

### **Ben Bright, Triathlon Performance Solutions**

För en som är nybörjare inom triathlon finns det inget mer skrämmande än tanken på den första tävlingen. Alla träningstimmar du satsat kommer inte att spela någon roll om du är oförberedd på tävlingsdagen och, i panik, sätter på dina löparskor inför cyklingen, eller ännu värre, glömmer att ta med viktig del av din utrustning, t ex cykeln. Du kanske inte tror att sådana saker händer, men det gör de, och de händer ganska ofta. Nedan får du lite tips som kan hjälpa dig att undvika katastrof på den stora dagen.

#### **Börja smått och bygg på:**

Om du har siktet inställt på ditt första triathlon någonsin, försök motstå frestelsen att göra en Ironman av det. Det finns många som vill ha den ultimata utmaningen som ett Ironman ger, men om du vill få en bra upplevelse, börja med några mindre tävlingar och bygg på till ditt slutliga tävlingsmål. Det är en god idé även då du tävlar i olympisk distans. Välj 2-3 kortare tävlingslopp innan du genomför den stora tävlingen så du kan träna på allt du behöver kunna och ha användning av - tempo, näring, utrustning mm – och undvik alla stora katastrofer. En gyllene regel är att aldrig prova något nytt på den stora tävlingsdagen.

#### **Var där tidigt och läs informationen:**

Tävlingsplatser tenderar att snabbt bli fullpackade med folk. Triathlon är på uppgång så du behöver vara ganska så snabb för att komma med på olika event, speciellt de välkända.

Då du väl är anmäld ska du söka upp information från organisatören. Läs all information och läs den sedan en gång till. Det ska finnas information om när du behöver vara där, hur du kommer dit, var du kan parkera om du kommer med bil, vad du behöver ha med dig osv. Det finns inget som är mer stressande än att komma sent till tävlingsplatsen, inte veta var man ska parkera, inte veta var man ska gå och inte känna till sin starttid. Om du inte kan hitta den informationen behöver du kontakta organisatören och fråga. Det finns oftast massvis med information på hemsidan som kan hjälpa dig.

#### **Träna in terrängen:**

Om banan har specifika utmaningar, se till att du är förberedd för dem. Är loppet i öppet vatten, se till att du simtränar i öppet vatten. Om cykel- eller löprundan är väldigt backig se då till att du tränar i backe. Om löpningen är off road så träna off road. På detta sätt är både din kropp och ditt sinne inställda och väl förberedda på vad som väntar på tävlingen.

### **Mental förberedelse:**

Börja visualisera tävlingsdagen varannan eller var tredje dag och börja med det ca tre till fyra veckor innan tävlingen. Lägg 10-15 minuter på kvällen precis innan du somnar för att gå igenom vad du ska göra, från det att du vaknar på morgonen ända tills tävlingen är avslutad. Föreställ dig hur det kommer att kännas under loppet och hur du kommer att hantera svårigheter som kan uppstå – punktering, oväntad trötthet, att få en smäll i simningen osv. Om du har möjlighet att träna på den specifika banan i förhand kommer det hjälpa dig i din process då du lättare kan se dig själv i tävlingsomgivningarna.

### **Gör upp en plan:**

Skriv ner en tidsram, med start kvällen innan loppet fram till tävlingsstart. Att ha en plan för vad du ska göra kommer att hjälpa dig slappna av och förhoppningsvis sova gott natten före loppet eftersom du vet precis vad du ska göra och när. Inkludera detaljer såsom när du ska äta kvällen innan, vad du ska äta, när du ska gå och lägga dig, när du ska vakna, vad du ska äta till frukost, när du ska åka hemifrån, när du ska checka in, när du ska byta om, värma upp, vara på startlinjen mm. Lämna lite spelrum för oväntade händelser (flera trasiga toaletter, långa köer) så det inte blir någon stress.

### **Packa och kontrollera och kontrollera sedan igen:**

Runt en halv vecka före tävlingsstart bör du skriva ner vad du kommer att behöva på tävlingen. I slutet av denna artikel får du en checklista som du kan använda men du bör göra om den så att den passar dina personliga behov. Samla ihop all din utrustning så att du har tid att hitta eller ersätta det som eventuellt saknas. Du kommer inte sova gott natten innan tävlingen om du vet att du tappat bort dina simglasögon och det visade sig vara för sent att köpa ett par nya. Lägg allt du behöver i en bag eller bara på ett ställe så du vet var det finns. Gå igenom listan dagen före tävlingen och packa alltsammans utan att behöva springa runt och leta högt och lågt efter saker.

### **Tävlingstaktik:**

Om du inte är en erfaren simmare, starta långt bak eller åt sidan för att undvika klungan i början av tävlingen. Fokusera på din teknik och räkna dina simtag för att hålla dig själv lugn.

Var metodisk i T1 och T2. Ha en plan som du håller dig till och stressa inte. En långsam övergång utan några misstag är bättre än en stressig övergång med misstag.

Starta långsamt på simningen och cyklingen. De flesta startar varje del alltför snabbt och måste sedan sakta ner och återhämta sig innan de kommer in i sin naturliga rytm. Det är ett ineffektivt sätt att hålla takten uppe. Om du börjar långsamt kan du istället öka ditt tempo.

## Checklista på tävlingsdagen:

### Före tävlingen:

- Vägbeskrivning
- Pengar + Bankkort
- Tävlingslicens
- Paraply
- Solskydd
- Multisportklocka med GPS

### Uppvärmning:

- Löparskor
- Vattentät jacka
- Löpartights eller träningsoverall
- Hood-tröja
- Handskar
- Mössa
- Varma cykelkläder om du ska värma upp på cykel
- Mat och dryck före loppet
- Handduk

### Simning:

- Våtdräkt
- Officiell simmössa
- Simglasögon och ett par extra simglasögon
- Tävlingsdress
- Kroppsglidmedel, vaselin eller babyolja till din våtdräkt
- Nummer lapp och bälte

### **Cykel:**

Cykel och tävlingshjul

Extra däck, slang

Pump

Cykelverktyg

Cykelskor

Hjälm

Glasögon

Flaska/flaskor med sportdryck

Gel och/eller sportbar

### **Löpning:**

Löparskor

Mössa/keps

Gel - om du behöver

### **Efter tävlingen:**

Mat och dryck för återhämtning

Extra ombyte med kläder

Påse för dina blöta kläder