



## Gode råd til kommende stævnedeltagere

### Introduktion

Du har besluttet dig for at du vil deltage i et triatlonstævne, og du har sikkert allerede gjort dig en del tanker om det.

Uanset om du kører kort eller langt. Er ung eller gammel. Er rookie eller veteran. Så står du nu overfor en række udfordringer af varierende sværhedsgrad som bliver en del af din proces i forberedelserne til stævnet. Disse udfordringer og hvordan du løser dem vil have indflydelse resultatet af din konkurrence.

Triatlon bliver ikke kørt med arme og ben, men primært med hovedet. Og det gode resultat har afsæt i dine forberedelser.

I denne folder har vi listet en række punkter som du bør være opmærksom på i forbindelse med din deltagelse i det valgte stævne. Det omhandler:

- Dine mål og delmål
- Din fysiske tilstand
- Dit skrivebordsarbejde
- Din træning
- Dine forberedelser inden konkurrencen
- Din konkurrence
- Efter din konkurrence
- Dit ansvar

Du vil ikke kunne finde svarene i denne folder. Men vi opfordrer dig til at søge den nødvendige viden om dit stævne hos din kommende stævne arrangør. Derudover finder du også en masse information om triatlon generelt på Dansk Triatlon Forbunds hjemmeside [www.dtrif.dk](http://www.dtrif.dk). Der er også et voksende antal af hjemmesider om triatlon (både danske og internationale), hvor du kan søge yderligere informationer om sporten.

Vi anbefaler dig et medlemskab i en af de mange danske triatlonklubber under Dansk Triatlon Forbund, hvor du kan få en masse råd og vejledning fra vores mange entusiastiske medlemmer. Det er her du kan få den største hjælp i dine forberedelser. En liste over de danske triatlonklubber finder du ligeledes på [www.dtrif.dk](http://www.dtrif.dk)

Alternativt kunne du også tilknytte en personlig træner. Det er den dyre løsning for dem som vil give deres træning de optimale betingelser. Det giver dig en personlig tilrettelagt træningsplan og sparring som er matchet efter dine behov. Udbuddet af trænere bliver løbende større, og priserne variere alt efter hvilke behov man har.

Vi ønsker dig en sikker og succesfuld stævnedeltagelse – Go' Træning



## Dine mål og delmål

Forholdsvis tidligt i dit træningsforløb er det en god ide at gøre sig nogle tanker om mål og delmål for konkurrencen og den træning, som fører dig frem til konkurrence dagen.

I forbindelse med opstilling af dine mål skal du overveje om de er specifikke, målbare, ambitiøse, realistiske og fastsætte et tidspunkt for indfrielse.

Dine mål kan f.eks. omhandle:

- Din ønskede sluttid til konkurrencen.
- Split tider under konkurrencen
- Din træningsmængde
- Områder hvor du ønsker at forbedre din teknik, udholdenhed eller hastighed.
- Bestemte træningspas eller konkurrencer, der udføres som test.
- Mentaltræning og motivation.
- Din fysiske udvikling (vægt, fedtprocent osv.)

Det er ok at lave løbende revidering af mål og delmål efter som du kommer igennem dine forberedelser og træningsforløb.

## Din fysiske tilstand

Triatlon stiller en række krævende krav til din fysik og kroppen generelt. Alt efter hvilken distance og hvilken tid du ønsker at køre på, kan de være en god ide med et lille tjek, inden du går i gang med den hårde træning. Det kunne være:

- Blodtal
- Blodsukker
- Puls og blodtryk
- Kredsløb
- Bevægelighed og led
- Astma og allergier

Det er altid en god ide at lytte til kroppen og de signaler den sender. Er du i tvivl så søg råd hos din læge. Forebyggelse er bedre en helbredelse.

## Dit skrivebordsarbejde

En del af dine forberedelser er også henlagt til skrivebordet.

- Er din forsikring dækkende for triatlon? Nogle forsikringsselskaber kræver ekstra præmie for at dække dig under udførsel af triatlon.
- Dækker din indboforsikring også dine anskaffelser af udstyr? Der kan købes tillægsforsikring for cykler over en bestemt værdi, da det normalt er begrænset til et forholdsvis lille beløb.
- Undersøg evt. en rejseforsikring for udstyr, ansvar, sygdom og hjemtransport hvis dit stævne er i udlandet/EU.
- Har du brug for overnatning i forbindelse med stævnet, så få det booket i god tid, da det ofte bliver hurtigt udsolgt.



- Tag en snak med din familie, så I ved hvad I kan forvente af hinanden, nu hvor du skal til at træne lidt mere end normalt.

Det er yderst sjældent, at du har mulighed for at drage en arrangør til ansvar for eventuelle uheld som finder sted for dig og på dit udstyr under et triatlonstævne som er arrangeret i frivilligt regi.

## Din træning

Du skal naturligvis også træne for at kunne gennemføre din triatlonkonkurrence. Både så du opnår det ønskede sportslige resultat, men også så du kommer igennem på forsvarlig vis uden at udøve skade på dig selv eller andre.

- Lav en realistisk træningsplan, der står mål med din målsætning for konkurrencen.
- Før træningsdagbog og lav opfølgning på om det står mål med din træningsplan.
- Lav nogle konkurrencespecifikke træningspas med f.eks. kombination af cykling og løb i samme træningspas.
- Gennemfør træning af indtagelse af energi under træningen. Vælg gerne energiprodukter som det, der skal anvendes under konkurrencen.
- Husk restitutionsperiode i din træning som evt. kombineres med besøg hos massør eller fysioterapeut.
- Træn dine skift fra svømning til cykling og cykling til løb. Her er mange minutter at vinde.
- Træn også specifikt med henblik på konkurrencen. Skal der svømmes i åbent vand, skal du også ud og træne i åbent vand. Er der mange bakker, skal du også ud og træne i bakker.

Mange triatlonstævner tilbyder også fælles fortræning på ruten i perioden op til stævnet. Dette kan give dig et værdifuldt kendskab til ruten, så du er bedre forberedt på konkurrencedagen.

## Dine forberedelser inden konkurrencen

Når startskuddet lyder skal du kun have konkurrencen i hovedet. For at du kan få et godt flow, et godt resultat og en sikker stævnedeltagelse, er der en række ting som du skal have styr på inden du pakker bilen og kører af sted til stævnet.

- Lav din race plan, både gældende for splittider, disponering og mentalforberedelse.
- Hvilken forplejning findes der under stævnet og hvad skal du selv stå for?
- Lav en plan for din energiindtagelse.
- Sæt dig ind i reglerne. Efter hvilke regler køres stævnet?
- Læs og forstå race guiden.
- Er der krav om eller forbud mod anvendelse af våddragt?
- Hvilke cut off tider er der på svømning, cykling og slut?
- Sæt dig ind i ruten og placering af depoter og penalty box.
- Hvordan og hvor er skiftezone indrettet?
- Tjek dit udstyr. Er det lovlig og godkendt til brug ved tristævner?



## Svømning

- Er der specielle strømforhold, sigtbarhed, bølger, temperatur, gopler osv. du skal være opmærksom på.
- Sæt dig ind i ruten og hvordan den er markeret.
- Hvis du får brug for hjælp, hvordan gør du opmærksom på det?
- Hvor kan der i starten forventes mere eller mindre kamp om pladserne?

## Cykling

- Sæt dig ind i rutens forløb. Tekniske stykker, hurtige nedkørsler og hårde opkørsler.
- Hvor skal du være opmærksom på trafikale forhold, så som lysregulering, fodgængere og bilister?
- Hvordan er ruten markeret?
- Hvor findes depoterne og hvordan fungerer udleveringen?
- Hvilken energi skal du selv have med på cyklen?
- Kør evt. cykelruten igennem et stykke tid inden stævnet. Alternativt kan den også gøres i bil.
- Hvilket værktøj og reservedel skal du have med på cyklen, og hvordan pakkes det bedst?

## Løb

- Sæt dig ind i rutens forløb.
- Hvordan er ruten markeret?
- Hvor findes depoterne og hvad udleveres i dem?
- Lav en plan for væske og energiindtagelse.
- Hvilken energi skal du selv have med ud på løbeturen.

## Skiftezone

- Hvordan er skiftezone indrettet?
- Hvor er ind og udgang ved T1 og T2?
- Hvor er din plads i skiftezone?
- Ankom i god tid og få dine ting sat op.
- Hvordan skal dine skift forløbe – træn dem hjemmefra.
- Hvilken forplejning er der i skiftezone?

## Worst case scenarios

Ting går ikke altid som planlagt. Større eller mindre "uheld" kan ske under dit race. For at have et modtræk klar til dem, er det en god ide at lave en liste med hvad der kan ske, og hvad du kan gøre for at undgå, løse eller mindske dem. Det kunne f.eks. være:

- Hvad gør jeg ved en punktering? Hvor mange kan jeg forvente?
- Jeg taber mine svømmebriller?
- Jeg føler mig utilpas eller fanget i "trafik" under svømningen?
- Min kæde knækker på cyklen?
- Jeg taber en drikkedunk under cyklingen?



- Jeg går "sukkerkold" under cyklingen eller løb?
- Jeg må lade mig udgå?
- Vejret bliver varmere eller koldere end forventet?
- Osv.....

## Din konkurrence

Startskuddet lyder og konkurrencen er i gang. Du skal nu høste frugten af din træning og forberedelser.

Nu er det bare at nyde konkurrencen, og samtidig have fokus på nogle enkelte vigtige punkter.

- Følg din raceplan.
- Kør med overskud og gem lidt energi, du får brug for den.
- Følg officials anvisninger.
- Følg færdselsreglerne – de gælder altid!
- Kør ikke med hovedet under armen og tag ikke nogen unødige chancer.
- Vis respekt for dine konkurrenter!
- Lyt til kroppen. Føler du dig ikke klar eller utilpas på dagen, skal du måske ikke stille op, da det kan have konsekvenser for din sikkerhed og påvirke de andre deltagere i stævnet.

## Efter din konkurrence

Du er kommet i mål. Indtrykkene er mange og kroppen er træt.

- Hav tørt skiftetøj samt mad og væske klar til når du er kommet i mål.
- Lyt til kroppen og giv den ro i perioden efter stævnet. Opsøg læge hvis du føler dig utilpas.
- Opsøg evt. massør eller fysioterapeut
- Evaluer dit resultat, din oplevelse med dine forventninger fra inden stævnet.
- Del dine oplevelser og erfaringer med andre.

## Dit ansvar

Når du deltager i et triatlonstævne er der fra arrangørens side gjort en masse for at give dig en god konkurrenceoplevelse i nogle sikre rammer. Men der er naturligvis en grænse for hvor mange fysiske installationer, der kan sættes op for at sikre din sikkerhed.

Det er derfor utrolig vigtigt at du selv løbende er opmærksom på din sikkerhed, både under forberedelserne, men specielt under selve konkurrencen. Ansvar for din sikkerhed ligger hos dig.

Du ønskes en god og sikker konkurrence!