



En guide fra Triathlonutstyr.no
som får deg litt raskere



Triathlonutstyr.no
Alt til triathlon

18 tips som vil gjøre at du sparer mange sekunder

1

Ha utstyret i orden

Du bør sørge for at du har nødvendig utstyr i orden. Våtdrakt, godt innstilt sykkel og gode løpesko gir deg gode forutsetninger for en rask tid. Bruk svømmebriller som ikke dugger og fiks annet utstyr som potensielt kan ødelegge for deg.

2

Bli mest mulig aerodynamisk

Ved å bedre aerodynamikken bryter man raskere gjennom vinden og sykkelen vil ta deg fortere fremover. Uten å gå for mye inn på dette temaet, så handler det enkelt forklart om å gjemme seg i størst mulig grad for vinden. Jobb deg gjennom listen under!

1	Forbedre din sittestilling (tempobøyler)
2	Bruk tempohjelm
3	Ha tettsittende klær og startnummer
4	Montør flaskestativ bak sete
5	Bruk skoovertrekk på sykkelskoene



3

Ha nok lufttrykk i dekkene

Minst mulig rullemotstand skaper størst fart. Ha nok lufttrykk i dekkene og bruk gode dekk. Mange dekkprodusenter anbefaler 7-8 bar.

4

Ro ned, spis og drikk

En uke før konkurransen er det ikke mulig å komme i bedre form. Ikke ødelegg for deg selv ved å svi av krefter på trening. Du bør få i deg nok karbohydrater feks gjennom ris, pasta eller poteter. Med fulle karbolagre er du godt forberedt til konkurransen.



5

Bli kjent med løypa

Har man tid og mulighet, er det en fordel og gjøre seg fysisk kjent med de ulike løypene. Løypeprofiler og mye annen praktisk informasjon er som oftest å finne på arrangørens hjemmeside. Ta en tur i sykkelløypen for å bli bedre kjent.

6

Ikke spis for stor frokost

Start dagen med å få i deg en god frokost. Ikke gjør tabben med å spise deg for mett. Har du forberedt deg godt så skal karbolagrene dine nå være fulle. Ankom konkurransen i god tid. Ingenting er verre enn å stresse med å bli klar til start. Husk å drikke også før konkurransen starter.

7

Ha en plan i skiftesonen

Det som skjer i skiftesonen bør skje automatisk. Mange kaster bort verdifulle sekunder akuratt her. Du trenger ikke å være topp trent for å levere varene i skiftesonen, et par gode råd og litt trening så er du langt på vei.

- 1) Legg tingene dine fra venstre til høyre – rangert etter når utstyres skal brukes.
- 2) Ha kun utstyr du skal bruke i skiftesonen, resten låser du inn i bilen.



8

Husk hvor du skal!

Før du skifter bør du ta et godt blikk på skiftesonen. Med høy puls under konkurransen er det fort gjort å glemme hvor skiftesonens utgang befinner seg, eller hvor plassen din egentlig er. Ta gjerne å se for deg hvordan det kommer til å utløpe seg.



9

Ikke ta på deg tørre klær i skiftesonen

Det er alltid noen som skal ta på seg en tørr sykkeltrøye etter svømmingen. Frustrerende for vedkommende, morsomt for de rundt. Bruk trøye med god fleksibilitet, slik at du ikke blir hindret under svømmingen. Tips: dropp sokkene



10

Fest skoene i pedalene

Ved å feste skoene i pedalene sparer du overraskende mange sekunder. Dette kan være en vanskelig teknisk øvelse, men med litt øving er det absolutt noe alle bør klare. To strikker gjør jobben ved å holde skoene horisontalt, slik at du kommer raskere i gang. Starter sykkeldelen i en motbakke bør du vente med å sette føttene i skoene til det flater ut. Husk å hold farten oppe underveis!



11

Finn deg en god rygg på svømmingen

På svømmingen bør du legge deg bak en svømmer som er litt raskere enn hva du er. Da vil du ligge i dragsuget og dermed bruke mindre energi. Ikke stol blindt på svømmeren foran, husk å se at du er på rett vei!



12

Ta av våtdrakten når du løper

Med en gang du forlater vannet bør du begynne å ta av deg våtdrakten. Dra ned glidelåsen og ta av deg svømmebrillene og svømmehetten. Dra våtdrakten ned til hoftene og legg svømmehetten og brillene inne i armen i det du vrenger den av deg.



13

Ligg 10 meter bak på syklingen

Du må ligge minst 10 meter bak foranliggende syklist til enhver tid. Ingen skal få fordeler av å ligge på hjul. Likevel viser undersøkelser at det gir effekt av å ligge bak med lovlig avstand. Dette merkes spesielt i utforbakker og det er også lettere å jobbe mentalt. Bruk litt ekstra energi på å ta igjen en raskere syklist og prøv å hold deg følge.

Ilgjen, ikke ligg for nærme!



14

Disponer kreftene

Ved å fordele kreftene kommer du deg raskere frem. Her er wattmåler et kjempegodt verktøy. Sykling med watt gjør at du kan fordele kreftene jevnt utover i løpet og du har hele tiden kontroll over hvor mye energi du bruker. En forutsetning er at du kjenner til din terskelwatt og hvor høy snittwatt du klarer å ha på etappen. Husk at det skal løpes etterpå.

15

Kom raskt opp i fart

Hvis sykkleetappen er teknisk bør du vurdere å akselerere ut av svinger. Dette kan koste mye energi, men er du i god form, kan du hente flere sekunder.



16

Tråkk ekstra inn i bakkene

Gi litt ekstra gass før du skal inn i en bakke. På denne måten tar du med deg farten inn i bakken og sparer energi. Her har temposykler store fordeler ved at giringen forgår på bøylen og man trenger ikke å skifte sittestilling.

17

Gå av sykkelen i fart

På vei inn til skiftesonen bør du ta føttene ut av sykkelskoene. Gå av sykkelen i fart og tid er spart. Dette gjøres på forskjellige måter. Mange velger å flytte det ene beinet over til den andre siden og dermed hoppe av sykkelen. Hold hånden på sete og løp mot din plass. Her kreves mye teknisk trening.



18

Ha en mental plan

Det er på løpingen du viser hvor god du er. Løpingen er den hardeste av disiplinene og det her du skal tømme deg for alle krefter. For å prestere optimalt under løpedelen er du avhengig av å være mentalt sterk. Bruk strategier som fungerer for deg. Sett deg delmål og fokuser på de rette tingene, og for gud skyld, ikke la deltakeren bak passere deg.



Vent, det er mer...

Syns du dette var nyttig?

Så bra!

Vi har nemlig mange flere verdifulle tips, råd og caser på lager til deg.

Hold et godt øye med innboksen din i dagene som kommer, så skal vi sende deg flere godbiter som for eksempel:

- ✓ Hvordan du kan fullføre sykkeldelen raskere, uten å komme i bedre form
- ✓ "Jukselappen" som alle triatleter bør ha på kjøleskapsdøra
- ✓ Treningsprogrammet som har blitt lastet ned av over 1000 norske triatleter

Så følg med etter e-post fra oss og sørg for å merke de som viktig så de ikke havner i spam-filteret ditt.

Ønsker deg en god dag!



Triathlonutstyr.no
Alt til triathlon