś ograniczyć sobie stresy do minimum.

### ***Jedzenie i picie***

Być może dzień przed zawodami będziesz musiał odrobinę zmienić swój jadłospis, by podczas zawodów nie paść ofiarą problemów żołądkowych. Na śniadanie możesz zjeść normalną porcję, ale przez pozostałą część dnia lepiej unikaj jedzenia bogatego w błonnik i jedz lżej niż zwykle. Dobrym wyborem, jeśli chodzi o wieczór poprzedzający Twój pierwszy triathlon, będzie miękkie jedzenie (np. pieczone ziemniaki), zupy i inne półpłynne dania.

Sportowcy wytrzymałościowi często piją za dużo na dzień przed ważnym wyścigiem. Nie będąc wielbłądem, nie jesteś zdolny do przechowywania w organizmie dużych zapasów płynu; będziesz po prostu więcej sikał, a do tego zwiększysz prawdopodobieństwo rozrzedzenia elektrolitów. Jak zawsze, pij akurat tyle, żeby zaspokoić pragnienie.

Przed niektórymi triathlonami serwowana jest ultrawęglowodanowa kolacja określana powszechnie mianem *pasta party*. To może być zabawne i pewnie spotkasz tam wielu triathlonistów, ale bądź przygotowany na to, że prawie wszyscy będą spięci i podenerwowani. Niech ich podniecenie i obawy Ci się nie udzielą. Zachowaj spokój i nie stresuj się, nawet jeśli cała reszta siedzi jak na szpilkach.

### ***Przygotowanie sprzętu do zawodów***

Wieczór przed wyścigiem to dobry moment, by zgromadzić, przygotować i poukładać wszystkie rzeczy, których będziesz potrzebował w dniu startu. Zacznij od rozłożenia całego swojego sprzętu do pływania. Na drugiej kupce ułóż wszystkie rzeczy do jazdy na rowerze — oprócz roweru. Obok połóż rzeczy do biegania. Jeszcze raz sprawdź swoje listy rzeczy do zabrania, aby mieć pewność, że wszystko masz (dodatek B).

Przymocuj swój numer startowy do koszulki albo taśmy startowej i załóż to na siebie, by upewnić się, że nosisz to zgodnie ze wskazówkami organizatorów wyścigu, którzy wymagają zwykle, żebyś miał numer startowy na plecach (i na rowerze) na odcinku pokonywanym na dwóch kółkach oraz na piersiach podczas biegu. Jeśli tak faktycznie jest, a dostałeś tylko jeden numer, rozwiązaniem jest elastyczna taśma startowa.

Jeśli w Twoim wyścigu jest tylko jedna strefa zmian, włóż cały swój sprzęt, razem z chipem, do torby albo plecaka, żeby wziąć go ze sobą na zawody następnego dnia rano. Zostaw tylko kostium do pływania albo kąpielówki, bo w tym właśnie stroju stawisz się na starcie. Jeśli są dwie strefy zmian (jeżeli to Twój pierwszy triathlon, to najlepiej w takich zawodach nie startować), zapakuj dwie oddzielne torby i sprawdź dwa razy, czy w jednej masz na pewno tylko sprzęt do pływania i jazdy na rowerze, a w drugiej rzeczy do biegania.

Sprawdź prognozę pogody w dniu wyścigu. To pomoże Ci podjąć decyzję, jakie jeszcze ubrania powinieneś ze sobą zabrać: bluzę, rękawki rowerowe, rękawiczki, wodoodporną wiatrówkę, parasol czy rozmaite inne rzeczy przydatne w deszczu, chłodzie i upale. Zasadniczo zalecam wzięcie większej ilości ubrań niż wydaje się niezbędna. Widziałem, jak pogoda w dniu wyścigu nieoczekiwanie się psuła, zaskakując uczestników. Najgorsze, co może Ci się zdarzyć, to to, że w dniu wyścigu będziesz musiał zanieść swoje dodatkowe ubrania do strefy zmian, a potem je z niej wynieść. Włóż dodatkowe ubrania do oddzielnego plecaka, który jakby co będziesz mógł w dniu wyścigu zostawić w bagażniku swojego samochodu. Przynajmniej będziesz wiedział, że w razie czego je masz.

### ***Nie myśl o wyścigu***

Jeśli przyjechałeś na zawody wcześniej i masz mnóstwo czasu do zabicia, lepiej trzymaj się z dala od pozostałych uczestników, żeby nie myśleć za dużo o wyścigu. Kiedy już przeprowadzisz swój poranny trening, oszczędzaj nogi (więcej na ten temat za chwilę). Poczytaj książkę, pooglądaj telewizję albo idź do kina. Jeśli jesteś w mieście, którego nigdy wcześniej nie

zwiedzałeś, zafunduj sobie odrobinę frajdy i zapisz się na odpężający autobusowy objazd okolicy. Tego rodzaju usługi możesz znaleźć za pośrednictwem hotelu.

## ***Śpij***

Tego wieczoru idź do łóżka o normalnej porze albo odrobinę wcześniej. W obcym łóżku i w innej strefie czasowej, zwłaszcza jeśli podróżowałeś na wschód, może się to okazać dość trudne. Aby przywołać senność, na godzinę przed porą pójścia spać przygaś światło i poczytaj książkę albo pooglądaj telewizję. To nie jest dobry czas na imprezowanie z innymi triathlonistami.

## ***PORANEK W DNIU ZAWODÓW***

Oto wreszcie nadszedł ten wielki dzień: uwieńczenie tygodni wyętej pracy. To normalne, że się denerwujesz. Byłbym zaniepokojony, gdybyś nie był choć odrobinę spięty. Lubię obserwować, jak trenowani przeze mnie sportowcy mobilizują się w dniu wyścigu. To oznacza, że będą mieli właściwe nastawienie i dobrze im pójdzie.

Unikaj myślenia o tym, jaki czas uzyskasz na mecie i na którym miejscu uplasujesz się w swojej kategorii wiekowej. Przestań się zamartwiać, że przybiegniesz na końcu — wcale nie! Unikaj niepotrzebnej presji na wynik. Nikt, może poza Twoją mamą, nie spodziewa się, że wygrasz ten wyścig. Masz się dobrze bawić i po prostu go ukończyć. Więc odpręż się i chłoń przyjemność. W świecie sportu nie ma nic, co mogłoby się z tym równać.

## ***Spanie, jedzenie i inne problemy***

Być może nocy przed zawodami nie udało Ci się porządnie przespać albo w ogóle nie zasnęłaś. To się często zdarza triathlonistom, niezależnie od ich poziomu umiejętności. Nie przejmuj się. Jeśli przyzwyczajęś się do wcześniejszej nocy, to i tak pójdzie Ci dobrze na trasie. Wstań mniej więcej godzinę przed zaplanowaną porą wyjazdu na miejsce zawodów, lecz nie później niż

trzy godziny przed momentem startu. Dzięki temu zdążysz się obudzić, może wypić filiżankę kawy, zjeść lekkie śniadanie, ubrać się i skorzystać z toalety.

Jeśli przyjechałeś na zawody z innego miasta, najlepiej, żebyś zapakował sobie wcześniej to, czego będziesz potrzebował na śniadanie w dniu startu, albo dzień wcześniej zrobił zakupy w sklepie spożywczym. Jedzenie, którym się dziś posilisz, powinno być lekkostrawne, bo zapewne będziesz miał dość ściśnięty żołądek. Jedz tylko to, co jadłeś przed treningami. Generalnie nie jest dobrym pomysłem robienie dziś czegokolwiek, czego nie wypróbowałeś wcześniej podczas treningów.

Jedzenie, które może być Ci najłatwiej przetrknąć w dniu zawodów, to owsianka, niesłodzony mus jabłkowy, banany, napoje dla sportowców (jak GatorPro), płynne posiłki w butelce (jak Ensure) i batony energetyczne z wodą. Jakkolwiek dziwnie by to zabrzmiało, lekkostrawne jest również jedzenie dla niemowląt i niektórzy sportowcy właśnie nim posilają się w dniu zawodów. Triathloniści mają rozmaite systemy odżywiania się przed wyścigiem. Mam nadzieję, że przed częścią swoich treningów poeksperymentowałeś z różnym jedzeniem i wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze.

Jeśli obudziłeś się i wstałeś ok. trzech godzin przed startem, przyjmij jakieś 200 – 400 kalorii, w zależności od Twojej postury, apetytu i odczuwanej nerwowości. Przykładowo: banan to 100 – 140 kalorii, zależnie od wielkości, szklanka owsianki to jakieś 190 kalorii, a szklanka niesłodzonego musu owocowego to jakieś 100 kalorii. Nie rezygnuj z dzisiejszego śniadania — nawet odrobina jedzenia wyjdzie Ci na dobre. Wstań od śniadania nie później niż dwie godziny przed startem.

Zanim wyjdiesz z pokoju, spróbuj skorzystać z toalety. Pomocne może się okazać wypicie gorącej kawy, herbaty lub choćby ciepłej wody tuż po wstaniu z łóżka. Wypróżnienie się będzie znacznie bardziej komfortowe w domu albo w hotelu niż w przenośnej toalecie ustawionej na trasie zawodów.

### ***W co się ubrać?***

Rano w dniu wyścigu załóż na siebie to, co zamierzasz nosić na pływackim etapie triathlonu. Może to być kostium kąpielowy albo jedno- lub dwuczęściowy strój triathlonowy. Być może będziesz chciał na to założyć krótkie spodenki i koszulkę albo dres. Zanim skierujesz się do drzwi, upewnij się po raz ostatni, czy masz swoje numery startowe, chip oraz sprzęt do pływania, biegania i jazdy na rowerze.

### ***Pojaw się z wyprzedzeniem***

Zaplanuj przyjazd na miejsce zawodów 1 – 1,5 godz. przed startem. W przypadku dużych zawodów 60 min może Ci zostawiać niewielki margines czasowy ze względu na konieczność zaparkowania, a następnie przejścia do strefy zmian. Nie chcesz pośpiechu i zamieszania. Zarezerwuj sobie wystarczająco dużo czasu, żebyś mógł przejść miarowym krokiem, zachowując spokój i opanowanie. Poza tym zostało jeszcze do załatwienia kilka spraw przy okazji odprawy przed startem, a te mogą chwilę zająć.

### ***Odprawa przed startem***

W dniu zawodów odprawa przed startem może potrwać 10 – 20 min. Jedną z pierwszych rzeczy, które będziesz musiał zrobić, jest poddanie się „opisanu”. Zazwyczaj dzieje się to tuż przed wejściem do strefy zmian. Wolontariusz poprosi Cię o okazanie numeru startowego, a następnie za pomocą wodoodpornego pisaka wypisze ten numer na Twojej ręce i nodze. Na nodze, zwykle na łydce, zostanie również wypisany Twój wiek albo kod kategorii wiekowej. Numery startowe identyfikują Cię podczas pływania. Symbol wieku pozwala zorientować się innym triathlonistom podczas wyścigu, do jakiej kategorii wiekowej należysz.

Jeśli Twój rower nie został sprawdzony dzień wcześniej, to być może wolontariusz będzie musiał przetestować jego bezpieczeństwo: upewni się, że chwytys są odpowiednio ściśle zamocowane i że hamulce działają.

Być może zostanie również sprawdzony Twój kask pod kątem posiadania odpowiedniego atestu.

Teraz jesteś już gotów do przejścia do strefy zmian i ustawienia na stojaku swojego roweru. W następnej kolejności musisz sprawdzić, czy masz odpowiednio napompowane opony, po czym zorganizować swoją osobistą przestrzeń w strefie zmian. Jeśli nie masz pompki, pożycz ją od innego zawodnika albo organizatorów. Powinieneś mieć mniej więcej takie ciśnienie w oponach, jak zaznaczono na nich z boku. Jeśli zanosi się na deszcz albo droga jest mokra, odrobinę zmniejsz ciśnienie. Dzięki temu będziesz bezpieczniejszy na zakrętach.

### **Strefa zmian**

Jedną z rzeczy, które czynią triathlon tak unikalnym sportem, jest fakt, że wynik zawodów po części określa Twoja sprawność w przerzucaniu się z jednej dyscypliny na drugą. Określa się to mianem „zmiany” i wykonuje w specjalnej, zwykle ogrodzonej strefie przeznaczonej wyłącznie dla sportowców.

Po zaliczeniu etapu pływackiego ruszysz pośpiesznie do strefy zmian, by przygotować się na odcinek rowerowy. Określa się to mianem „zmiany #1” lub „T1”, od ang. *transition*. Po odcinku rowerowym wrócisz do strefy zmian i zmienisz sprzęt, by ruszyć do biegu. To „T2”. Czas spędzony w strefie zmian na zmienianiu butów, zakładaniu kasku lub jego zdejmowaniu i wykonywaniu wszystkich innych czynności potrzebnych, by znów wyruszyć na trasę, wlicza się do całkowitego uzyskanego czasu. Zegar tyka, dopóki nie przekroczysz linii mety. Na swoich pierwszych zawodach nie przejmuj się zaniepokojeniem, ale postaraj się, by Twoje zmiany były płynne i sprawne.

Ponieważ nie wolno Ci korzystać z niczyjej pomocy, rozsądnie będzie zorganizować sobie własne stanowisko zmian i kilkakrotnie przećwiczyć zmiany w ostatnich tygodniach przed wyścigiem. Najlepszym momentem na przećwiczenie T2 są treningi łączone opisane w dodatku A. T1 jest nieco łatwiejsza niż T2.

T1 i T2 wykonuje się zwykle w tym samym miejscu, ale podczas nie-licznych zawodów mogą pojawić się dwie zupełnie odrębne strefy zmian. W zawodach na dystansach sprinterskim i olimpijskim taka sytuacja jest rzadka, ale może się zdarzyć. Upewnij się, czy sprawdziłeś to zawczasu. Kiedy zmiany odbywają się w różnych miejscach, często oddalonych od siebie o wiele kilometrów, ich właściwe zorganizowanie jest trudniejsze i jeszcze istotniejsze. Łatwo popełnić błąd, rozkładając sprzęt. Przykładowo: jeśli Twoje buty do biegania znajdują się w T1 albo Twój kask w T2, nie będziesz mógł kontynuować wyścigu, a organizator wpisze Cię na listę tych, którzy nie ukończyli zawodów.

### **TWOJE STANOWISKO ZMIANY**

Organizator wyścigu często przydziela osobiste stanowisko zmiany. W takim przypadku będziesz musiał rozłożyć sprzęt potrzebny Ci do zmiany w tej małej, przeznaczonej dla Ciebie przestrzeni. Jeśli możesz dowolnie wybrać sobie miejsce w całej strefie zmian, dobrym pomysłem jest zwykle ulokowanie się w pobliżu wyjścia T1 — miejsca, w którym wychodzisz ze strefy zmian, ruszając na trasę rowerową. Jest to szczególnie istotne, jeśli zamierzasz założyć na odcinku rowerowym buty rowerowe, a nie buty do biegania. Zajmując taką miejscówkę, możesz założyć buty rowerowe, a potem pójść albo potruchtać z rowerem do wyjścia, gdzie będziesz mógł wskoczyć na siodło, minimalizując czas niezgrabnego biegu w niewygodnych butach rowerowych.

## **Lista sprzętu potrzebnego w strefie zmian**

Lista została uporządkowana zmianami i wymienia cały wymagany i opcjonalny sprzęt.

| <b>ZMIANA #1 (PŁYWANIE – ROWER)</b> | <b>WYMAGANE</b> | <b>OPCJONALNE</b> |
|-------------------------------------|-----------------|-------------------|
| rower                               | ✓               |                   |
| kask                                | ✓               |                   |

| ZMIANA #1 (PŁYWANIE – ROWER)                                                                                                           | WYMAGANE | OPCJONALNE |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| numer startowy (może być na rowerze i/lub na taśmie lub przyczepiony do koszulki)                                                      | ✓        |            |
| koszulka lub podkoszulek bez rękawów (singlet)                                                                                         | ✓        |            |
| buty rowerowe (możesz jechać na rowerze w butach do biegania; podczas zawodów na dystansie sprinterskim tak robi wielu triathlonistów) |          | ✓          |
| skarpetki (wielu triathlonistów ściga się bez nich, ale musisz to wcześniej wypróbować)                                                |          | ✓          |
| butelka wody z napojem dla sportowców (dobry pomysł)                                                                                   |          | ✓          |
| okulary przeciwsłoneczne                                                                                                               |          | ✓          |
| ubranie na chłód (rękawiczki, kurtka, rękawki itd.)                                                                                    |          | ✓          |
| pas piersiowy pulsometru                                                                                                               |          | ✓          |
| ręcznik (przydaje się)                                                                                                                 |          | ✓          |
| ZMIANA #2 (ROWER – BIEG)                                                                                                               | WYMAGANE | OPCJONALNE |
| buty do biegania (jeśli jechałeś w nich na rowerze, jesteś gotowy)                                                                     | ✓        |            |
| numer startowy (być może masz go już na koszulce albo na taśmie)                                                                       | ✓        |            |
| okulary przeciwsłoneczne (możesz je mieć na nosie po jeździe na rowerze)                                                               |          | ✓          |
| nakrycie głowy                                                                                                                         |          | ✓          |

Uwaga: zajrzyj również do dodatku B.

Pod koniec etapu rowerowego, kiedy zbliżasz się do strefy zmian — jakieś 100 m przed nią — zwolnij, jadąc na wolnym biegu. Jeśli masz pedały zatraskowe, możesz zaoszczędzić nieco czasu, rozpinając buty i wysuwając z nich stopy. Najpierw całkowicie wysuń jedną, a potem drugą. Postaw stopy na butach, by lekko dopedałować do T2. Zatrzymaj rower i zejź z niego,

kiedy otrzymasz takie polecenie. To będzie tuż przed wjazdem do T2. Wtedy możesz na bosaka biegiem doprowadzić do swojego stanowiska rower z butami zwisającymi z pedałów. Może się to okazać dość skomplikowane, więc pamiętaj, żeby to kilkakrotnie przećwiczyć przed startem. Ten drugi bieg z rowerem przez strefę zmian będzie dłuższy, ale łatwiejszy bez niewygodnych butów rowerowych na stopach. Jeśli jeździsz na rowerze w butach do biegania, nie ma konieczności wykonywania żadnej z tych czynności i wówczas możesz zorganizować sobie miejsce w strefie zmian tam, gdzie Ci wygodnie.

### **ORGANIZACJA ZMIANY**

Teraz zastanówmy się, jak ułożyć Twój ekwipunek na stanowisku. W strefie zmian zostaną rozstawione proste stojaki na rowery zrobione z rurek, które wyglądają jak wielkie kozły do piłowania drewna albo barykadę. Możesz na nich ustawić swój rower na dwa sposoby: umieścić klamki hamulców na szczycie stojaka i zawiesić go za kierownicę, z przednim kołem uniesionym nad ziemią, albo umieścić na szczycie stojaka nosek siodelka, unosząc tylne koło. Oba te sposoby stosowane są równie często, ale drugi może okazać się jedynym wyjściem, jeśli masz przystawkę czasową albo jeździsz na rowerze górskim lub innym rowerze z prostą kierownicą. Organizator zawodów może wręcz określić, jak rowery mają być ustawiane na stojakach. Jeśli tak, to odpowiednią instrukcję znajdziesz w swoim pakiecie startowym lub też usłyszysz ją na konferencji technicznej. Rozejrzyj się i popatrz, jak inni ustawiają rowery.

Rankiem w dniu wyścigu zamocuj do roweru swój bidon, gotowy do jazdy i napełniony wybranym napojem. Na dystansie sprinterskim lub olimpijskim będziesz potrzebował tylko jednej takiej butelki. Podczas biegu będziesz mijał punkty odżywiania, dzięki czemu nie musisz brać ze sobą żadnych butelek.

Kiedy już ustawisz swój rower, zorganizuj sobie stanowisko. Zacznij od rozłożenia na ziemi obok roweru, po przeciwnej stronie od łańcucha, ręcznika kąpielowego. Na ręczniku połóż swoje buty rowerowe (jeśli będziesz

je zakładał). Postaw je na końcu ręcznika najdalej od stojaka, z rozpiętymi paskami i możliwie rozchylone. Jeśli będziesz jechał na rowerze w butach do biegania, ustaw je w ten sam sposób.

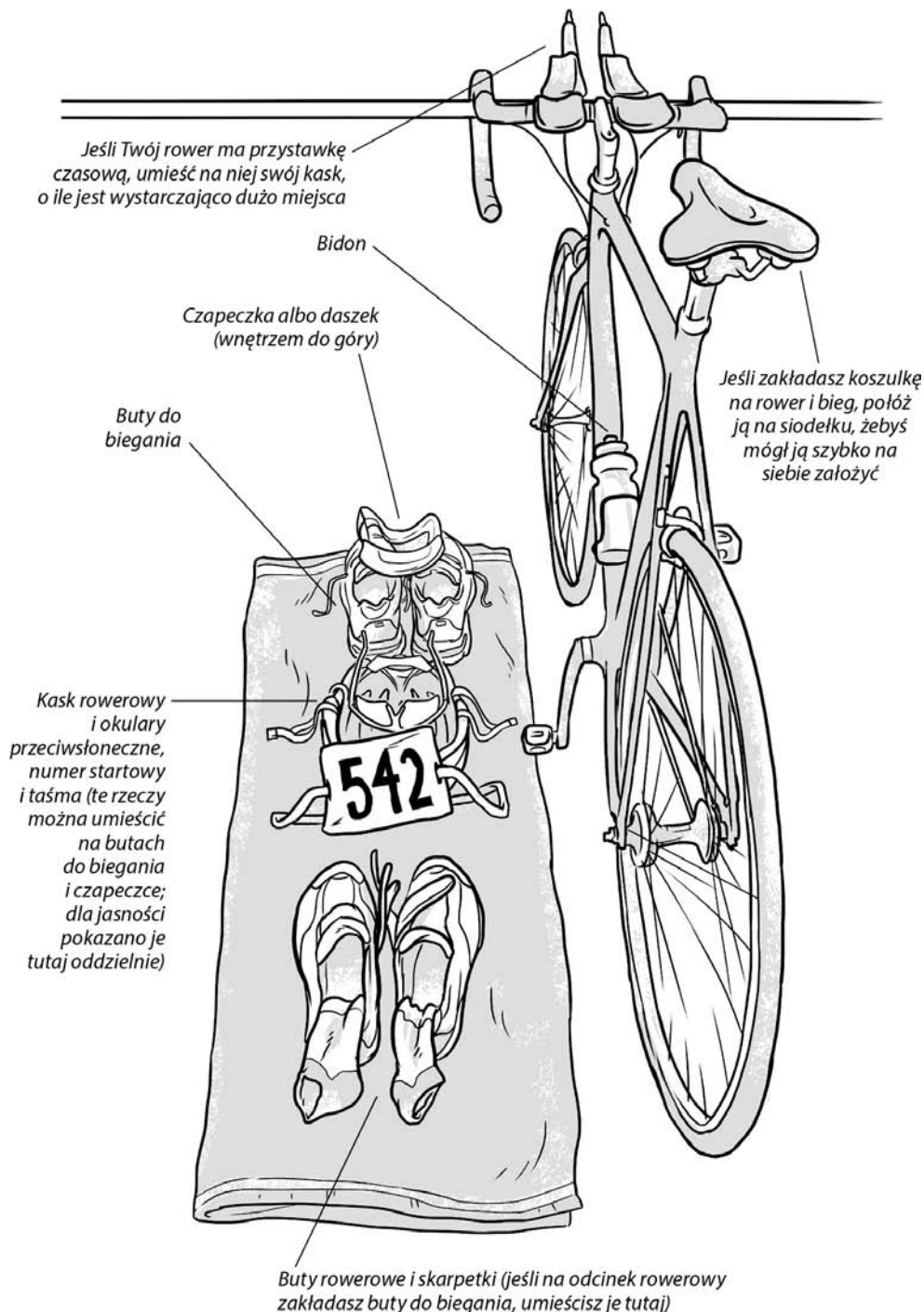
Na butach utóż skarpetki (jeśli będziesz je zakładał). Większość triathlonistów tego nie robi, bo trudno jest naciągnąć skarpetki na mokre stopy. Podczas treningów spróbuj kilkakrotnie pobiegać i pojeździć na rowerze bez skarpetek, żeby sprawdzić, jak Ci idzie. Jeśli nabawisz się bąbli albo odparzeń na stopach, najlepiej będzie poświęcić te kilka dodatkowych sekund w strefie zmian na założenie skarpetek. Na tę okoliczność poszukaj skarpetek, które najłatwiej się zakłada na wilgotne stopy. Załóż je kilka razy przed dniem zawodów.

Następnie umieść swoje buty do biegania (jeśli nie będziesz w nich jeździć na rowerze) po drugiej stronie ręcznika z noskami skierowanymi od Ciebie, żebyś mógł je łatwo wsunąć. Sznurówki powinny być rozsznurowane, a języki wysunięte, by ułatwić założenie butów. Tutaj właśnie przydają się sznurówki elastyczne albo stopery do sznurówek, bo wiązanie butów na zmianie może być niewygodne. Te systemy wiązania są niedrogie i można je kupić w większości sklepów z artykułami dla biegaczy i triathlonistów. Warte są tego niewielkiego wydatku. Próba zawiązania sznurówek, kiedy człowiek ciężko dyszy i potwornie się spieszy, jest zwykle równoznaczna z ich rychłym rozwiązaniem.

Czapkę do biegania połóż wewnątrz do góry na butach do biegania, żebyś mógł szybko wcisnąć ją na głowę, zanim zaczniesz zakładać buty.

Jeśli korzystasz z przystawki czasowej, połóż kask wewnątrz do góry na kierownicy, z rozpiętymi i szeroko rozłożonymi paskami pod brodę. Przód kasku powinien być skierowany w stronę siodelka. Jeśli nie korzystasz z przystawki czasowej, połóż kask wewnątrz do góry na swojej czapce i butach do biegania. W każdym przypadku umieść okulary przeciwsłoneczne w kasku, z rozchylonymi zausznikami, soczewkami do dołu.

Koszulkę, którą założysz na rower i bieg, połóż na siodelku w taki sposób, żebyś mógł szybko się w nią wśliznąć. Pamiętaj, żeby znaleźć sobie taką, którą łatwo da się założyć na mokre ciało. Przecwicz to kilka razy podczas ostatnich tygodni przed zawodami.



Nie jest to konieczne i wręcz może się okazać rozpraszające, ale jeśli przywykłeś do monitorowania tętna podczas biegu i jazdy na rowerze, możesz chcieć podczas zawodów założyć pulsometr; robi to większość triathlonistów. Jeśli się do nich zaliczasz, rozepnij pas piersiowy i połóż go na swojej koszulce.

Organizatorzy większości zawodów wymagają na etapach rowerowym i biegowym zamocowania numeru startowego zarówno na rowerze, jak i na ciele zawodnika. Jeśli masz numer do umieszczenia na rowerze, instrukcja dla zawodników wyjaśni Ci, gdzie go przymocować. Jeśli otrzymasz od organizatorów dwa identyczne numery do założenia na siebie na etapach rowerowym i biegowym, możesz poprzedniego wieczoru przykleić je z przodu i z tyłu koszulki. Jeśli dostaniesz tylko jeden numer, co często się zdarza, spraw sobie tanią, elastyczną taśmę startową z łatwym w obsłudze zapięciem i na wszelki wypadek przypnij sobie numer startowy agrafką na jej środku (po założeniu numer powinien się znaleźć na plecach). Rozpoczynając odcinek rowerowy, obróć taśmę w taki sposób, żeby numer znalazł się na Twoich plecach, gdzie bez trudu dostrzegą go organizatorzy zawodów. Na początku etapu biegowego po prostu obróć sobie taśmę wokół pasa, żeby zapinka znalazła się na plecach, a numer na piersiach, gdzie znów bez trudu dostrzegą go organizatorzy, gdy będziesz dobiegał do linii mety. Nie zapomnij o tym, by kilkakrotnie wypróbować noszenie taśmy, przygotowując się do T1 i T2.

Jeśli podczas zawodów nosisz taśmę z numerem startowym, połóż ją na swoich okularach przeciwsłonecznych i kasku, z rozpiętą sprzączką.

Układ, który opisałem, może się wydawać nadmiernie uporządkowany, ale mogę Cię z doświadczenia zapewnić, że jeśli postąpisz w ten sposób, Twój wyścig przebiegnie znacznie płynniej; wiedząc, gdzie znajdują się wszystkie rzeczy, oszczędzisz sobie chaotycznego grzebania w nich. Żaden moment triathlonu nie wiąże się z taką ilością nerwów i zamieszania, jak zmiany. Panikę sięją głównie niechlujni, nieprzygotowani zawodnicy. Odrobina organizacji i kilka wcześniejszych prób zapewnią Ci tego dnia znacznie więcej frajdy.

## **Rozgrzewka**

Przed swoim pierwszym startem nie będziesz szczególnie — jeśli w ogóle będziesz — potrzebował rozgrzewki. Jeśli etap pływacki jest przeprowadzany w basenie, wszystkie tory prawdopodobnie i tak będą zajęte, co uniemożliwi Ci rozgrzewkę w wodzie. Mając w perspektywie płynięcie w jeziorze, morzu lub oceanie, dobrze jest nieco się rozpływać, jeśli organizatorzy nie mają nic przeciwko temu. Potraktuj zawody jak trening i rozpocznij bez pośpiechu. Organizatorzy rzadko zgadzają się na wyprowadzanie rowerów ze strefy zmian przed rozpoczęciem zawodów, a bieganie właściwie w ogóle nie przygotowuje Cię do pływania. Ponieważ Twoim celem tego dnia jest cieszenie się swoim pierwszym triathlonem i szczęśliwe jego ukończenie, pozwalające Ci zdobyć cenne doświadczenie, powolny start, który pomoże Ci się rozgrzać, nie stanowi żadnego problemu. Znacznie lepiej rozpocząć wyścig w ten sposób, niż ruszyć ze startu jak torpeda.

## **START ZAWODÓW**

W większości triathlonów zawodnicy puszczani są falami: małymi grupami sportowców ruszających na trasę co kilka minut. Przy pływaniu w wodach otwartych grupy są zwykle określane wiekowo. Gdy pływanie odbywa się w basenie, wykorzystuje się często przewidywane czasy przepłynięcia wyznaczonego odcinka; przy obecności na torze dwóch lub więcej pływaków wszystko przebiegnie płynniej, jeśli będą oni dysponować podobnym poziomem umiejętności. W przypadku zawodów w basenie jesteś zwykle pytany o przewidywany czas płynięcia w formularzu zgłoszeniowym. Twoja odpowiedź powinna być uzależniona od czasów, jakie uzyskujesz na treningach, zwłaszcza od mierzonych 400-metrówek, które w planie treningowym z rozdziału 9. wypadają co kilka tygodni.

Wskazówki organizatorów dostarczone zawodnikom powinny wyjaśniać, kiedy zameldować się przy basenie albo linii brzegowej. Kiedy nadejdzie pora, staw się z okularkami przy punkcie odpraw. Organizatorzy mogą wymagać założenia czepka dostarczonego w pakiecie startowym.

## **Pływanie**

Pływając w basenie, startujesz z wody, odpychając się od ściany. Jeśli na torze są tylko dwie osoby, prawdopodobnie usłyszysz, że każdy z Was ma się trzymać swojej połowy, płynąc blisko liny dzielącej tor. Jeśli na torze są trzy osoby lub więcej, będziecie pływać w kółko, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, zawsze trzymając się prawej strony toru. Wystartuj powoli, ale miarowo.

Uważaj na innych pływaków na Twoim torze, jeśli jest Was trzech. Nie będziesz próbował ich pokonać, ale nie powinienesz im też przeszkadzać. Istnieje pewna etykieta, której należy przestrzegać. Najistotniejszy element wiąże się z wyprzedzaniem. Jeśli pływak za Tobą dotknie Twojej stopy, to przy najbliższym nawrocie zatrzymaj się na moment blisko prawej strony i pozwól się minąć, po czym płyń dalej.

W wodach otwartych możesz startować z wody albo z plaży, wbiegając na sygnał startu do wody. Ponieważ są to Twoje pierwsze zawody, w każdym przypadku najlepiej będzie, gdy wystartujesz z tylnych rzędów, odsuwając się nieco na bok. Nie ustawiaj się na środku pierwszego rzędu zawodników. Starty pływackie w wodach otwartych słyną z brutalności, którą daje się odczuć zwłaszcza na środku pierwszego rzędu. Doświadczeni triathloniści twierdzą, że tak właśnie muszą czuć się ludzie, którzy znaleźli się w wirującej pralce: wszędzie latają dłonie i łokcie, a i kopniaka można oberwać. To żadna frajda. Unikaj tego miejsca.

Nie spiesz się. Płyń tak, jak to robiłeś podczas treningów: powoli i miarowo. Zatrzymuj się, kiedy potrzebujesz. Nie ma żadnych kar za zatrzymywanie się w którymkolwiek momencie wyścigu, niezależnie od tego, który etap właśnie pokonujesz. Podczas płynięcia w wodach otwartych natkniesz się na łódzie, kajaki i deski surfingowe rozsiane na trasie. Wypatrz sobie jakąś i przytrzymaj się jej przez chwilę, jeśli czujesz taką potrzebę. Nie będziesz jedyny. Zgodnie z przepisami Polskiego Związku Triathlonu zawodnik dla bezpieczeństwa może wykorzystać boję lub linę do chwilowego odpoczynku.

Jeśli płyniesz w basenie, przedstawiciel organizatorów siedzący na podwyższeniu będzie liczył Twoje baseny i powie Ci, kiedy skończysz. W wodach otwartych będziesz płynął wzdłuż boi wyznaczających trasę. Od czasu do czasu zatrzymaj się i rozejrzyj, by się upewnić, że jesteś na właściwym kursie. Po dopłynięciu do końca może się okazać, że masz problem, żeby pewnie stanąć na nogach i pobiec na T1. Przez kilka sekund możesz iść dość chwiejnie, przyzwyczajając się na powrót do chodzenia po stałym lądzie. Wygramol się z wody, wyprostuj ostrożnie i poświęć chwilę na odzyskanie równowagi.

### **Zmiana #1**

Pójdź lub potruchtaj powoli z wody do swojego stanowiska w strefie zmian. Jeśli poukładasz rzeczy tak, jak opisałem to we wcześniejszej części tego rozdziału, przerzucenie się z pływania na rower powinno Ci pójść jak z płotka. Naciągnij skarpetki (jeśli je zakładasz), wsuń buty, załóż koszulkę i/lub taśmę z numerem startowym (numer powinieneś mieć na plecach), wsuń okulary przeciwsłoneczne na nos, włoż kask i zapnij go pod brodą. A potem chwyć ustawiony na stojaku rower i pójdź z nim do wyjścia dla rowerów. Jeśli masz na sobie buty rowerowe, bądź bardzo ostrożny, bo niewygodnie się w nich chodzi. Kiedy już wyjdiesz z T1, przedstawiciel organizatorów powie Ci, kiedy możesz wsiąść na rower i zacząć pedałować.

### **Rower**

Jedź na rowerze tak, jak to robiłeś dziesiątki razy podczas treningów. Nie próbuj jechać równo z innymi triathlonistami. Jesteś tu po to, żeby dobrze się bawić i ukończyć zawody, a nie po to, żeby kogoś pokonać albo sprawdzić, jaką prędkość zdołasz osiągnąć. Na to przyjdzie czas podczas drugiego triathlonu. Dziś rozglądaj się i ciesz się tym doświadczeniem. Głośno dopinguj innych zawodników.

Istnieje kilka zasad, które powinieneś znać, a które organizator wyścigu prawdopodobnie omówił podczas wczorajszej konferencji technicznej.

Pierwsza wiąże się z „jechać na kole”, czyli draftingiem, inaczej podciąganiem, niedozwolonym podczas Twojego triathlonu. Podciąganie to jechać tuż za innym kolarzem, znacznie ułatwiające jazdę i uznawane w triathlonie za źródło nieuczciwej przewagi. Pamiętaj, żeby zwrócić uwagę na ten element w instrukcji zawodów, i słuchaj uważnie, kiedy organizator mówi o tym podczas konferencji technicznej. Za wiezienie się na czyimś kole możesz zostać ukarany albo zdyskwalifikowany.

Kolejna zasada ma związek z „blokowaniem”, które oznacza jechać po lewej stronie trasy rowerowej, zmuszające innych do mijania Cię z prawej, bez możliwości minięcia Cię z lewej. Najlepszą metodą uniknięcia kary lub dyskwalifikacji za blokowanie jest trzymanie się prawego skraju drogi z wyjątkiem momentów wyprzedzania.

Pamiętaj, żeby podczas jazdy na rowerze popijać swój napój dla sportowców. Podczas zawodów organizowanych na dystansie sprinterskim lub olimpijskim nie będzie Ci potrzebne nic więcej. Kilka sporych łyków co kilka minut pozwoli Ci zachować energię na całym etapie rowerowym.

Zbliżając się do końca trasy rowerowej, unieś się na siodelku, zwolnij i obserwuj przedstawicieli organizatorów, którzy dadzą Ci znak, kiedy zsiąść z roweru. Jeśli masz na sobie buty rowerowe, to jakieś 100 m przed linią mety zacznij jechać na wolnym biegu, rozpinając jednocześnie paski i wysuwając stopy z butów. Patrz, gdzie jedziesz. Na wycucie postaw stopy na butach. Pedałuj aż do strefy zsiadania z roweru przy wejściu do T2.

## **Zmiana #2**

Podjedź do T2, stopniowo zwalniając. Nie próbuj nadrobić czasu ani z wysiłkiem mijając innych na ostatnich 100 m. To może być niebezpieczny rejon, bo przecież wielu triathlonistów kończy etap w tym samym czasie. Niektórzy będą jechać zbyt szybko, inni zaś tak wolno, że zaczną się chwiać na rowerze i jechać wężykiem. Ty zwyczajnie jedź prosto i skup się na tym, co masz przed sobą.

Kiedy organizator każe Ci zsiąść, zatrzymaj rower i zejź z niego, zostawiając buty rowerowe przyłączone do pedałów, a potem potruchtaj lub

pójdź z rowerem do swojego stanowiska w strefie zmian. Ustaw rower na stojaku tak samo, jak był ustawiony, gdy pojawiłeś się w T1. Stań na ręczniku i wytrzymaj sobie stopy, by usunąć ziemię i kamyczki, które mogły Ci się przychodzić do podeszwy. Wsuń stopy w buty do biegania i zaciągnij sznurowadła. Zdejmij kask i złap swoją czapeczkę do biegania (jeśli ją masz). Jeśli nosisz pas z numerem startowym, przesun go na pierś. Pójdź lub pobiegnij powoli do wyjścia z T2, gdzie zaczyna się odcinek biegowy. Zwykle nie jest to to samo wyjście, którym wszedłeś do T2 po zejściu z roweru. Pamiętaj, żeby przed startem sprawdzić, gdzie znajduje się wyjście z T2.

## **Bieg**

Rusz na trasę biegu, uważnie obserwując własne samopoczucie. Gdybyś stwierdził, że oddychasz z ogromnym trudem lub masz tętno wyższe niż zwykle podczas biegania, zwolnij i przez chwilę maszeruj. W innym przypadku zacznij biec powoli i miarowo, wypatrując przedstawicieli organizatorów, którzy pokierują Cię na trasie. Pamiętaj, że na którymś ze skrzyżowań może nie być ani policjanta, ani żadnego z organizatorów, więc rozglądaj się za znakami lub strzałkami na drodze. Ostatecznie to Ty musisz znać trasę.

Dobiegając do punktu odżywiania, natkniesz się na wolontariuszy wyciągających kubki wody lub napojów dla sportowców. Przejdź przez każdy z punktów odżywiania i weź kubek napoju. Nie próbuj pić podczas biegu; po prostu idź, żeby jak najwięcej płynu trafiło do żołądka. A potem biegnij dalej.

W każdym momencie możesz przejść do marszu i nie ma w tym nic złego. To Twój pierwszy triathlon i niech będzie dla Ciebie przyjemnością. Nie ma potrzeby, żebyś wysilał się do granic swoich możliwości. Rozejrzyj się wokół i ciesz się, mogąc biec z innymi osobami, które dzielą Twoje zamiłowanie do zdrowia i sprawności fizycznej.

## **Finisz**

Kiedy w polu widzenia pojawi się linia mety, bez wątpienia zaczniesz przyspieszać. Po przejściu przez bramę na finiszu zwolnij do marszu. Wolontariusz pokieruje Cię przez strefę finiszera. Na jej końcu inny wolontariusz odcepi perforowaną część Twojego papierowego numeru startowego. Żadna z tych osób nie będzie wiedziała, jaki uzyskałeś czas. Twój czas i miejsce zajęte w kategorii wiekowej i wśród wszystkich uczestników zostaną podane później. Łatwo się zorientujesz, gdzie wywieszono wyniki, bo wokół tego miejsca będzie się tłoczyło mnóstwo triathlonistów chcących sprawdzić swoje osiągnięcia.

## **PO WYŚCIGU**

Udało się! Ukończyłeś swój pierwszy triathlon i szczerzysz się od ucha do ucha! W gruncie rzeczy nie masz jednak ochoty na świętowanie. Jesteś zmęczony i marzysz już tylko o tym, żeby gdzieś usiąść. Mimo to najlepiej jeszcze przez kilka minut pochodzić, żeby pobudzić krążenie krwi i stopniowo ochłonać. Wystarczy jakieś pięć minut. Możesz przejść się tam, gdzie uczestnikom zawodów rozdawane są rozmaite gadżety i smakołyki, i wziąć sobie coś do jedzenia i picia. Jeśli w tym momencie nie masz specjalnej ochoty na jedzenie, rozejrzyj się za napojem dla sportowców i zjedz coś miękkiego, np. banana. Przyjęcie kilku kalorii w tym momencie zaprocentuje lepszym samopoczuciem później.

Teraz możesz już przysiąc gdzieś z rodziną i przyjaciółmi i opowiedzieć im o swoim fantastycznym przeżyciu. Jeśli podczas wyścigu miałeś na ręce stoper i nacisnąłeś sobie międzyczas na koniec etapów pływackiego, rowowego i biegowego, będziesz mógł sprawdzić czasy osiągnięte na każdym etapie. Ku własnemu zaskoczeniu możesz odkryć, że każdy etap wyścigu przebiegłeś szybciej niż kiedykolwiek podczas treningu. To niesamowite, co można osiągnąć dzięki dodatkowemu wypoczynkowi przed wyścigiem i silnej motywacji w dniu startu.

Poczekaj na uroczystość rozdania nagród. Może się rozpocząć dopiero godzinę po tym, jak dobiegniesz do mety, ale warto na nią poczekać. Spróbuj w tym czasie coś zjeść. Nie zmuszaj się do jedzenia, jeśli wciąż czujesz ucisk w żołądku. Popijaj dalej napoje dla sportowców albo zwykłe soki. Kiedy już ceremonia się zacznie, zwykle idzie szybko. Zazwyczaj uczestnicy, którzy zajęli trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wiekowej, są wywoływani na podium. Kiedy dojdą do Twojej kategorii wiekowej, posłuchaj, jakie czasy uzyskali najlepsi zawodnicy. To niezwykle, jak szybcy są najlepsi triathloniści w każdej grupie wiekowej.

Jeśli nie udało Ci się sprawdzić wyników osiągniętych przez Ciebie w zawodach, wejdź następnego dnia na oficjalną stronę internetową organizatora i przejrzyj aktualności. Znajdziesz tam swoje nazwisko i wartości międzyczasów uzyskanych na każdym etapie wyścigu. Być może będziesz chciał to wydrukować i zachować na później. Jeśli zamierzasz nadal uprawiać tę dyscyplinę, ten wynik będzie Twoim punktem odniesienia. Teraz jesteś triathlonistą!



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

# TRIATHLON

## — PODEJMIJ WYZWANIE I PRZEKROCZ SWOJE GRANICE!

Triathlon jest obecnie bardzo popularnym sportem. To połączenie trzech dyscyplin wytrzymałościowych: biegu, jazdy na rowerze i pływania, pozwala na podejmowanie coraz trudniejszych wyzwań i ciągłe przekraczanie granic własnej siły i wydolności. Pierwsze zawody w triathlonie są niezwykłym i ekscytującym przeżyciem. Jak jednak przygotować się do pokonania trzech etapów triathlonu jeden po drugim, bez odpoczynku, aby lekko, radośnie i z uśmiechem na twarzy przekroczyć linię mety?

To jak najbardziej jest możliwe! Właśnie trzymasz w dłoni książkę, która pokaże Ci, w jaki sposób dojść do formy zawodniczej, trenując zaledwie pięć godzin tygodniowo. Znajdziesz tu wszystkie niezbędne informacje i wskazówki, od wyjaśnień podstaw triathlonu, poprzez rozsądne plany treningowe oraz dotyczące diety i kontroli masy ciała, po wybór potrzebnego sprzętu. Dowiesz się, jak rozplanować dni poprzedzające zawody i jak przygotować się do startu.

### Najważniejsze zagadnienia omówione w książce:

**rozpoczęcie treningu** i stawianie sobie celów

**praktyczne szczegóły treningu** biegu, jazdy na rowerze i pływania

**zestawy ćwiczeń, plany treningowe** i ich dostosowanie do własnych możliwości  
potrzebny **sprzęt i odzież** sportowa

**jak wyglądają zawody** w triathlonie

niezwykle przydatne **porady i wskazówki**

**JOE FRIEL** jest profesjonalnym, doskonale znanym trenerem sportów wytrzymałościowych. Jest uważany za najlepszego trenera triathlonistów na świecie, poza tym szkoli kolarzy, biegaczy i dwuboistów. Wielu jego wychowanków osiąga znaczące sukcesy na arenie światowego sportu. Friel jest również wziętym autorem książek o treningu sportowym. Prowadzi seminaria dla sportowców i trenerów, a także świadczy usługi doradcze. Mieszka i trenuje w dolinie pełnej słońca położonej w górach McDowell w Scottsdale w stanie Arizona.



**septem**  
septem.pl

Helton SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
http://septem.pl

