

Jak na triatlon TDT – pár informací pro začátečníky

Něco málo o triatlonu:

Triatlon je velmi zajímavý sport, ve kterém jedinci měří své síly a snaží se ze sebe dostat maximum. Jak již z názvu vypovídá, jde o sport skládající se ze tří disciplín. Jsou to plavání, jízda na kole a běh. Existuje celá řada typů triatlonu, lišící se konkrétními pravidly a hlavně délkou jednotlivých disciplín. Pojďme si o triatlonu říci více.

Historie

Triatlon vznikl ve Francii ve 20. letech minulého století. Mnozí si myslí, že vznikl mnohem později, a to díky mutaci jednoho ze soutěží boje o přežití. Již téměř 15 let je **triatlon** součástí letních olympijských her a síly v něm měří lidé z celého světa. Triatlon je individuálním závodem, lidé v něm tak překonávají sami sebe.

Plavání - První disciplínou v triatlonu je plavání. Plavání je vždy jako první, a to z bezpečnostních důvodů. Na konci celého triatlonu je závodník už opravdu vyčerpaný a v případě, že by bylo poslední disciplínou právě plavání, existovalo by zvýšené riziko utonutí, zástavy či další nebezpečí. Plavání je proto vždy jako první. Na triatlonu je také složité to, že se střídají podmínky jak pro fyzickou zátěž, tak také teplotní rozdíly. Plavání probíhá ve vodě o teplotě přes 20 °C. Délka dráhy závisí na typu triatlonu. Nejkratší dráhu nabízí tzv. sprint triatlon, kde se plave 750 metrů. Extrémní typ triatlonu Ironman zase vyžaduje uplavání dráhy dlouhé 3,8 km.

Jízda na kole - Druhou disciplínou je jízda na kole, která navazuje bezprostředně po plavání, mezi jednotlivými disciplínami nejsou žádné pauzy. Jízda na kole probíhá na silnici či v terénu, kde se střídají rovinky i kopce. Opět jsou zde náročné teplotní podmínky, kde po plavání v poměrně studené vodě musí závodník ihned nasednout na kolo a často i ve velkých vedrech ujet požadovanou trasu. U sprintu je délka trasy stanovena na 20 km, v případě Ironmana je délka neskutečných 180 km.

Běh - Poslední disciplínou **triatlonu** je běh. Jak již bylo zmíněno, běh je jako poslední z bezpečnostních důvodů. Pád na zem při běhu z důvodu vyčerpání či únavy je mnohem méně rizikový než omdlení při plavání nebo při jízdě na kole. Závodníci sprint triatlonu musí uběhnout 5 km dlouhou trasu v terénu, soutěžící Ironmana musí uběhnout maraton, tedy přes 42 km.

Nenáročnější na celém triatlonu je to, že jednotlivé disciplíny na sebe navazují bez jakékoliv přestávky či prostoru k odpočinku. Zatímco atletický desetiboj nebo biatlon se střelbou na lyžích si asi jen tak nevyzkoušíte, nabízí tento multisport kombinaci těch nejběžnějších pohybů, jaké lidstvo zná a provozuje. Současně tato kombinace budí nezasloužené obavy z náročnosti jejího zvládnutí.

Jak tedy na svůj první triatlon?

Pokusíme se popsat pár věcí pro hobíky, tedy závodníky, kteří si to jen “jdou zkusit”. No mimo plavek, kola a bot existuje pár specificky triatlonových záležitostí:

- Prvním krokem bude inventura vybavení. **Možná vás to překvapí, ale většinu vybavení nezbytného pro úspěšné (pohodové) zvládnutí prvního triatlonu většina z vás už vlastní. Stačí plavky – prsa zvládnete i bez brýlí, kolo – doslova libovolné, povinná**

přilba – rovněž libovolná, ale certifikovaná, tričko, kšiltovka (mooc dobrá věc ve vedru při běhu) a tenisky. I s touto minimální výbavou svůj první sprint triatlon můžete zvládnout. Můžete doplnit sporttester, plavecké brýle, kompresní lýtkové návleky, cyklistické tretry, sluneční brýle, závodní maratonky, gumu na číslo.

- Pro začátek, ale postačí, když v tréninku párkrát protočíte všechny disciplíny a dáte svůj první triatlon s tím, co máte. Po něm už budete mít větší představu o tom, co vám při závodě proti soupeřům nejvíce chybělo.
- **Novou disciplínou pro všechny budou přechody neboli depa.** Jejich specifický trénink není před prvním triatlonem vůbec nutný, ale pomůže vám v pohodě zvládnout nezbytnou změnu pohybového stereotypu a vaše pocity při závodě samotném pak budou o hodně příjemnější. Nejde jen o změnu pohybu jako takového, ale i o těch pár nezbytných úkonů, které v depu každého čekají.
- Nejdříve předstartovní příprava. Sem spadá obhlédnutí trati. Koná-li se závod ve vašem okolí, trénujte na něj přímo na jeho tratích – v závodě se budete cítit jako doma! **Nikdy nevynechávejte rozpravu před startem** – dozvíte se kudy poplavete, pojedete a poběžíte, kolik bude jednotlivých okruhů, kde se sesedá a nasedá z kola, zda vám někde někdo podá občerstvení, zda můžete na kole jet v háku za soupeři nebo dodržovat 10 m rozstup mezi koly, jak musí být upevněno startovní číslo.
- Zjistěte si, jaké jsou požadavky na nesení startovního čísla. Pokud ho musíte mít na sobě na kole vzadu a na běh vpředu, dejte si ho na gumu kolem pasu. Nebudete muset v depu šaškovat se spínacími špendlíky. Nenapodobujte zkušenější, nenechávejte si tretry v pedálech a neobouvejte se za jízdy, když to neumíte. Zdržíte se víc, stojí to víc sil a ještě si můžete dát na hubu. Radši si do depa nachystejte pořádný ručník na zem, ať nemáte kamínky v botách. Klidně se obujte do ponožek, jestli nejste zvyklý jezdit naboso. Prostě nepoužívejte při závodě to, co nemáte pořádně zažitě a vyzkoušené. Hrozí-li déšť, přikryjte si věci v depu. Je špatné mít bazénky v běžeckých botách a cyklistické brýle s vodou zevnitř. Týká se to i vybavení, jídla a činností. Získat můžete sekundy, ale ztratit můžete mnohem více. **PROVEĎTE POŘÁDNOU PŘÍPRAVU! POHODA NA TRATI = CÍL!**
- **Pár minut před startem se rozplavte.**
- **START – JDEME NA TO**
- Plavte podle svých schopností, nepřepínejte tempo, před výlezem z vody zvolněte. Ihned po opuštění vody (už když máte vodu po kolena) můžete rozepnout vrch neoprenu, máte-li ho a vysvléci jeho horní polovinu. Takto dojděte/doběhněte ke svému kolu, kde vysvléčete i nohy.
- **1 DEPO – KLID HLAVNĚ NIC NEZAPOMEŇTE**
- Neopren, brýle a čepičku uložte v depu a obujte si maratonky nebo cyklistické tretry, nasad'te číslo na gumu - přehazovačku (můžete ho mít také připevněno špendlíky na přední a zadní část dresu – dbejte pokynů pořadatele), **přilbu** a brýle. Jestli je vám nepříjemné jezdit na kole v plavkách, převlékněte se do cyklokalhot, navíc 10 s v depu a přinese to klid a pohodu do zbytku závodu. **S kolem pak dojděte k čáře označující start cyklistiky.** Za ní nasednete a zvolna se rozjedete do části cyklistiky.
- Možná se to nezdá, ale voda zvláště horšímu plavci sebere něco sil a kolo hned potom může být pěkná zabíračka. Takže si nabalte pár energetických tyčinek. Raději to, na co jste zvyklý a co vám chutná. A chce to od začátku kola, i když po vodě nemáte žízeň, po malých troškách pravidelně pít. To by mělo zabránit dehydrataci nebo hypoglykemickému šoku na konci kola či při běhu. **PITNÝ REŽIM !**
- Pozor na první metry! Pokud vás depo opouští více najednou, mohli byste se při našlapávání pedálů a rozjíždění posrážet. Buďte tedy opatrní. Hned po rozjetí se na kole napijte připraveného nápoje a zvolte své optimální tempo. Plavání a kolo jeďte tak, abyste ušetřili co nejvíce sil. Jestli máte pulsmetr, nenechte se na kole natlačit do anaerobního

pásma, jste teprve ve druhé části závodu. Závodit můžete při běhu, jestli se na to budete cítit, tam jde nejvíce získat, ale i ztratit, pokud si nenecháte dost sil na závěr. **DOBŘE ROZVRŽENÉ SÍLY A ZNALOST TRATI = CÍL!**

- Těsně před koncem cyklistiky trochu zvolněte a uvolněte nohy frekvenčnějším šlapáním.
- **2 DEPO - JDEME NA TO**
- Sesedá se již před depem!!! **Před čarou označující konec cyklistiky sesedněte** a dojděte s kolem na své místo v depu (to si zapamatujte pomocí svého barevného ručníku nebo jiných značek).
- Tam kolo odložíte do stojanu na své místo, až poté sejmete přilbu a přezujete se do maratonek. K návlekům můžete přidat krátké ponožky. Nasadíte čepici, přetočíte číslo na gumě dopředu a vybíháte. Všechny věci v depu nechte na vašem místě tak, aby nepřekážely ostatním závodníkům, raději zkontrolujte i uložení kola do stojanu!
- První metry půjdou ztuhla, tak nespěchejte a počkejte, až se tělo adaptuje na běh. Pak už si jen dobře rozložte síly, ať vydržíte běžet až do cíle. Možná budete cítit, že běžíte strašně ztěžka a pomalu. Přejděte do chůze, ale nezastavujte, neohlížejte se, nezrychlujte, lepší to asi dneska nebude. Tělo prostě musíte překvapit. Pivo a guláš je až v cíli a pokud se tam chcete dostat, musíte běžet. Vy to dokážete a určitě to nebude váš poslední závod!
- **CÍL = FINISHERSKÁ MEDAILE A TU PŘECE CHCETE!**
- Během celého závodu Vás poprosím o slušné chování – tedy pokud vidím/slyším “rafana” jet/běžet zezadu raději se držím u strany a nechám ho, ať se honí, určitě ho ještě na trati potkáte – možná i od některých uslyšíte “jdu zleva/zprava” – pak prostě uhněte směrem na opačnou stranu. Nedoporučuji podlehnout pokušení “chytím se ho a půjdu s ním” – držte raději svoje tempo a neutavte se.

Ty nejdůležitější rady tedy jsou:

- Dostatek tekutin a nějakou energii před startem a během závodu.
- Nejančit a počítat s tím, jaké mám síly a kolik natrénováno a je to zábava.
- V depu klid a pořádně se obout/převléknout.
- Dávat pozor na sebe i na okolí – je to zábava a nestojí za případnou nehodu/zranění.
- Užijte si ten závod – děláte to pro sebe!

Motto TDT – TRIATLON DOLNÍ TŘEBONÍN

„ To Doplavu Dojedu Doběhnu Taký“

Takže mnoho štěstí....