

12 TIPS TIL DIT FØRSTE TRI

Dit første triace står for døren. Du har styr på disciplinerne – men hvad med alle de små ting? Påklædning, energi, skift osv. De er vigtige, men svære at træne. **TRIKONGEN RASMUS HENNING GIVER DIG HER ALLE DE RÅD**, du har brug for, fra du går ud ad døren, til du krydser målstregen.

52 af Rasmus Henning. Illustration: Maja Modén



AKTIVTRÆNING.DK

1

FORBEREDELSE

Stil alt dit udstyr frem foran dig, inden du tager hjemmefra. Det giver dig overblik og sikrer, at du får alt med. **Gennemgå i dit hoved hele konkurrencen fra start til mål**, og se for dig, hvordan du skifter mellem det forskellige udstyr.

Så er der god chance for, at du opdager, om noget mangler eller er defekt.

Læs alt det, du kan komme til, på stævnets hjemmeside, så du er sikker på mødested, regler, ruter osv. Har du ekstra meget overskud, kan du prøve at svømme, cykle eller løbe på ruterne. Det giver et godt overblik over udfordringerne og gør dig mere tryk.

2

PÅKLÆDNING

Keep it simple! Skift så lidt tøj som muligt under konkurrencen. Hvis I skal svømme i bassin, og det er pænt vejr, kan du nøjes med at tage et par strømper, shorts og en T-shirt ud over badetøjet i første skift. Du tørrer hurtigt og holder varmen fint. Er det koldt, kan du tage en jakke på til cykelturen. Smid jakken, og skift sko inden løbet.

Det ideelle er en tridragt, som man kan have på igennem både svømning, cykling og løb. Den koster fra 700 kr.

3

FORBEREDELSE I SKIFTEZONEN

Placér din cykel, hjelm, løbesko og tøj klogt. **Lav en kort simulering af, hvad du vil gøre i konkurrencen.**

Læg et håndklæde frem, så du kan tørre fødderne. Det er ikke sjovt at få grus i sokkerne. Markér din plads, så du er sikker på, at du med høj puls kan finde dine ting. Et farverigt håndklæde kan være en god markør.

4

OPVARMNING

Bevæg kroppen i nogle minutter inden for den sidste halve time før start, så muskler, led og sener bliver forberedt på det, der kommer. **Husk også at afsætte tid til en tur på potten** – og husk:

Køen er altid lang!

5

SVØMNINGEN

Placér dig fornuftigt i forhold til dine svømmeevner, så du ikke bliver svømmet over ende af de hurtigere svømmere. Læg roligt ud, og find en god rytme. Det er let at lade sig rive med af stemningen i startfeltet.

6

SKIFT FRA SVØMNING TIL CYKLING

Løb eller gå koncentreret igennem skiftezone, og **gør alle tingene, ligesom du har forberedt**. Få lidt energi og væske, inden du hopper på cyklen.

7

CYKLINGEN

Cyklen skal stå klar. Du behøver ikke låse den – der er altid andre cykler, der er dyrere end din. **Kør med cykelsko**, hvis du har nogle. Den tid, det koster at skifte, er hurtigt trampet ind igen. **Gør dig lille på cyklen**, så du mindsker vindmodstanden. Find et tempo, som er hårdt, men som du føler, du kan holde hele distancen. **Kør så jævnt som muligt** uden at give den for meget gas op ad bakkerne eller i modvinden.

Du skal komme frem til andet skift med noget energi tilbage i kroppen. Man hører aldrig om nogle, der ville ønske, de havde lagt hårdere ud på cyklen.

8

VED UHELD ELLER DEFECT

Indstil dig på, at alt ikke nødvendigvis forløber efter planen. Måske punkterer du eller får krampe, sluger vand eller lægger for hårdt ud – du vil helt sikkert ikke være den eneste. **Og det er stort set altid muligt at fikse problemet**, tænke strategien om og komme fornuftigt igennem alligevel.

9

ENERGI

Energi før og under er afgørende for at få succes. Spis et let måltid mad ca. 3 timer før start, primært bestående af kulhydrater og uden ret mange fibre – fx franskrød med syltetøj. Indtag nogle hurtige kulhydrater, fx gel eller energidrik, kort før start. Det får blodsukkeret op. **Varer konkurrencen længere end 45 minutter, supplerer du med samme type energi** undervejs. Tag fx en gel hvert 20. minut, og skyl efter med vand.

11

LØBET

Efter halvdelen af løbeturen kan du tillade dig at lukke op og tømme reserverne helt. Indtil det punkt er det fornuftigt at holde lidt igen og bevare overblikket og kontrollen. **Brug den sidste del af løbet på at teste og udfordre dig selv og dine grænser.** Hvor meget kan du holde til? I næste trikonkurrence kan du sikkert holde til lidt mere.

10

SKIFT FRA CYKLING TIL LØB

Det vil føles forfærdeligt at hoppe af cyklen og løbe. **Brug noget tid på at finde rytmen uden at stresse.** Dette er typisk det sværeste moment i konkurrencen for begyndere – men tag det roligt i starten. Så finder du din rytme.

12

MÅLET

Vær glad og stolt – og sørg for at se glad og stolt ud – når du løber over målstregen. Del glæden med de andre deltagere og ikke mindst tilskuerne. **Sørg for at få noget varmt tøj på og få noget energi.**

Slap af i nogle dage, og begynd så at se dig om efter et nyt, sjovt og motiverende mål.



RASMUS HENNING, 38 år

Rasmus Henning indstillede den professionelle karriere i 2012 efter i mere end 15 år at have tilhørt trisportens verdenselite. Hans største resultater er:

- Vinder af Challenge Roth i tiden 7:52:36 – verdens 5.-hurtigste ironmantid.
- EM-guldvinder i 2004 og igen i 2009.
- Nr. 5 i sin debut i Hawaii Ironman i 2009.
- 5 World Cup-sejre.