

הרכיבה בטריאתלון

(מתורגם ממאמר של סטיב קול פירסום רשמי של איגוד הטריאתלון הבריטי)

האופניים הינם פריט הציוד היקר ביותר בטריאתלון אבל אין צורך להשקיע את כל המשכורת החדשית על הציוד הכי עדכני והכי אוירודינמי. אפשר להתחרות על כל זוג אופניים קיים כולל אופני הרים. הכי חשוב באופנים שהם יתאימו לכביש ויהיו נוחות ומותאמות לך אישית.

טיפים לאופניים

זה התחום של טריאתלון שבו אתה מסתמך לא רק על כושרך והכנה אישית אלה גם הציוד בו אתה משתמש. אסור לבטחונך להתחרות ללא קסדה. ודא שאתה רוכש קסדה שעונה לתקני האיכות הנדרשים, תקן סנל האמריקאי SNELL המופיע במדבקה בצד הפנימי. מומלץ לצרף לקסדה מדבקה מיוחדת עם שם, טלפון לחרום וסוג דם. אם אין לך מומלץ לרכוש בקבוק שתיה ומתקן מתאים. כמו כן מומלץ להצטייד במשאבה, ערכת תיקון ופנימית רזרבה כולל כפיות.

אפשר ללבוש נעלי ריצה ברכיבה אך עם גבור המיומנות מומלץ לרכוש נעלי רכיבה המותאמות למנגנון נעילה במקום פדלים רגילים. בהמשך עם נסיון מומלץ לעבור לכידון מותאם לטריאתלון כולל אירובר. מומלץ לרכב עם משקפי שמש או משקפיים בהירות להגנה על העינים מעצמים זרים.

לפני התחרות

למד מראש את מסלול האופניים ואם אפשר תסע לאתר התחרות ותנסה את המסלול. כך תגלה איפה יש עליות, ירידות, סיבובים חדים כך שתהיה מוכן ביום התחרות. כאשר אתה מארגן את ערכת האופניים שלך בשטח ההחלפה לפני התחרות תוודא שאתה יודע את כוון תנועת האופניים בתוך שטח ההחלפה (כניסות ויציאות). זה מאוד עוזר לבצע בפועל את מסלולי הכניסה והיציאה. בצע את הכניסה לשטח ההחלפה בפועל בריצה כדי שתוכל ללמוד לאתר את מיקומך. תתאמן בפרוט כיצד תניח את האופניים על הברקסים או על הכסא אלא שתי האפשרויות. תנסה מספר פעמים להניח ולהוציא את האופנים מהמעמד.

בזמן התחרות

תנסה להיות נינוח ברכיבה בתחרות ואל תרכב עם הילוכים גדולים/קשים. אתה צריך לשאוף לרכב באזור 80-90 סל"ד. אם הסל"ד שלך נמוך יותר הרי שההילוכים קשים מדי וההפך גם כן נכון. דחיפה של הילוכים גדולים סוחטת את האנרגיה שלך, מאיטה אותך בסוף קטע האופניים ומוליכה אותך להרגיש יותר עייף בריצה.

תנסה לזכור את הנקודות הבאות:

תתרכז בנשימה שלך כך שתוכל להכנס לקצב קבוע.
תבקר את הקצב שלך לכל אורך קטע האופניים ואל תתחיל חזק מדי.
תנסה לשתות לעיתים קרובות.
הזהר והיה ערני לסכנות של סיבובים חדים, ירידות, בורות. וכן תשומת לב לרוכבים אחרים.
בק"מ האחרון הורד קצב או הורד להילוך יותר קל לשחרור הרירים. אפשר גם להעמד במושב ולמתוח שרירים.

תוכנית אימון לשמונה שבועות לטריאתלט מתחיל לקראת תחרות ספרינט ראשונה.

שבוע	אימון 1	אימון 2	הערות
1	30 דק' קל	45 דק' קל	אל תדחוף הילוכים גדולים, תסובב את הפדלים במהירות תוך נסיון לשמור 80-90 סל"ד. התרכז בספירת השלמת הסיבובים.
2	30 דק' קל	45 דק' קל	כמו שבוע ראשון רק תדחוף את הרכיבה של 30 דק' קצת יותר חזק.
3	30 דק' יציב	1 שעה קל	ברכיבה של 30 דק' הגבר קצב כל 10 דק' מקל לחזק
4	30 דק' קל	1 שעה יציב	ברכיבה של שעה, 20 דק' קל, 20 דק' חזק ו- 20 דק' יציב וקבוע.
5	1 שעה קל	45 דק' יציב	תנסה שחיה לפני אימון 2. תנסה להגביר קצב לאורך האימון.
6	1 שעה יציב	45 דק' יציב ואחריהם 20 דק' ריצה	אימון 1 כמו אימון 2 בשבוע 4.
7	1 שעה יציב	45 דק' יציב	זהה לשבוע 5 אבל ירגיש יותר קל.
8	45 דק' קל	תחרות טריאתלן	שבוע טייפר. אתה מסגל את עצמך כדי שתרגיש רענן בתחרות!!