

12 TIPS INFÖR DITT FÖRSTA TRIATLON

Din första triatlontävling väntar. Du har koll på de olika grenarna – men hur är det med allt det andra? Klädseln, energiintaget, växlingszonerna osv. Det är också viktigt, men svårt att träna på. **TRIATLONKUNGEN RASMUS HENNING GER DIG ALLA RÅD** du behöver från det du lämnar hemmet tills du korsar mållinjen.



1

FÖRBEREDELSE

Lägg fram all utrustning hemma, i lugn och ro. Det ger dig en bra överblick och underlättar så att du får med dig allt du behöver till tävlingen. **Gå igenom hela tävlingen från start till mål**, och föreställ dig hur du byter utrustning mellan delmomenten. Det gör att du upptäcker om något saknas eller är trasigt. Läs igenom informationen på arrangörens webbplats så att du försäkras dig om vilka regler som gäller och vilken sträcka du ska tävla på osv. Om du har möjlighet är det bra att provsimma, cykla eller springa tävlingsbanan i förväg. Det gör dig väl förberedd på vad som komma skall.

2

KLÄDERNA

Byt kläder så sällan som möjligt. Om simmomentet utförs i en bassäng och det är fint väder så räcker det ofta med ett par strumpor, shorts och en t-shirt, förutom badkläderna, vid första bytet. Du torkar snabbt och håller värmen bra. Om det är kallt kan det vara bra med en vindjacka till cyklingen. Ta av dig jackan och byt skor till löpningen. **Allra bäst är en triatlondräkt** som du kan använda under hela tävlingen. Pris: från 800 kr.

3

FÖRBEREDELSE I VÄXLINGSZONEN

Placera cykeln, hjälmen, löparskorna och kläderna på rätt plats. **Föreställ dig hur du kommer att göra när tävlingen är i gång.** Lägg fram en handduk så att du kan torka fötterna. Det är inte roligt att få grus i skorna. Markera din plats så att du är säker på att hitta dina prylar. En färgglad handduk är bra att ha som markör.

4

UPPVÄRMNING

Rör på dig en stund den sista halvtimmen före start så att muskler, leder och senor blir uppvärmda. **Tänk också på att gå på toaletten i tid** – och kom ihåg att toalettkön alltid är lång!

5

SIMNINGEN

Placera dig rätt i förhållande till din simkapacitet så att du inte är i vägen för andra, snabbare, simmare. Börja lugnt och försök hitta en bra rytm. Det är lätt att förivra sig i början och haka på bättre simmare.

6

BYTET FRÅN SIMNING TILL CYKLING

Jogga eller gå koncentrerat genom växlingszonen och **gör allt det du har förberett**. Fyll på med energi och vätska innan du trampar iväg på cykeln.

7

CYKLINGEN

Cykeln ska stå klar. Du behöver inte låsa den – många cyklar är betydligt dyrare än din. **Använd cykelskor** om du har några. Tiden som det tar att byta skor tjänar du snart in. **Gör dig liten på cykeln** så att vindmotståndet minskar. Håll ett rätt högt tempo som du känner att du orkar hålla hela distansen. **Kör i ett så jämnt tempo som möjligt** utan att trampa till för mycket uppför backarna eller i motvinden. Du ska ha energi kvar i kroppen när du kommer till den andra växlingszonen. Man hör aldrig någon säga efteråt att de velat öppna hårdare på cykeln.

8

SKADOR ELLER PUNKTERING

Förbered dig på att allt inte nödvändigtvis kommer att gå precis enligt dina planer. Kanske får du kramp eller punktering, eller öppnar i ett för hårt tempo. I så fall är du inte ensam. **Men det är så gott som alltid möjligt att åtgärda problemet**, ändra taktik och fortsätta i god stil.

9

ENERGIINTAGET

Att få i sig energi före och under loppet är avgörande för att lyckas. Ät en lätt kolhydratrik måltid ca tre timmar före start, ev. med bröd till utan för mycket fibrer – t.ex. fransbröd med marmelad. Fyll på med snabba kolhydrater, t.ex. energigelé eller sportdryck, strax före start. Det höjer blodsockret. **Om tävlingen pågår mer än 45 min. behöver du fylla på med energi** längs vägen: t.ex. en energigelé var 20:e minut med vatten till.

10

BYTET FRÅN CYKLING TILL LÖPNING

Det kan kännas stelt och jobbigt att börja springa efter cyklingen, och det är ofta det svåraste momentet för nybörjare. **Ta god tid på dig så att du hittar en bra rytm utan att du känner dig stressad.**

11

LÖPNINGEN

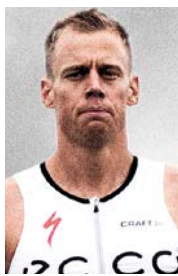
Efter halva löpsträckan kan du börja tömma reserverna. Fram tills dess är det bäst att hålla igen lite med krafterna och behålla överblicken och kontrollen. **Passa på att testa dina gränser under den sista delen av löpsträckan.** Hur mycket kan du pressa dig själv? I nästa triatlontävling kan du säkert ta ut dig ännu mer.

12

MÅLGÅNGEN

Var glad och stolt – och se glad och stolt ut – när du springer över mållinjen. Dela glädjen med de andra deltagarna och inte minst med åskådarna. **Se till att få på dig varma kläder och fyll på med energi.**

Koppla av några dagar och börja sedan planera in nya och motiverande mål.



RASMUS HENNING, 38 år

Rasmus Henning avslutade sin professionella karriär 2012 efter att ha tillhört värdseliten i triathlon under mer än 15 år. Hans främsta meriter är:

- Seger i Challenge Roth på tiden 7:52:36 – världens femte snabbaste ironmantid.
- EM-guld 2004 och 2009.
- Femma i debuten i Hawaii Ironman 2009.
- Fem världscupsegrar.