

### di Ben Bright per "Triathlon Performance Solutions"

Per il triatleta principiante non c'è niente di più spaventoso che la prospettiva della prima gara.

Tutte le ore di allenamento valgono poco se si è impreparati al giorno della gara e, in preda al panico, si indossano le scarpe da bici per la corsa o, peggio, si dimentica di portare un' apparecchiatura cruciale come la bicicletta. Si potrebbe pensare che queste cose non accadano, ma invece si verificano abbastanza spesso. Di seguito è riportato un elenco di suggerimenti per evitare il disastro il grande giorno.

#### **Iniziare in piccolo, incrementare:**

Se si è al proprio primo triathlon bisogna cercare di resistere alla tentazione di essere un Ironman. Ci sono molte persone che desiderano assistere all'ultima sfida di un Ironman, ma se effettivamente si vuole godere l'esperienza, è necessario iniziare con alcuni eventi più piccoli per arrivare all'obiettivo finale. E' buona cosa agire in questo modo anche se si corre una gara olimpica. Occorre scegliere 2-3 gare più brevi prima dell'evento principale in modo da potersi rendere conto di tutto ciò che si farà e si utilizzerà - pacing, nutrizione, attrezzature ecc. - ed evitare gravi errori. La regola d'oro per il grande evento è quella di non provare mai nulla di nuovo.

#### **Arrivare presto e leggere le informazioni:**

Oggigiorno le gare nel Regno Unito si stanno affollando velocemente. Il triathlon è davvero in forte espansione e quindi bisogna essere molto veloci per partecipare agli eventi, specialmente quelli più famosi come Windsor, Blenheim o Londra.

Una volta entrati occorre ricevere le informazioni da parte dell'organizzatore della gara circa l'evento. Assicurarsi di leggere tutto più volte. Ci dovrebbero essere indicazioni su quando e come arrivare sul luogo della competizione, dove parcheggiare, cosa fare al momento dell'arrivo ecc. Non c'è niente di più stressante di arrivare al campo di gara in ritardo non sapendo dove parcheggiare né dove andare o da dove partire. Se non si riescono a recuperare le informazioni è necessario entrare in contatto con l'organizzatore della gara. Normalmente molte informazioni sono riportate sul sito dell'evento.

#### **Provare il campo:**

Se la gara presenta delle difficoltà specifiche occorre esservi preparati. Bisogna allenarsi in acque libere se la gara è in acque libere. Se il tragitto in bicicletta o il percorso della corsa è particolarmente collinoso, occorre allenarsi in collina. Se il percorso è tutto o in parte fuori strada occorre esercitarsi fuori strada. In questo modo il corpo e la mente saranno preparati per le particolarità della gara.

**Preparazione mentale:**

Da tre a quattro settimane prima dell'evento è necessario iniziare a visualizzare la competizione una volta ogni 2-3 giorni. Pensate al giorno della gara 10-15 minuti la sera poco prima di addormentarvi per ripassare le varie fasi, dal momento della sveglia la mattina della gara fino all'arrivo al traguardo. Immaginate le emozioni della gara e come intenderete affrontare le eventuali difficoltà che potrebbero presentarsi - gomma a terra, affaticamento inatteso, ricevere un calcio mentre si nuota, ecc. Se si è in grado di allenarsi sul campo in anticipo si sarà in grado di immaginare sé stessi durante la gara.

**Pianificare:**

Scrivete un piano a partire dalla notte prima della gara fino a quando la gara inizia. Avere un piano permetterà di rilassarsi e, auspicabilmente, dormire bene la notte prima della competizione perché si conosce cosa si farà e quando. Includete i dettagli come a che ora si mangerà e cosa, a che ora si andrà a letto, l'ora della sveglia, ciò che si mangerà a colazione, a che ora si partirà e ci si registrerà alla gara, come si sistemeranno le attrezzature, il riscaldamento, il sistemarsi sulla linea di partenza ecc. Occorre riservare un margine per gli imprevisti (pause toilette, lunghe code) in modo da evitare la fretta.

**Prepararsi e controllare e poi controllare di nuovo:**

Intorno a metà settimana prima della gara iniziare a fare un inventario di ciò che sarà necessario per la competizione. In fondo a questo articolo vi verrà suggerita una lista che è possibile utilizzare, ma la si dovrebbe personalizzare in base alle proprie esigenze. Iniziare a raccogliere con anticipo le attrezzature in modo che se manca qualcosa si abbia il tempo di recuperarlo o sostituirlo. Non sarà possibile riposare bene prima della gara se si sono persi gli occhialini da nuoto ed è troppo tardi per comprarne un altro paio. Mettere tutto il necessario in un sacchetto o in un posto dove si sa di trovare tutto. Il giorno prima della gara si può quindi rileggere l'elenco e sistemare tutto senza dover dare la caccia alle cose.

**Tattica della gara:**

Se non si è un perfetto nuotatore iniziare vicino al fondo della propria wave o di lato per evitare la calca all'inizio della gara. Concentrarsi sulla propria tecnica e contare le bracciate per mantenere la calma.

Essere metodici in T1 e T2. Attenersi a una procedura da seguire e evitare la fretta. Un cambio lento senza errori avrà la meglio su un cambio precipitoso con errori.

Iniziare lentamente nel nuoto e con la bici. La maggior parte delle persone inizia con le gambe troppo veloci e poi deve rallentare per recuperare prima di raggiungere il ritmo naturale. Questo è un modo molto inefficiente di dosare le forze. Se si comincia lentamente si può sempre gestire il proprio ritmo e andare più veloci.

### Kit List del giorno della gara:

#### Pre Gara:

Indicazioni per l'evento  
Soldi + Carta credito  
Permesso di gara  
Protezione solare  
Orologio Multisport GPS

#### Riscaldamento:

Scarpe da corsa  
giacca impermeabile  
fuseaux da corsa o pantaloni della tuta  
felpa con cappuccio  
Guanti  
Cappello  
Kit per il riscaldamento in bici se si ha intenzione di scaldarsi in bici  
cibo pre gara e bevande  
Asciugamano

#### Nuoto:

Muta  
Cuffia ufficiale della gara  
Occhialini + un paio di ricambio  
Costume di gara  
Bodyglide o vaselina o olio per bambini per la muta  
Numero di gara e race belt

**Bike:**

Bici e ruote di gara  
Gomma di scorta e tube  
Pompa e attrezzi  
Mini tool  
Scarpe da bici  
Casco  
Occhiali  
Borraccia con bevande sportive  
Gel e / o barrette

**Corsa:**

Scarpe  
Cappello  
Gel / se occorre

**Post gara:**

cibi e bevande di reintegro  
Set di vestiti di ricambio  
Sacchetto per i vestiti bagnati