

Т-ГРАНТЫ

Получите грант до 250 000 ₽ на свой проект

Подать заявку



Т—Ж

[Учебник](#) [Приложение](#) [Сообщество](#) [Аптечка](#) [Дневники трат](#) [Инвестиции](#) [Пра](#)

Любительский спорт 30.06.24 1K

## 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 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  $22^{\circ}\text{C}$  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  $\text{CO}_2$
- 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 корзину. — 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!



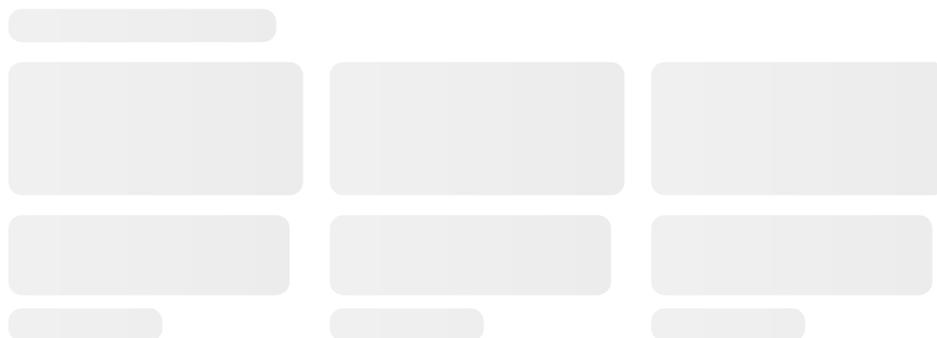
**Любительский спорт.** Истории про занятия командными, игровыми и другими видами спорта

Поделиться

Подписаться на автора

спорт

9 2



#### Вот что еще мы писали по этой теме



**20 комплектов термобелья для зимних тренировок**

14 5 72



**Как я съездил в Белград на матч «Црвена Звезда» — «Янг Бойз» в октябре 2023 года**

12 2



**7 мест недалеко от Москвы, где можно прыгнуть с парашютом**

7 5 13



**От «пирамиды» до «тотального футбола»: 9 самых популярных футбольных схем**

6 10



**«Спонсор ф... под глазами... ртивных иг... знакомых п...**

11 5

#### Сообщество

Зоя Соколова · 21.03

Как наладить контакт с окружающими, если подозреваешь у себя РАС? 54

Elena Sergeevna · 21.03

Рекомендую: 3 произведения русской классики, которые помогли мне понять жизнь 142

Iraida3001 · 21.03

Рекомендую: серия книг «Конгрегация» Надежды Поповой ...

Ульяна · 21.03

Ручная работа: серьги и кольцо из цепочки и колец ...

Снежана Иркутова · 21.03

Финансовое правило: я выбираю качество, чтобы экономить ...

Редакция · 21.03

Голосование: выбираем самый увлекательный дневник за 10—21 марта 1

Аделаида Титенгаузен · 21.03

Моя бьюти-находка: увлажняющий крем Cuskin Clean-Up Moisture Balancing Cream, идеальный для зимы ...

Табаконист · 21.03

Как живет руководитель отдела регионального развития в Екатеринбурге с зарплатой 100 000 ₽ 68

Светлана Л

Логопед об... быт влияет ребенка ...

Субботина 21.03

Юрист об... правовые л... которых мо... недвижимс...

#### Популярное за неделю



**Лучшие Айфоны:  
7 вариантов**

👍 111 💬 117 📌 161



**Кто может не подавать  
декларацию при продаже  
имущества**

👍 95 💬 96 📌 123



**Как записать ребенка  
в первый класс через  
госуслуги**

👍 21 💬 39 📌 35



**12 телеграм-каналов  
о дизайне интерьера**

👍 26 💬 25 📌 151



**Рекомендуем  
3 произведения  
классики, которые  
помогли мне  
жить**

👍 58 💬 14



[Вакансии](#)

[Сообщить о проблеме](#)

[О проекте](#)

[Контакты](#)

[Политика конфиденциальности](#)

[Правила пользования сайтом](#)

 АО «ТБанк», лицензия №2673  
2025 support@t-j.ru

