

הסבר לטריאתלט המתחיל

חבר ע"י מייקי כץ מזכ"ל האיגוד

מספר עקרונות חשובים:

מאוד לא מומלץ להתחיל להתאמן לבד, אלא בהנחיה של מאמן טריאתלון מוסמך, או לפחות מאמן מוסמך למשהוא: אופניים, שחיה או ריצה. מדריכי כושר למיניהם אינם בדר"כ מבינים דיים ובודאי שאינם כשירים.

בכל מקרה חיוני להצטרף לקבוצת טריאתלון שבדר"כ כוללת מאמן וספורטאים מנוסים שיכולים לסייע רבות במסגרת, באימון, בידע כללי, במקורות מימון ובמקורות לרכישת ציוד. מידע לגבי קבוצות ניתן לקבל באתר <http://www.triathlon.org.il/> וכן מידע לגבי ארועים, תחרויות ועידכונים.

קיים אתר לאיגוד העולמי <http://www.triathlon.org.il/> אשר בו מופיע מידע רב וכן את החוקה המלאה בנוסח המקור באנגלית. באתר העולמי קיים אתר משנה של האיגוד הישראלי שניתן להגיע אליו ע"י הצבעה על דגל ישרא.

הצטרפות כחבר לאיגוד הטריאתלון: (האיגוד הינו הגורם היחיד המורשה לנהל ארועים רשמיים מטעם מנהל הספורט והועד האולימפי והינו חבר באיגוד הטריאתלון הארופאי והעולמי)

ההצטרפות לאיגוד חשובה מכמה טעמים:

תמיכה בטריאתלון

קבלת מידע ועידכונים בדוור ישיר

הנחה ברישום לתחרויות (כ- 50 ש"ח לארוע)

הנחה בבתי עסק (ראה באתר אינטרנט)

קבלת כרטיס חבר ויצוג וסיוע מול איגודים בחו"ל ומארגני ארועים.

במה זה כרוך:

- ביצוע בדיקות רפואיות לפי חוק הספורט במכון ספורט מורשה ע"י רופא ספורט. (יש לבצע כל שנה)

- מלוי טופס בקשה עם פרטים אישיים (מצורף)

תשלום עבור דמי חבר לאיגוד מינואר עד ינואר, בדר"כ 320 ש"ח לחבר חדש. – 270 ש"ח לחידוש. המחיר כולל שבב קבוע!!!

שבבים אישיים כחולים: איגוד הטריאתלון עובר לתפעול עם ציפים קבועים לכלל חברי האיגוד. תפעול זה משמעותו מדידת זמנים בעזרת מערכת צמפיון ציפ בכל ארועי האיגוד. הציפ החדש (כחול עם סמל האיגוד) כולל סקוטש ימכר לחברי האיגוד במחיר סימלי של 20 ש"ח (האיגוד מממן את היתרה). הציפ יאפשר לחברי האיגוד שנרשמו לתחרויות להכנס לשטח ההחלפה ולהציב את הציוד ולגשת אח"כ לקבל את שקית המשתתף. בנוסף לנוחות בשבב אישי וסקוטש אישי יאפשר השימוש הורדת עומסים ופשטות ברישום. חבר איגוד שלא ירכוש שבב אישי קבוע יחויב בתוספת 10 ש"ח לדמי ההשתתפות בתחרות. משתתפים שאינם חברי איגוד או חברי איגוד שטרם רכשו שבב קבוע יקבלו שבב שיוחזר בתום התחרות כפי שהיה נהוג עד היום, כלול במחיר ההשתתפות של ספורטאי שאינו חבר איגוד.

חבר שרכש שבב ואיבדו יוכל לרכוש שבב חדש ורצועה בעלות 70 ש"ח.

חברים שרכשו שבב קבוע יכולים להשתמש בו בתחרויות ריצה בארץ (זה לא יוזיל את עלות התחרות כנהוג בשבב קבוע

צהוב שעולה 140 ש"ח, אך יהיה יותר נוח למשתתפים), במקרה של תחרויות ריצה חובה להודיע למארגנים שברשותך שבב קבוע.

- משלוח הטפסים בפקס לאיגוד 6764260-03 ומשלוח תמונה בדואר.

כל נרשם חדש מקבל בדואר:

1. מספר אופניים – ריבוע מפלסטיק לבן עם מספר קבוע אדום. יש לחורר את המספר ולחברו לאופניים בעזרת אזיקונים דקים. אפשר להרכיב לקראת תחרות ולהסיר אח"כ או להשאיר כל

הזמן. את המספר יש להרכיב לאורך ציר האופניים מתחת לרמה או מאחורי מוט הכסא בניצב. חבה להשתמש אך ורק במספר מקורי.

2. מספר חזה- מבד שמשונית עם סמל האיגוד, אסור לגזור או לשנות או להדביק על משהוא אחר, כל חריגה תגרום לפסילה. יש לשלב יחד עם גומי (מומלץ לרכוש חגורה יעודית) ולמקם בזמן השחיה ליד/על האופניים. ברכיבה על המותניים פונה לאחור, בריצה על המותניים פונה לפנים.

3. כובע שחיה – חובה לשחות בתחרויות עם כובע שעליו רשום מספר המתחרה בטוש עבה בגובה 10 ס"מ לפחות. אפשר להשתמש בכל כובע כולל מלייקרה.

4. קבלה על התשלום.

5. מדבקת איגוד לרכב.

החברות הינה תמיד עד 31 דצמבר אותה השנה בלבד.

שליחת הטפסים בפקס לאיגוד 03-6764260 ושליחת תמונה בדואר בפורמט JPG על מנת שנוכל להנפיק תעודת חבר חדשה כל שנה.

הסדרת נושא הביטוחים

נושא זה הוא קריטי ועדיף שלא תתקלו בו אך הרבה אנשים נפצעים באימונים בעיקר וכדאי להקפיד.

האיגוד מחויב שכל ספורטאי המתחרה יהיה מבוטח בביטוח תאונות אישיות

המקנה עפ"י חוק הספורט פיצוי בגין פציעה, מוות, אבדן כושר עבודה וכן ביטוח צד ג לספורטאי כל זה

בכיסוי יחסית נמוך כמחויב בחוק הספורט ולכן מי שלא דואג שיהיה לו ביטוח כזה דרך אגודה יחויב כל

תחרות ב – 50 ש"ח נוספים לצורך כיסוי לארוע עצמו. יש לשים לב שביטוחים אחרים בשוק של קופ"ח,

מנהלים וכדומה אינם מכסים תאונות הקשורות באימונים ובתחרויות!!!

ראו הוזהרתם.

מה זה בכלל טריאתלון:

טריאתלון הינו מקצוע המאגד שלוש מקצועות בארוע אחד : שחיה , אופניים וריצה בדר"כ בסדר שצוין עקב יתרון פיסיוולוגי של שלוב וסדר הפעלת השרירים.

קיימים תחרויות שונות למרחקים שונים: דואתלון : ריצה, אופניים , ריצה. אקוואתלון : שחיה, ריצה.

מרחק ילדים: 300 מ' שחיה , 10 ק"מ אופניים, 2 ק"מ ריצה. ילדים עד גיל 14.

מרחק ספרינט: 750 מ' שחיה, 20 ק"מ אופניים, 5 ק"מ ריצה, מיועד לנוער עד גיל 20. מבוצע גם ע"י

מבוגרים בשלב הכניסה לאימון או בחיפוש אחרי מאמצים יותר מתונים.

מרחק אולימפי: 1500 מ' שחיה, 40 ק"מ אופניים.

מרחק איש ברזל או טריאתלון ארוך (כינוי שונה באירגונים שונים: במסגרת חברת IRONMAN יקרא

איש ברזל ובמסגרת איגוד ארופאי או עולמי יקרא LONG DISTANCE TRIATHLON) 3.8 ק"מ

שחיה, 180 ק"מ אופניים ומרתון 42.2 ק"מ ריצה.

קיים גם חצי איש ברזל וכן מרחקים יותר גדולים.

בתחום הדואתלון קיים המרחק האולימפי : 10 ק"מ ריצה, 40 אופניים, 5 ק"מ ריצה וספרינט: 5 ק"מ

ריצה , 20 אופניים, 2.5 ק"מ ריצה.

המרחקים הינם סטנדרט אך מארגנים רשאים ולפעמים מארגנים ארועים במרחקים אחרים בהתאם

למגבלות אירגוניות שונות (פני השטח, אלוצי משטרה וכדומה)

איך מתחילים

כמו שאמרנו מתחברים למאמן ולקבוצה ומתחילים.

כעקרון מתחילים לבנות יכולת כללית בריצה ושחיה ונכנסים לאט לאופניים.

ציוד לאימונים ותחרויות:

מד דופק /שעון

קשה להתאמן ללא מד דופק וללא מטרת בכל אימון. יש לרכוש מד דופק טוב מדרוג גבוהה אחרת אחרי כמה חודשים נצטרך לקנות דגם יותר חדיש וחבל. זה נכון לגבי כל ציוד שנרכוש ורוב האנשים טועים פה בגדול!! קונים משהוא פחות יקר ואחרי כמה חודשים רוכשים שוב משהוא יותר יקר!!

VASELINE INTENSIVE CARE

תמיד צריך ובכל מקום (בנעליים, במפשעה, בבית השחי, בפיטמות – מי שצוחק שיסבול ויראה שזה נכון!!)

קרם שמש – תמיד צריך

ראה בהודעות האיגוד בעלון או באתר שוונג הנחות בבתי עסק.

אם תרכשו מוצר זול בסוף הוא יתבלה, יהרס ויהיה לא מתאים ואז תרכשו שוב משהוא יותר איכותי וגם יקר שהייתם צריכים לרכוש בתחילה וכן הלאה!! תלמדו מניסיון ותרכשו את הטוב ביותר.

ריצה

נעלי ריצה לאימונים עם יכולת ספיגה מומלץ 2 זוגות להחליף ביניהם ונעלי ריצה קלות לתחרות. יש מותגים שונים (Saucoy;;Adidas;Nike;Brooks;) כולם טובים. גרביים דקות מCOOLMAX או עבות לפי נוחות. מכנסי וחולצת ריצה קלות, מכנסיים עם שסע בצד וחולצת גופיה עדיף מCOOLMAX ולא כותנה!! כובע ריצה עם פס ספיגה קידמי ומצחיה ארוכה ומאחורה עדיף סקוטש ובלי מתכת. רצועת מיזע לראש משקפי שמש. (לאיגוד הנחות ב okly;Rudy:nike:saucony לחורף – מכנסי ריצה ארוכים, חולצות ריצה ארוכות, נעלי ריצה אטומות למים.

שחיה

משקפי שחיה לאימונים שקופות ולתחרות כהות מאוד. מומלץ עם ספוג כך שמתאים לשחיות ארוכות ולספיגת מכות, אם כי יש המעדיפים סוגים אחרים. בגדים לאימונים וחליפת טריאתלון לתחרות: אפשר בגדים רגילים וחולצת גופיה צמודת גוף מCOOLMAX. בשלוב זה ניתן להפשיל את החולצה אחורה ולגלגלה בתוך הבגדים לתחרות ועם היציאה מהמים להוציא ולהעלות על הכתף. אפשר להניח את החולצה על האופניים וללבוש בהגעה לאופניים. אפשר חליפה חלק תחתון ועליון צמודי גוף וביטנה במפשעה ואז אפשר לשחות עם החליפה. אפשר חליפה עם בטנה חתיכה אחת וצמור: בד"כ זה חם ולוחץ בריצה ואז אפשר גופיה דקה מתחת ואז מפשילים את החלק העליון: לנשים מומלץ בגדים מלא לטריאתלון עם בטנה או שני חלקים לטריאתלון. כובע שחיה חובה בתחרויות נועד לזיהוי השחיין (רשמים על זה מספר מתחרה) וכן לזיהוי בטיחותיים. שחיה בים למתאמנים: אסור לשחות לבד זה מסוכן, ויש לתאם שחיה מול המציל בחוף. שיטת שחיה לאימון בים מומלץ לצאת 5-10 דקות ולחזור הלך וחזור. ניתן גם לצאת 5 דק' צפון דרום לאחר יציאה מקו גלים. לקחת בחשבון בזרמים שיתכן ויקח זמן כפול לחזור. חשוב ללמוד ולנווט לפי נקודות בולטות בקו חוף: מלון, מגדל וכדומה. למי שלא שחיין ומתחיל מומלץ לרכוש שקית רשת עם כל הצעצועים: כפות, קרש, סנפירים, מצוף (לרגליים).

אופנים

החלק היקר בציוד והקריטי!! המחיר כובע בבחירת סוג, חדש, ישן מומלץ לבדוק היטב.

לאימונים חייבי: קסדה, כפפות בגדי רכיבה לעונות שונות, משקפיים שמש ולבן גם לראותו גם נגד עבמ"ם, נעלי רכיבה.
 צריך משאבה, כפות, מדבקות ללא דבק, מילוי גז, פנימיות ספר, צמיג ספר בבית, כסף חרום לרכיב, אוכל לרכיבה, קרם הגנה, סט מפתחות ארן ומברגים, מפתח שרשת.
 מומלץ טריינר לימי גשם וסתם לחימום וכשארן זמן לצאת!!
 אימונים מומלץ יחד עם חברים, בלי רכבים ומוקדם בבוקר.

כשמתכוננים לתחרות יש רשימת בדיקה לצידוד: ניתן להתאים אישית:
רשימת תיוג לתחרות

מגבת לרגלים +לרחצה	סיכות	משאבה גדולה	כובע ים +מספר +רזרבה
ניר טואלט	פלאפון	וזלין	משקפי שחיה
סנדלים נעלים לאחרי	פנימיות+ כפות רזרבה באופנים	מספר +רצועת תחרות	נעלי ריצה תחרות
ארנק +כסף	מתקן מים מלא	מים לשתייה	נעלי אופנים- ניקוי , חיזוק ברגים וגריז
מנשא לבקבוק שתיה +בקבוק	לחץ אויר תקין	איזוסטר -אוכל	חולצה לתחרות +מספר ורצועה
בגדים לאחר התחרות	פלסטרים כדורים	שעון יד/פולר ורצועה	משקפי שמש +לבנות
ארגז כלים	מד דופק	גיגית רחצה	בגד ים
	אופניים- ביקורת, חיזוק ברגים , חיזוק ציר, בדיקת בלמים	סיליקון למריחה	חליפת שחיה
פלייר- סכין	טוש	איזוסטר	קסדה
טופס הרשמה ופרטי תחרות	איזולירבנד מפתח אלן	בקבוק לגיגית	

איך מתאמנים:

חשוב להתאמן בפיקוח מקצועי ומוסמר:

כל אימון חייב לכלול חימום, מתיחות, עיקרי , שחרור, מתיחות. קיימים אימוני נפח ואימוני עצימות בעומסים שונים.

קיימים 5 קריטריונים למאמץ.

אימון משולב – הכונה לשלוב אופניים, ריצה מספר פעמים.

אימון החלפות – הכונה לאימון טכני המשלב את שלושת המקצועות. אימוני עליות .

ועוד ועוד..... ושלא תחשבו שזה פשוט וכל אחד יכול. בסוף שוגים, מגזימים ונסחפים ונפצעים.

בפציעה הכונה לארוע שמונע ממך להתאמן להתחרות: מחלה, קרע, שרחרר, גיד, ולווא דווקא ליפול ולהפגע פיזית !!

התחרות הראשונה שלי:

ללא הדרכה מסודרת כפי שאמרנו קשה להתמצא וגם הלחץ רב. אפשר פשוט לעקוב אחרי כולם וללמוד לאט אבל מומלץ לשאול ולקבל הדרכה אצל אגודה מוסמכת.