

### **Ben Bright para Triathlon Performance Solutions**

Para un triatleta principiante no hay nada más abrumador que la perspectiva de su primera competición. Todas las horas de duro entrenamiento servirán de poco si no te preparas para el día clave y, presa del pánico, te colocas el calzado de correr para la etapa en bicicleta o, aún peor, olvidas llevarte una pieza de equipamiento vital, como la propia bicicleta. Probablemente pensarás que estas cosas nunca pueden pasar, pero pasan, y con bastante frecuencia. Los siguientes consejos te ayudarán a evitar el desastre en el gran día.

#### **Empieza en un nivel bajo y sube poco a poco:**

Si vas a hacer el primer triatlón de tu vida, intenta resistirte al impulso de que sea un Ironman. Mucha gente aspira al Ironman como reto definitivo, pero si lo que deseas realmente es disfrutar de la experiencia, empieza con niveles más bajos y trabaja para llegar a tu objetivo definitivo. Esto es buena idea incluso cuando se corre una distancia olímpica. Compite en 2 o 3 carreras más cortas antes del evento principal para poner en práctica tu técnica: ritmo, nutrición, equipamiento, etc., y así evitarás desastres mayores. La regla de oro para el gran día es no probar nunca nada nuevo.

#### **Apúntate pronto y lee bien la información:**

Últimamente, las plazas de las competiciones del Reino Unido se cubren enseguida. El triatlón está realmente en auge, así que tendrás que darte prisa para poder participar en los eventos, especialmente en los de Windsor, Blenheim o Londres.

Una vez apuntado, recibirás información de la organización sobre el evento. Asegúrate de leerla toda y repásala otra vez. Debe incluir la hora de llegada, instrucciones sobre cómo llegar y dónde aparcar si acudes en coche, qué pasos debes seguir una vez allí, etc. No hay nada más estresante que llegar al lugar de la competición tarde, sin saber donde aparcar ni adonde ir o a qué hora empieza. Si no encuentras ningún tipo de información, ponte en contacto con la organización de la competición. Normalmente el sitio web del evento incluye gran cantidad de información que también puede ser de ayuda.

#### **Entrénate sobre el terreno:**

Si el recorrido tiene dificultades específicas asegúrate de estar preparado. Practica la natación en aguas abiertas si la competición tiene esa característica. Si el recorrido en bicicleta o a pie tiene una pendiente especialmente marcada, asegúrate de entrenarte en montaña. Si la etapa de atletismo, o una parte, es campo a través, practica en este terreno. De esa forma tu cuerpo y tu mente estarán preparados para las particularidades del evento.

**Prepárate mentalmente:**

De tres a cuatro semanas antes del evento empieza a visualizar el día de la carrera una vez cada 2 o 3 días. Emplea de 10 a 15 minutos por la noche antes de dormirte para repasar los procesos, desde el momento en que te levantas por la mañana el día de la competición hasta que llegas a la meta. Imagina cómo te sentirías durante la competición y cómo te enfrentarías a cualquier dificultad que pudiera surgir: un pinchazo de rueda, fatiga excesiva, recibir una patada durante la etapa de natación, etc. Sería útil para este proceso que pudieras entrenar en el recorrido antes del gran día, ya que así podrás imaginarte en el entorno de la competición.

**Traza un plan:**

Elabora una línea de tiempo desde la noche antes de la carrera hasta el inicio de la misma. Tener planificado lo que vas a hacer te ayudará a relajarte y, con suerte, a dormir bien la noche antes de la competición, porque sabrás qué hacer y cuándo hacerlo. Incluye detalles como la hora de la cena la noche anterior, qué vas a cenar, cuándo te irás a la cama, a qué hora te vas a levantar, qué tomarás de desayuno, a qué hora saldrás hacia el evento, la hora de inscripción, programar la transición, el calentamiento en la línea de salida, etc. Deja un pequeño margen de maniobra para lo inesperado (pausas para ir al baño, largas colas, etc.) para evitar hacer todo precipitadamente.

**Prepara el equipamiento y revísalo dos veces:**

Aproximadamente media semana antes de la competición empieza a hacer inventario de todo lo que necesitarás. Al final de este artículo encontrarás una lista que puedes personalizar según tus necesidades. En primer lugar, reúne todo el equipamiento para tener tiempo para comprar o reemplazar algo que falte. No podrás conciliar el sueño antes de la carrera si has perdido tus gafas de natación y ya es muy tarde para comprar otras. Mete todo el equipamiento en una bolsa o colócalo en un sitio localizado. El día antes de la carrera puedes comprobar la lista y prepararlo todo sin necesidad de ir a la caza de unas cosas y otras.

**Tácticas de carrera:**

Si la natación no es tu punto fuerte, empieza en la parte trasera del pelotón o en un lateral para evitar la aglomeración al inicio de la carrera. Concéntrate en tu técnica y cuenta las brazadas para mantener la calma.

Sé metódico en las transiciones T1 y T2. Sigue el proceso que te hayas marcado previamente y no te precipites. Una transición lenta sin ningún error es mucho mejor que una transición rápida con errores.

Empieza despacio en las etapas de natación y bicicleta. La mayoría de la gente empieza cada etapa demasiado rápido y después tienen que bajar la velocidad para recuperarse y volver a su ritmo natural. Este método es muy poco eficaz para marcar el ritmo. Si empiezas despacio, siempre podrás subir de intensidad hasta alcanzar tu ritmo e ir más rápido.

**Kit para el día de la competición:****Antes de la carrera:**

Dirección del lugar del evento  
Dinero y tarjeta bancaria  
Licencia de carrera de la BTF (Federación Británica de Triatlón)  
Paraguas  
Protección solar  
Reloj deportivo con GPS

**Calentamiento:**

Calzado deportivo para correr  
Chaqueta impermeable  
Mallas de carrera o pantalones largos  
Sudadera  
Guantes  
Gorra  
Kit ciclista de calentamiento si vas a calentar en la bicicleta  
Comida y bebida para antes de la carrera  
Toalla

**Natación:**

Traje de neopreno  
Gorro oficial de la competición  
Gafas de natación y otras de repuesto  
Bañador de competición  
Lubricante corporal, vaselina o aceite corporal para el traje de neopreno  
Dorsal y cinturón de competición

### **Bicicleta:**

- Bicicleta y ruedas de competición
- Neumático de repuesto, tubos
- Bomba y desmontables
- Llave multiherramientas
- Calzado de ciclismo
- Casco
- Gafas
- Botella(s) de bebida energética
- Geles y/o barritas energéticas

### **Carrera:**

- Calzado para correr
- Gorra
- Geles, si los necesitas

### **Después de la carrera:**

- Comida y bebida de recuperación
- Ropa de repuesto
- Bolsa de plástico para el equipamiento mojado