

TRIATHLON ?

EN LITEN INTRODUKSJON



På de påfølgende sidene forsøker vi å belyse Triathlon fra en begynners ståsted. Kanskje finner du som har drevet litt med det også noen nyttige tips? Vi tar imidlertid gjerne i mot tips som kan gjøre denne artikkelen bedre og mer nyttig for et stadig økende antall utøvere av denne flotte idretten.

GENERELT OM TRIATHLON

Triathlon kan vi se på som en trekamp, hvor øvelsene er svømming, sykling og løping i den rekkefølgen. Idretten opplever pr i dag en stor økning i interesse blant mosjonister over det ganske land. Hvorfor kan vi bare spekulere på, men kanskje et ønske om å prøve nye nytt og variert er en trend? Uansett så skal vi her forsøke å forklare litt om idretten, og gi tips og råd for hvordan du kan komme i gang, litt om utstyr, og litt om konkurranser. Vi i Drammen Triathlon Club har fokus på å være en «bred» klubb, dvs. at enten du er begynner eller erfaren triatlet så ønsker vi at du skal føle deg hjemme hos oss, og finne et aktivitetstilbud og fellesskap som er stimulerende og positivt. Triathlon er en individuell idrett, men fellesskapsfølelsen i triathlonmiljøet er stor.



HVA TRENGER DU FOR Å KOMME I GANG?

Når man skal trene mot tre ulike grener så sier det seg selv at det vil være et visst minimumsbehov for utstyr. Vi har i «Basis utstyr» tatt utgangspunkt i hva du behøver for å kunne delta på en triathlon-konkurranse i Norge. Det enkleste nivået er vår anbefaling til deg som er helt fersk i «gamet», og er vår anbefaling av utstyr for at du skal få en god opplevelse. Vi har tatt med en kjekt å ha kategori av utstyr, som vi ser på som fornuftige oppgraderinger når du har blitt bitt av Triathlon basillen. Den siste kategorien tilhører de som ønsker å optimalisere, jakte sekunder, evt. utstyrsfreakene blant oss.

BASIS UTSTYR:



Trisuit/tridrakt: Strengt tatt ikke et must, men såpass kjekt å ha at vi tar det med her. En trisuit er som oftest en hel drakt (i noen tilfeller delt mellom topp og bukse), som du har på som det innerste laget mot kroppen gjennom hele konkurransen (ingenting under denne, ikke en gang undertøy). Drakten har egenskaper som at den tørker fort, og har en tynn padding i skrittet

som skåner den delen av kroppen mot gnagsår fra sykkelsetet. Paddingen er imidlertid tynn nok til at den ikke hindrer deg på løpedelen til slutt.



Våtdrakt: For svømmingen i Norge er det som oftest urealistisk å starte uten våtdrakt pga. vanntemperaturen. Merk deg også at våtdrakten bør være av triathlon spesifikk type. Våtdrakter laget for vannsport har en helt annen passform, og vil ikke fungere godt til svømming. Våtdrakten er nemlig med på å gjøre svømmingen enklere/raske-

re, da oppdriften i drakten hjelper deg i optimal svømmeposisjon i vannet. Når du skal kjøpe deg våtdrakt er passform det aller viktigste (den skal sitte som støpt på kroppen). Å få prøve våtdrakten i vann er nesten et must. Forsøk å benytte deg av anledninger hvor leverandører har med seg testdrakter som kan prøves i basseng. Sjekkpunkter er om det finnes steder hvor drakten ikke ligger helt inntil kroppen (skritt og armhuler), samt om du har god bevegelighet i drakten. Kjøp av våtdrakt på nettet er et sjansespill, som kan gå bra, men har potensial til å bli en kostbar erfaring. Det er heller ikke sånn at de dyreste modellene er best for begynnere, ofte tvert imot. Begynnere bør ha drakter med god oppdrift, og de dyreste modellene har ofte tynnere neopren som gir mindre oppdrift, og krever bedre svømmeteknikk.



Svømmebriller: Mange modeller finnes, i ulike prisklasser. Finn en modell som passer deg, og du føler deg komfortabel med.



Ørepropper: kan være en idé for enkelte. Vann i ørene kan være ubehagelig, men også påvirke balansen når du kommer opp fra vannet.



Sykkel: Vi anbefaler at du går til anskaffelse av en racersykkel. Det er ingen regler som forhindrer bruk av terrengsykler, men disse er laget for et helt annet bruk enn sykkeldelen av en triathlon, og triller vesentlig dårligere enn en racersykkel.



Hjelm: Det er et krav å bruke godkjent hjelm, og uansett også en god idé å bruke hver gang du setter deg på sykkelen.



Løpesko: Det er ingen spesielle krav til skoene du bruker, men det kan være kjekt at de er enkle å ta på seg. Når du skal kjøpe løpesko anbefaler vi at du besøker en spesialist på dette, som kan hjelpe deg med å finne de riktige skoene for akkurat deg.



Startnummerbelte: Av praktiske årsaker benyttes det ikke startnummer i vannet, noe som betyr at dette tas på i skiftesonen. Startnummeret har du på forhånd festet

til beltet som du bare klipser på deg. Som regel skal du bære startnummeret bak under syklingen, og foran under løpingen. Beltet vrir du bare rundt når du starter løpingen.



Tempobøyle



KJEKT Å HA:

Tempobøyle: Bøyle som du kan feste til styret på racersykkelen din. Tempobøylen hjelper deg å sitte mer aerodynamisk på sykkelen, og vil gi høyere gjennomsnittsfart på sykkeldelen. Noen synes det er uvant, og litt ekkelt å bruke tempobøylen, men dette er en vanesak som det bør trenes på. Når du ligger i en tempobøyle har du ikke hendene på bremsene, så en større aktsomhet bør utvises.

Neopren svømmehette og sokker: Hvis du er ivrig på å prøve å svømme utendørs i åpent vann kan det være kjekt å ha disse to neopren sakene. I enkelte tidlige konkurranser, eller hvis vanntemperaturen tilsier det, så blir dette utstyret tillatt brukt. Fungerer på samme måte som vådrakten, og forhindrer varmetap.

Aerohjelm: Det finnes en mengde ulike hjelmer på markedet, og en trend i det siste er såkalte aerohjelmer. Disse er formet slik at de minimaliserer luftmotstanden. Disse er ofte litt dyrere enn vanlige sykkelhjelmer, samt at de ofte er dårligere ventilert (varmere). Det siste momentet bør du vurdere nøye om du skal delta på konkurranser i varmt vær.

Hurtiglisser: Om du bytter lissene i skoene dine med elastiske hurtiglisser sparer du noen sekunder i skiftesonen. Dette er sekunder som du tjener uten store utlegg i kroner og øre.

Pulsklokke: Finnes i mange ulike utgaver og prisklasser. De aller fleste modellene benytter seg av et belte som du har mot huden rundt brystkassen. De enkleste modellene viser puls, og stort sett det. De mer avanserte modellene har innebygget gps som viser din hastighet, og noen modeller viser stegfrekvens når du løper osv. De aller fleste modellene har muligheten til å laste opp treningsdataene dine på internett til en slags digital treningsdagbok. En pulsklokke kan hjelpe deg til å trene på riktig intensitet, slik at du får et bedre og mer presist treningsutbytte.

Neopren sokker og hette



Aerohjelm



Hurtiglisser



Pulsklokke





Temposykkle

FOR DE SOM JAKTER PÅ MARGINER:

Triathlonspesifikk temposykkle: Sykler som er laget spesielt til triathlon. Dette er sykler som utnytter en større fleksibilitet i regelverket for triathlon kontra sykkel. Forutsetter at man jobber med sittestillingen, og har den nødvendige fleksibiliteten til å sitte i tempostilling. Det hjelper nemlig ikke med en fantastisk sykkel hvis ikke kroppen har evnen til å utnytte mulighetene en slik sykkel gir. Kostbart!

Tempohjelm: Det mest aerodynamiske du kan ha på hodet, men som oftest dårligst ventilasjon. Kostbare.



Tempohjelm

Høyprofil karbonhjul: Fra relativt kostbart til ekstremt kostbart, og med mange varianter og merker å velge imellom. Ser stilig ut på sykkelen, og lyden er minst like stilig. Gir deg en aerodynamisk fordel, men kan gi utfordringer om det er mye vind, spesielt i kastevinder fra siden kan det være vrient å håndtere sykkelen. Egenvekten på hjulene er som regel høyere enn på lavprofilhjul, noe som fører til større roterende masse. Dette gjør ikke så mye i flatt terreng, men er det kupert ønsker du deg hjul med lavere roterende masse. Noe å tenke på hvis du skal være med på Norseman...



Høyprofilhjul

Wattmåler: Dette er både et verktøy for spesifikk trening, men også et godt verktøy for å regulere intensiteten på syklingen, slik at du ikke overvurderer innsatsen i starten av syklingen (dette er ikke uvanlig). Mange ulike varianter og typer er tilgjengelig, med stor variasjon i pris. Bruk av wattmåler krever at du som utøver har en inngående forståelse av treningslære for at du skal få et godt utbytte. Kostbart!

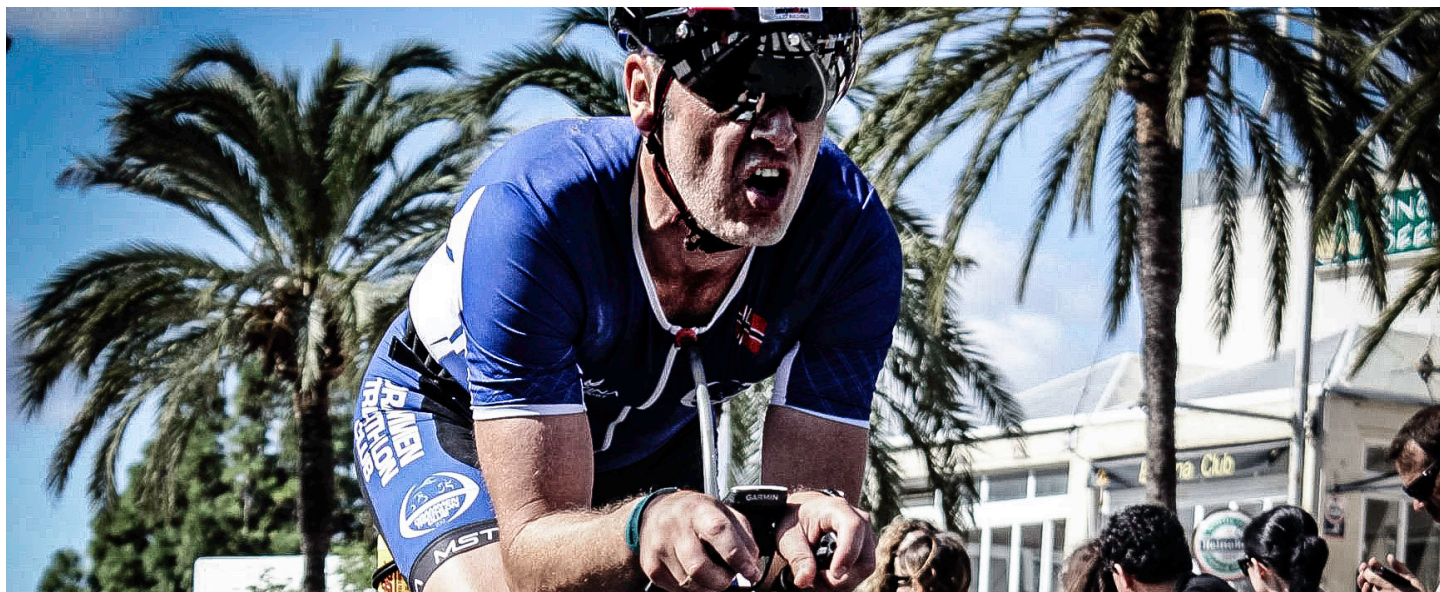


Wattmåler

Triathlonspesifikke sykkelsko: Sykkelsko laget for å kunne ta på og av hurtig, samt at du kan trå rett oppå skoen ut fra første skiftesone, og inn til andre skiftesone. Noen sekunder spart her også



Triathlon sykkelsko



DISTANSENE I TRIATHLON

Supersprint: 400 m svømming, 10 km sykling, 2,5 km løp

Sprint: 750 m svømming, 20 km sykling, 5 km løp

Normaldistanse/Olympisk: 1.500 m svømming, 40 km sykling, 10 km løp

Halv Ironman: 1.930 m svømming, 90 km sykling, 21,1 km (halvmaraton) løp

Ironman: 3.860 m svømming, 180 km sykling, 42,195 km løp (maraton)

Prinsippet kan distansene variere på ulike triathlon, men de fleste konkurransene forholder seg i hovedsak til standard-distansene (se faktaboks). Mange forbinder triathlon med Ironman-distansen, noe som er misvisende. Supersprint-distansen er nærmest en eksplosiv distanse som er raskt over, mens Ironman distansen er den seige lange og drøye distansen som også havner på manges «bucket-liste» nettopp på grunn av dette. Her i Norge er kanskje Norseman mest kjent, med sin Ironman-distanse, målgang på Gaustatoppen og lodd-trekning for å få startnummer. Før du melder deg på en triathlon så kan det være en idé å stille seg selv noen spørsmål, spesielt om man tenker på Ironman-distansen. Det fysiske grunnlaget bør være godt, men man bør også stille seg selv spørsmål om man har den tilstrekkelige tid og dedikasjon som skal til for å stille godt forberedt til start på denne typen prøvelse. Den olympiske distansen eller normaldistansen kan være det smarteste å prøve seg på som sin første konkurranse. Olympisk er en slags mellomdistanse, som gir en smak på de ulike øvelsene uten at man risikerer total utmattelse. De fleste vil også kunne takle en halv Ironman, under forutsetning at man har trent godt i forkant. Hold imidlertid muligheten åpen for at det kan være vel så morsomt å delta i en fartsfylt sprint-distanse. Er du usikker på hva som passer for deg, så er det jo egentlig bare å prøve seg på de ulike distansene.

TRENING TIL TRIATHLON

Om du er fersk utøver vil det største potensialet til forbedring i prestasjon ligge i å øke arbeidsøkonomien i de ulike øvelsene. Svømmingen er den klart mest tekniske øvelsen i Triathlon, og den klart foretrukne svømmemetoden er crawl. Vi anbefaler at man starter med et svømmekurs med fokus på crawl-teknikken. Etter svømmingen er løpingen også en øvelse hvor det ligger et stort potensiale i økonomi. Syklingen er den minst tekniske grenen innenfor triathlon.

En av de store fordelene med triathlon er at du får variert trening, da du jo er nødt til å trene på tre forskjellige disipliner. I tillegg bør treningen varieres med kortere intense økter, økter med fokus på teknikk, og gjerne noen lengre utholdenhetsøkter. De ulike distansene innen Triathlon medfører til dels store forskjeller på hvordan man bør legge opp treningen. Det sier seg selv at en sprintdistanse har et helt annet intensitetsnivå enn Ironman-distansen. Trening til en olympisk distanse triathlon forutsetter en viss utholdenhet på svømmingen, syklingen er veldig kort sammenlignet med vanlig sykling, men vil allikevel stille krav til utholdenhet og disponering av krefter. Avslutningen med 10km løp er en kjent distanse om du tidligere har deltatt i mosjonsløp.

Overgangen fra sykling til løp kan det være verdt å trene på før konkurransen, da det kan oppleves som litt uvant. Den første kilometeren eller så på løpingen kan kjennes litt rar ut i beina, men etter hvert går dette seg til. Her er det forskjeller fra utøver til utøver hvordan dette oppleves.

LITT LESING

Det finnes en del litteratur om trening til triathlon, og her kommer det noen anbefalinger til lektüre om emnet.

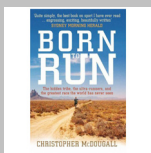
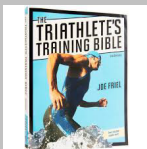
Joe Friel: Triathlon training bible. Omfattende bok om trening og periodisering. Avansert tilnærming.



Matt Dixon: The well built triathlete. Omfattende bok om trening, men ikke like systemorientert som Triathlon training bible.

Cristopher McDougall: Born to run.

Inspirerende og lettlest bok om løping. Hvis du ikke får lyst til å løpe etter å ha lest denne får du det muligens aldri!



Ingrid Loos Miller: Fearless swimming for Triathletes: Improve your open water skills.

Joe Friel: Your best triathlon. Enklere bok en «Triathlon training bible», med ferdig oppsatte treningsprogram mot de ulike distansene. Om det frister lite med fordypning i trening kan boken «Your best Triathlon» av Joe Friel anbefales, da denne kommer med ferdig oppsatte treningsplaner for ulike distanser. Ulempen med ferdig oppsatte treningsplaner er at de ikke tar hensyn til deg og dine styrker og svakheter. Ved å prøve seg frem, og bruke litt sunn fornuft, samt å lytte til gode råd og kroppens signaler så vil du komme deg i form, og være klar på startstreken.



DIN FØRSTE TRIATHLON KONKURRANSE

Planlegg tidsbruk på konkurransedagen. Når må du stå opp for å rekke det du skal?

Sett av tid til:

- **Frokost**
- **Forflytning til konkurransearenaen**
- **Klargjøring av skiftesonen (husk å få med alt som skal være der)**
- **Briefingen (hvis denne foregår på morgenen før start)**
- **Sett også av godt med tid til å få på deg våtdrakt samt litt oppvarming.**

Med en god plan for de ovenstående punktene, og hvor lang tid du bruker på hvert punkt så vet du når du må stå opp. Legg inn litt ekstra slakk i tilfelle noe tar lengre tid enn du har budsjettet! Alle vil i større eller mindre grad ha litt nerver når de står på startstreken i en triathlon, og om det er din første så vil nok nervene være i helspenn. For å bøte litt på dette starter jobben i god tid før start. Du kjenner distansen på de ulike øvelsene, men blir det delt ut drikke og mat underveis? Hva er ditt behov for den gitte distansen? Skal du ha med egen næring og drikke? Har du en egen bås i skiftesonen, eller må du levere utstyret ditt i poser som henges på rack? Hvordan finner du frem til din pose/eller skifteplass? Sjekk dette og hvordan du finner frem både fra den retningen du kommer fra svømmingen, og den retningen du kommer fra syklingen. Orienter deg om hvor syklingen starter og slutter, og hvor du skal løpe ut av skiftesonen etter syklingen. I forkant av triathlon konkurranser holdes det en briefing, hvor det blir informert om ulike detaljer og regler i tilknytning til konkurransen. Dette kan være både generell informasjon, og spesifikk informasjon om akkurat denne konkurransen. Derfor er det lurt å alltid få med seg briefingen i forkant av konkurransen. Det handler om å være mentalt forberedt på det som skal komme, samt å ha en plan for hva som skal skje. Lag deg også gjerne en sjekkliste over hva som skal skje i skiftesonene.



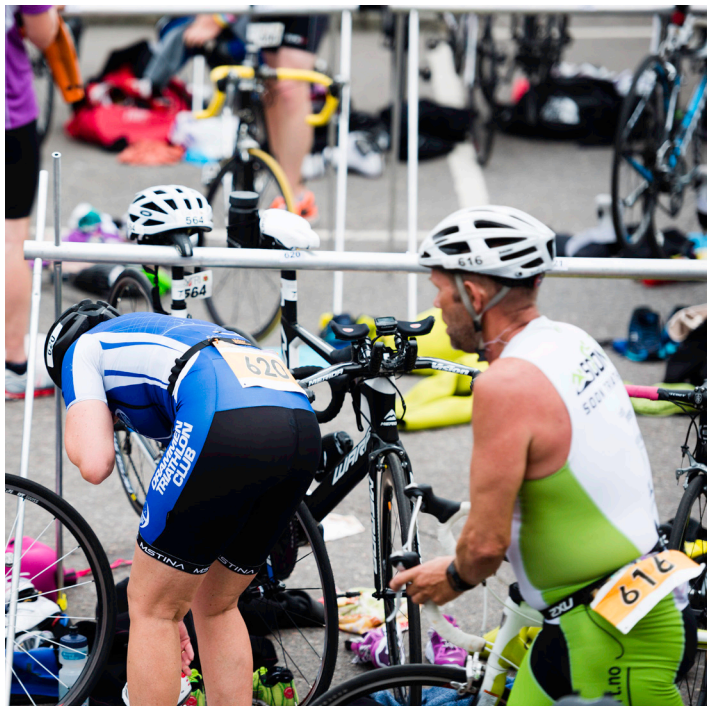
UNDER FØLGER ET FORSLAG SJEKKPUNKTER FOR BEGGE SKIFTESONER: T1 (T=TRANSITION):



Skifte fra svøm til sykkel. Opp fra vannet begynner du allerede å ta av deg drakten imens du løper mot din plass i skiftesonen. Obs: Mange opplever å være litt svimle på vei opp av vannet. Ta av deg svømmehette og putt briller + evt. ørepropper inni hetta. Hold dette i den ene hånden imens du drar av deg drakten. Slipp hetta midt inne i armen på drakten, og den vil bli der inne i drakten imens du fortsetter videre. Hvis det blir brukt poser, så husk på å få med deg din pose på vei mot skifteplassen. På plassen din i skiftesonen venger du av deg drakten, får på deg sykkelsko, hjelm og startnummer. Om du skal ha i deg noe næring og drikke på sykkel delen så bør du få dette med deg nå. Et tips er jo selvfølgelig at dette allerede er festet på sykkel slik at du ikke behøver å tenke på å få det med deg. Jo færre sjekkpunkter jo bedre. Du har passet på å sette tidtakerchipen på venstre ben, med chipen pekende utover før du tok på deg våtdrakten, slik at du ikke risikerer å sette denne fast i kjedet på sykkel. Ta med deg sykkel ut av skiftesonen, men ikke sett deg på sykkel før du ankommer «mount line». Det er forbudt å sykle inne i skiftesonen av åpenbare årsaker. Vel ute på sykkel delen så er det viktig å holde seg til reglene i den aktuelle konkurransen. De fleste mosjonstriathlon i Norge er ikke drafting tillat, dvs. at det ikke er tillat å ligge på hjul bak konkurrenter. Som regel er en draftsone på 10-12m bak sykkel foran. Holder du høyere fart en syklisten foran så har du som regel en viss tid på deg til å komme forbi. Brudd på dette vil som oftest ende med advarsel eller tidsstraff som må sones i eller i tilknytning til skiftesonen. EN generell feil som ofte gjøres er at man åpner sykkel delen for optimistisk. Hvis du benytter pulsmåler så tar det litt tid før denne avspeiler den intensiteten du kjører på med. Å holde igjen litt i starten av syklingen er et godt råd.

T2: SKIFTE FRA SYKKEL TIL LØP.

Ofte er skiftesonene på samme plass, men ikke alltid! Uansett så må du av sykkelen igjen på et angitt punkt, hvorpå du triller sykkelen tilbake til din plass i skiftesonen. Hjelmen skal av, skoene skal byttes og startnummeret skal roteres slik at det er foran. Dette høres kanskje enkelt ut, men mange har blitt stoppet på vei ut av T2 med hjelmen fortsatt på hodet... Om du har lagt klar noe næring til løpedelen så er det viktig at du får med deg denne ut.



TILBAKE TIL STARTSTREKEN:

Svømmestarten vil for de aller fleste debutanter virke både skremmende og voldsom. Kanskje ikke så rart, da det er mange som skal av gårde så fort de klarer i samme retningen. Finn deg noen som svømmer i omtrent samme tempo som deg, og legg deg i kjølvannet. Det er mye å spare på å ligge bak en som svømmer, og synes du det går for sakte så er det jo bare å gå fram å dra litt selv. Det neste momentet når det gjelder svømmingen er navigasjon. Dette kan du med fordel øve på før din første konkurranse. Det er nemlig lett å bomme, og ikke alltid lurt å stole på den som svømmer foran. Stikk hodet opp av vannet med et par tarzantak for å sjekke ut at du er på rett vei med jevne mellomrom. I tillegg til navigasjon kan det også være kjekt å ha øvd på å svømme i litt bølger om din konkurranse foregår i farvann hvor dette kan forekomme.

Denne lille veiledningen er skrevet av Tom Atle Bordevik – som ikke har holdt på med triathlon så veldig lenge, men lenge nok til å bli bitt av basillen, men kort nok til å huske alle begynnerfeilene fortsatt. Tusen takk til Kine Syvertsen for fine innspill. Har du synspunkter eller innspill er jeg takknemlig for dette. Send innspill til tomatle@bordevik.no

**TIL SLUTT: HUSK PÅ Å FÅ MED DEG
STEMNINGEN I LØYPA UNDERVEIS I
KONKURRANSEN.**

LYKKE TIL!