

## Benvenuti al Triathlon

Triathlon non è solo uno sport, ma uno stile di vita. Sia che tu sei un principiante o un triatleta esperto, giovane o anziano, uomo o donna, triathlon è uno dei pochi sport individuali che ci permette a tutti di partecipare e di gareggiare. Durante che migliori il tuo stato di fitness e il tuo benessere, puoi anche provare tanto divertimento e goderti la natura come anche la compagnia in questo fantastico sport.

Nuoto, bici e corsa sono le 3 diverse discipline, le quali si unificano in un unico sport, il triathlon.

Il triathlon offre diverse distanze, a partire dai piccolissimi fino a 70 anni oltre. Il triathlon da il benvenuto a chiunque, indifferentemente se vuoi vincere gare oppure giusto praticare questo sport come sfida personale, o come obiettivo di rimanere semplicemente attivi.

### Definire i tuoi obiettivi. Cosa vuoi raggiungere?

Ti sei deciso a partecipare ad un triathlon, o lo stai almeno considerando, altrimenti non staresti leggendo queste righe. E' indifferente il tuo stato fisico, età, dato che c'è una gara per ognuno.

Di seguito elenchiamo le diverse distanze esistenti nel triathlon. Ci sono gare per bambini, che sono molto più corte, ma anche gare lunghe, come ad esempio l'Ironman, una sfida d'eccellenza per ogni sportivo, e naturalmente diverse altre variazioni.

### Distanze tipiche

#### Principianti

250 m	10km	2.5km
-------	------	-------

#### Sprint

750m	20km	5km
------	------	-----

#### Club

1km	30km	8km
-----	------	-----

#### Classica (olimpico)

1.5km	40km	10km
-------	------	------

#### ½ Ironman

1.9km	90km	21.1km
-------	------	--------

#### Ironman

3.8km	180.2km	42.2km
-------	---------	--------

Eccoci, la prima cosa da decidere ora è quella su quale distanza gareggiare, e di mettersi un periodo di tempo di quando raggiungere l'obiettivo.

(Nel caso tu non sei del tutto attivo, ti consigli di fissarti come obiettivo una gara su distanza principiante. Se possiedi già un poco di condizione fisica, allora puoi partire con la distanza sprint, quello che poi segue lo decidi tu.

Ti consigliamo di fare una visita medica, prima di cominciare con l'allenamento.

Uno dei punti più importanti è quello di rispettare il proprio ritmo, ascoltare i consigli competenti, e rimanere sempre realistici. Siamo tutti diversi, cosa è giusto per uno sportivo allenato, può essere negativo per una persona non allenata.

Pensa sempre di fissarti un proprio obiettivo raggiungibile, e con dedica e un poco di sforzo riesci a raggiungerlo.

- Materiale – quando sei nuovo, hai bisogno del materiale di base.
- Bici – il casco è la spesa più importante per la tua sicurezza.
- Info gara – le info gara sono molto importanti e di obbligo per tutti i partecipanti

### *Dove ottengo le informazioni?*

Puoi ottenere diverse informazioni, presso il tuo club nella tua regione, oppure la federazione di triathlon nazionale.

Club di triathlon sono una fonte per amicizie e supporto, e naturalmente le gare societarie sono molto interessanti per principianti. Da altri membri del club si ricevono info utili su quale negozio di bici usare, dove comprare i vestiti ecc.

La tua piscina locale offre normalmente allenamenti di gruppo per migliorare la tecnica di nuoto.

Ci sono diverse riviste specializzate sul Triathlon, con buoni consigli e molte informazioni.

### *Quale materiale ho bisogno?*

Triathlon può diventare uno sport molto costoso, se si comincia dal nulla e si vuole avere tutto subito. Ma come principiante hai bisogno solo del materiale di base. Dalla partenza al traguardo hai bisogno di quanto segue;

**Nuoto:** costume da bagno, occhialini, cuffia, asciugamano, eventualmente un neoprene.

**Bici:** bicicletta (rampichino, bici da corsa, bici da touring) casco (in perfetto stato). Bidone d'acqua, pezzo unico per triathlon, oppure un calzoncini e maglietta bici.

**Corsa:** scarpe da corsa, calze, calzoncini. E' da notare che è di obbligo coprire la parte superiore del corpo, questo significa che tutti gli uomini devono avere un top, oppure una maglietta, e le donne un costume da bagno o top.

Ulteriore materiale utile: occhiali da sole, crema da sole e una protezione per la testa, durante la corsa.

Rifletti bene, se vuoi comprare un completo per il triathlon o un paio di calzoncini da bici con una imbottitura. In questo modo puoi combinare con un top o una maglietta, e vestire gli stessi vestiti dalla partenza fino al traguardo, dovendo cambiare solo le scarpe.

Ricordati che non si tratta di una sfilata di moda, ma si tratta di raggiungere il traguardo con la propria soddisfazione personale.

## PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Questo è il momento dove hai bisogno di un poco di tempo per pensare quando e come puoi integrare l'allenamento nel tuo programma settimanale. E' importante che inizi ad allenarti lentamente, in modo da permettere al corpo di abituarsi agli allenamenti

Alcuni giorni saranno più duri di altri, farai l'esperienza di allenamenti leggeri e duri. Dopo un allenamento duro, goditi assolutamente un paio di giorni di riposo. Ogni persona con un livello di condizione fisica di base può finire uno sprint triathlon. Come già menzionato prima, consigliamo esplicitamente di sottoporsi ad un controllo medico prima di cominciare con l'allenamento.

### **L' alimentazione**

I carboidrati sono importanti, come ad esempio la pasta, la frutta e verdura, le proteine per rigenerare i muscoli e i tessuti, contenute nei prodotti lattici, carne magra, uova, pollo e pesce.

Specialmente l'assorbimento di tanto liquido è molto importante. Il contenuto d'acqua nel corpo deve sempre essere ben equilibrato. Bevi sempre acqua prima, durante e dopo l'attività fisica, e durante la gara. Per una attività media viene consigliato 6-8 bicchieri di acqua.

Durante gli allenamenti e le gare la quantità di acqua deve essere incrementata. Ci sono diverse bevande sportive, da poter comperare sul mercato, e consumate durante e dopo l'allenamento. Queste bevande sono utili per il corpo, per ricarburare carboidrati, sali minerali ecc. perduti durante l'allenamento.

Ricordati, il giorno della gara, di bere a sufficienza e mantenere un'alimentazione leggera. Prova diversi tipi di bevande e alimentazione durante gli allenamenti, e la quantità necessitata. Non fare esperimenti il giorno della gara stessa.

## NUOTO

Per il nuoto hai bisogno seguente materiale di base:

Costume da bagno – comprati un costume che ti va comodo, ricordati che tutti i costumi soffrono nel cloro della piscina.

Cuffia – questa evita di avere i capelli nel viso e negli occhi, e protegge dal cloro della piscina. Consiglio: asciuga la cuffia e girala al contrario e mettilci del talco, così resiste più a lungo dei tuoi occhialini. Questi devono essere comodi e non lasciare entrare acqua.

Pinne – se ti alleni regolarmente, le pinne ti aiuteranno a darti più forza nelle gambe. Qui consigliamo le pinne corte e piccole., non quelle per il diving. Una volta sicuri in acqua ci sono anche le palette e il pull buoy come accessori.

Il fattore più importante in acqua è quello di rimanere rilassati. Il nuoto è una disciplina tecnica, con la respirazione, la spinta, il lavoro di braccia e gambe ecc.

Comincia a nuotare, nuotare e ancora nuotare. Puoi fare solo progressi se ti senti a tuo agio nell'acqua. Far parte di una società di nuoto può essere di aiuto per imparare la tecnica, aumentare la velocità, e ricevere consigli utili da un allenatore di nuoto.

*Attenzione: durante la gara è vietato usare pinne o qualsiasi tipo di accessorio.*

## LA BICI

Come ciclista il casco e naturalmente la bicicletta sono la base.

Casco – questo, dal punto di vista della sicurezza, è la spesa più importante. E' veramente importante l'uso del casco.

La bici – prima di tutto non devi comperarti la bici più costosa sul mercato. Prendi una bici adatta alle tue esigenze con delle buone componenti, con le quali ti senti a tuo agio. E' importante che la misura del telaio sia adatta alla tua statura, dove hai una posizione comoda e per evitare ferimenti.

Accessori – pompa, contachilometri, camere d'aria, scarpe da bici, pantaloncini, maglietta, guanti, giacchetta per la pioggia, e così via. Ci sono tanti extras, e più vai in bici, più materiali comperi. Sicuramente sin dal inizio hai bisogno della pompa, camera d'aria. Quando comperi la bici, lasciati anche spiegare come cambiare la camera d'aria.

Durante l'allenamento cerca di usare la pista ciclabile, oppure tieni la destra il più possibile. Come principiante dovresti uscire in bici con una persona più esperta, la quale ti puo spiegare die trucchi e darti buoni consigli. Cerca di mantenere una pedalata fluida e costante.

## **LA CORSA**

Il bello della corsa che ti servono solo un paio di scarpe da corsa, calze, calzoncini e maglietta, in più cappellino e crema da sole durante una giornata soleggiata.

Scarpe – La spesa delle scarpe è molto importante. Qui non dovresti cercare di risparmiare, altrimenti corri il rischio di danneggiare il tuo fisico, se le scarpe non calzano perfettamente con i tuoi piedi. Fatti consigliare in un negozio specializzato quale è la scarpa ideale per i tuoi piedi, e provala sul posto, per vedere come ti senti.

Vestiti – qui hai una vasta scelta di come vuoi correre, ci sono completi da gara, ma si pufo benissimo correre con vestiti comodi (cerca di evitare il cotone, si suda troppo e la pelle non traspira).

Inizia il tuo allenamento di corsa lentamente, magari con una combinazione di camminata/corsa, e progressivamente aumentare finchè capaci a correre per tutto il tempo del allenamento. Scegli dei percorsi variati, ondulati per resistenza e condizione fisica, strade naturali, asfalto. Cerca di bere sempre in abbondanza durante la corsa.

Con il caldo proteggi la tua testa, ed evita di correre nella parte piu calda della giornata. Quando piove presta attenzione a non scivolare, evitando percorsi troppo a rischio, come le strade naturali, nelle foreste per esempio. In inverno vestiti in maniera adeguata e mettiti i guanti.

## **PRIMA DELLA GARA**

- Mantieni un diario, in modo da poter registrare i tuoi progressi, i tuoi allenamenti settimanali, con le distanze e i tempi.
- Ricordati di fare un riscaldamento prima e un deafaticamento dopo la sessione di allenamento, che comprende pure lo stretching.
- Lo sretching serve per evitare ferimenti, e a dare ulteriore elasticità al corpo.
- Verifica ogni 4 settimane prendendo il tempo su un determinato percorso, su tutte le 3 discipline, i progressi ottenuti.
- Allenati con piacere, e mantieni l'obiettivo fissato come motivazione.

## COSA SUCCEDA AD UNA GARA?

### ISCRIZIONE

Se vuoi partecipare ad una gara, prima di tutto ti devi iscrivere. Una volta iscritto ti viene consegnato il pacchetto gara.

- I responsabili gara marcano il tuo nome sulla lista gara.
- Nel pacchetto gara il contenuto può essere il seguente: cuffia, numero per la bici, numero casco, chip per misurazione del tempo (che viene normalmente portato attorno alla caviglia).
- In caso che la partenza viene eseguita in diversi gruppi o onde, viene comunicato in quale gruppo o onda parti. Normalmente si parte per categoria d'età, dove normalmente ogni categoria ha un colore diverso della cuffia e orario di partenza. Per esempio: 08.00 gruppo 1, tutte le donne, 08.05, gruppo 2 uomini dai 20-24 anni, 08.10 gruppo 3, uomini dai 30.34 anni.
- Sul braccio e sulla gamba ti scrivono con un pennarello il tuo numero di partenza.
- Fissa il tuo numero della bici sulla tua bicicletta. Questo è di obbligo, anche per motivi di sicurezza, per poter uscire dalla zona cambio con la propria bici.
- **ORA E' ARRIVATO IL PUNTO DI PORSI DELLE DOMANDE**  
So dove si trova l'entrata ed uscita della zona cambio?  
Conosco il percorso gara?  
Normalmente il percorso viene marcato, comunque è importante di conoscere il profilo della corsa in anteprima.

### LA ZONA CAMBIO

Prima di poter entrare nella zona cambio ti devi fare riconoscere. Una volta dentro devi piazzare la tua bici nel tuo apposito sito, e preparare il tuo materiale gara. Verifica ancora una volta bene dove si trova il tuo posto rispetto l'entrata ed uscita, in modo che non devi perdere tempo a cercare la tua bici. Un buon consiglio è quello di orientarsi a quello che si ha circostante, ad esempio un albero, tenda speaker ecc. Sarai sorpreso come dopo il nuoto tutto ciò circostante ti può sembrare diverso. In generale non puoi lasciare nessuna borsa nella zona cambio.

### INFORMAZIONI GARA

Le informazioni gara vengono comunicati dai responsabili della gara, ed è un obbligo per tutti gli atleti. Qui vengono comunicati le regole, eventuali cambiamenti di percorso, pericoli e ostacoli, i punti di rifornimento.

Dato che esistono diverse regole per una gara di Triathlon, è importante ascoltare le comunicazioni dei responsabili gara.

### ALIMENTAZIONE

Durante la gara è importante di prendere fluidi a sufficienza. Hai bisogno di bere di più che durante un allenamento normale. Usa i posti di rifornimento, e mi raccomando, non cambiare bevande e alimentazione il giorno della gara. Usa i prodotti che sei già abituato ad usare.

## LA GARA

Poco prima della gara fai ripassare il percorso nella tua mente, controlla che hai tutto il necessario su di te, guarda dove è piazzata la tua bici, dove si situa l'entrata ed uscita della zona cambio e così via. Non esitare a domandare altri concorrenti se hai dei dubbi, anche loro erano stati una volta principianti, e triatleti si aiutano con piacere a vicenda.

### *La gara incomincia*

- Hai i tuoi occhiali, la cuffia, il chip per il tempo, magari il neoprene, e sei pronto a partire.
- Per la gara in bici deve metterti il casco, poi le scarpe, controlla che hai i bidoni pieni, e poi sei pronto a partire per l'uscita bici. Volontari nella zona cambio ti saranno di aiuto ad orientarti.
- Pedala con sicurezza, rimani sempre sulla tua destra, la polizia e volontari ti aiutano a mostrarti la via giusta. Ricordati che normalmente c'è traffico normale sulle strade.
- Al ritorno nella zona cambio ricordati di smontare dalla bici, è vietato pedalare nella zona cambio. Non levare il tuo casco finché non hai raggiunto il tuo posto. Accertati di avere piazzato bene la tua bici.

Infilate le scarpe da corsa, cappellino, e spalmate la crema da sole, e via verso l'uscita corsa. Durante la corsa ricordati di bere a sufficienza. Una volta passata la linea del traguardo ce l'hai fatta.

***Congratulazioni!!!!!!***

## DRAFTING/LA SCIA

### **„Drafting“**

Di regola, se non menzionato diversamente, nel triathlon è vietata la scia, questo significa che tra un atleta e l'altro la distanza minima da mantenere è di 7m.

- Il sorpasso di un concorrente deve avvenire in uno spazio di 15sec.
- Una volta che si viene superati, sta a te di rispettare la distanza giusta, e prendere di conseguenza la distanza.

### **Penalità**

Normalmente la prima volta che si viene presi a draftare si riceve una penalità di stop and go, mostrata di regola con un cartellino giallo che significa, ci si deve fermare, piedi per terra, per 10sec. Il tuo numero viene marcato dal arbitro. Se ricevi più di 2 penalità, vieni squalificato. Informati sempre bene sulle regole in una gara di triathlon

## DOPO LA GARA

Dopo la gara è importante bere a sufficienza e riempire i serbatoi vuoti, con della frutta e verdura. La bici la puoi prendere solo a partire da un certo orario, che viene comunicato normalmente nel briefing pre gara. Ricordati di far vedere il tuo numero, in modo da poter prendere la tua bici dalla zona cambio.

Spero che queste informazioni ti siano di aiuto e ti danno la motivazione di provare questo magnifico sport!!

***Buona fortuna e successo!!***