

ПРОМО
«Молодая семья»: кому помогут с жильем

Узнать



Т—Ж 🔍 🔔 @ ☰

🔦 Учебник 👤 Сообщество 🏠 Аптечка 📅 Дневники трат 📈 Инвестиции 🛡️ Права и обязанности

🏠 Спортзал 30.06.24 👁 1К

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

Реклама

А в приложении Т—Ж можно настроить ленту под себя

Скачать

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°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

Реклама

В приложении Т—Ж ленту можно настроить под себя

И читать только то, что вам интересно

Скачать

Подписаться на автора

спорт

👍 9 📌 2



Реклама

В приложении Т—Ж ленту можно настроить под себя

И читать только то, что вам интересно. Даже без интернета и с темной темой

Скачать

Вот что еще мы писали по этой теме



Как я победил стресс, который «сидел» в моей шее, при помощи йоги

👍 27 💬 8 📌 7



Спортивные добавки для бегунов

👍 21 💬 41 📌 65



Как я тренируюсь дома и трачу 2000 ₽ на спортивный инвентарь

👍 8 💬 2 📌 2



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

👍 7 💬 18 📌 11



В Челябинске чемпионат по фигурному катанию кто выступил и где смотреть

👍 10 💬 32

Сообщество

Яна Лукьянова · 18.01

Как я сняла свою бабушку на скейте, набрала миллионы просмотров и попала на Первый канал

Kulya · 18.01

Фото питомца: кошка Маечка в позе «буханки» на пуфике

Смбат Алиханян · 18.01

Я зарегистрировал бизнес в ОАЭ и потратил на это около 11 000 \$

Алексей Лавриков · 18.01

Как настроить ChatGPT под свои задачи: мои советы

Bookisha · 18.01

Вы читаете личные телеграм-каналы?

Раиль Шарипкулов · 18.01

Я сделал трейдинг своим основным источником дохода и превратил его в бизнес

Ольга Баева · 18.01

«5500 рублей за это?»: как я выявила 5 проблем в питании в частном детском саду

Алена Елина · 18.01

Моя бьюти-находка: сыворотка-филлер от морщин Natura Siberica — «anti-age» ROYAL CAVIAR

Диляра Так

Фото питомца сидят на ди

Bookisha ·

Я прочитал книжные с детства и р чем они за

Популярное за неделю



Лучшие ноутбуки для работы: 9 удачных моделей

👍 67 💬 162 📌 237



Резерв и запас — в чем разница?

👍 26 💬 67 📌 29



Как заключить договор на обслуживание газового оборудования

👍 19 💬 99 📌 41



Мнение: гостевой брак позволяет мужчинам наслаждаться отношениями без лишних обязательств

👍 59 💬 852 📌 30

Я помогала мазут на пл

👍 102 💬 1

Реклама

В приложении Т—Ж ленту можно настроить под себя

И читать только то, что вам интересно

Скачать



[Вакансии](#)

[Сообщить о проблеме](#)

[О проекте](#)

[Контакты](#)

[Политика конфиденциальности](#)

[Правила пользования сайтом](#)



АО «ТБанк», лицензия №2673
2025 journal@tbank.ru

