



triathlon van start tot finish

Triathlon Almere 2014

foto: Bauke Wagenmakers

inleiding

Welkom bij TVS'90. We vinden het leuk dat je lid bent geworden van de triathlonvereniging. We hopen dat je je snel thuis zult voelen. Met dit boekje willen we je een beetje op weg helpen. Er staan wetenswaardigheden in voor de enthousiaste nieuwkomer, maar ook de gevorderde atleet kan er zijn voordeel mee doen.

over de sport

Waarschuwing: triathlon is een verslavende sport, die je leven ingrijpend kan veranderen!

Triathlon & Run-Bike-Run hebben altijd al bewondering afgedwongen bij (duur)sporters. Voor velen lijkt het vaak een zware en onmogelijke opgave om een triathlon of run-bike-run, op welke afstand dan ook, te volbrengen. Maar toch is deze sport onder deskundige leiding verantwoord door iedereen te beoefenen.

Triathlon is een sport waarbij verschillende duursporten achter elkaar worden beoefend. De onderdelen kunnen variëren, vaak ook afhankelijk van het seizoen. Hardlopen-fietsen-hardlopen (run-bike-run of duatlon) veelal in het voor- en najaar op de agenda. Zwemmen-fietsen-hardlopen (triathlon) of zwemmen-hardlopen (zwemloop) of zwemmen-lopen-zwemmen (aquathlon) in de zomer. Hardlopen-schaatsen/langlaufen in het najaar en winter. Bij TVS'90 zijn vooral de triathlon en duathlon favoriet.

Triathlon combineert zwemmen, fietsen en hardlopen in één wedstrijd. Omdat de klok van start tot finish zonder onderbreking door blijft lopen, moet alle training hierop gericht zijn. De meeste nieuwkomers vinden de wissel tussen de onderdelen het moeilijkst. Hoe vaker je het wisselen oefent bij de training, hoe beter je bent voorbereid op de wedstrijd. Een checklist maken (zie p. 12) van wat je bij elke wissel moet doen helpt je om vertrouwd te raken met de wissels.

Bereid je voor om de basistechnieken van elke sport te leren. Bij het zwemmen is dat het verbeteren van je slag, ademhaling en je ligging in het water. Over de techniek van de borstcrawl word je tijdens de TVS trainingen alles verteld en voor verbeterpunten word je persoonlijk door de trainer benaderd. Het zwemmen in open water vereist specifieke aandacht. Combitrainingen bij fietsen en lopen bereiden je beenspieren voor op de wissel; een soepele pedaal tred op de fiets voorkomt 't bij 't lopen het gevoel "alsof je op klompen loopt". Met een efficiënte loopstijl kun je je prestaties verbeteren.

Bij elke triathlon is uithoudingsvermogen de kern. Zorg ervoor, dat je hier aan voldoende aandacht schenkt om het uithoudingsvermogen per onderdeel op te bouwen. Houd rekening met de wedstrijd afstand die je gaat afleggen.

de triathlonafstanden:

Afstand	Zwemmen	Fietsen	Hardlopen
Mini:	250 m	10 km	2,5 km
Achtste:	500 m	20 km	5 km
Sprint:	750 m	20 km	5 km
Kwart:	1000 m	40 km	10 km
Olympisch:	1500 m	40 km	10 km
Midden:	1900 m	90 km	21,1 km
Hele:	3800 m	180 km	42,2 km

Dit zijn de standaard wedstrijd afstanden, maar er zijn triathlons met afwijkende afstanden. De mini afstand heb ik tot nu toe alleen voor vrouwen en kinderen gezien. De achtste- en kwartafstand worden het meeste georganiseerd.

Je start altijd eerst met zwemmen, gevolgd door fietsen en dan lopen.



Start Triathlon Binnenmaas 2014

foto: Henk Hijdra

beginnen met trainen

Zie de triathlon als één sport, niet als een verzameling van drie verschillende sporten. Veel beginnende triathleten hebben vaak al een bepaalde sportgeschiedenis, waarbij diverse trainingsaspecten bekend zijn. Nu ga je drie onderdelen trainen. Als je probeert elk onderdeel te trainen alsof het de enige sport is die je beoefent dan kan dat tot overbelasting en overtraining leiden. Doe per week per onderdeel niet meer dan: één zware training (interval), één tempotraining en een duurtraining voor het lopen (en) (of) het fietsen. Het overige is extra en aan te passen aan je mogelijkheden.

Train regelmatig om je prestaties te verbeteren. Niet de training van gisteren is belangrijk, maar wel de trainingsarbeid van de afgelopen maanden. Wissel zoveel mogelijk een intensieve training af met een rustige training. Doe geen lange of zware fietstraining op dezelfde dag als een lange of zware looptraining. Bij deze trainingen maak je gebruik van de spieren van je benen. Beter is om een zware zwemtraining te combineren met een zware of lange loop- of fietstraining omdat je bij het zwemmen immers andere spiergroepen gebruikt.

Doe vaak combitrainingen. Deze doorgaans korte trainingen helpen je je voorbereiden op de overgangen van zwemmen naar fietsen, of fietsen naar lopen. In het zomerseizoen worden ze vaak op de club georganiseerd; wil je ze voor jezelf doen denk dan aan de logistieke uitwerking daarvan. Doe geen combitraining als je hierna een zware of lange duurloop wilt gaan doen.

Plan naast al dat trainen ook momenten van herstel in. Vaak is het lastig om naast het trainen voor een beoogd resultaat gas terug te nemen voor herstel. Als je jezelf geen hersteltijd kunt geven al die inspanning wel eens voor niets geweest zijn door een plotseling optredende blessure of overtraining. Een logboekje bijhouden geeft overzicht hoe je traint en of je voldoende rust inbouwt.

Met deze gegevens kun je al een begin maken met een schema voor jezelf. Belangrijk is om naar een realistisch doel toe te werken, waarbij het schema een leidraad is. Een goed schema geeft niet alleen de frequentie van de trainingen aan, maar ook de intensiteit, de tijdsduur (km`s) en de specificiteit. Wees naast het volgen van een schema toch flexibel en luister naar je lichaam bij het uitvoeren van je plan.

Een algemeen trainingsschema voorschotelen is niet zo effectief. Elke atleet heeft andere trainingsbehoeftes en niet iedereen heeft evenveel tijd om te trainen.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ochtend						Zwemmen TVS	
middag							
avond	Looptraining TVS	*Fietstraining TVS	Zwemmen TVS	Looptraining TVS			

* zomermaanden

Naast dit trainingsschema van de club kun je b.v. op zaterdag een duurtraining voor het fietsen plannen en op zondag een langzame duurloop. Lengte en duur van de training is afhankelijk van het doel waarvoor je traint.

In de wintermaanden kun je denken aan spinninglessen of trainingen op een hometrainer of tacx, maar velen kiezen voor de buitenlucht en trainen bij slecht weer op de mountainbike. Ook kun je in de winter gaan veldlopen of crossen, dat bevordert spierkracht.

Een ander aspect dat ook belangrijk is, is krachttraining, balance en core stability. Door verschillende oefeningen te doen word je sterker. Plan hier ook wat tijd voor, je zult merken dat je al snel resultaat krijgt.

Hierboven hebben we het vooral over fysieke trainingen, maar niet over de mentale. Heel vaak is dat een onderbelicht aspect.

Stel je doet een halve triathlon en je bent hier fysiek voldoende voor getraind. Als je na 60 km fietsen denkt “waar doe ik het voor en hoe lang moet ik nog, wat maakt het uit als ik nu stop” dan wordt het wellicht nog een zware strijd om toch die finish te halen. Ook hierin kun je jezelf als atleet op trainen. Beloningen werken dan heel goed. Voor de een kan dit zijn: familie of goede vrienden aan de finishlijn niet teleurstellen. Voor een ander: die grote zak patat na de finish die je voor je trainingen gemeden heb. Een reeds gefinishte clubgenoot met een medaille om die jou aanmoedigt, kan je een gevoel geven van dat wil ik ook! Ook andere zaken kunnen een inspiratiebron zijn, zoals één of twee kledingmaten kleiner dan dat je aan het triathlonproject begon. Het denken aan de voorafgaande trainingsperiode waarbij je jezelf steeds fitter voelde worden. Mentaal trainen is een heel persoonlijk, belangrijk aspect van de gehele training.

eten en drinken, voor, tijdens en na het sporten

Het lichaam heeft drie basisbestanddelen nodig om gezond en fit te blijven: koolhydraten, eiwitten en vetten.

Koolhydraten: worden in het lichaam omgezet in glucose en in de spieren en lever opgeslagen als glycogeen. Ze zijn een snelle bron van energie, die in drie types ondergedeeld worden: langzaam, gemiddeld en snel verterend. Voedsel met een lage GI (Glycemische index) blijft langer en gelijkmatiger energie geven (o.a. pasta, müsli, roggebrood) dan met een hoge GI waarvan de energie sneller beschikbaar is. Voor het dagelijks voedsel zijn langzaam tot gemiddeld snel verterende koolhydraten het beste. Echter is het tijdens het sporten niet prettig om dit met een volle maag te doen en kunnen de koolhydraten met een hoge GI uitkomst bieden.

Vetten: het soort vet is belangrijk. Er wordt onderscheidt gemaakt in ‘goede’ enkel- en meervoudig onverzadigde vetten en ‘slechte’ verzadigde vetten.

Eiwitten: Eiwitten voor de spieren. Vooral als herstel na een sportinspanning.

Als je sport, haalt je lichaam energie uit glycogeen en vet. De vetvoorraden van het lichaam zijn bijna altijd groot genoeg om hun aandeel te leveren, maar anders is dat met het glycogeen gesteld. We moeten zorgen dat onze koolhydraatreserves voor, tijdens en na het sporten op peil blijven. Het lichaam heeft 12 tot 24 uur nodig om voedsel te verteren. Afhankelijk van de GI (Glycemische index) worden koolhydraten omgezet naar glucose. Voedsel met een lage GI (Glycemische index) blijft langer en gelijkmatiger energie geven (o.a. pasta, müsli, roggebrood) dan met een hoge GI waarvan de energie sneller beschikbaar is. Door regelmatig te eten blijft je glycogeen voorraad op peil.

De meeste sporters drinken niet genoeg water. Het lichaam heeft water nodig voor belangrijke functies zoals energieafgifte en temperatuurcontrole.

Voor het sporten:

Eten voor een sportinspanning korter dan een uur is niet zo heel erg belangrijk. Voor langere tijdsduur is het verstandig om dit ook te plannen. Een half uurtje van te voren snel beschikbare energie innemen voor betere prestaties kan b.v. een broodje met een glas vruchtensap zijn. Dit werkt voor veel mensen goed. Eet echter niet te veel vet en eiwitten, want die zijn moeilijker verteerbaar.

Je lichaam moet veel water bevatten als je gaat sporten. Maak er een gewoonte van om tijdens de hele dag regelmatig te drinken. Drink altijd een half uur voor je gaat trainen een halve liter water.

Tijdens het sporten:

Bij een sportinspanning van langer dan een uur is het vaak zinvol om je energievoorraad aan te vullen. Je moet dan wel je maag ontzien en niet voor langzaam verterende koolhydraten kiezen. Sportdranken (isotone), sportrepen en gels zijn wel handig, maar rozijnen en allerlei zoete snoepjes en suikerbroodjes werken ook. Wacht niet tot je een hongergevoel of dorst krijgt, want dan ben je eigenlijk te laat om het op tijd aan te vullen.

Drink regelmatig water of sportdrink, neem kleine slokjes. Een veilige regel voor een lange tocht is een bekertje vloeistof drinken voor elke 15 tot 20 minuten.

Na het sporten:

Je lichaam heeft nieuwe energie en eiwitten nodig om te herstellen van de inspanning. Probeer binnen een uur na aankomst wat te eten. Neem een broodje tonijnsalade of een kom cornflakes met magere melk of een banaan met yoghurt.

Blijf ook na aankomst doorgaan met drinken. Er zijn sportdrankjes die natrium en een beetje koolzuur bevatten. Als je precies wilt weten hoe het gaat met je waterhuishouding, dan weeg je jezelf voor en na de inspanning. 1 kilo verlies komt overeen met 1 liter.

de juiste spullen

Voor triathleten is er, behalve een lange training in het weekend niets prettiger dan het materiaal te kopen om daar mee aan de gang te gaan.

Er is echter zoveel te koop dat je al gauw het bos door de bomen niet meer kunt zien. Voor triathlon zijn er meer accessoires, handigheidjes, materialen en kledingstukken te koop dan voor welke andere sport. Van eenvoudige zwemkleding, hardloopschoenen tot de beste triathlonpakken, men kan er gemakkelijk een flink bedrag aan uitgeven. De truc is te weten te komen wat je precies nodig hebt om zo veel mogelijk plezier uit de triathlon te halen. De basis is met een krap budget haalbaar: gewone zwemkleding, een zwembrillette, een eenvoudige racefiets of ATB en een paar hardloopschoenen zijn in eerste instantie genoeg om met triathlon te gaan beginnen.

voor het zwemmen

Een zwembroek of badpak en water, zo eenvoudig kan het zijn. Maar met een iets uitgebreidere uitrusting wordt een zwemtraining veel effectiever en ook leuker. Je kunt dan ook variatie aanbrengen in je trainingen.

Bij de basis uitrusting hoort een geschikte zwembroek of badpak, een zwembrilletje. Verder een kickboard en een pullboy. In bepaalde periodes van het jaar wordt er ook gebruik gemaakt van een T-shirt, handpaddels en vinnen. Je hoeft niet gelijk alles aan te schaffen, vaak kunnen er spullen worden geleend en een oud T-shirt heeft iedereen wel.

Een wetsuit heb je alleen nodig als je in open water zwemt. (Bij wedstrijden is het beneden de 16 graden zelfs verplicht om daar mee te zwemmen.) Een badmuts is nodig om je zichtbaarheid in open water te vergroten. Een trisuit is een triathlonpak van speciaal materiaal dat je gedurende de hele wedstrijd kunt dragen. Bij de wissel ben je dan geen extra tijd kwijt om je om te kleden.



Vrouwetriathlon Utrecht 2014

foto: Henk Hijdra

voor het fietsen

Doorgaans zal een beginnende triathleteet voor een racefiets kiezen met al dan niet een opzetstuur. (Een tijdritfiets volgt dan eventueel in een later stadium als de verslaving zich volledig gemanifesteerd heeft.)

Om zoveel mogelijk plezier van het fietsen te hebben, heb je de juiste fiets nodig. Een comfortabele zitpositie begint bij een fiets die goed bij je lichaam past en goed afgesteld is. Is je houding op de fiets niet goed dan is de kans groot dat je pijntjes in rug, nek, schouders of knieën kunt krijgen. Een beurs zitvlak of slapende vingers geven vaak aan dat je houding niet optimaal is.

Er zijn diverse methodes om de juiste framemaat te bepalen. Ga met blote voeten op de grond staan. Als de bovenbuis tot je kruis 2,5 tot 5 cm is dan heeft het frame de juiste hoogtemaat. Een andere methode om de framemaat te berekenen is de binnenbeenlengte te vermenigvuldigen met 0,64. Vooral bij vrouwen wil het nogal eens voorkomen dat de hoogtemaat goed is maar de lengtemaat niet klopt. Het is dan niet goed mogelijk om bij de remmen te komen. Deskundigen in de fietsenwinkel kunnen je veelal verder helpen, ook zijn er die zich gespecialiseerd hebben in het opmeten en het aanpassen van de fiets.

De hoogte van je zadel bepaal je door op je fiets te gaan zitten met je handen in de onderste bochten. Zonder schoenen zet je een van je hielen op een pedaal en strek je je been. Je been is dan gestrekt als de crank evenwijdig is met de zitstang van het frame. Als je been gebogen blijkt verhoog dan je zadel. Komt je hiel niet tot het pedaal dan is het zadel te hoog afgesteld en moet je het laten zakken. Ook is het mogelijk om het zadel naar achteren of iets meer naar voren te plaatsen. Als je zadel te ver naar achteren staat, moet je je uitrekken om bij het stuur te komen. Te ver naar voren fietst niet prettig. Laat het gevoel hoe je nu zit als belangrijkste factor meespelen.

Een opzetstuur wordt bij de triathlon vaak voor een goede aërodynamische houding gebruikt. Je schouders bevinden zich boven of net iets achter je ellebogen als je onderarmen in de steunen liggen. Als je armen te gestrekt zijn pas dan de lengte aan, of van het opzetstuur of van de stuurpen. Veelal wordt het opzetstuur gebruikt in een horizontale stand, maar ook hierin wordt gevarieerd.

Schoenplaatjes dienen ook aan je zitpositie aangepast te worden. De plaatjes dienen zo geplaatst te worden dat de bal van de voet zich boven de as van het pedaal bevindt. Hierdoor is de krachtoverbrenging optimaal. Ook is het mogelijk om de plaatjes naar binnen of juist naar buiten te laten wijzen, e.e.a. afhankelijk van de knieën.

Tijdens de fietstrainingen, maar ook tijdens wedstrijden, is het dragen van een fietshelm verplicht. Dit is voor je eigen veiligheid want ook al denk je dat je niet super snel gaat, bij een val blijkt het asfalt altijd veel harder. Koop een goedgekeurde fietshelm die goed past en comfortabel zit. Controleer de pasvorm door de helm zonder kinband op te doen en dan je hoofd heen en weer te bewegen. Dan mag de helm nauwelijks bewegen en moet hij precies passen zonder strak te zitten.

Heel prettig is het om een fietsbril te dragen. Op een zomeravond houdt hij de kleine vliegjes tegen, en bij regen de spetters van je voorganger in het peloton.

Onderhoud van je fiets: ingewikkelde klussen zoals b.v. afstellen van de derailleur, kun je het beste in het begin overlaten aan de monteurs van je fietswinkel. Wat je wel regelmatig zelf moet doen is de ketting schoonmaken en oliën. Even de banden na kijken op kleine steentjes, dit voorkomt vaak lek rijden. Kijk dan gelijk ook of de spanning van de banden goed is. Voor een racefiets is dat 7 tot 8 bar, een ATB afhankelijk van het terrein waar je gaat rijden van 2 (modderachtige grond) tot 4 bar (asfalt). Een vochtige doek doet je fiets weer glimmen waardoor je gelijk weer zin krijgt in je volgende rit.

voor het hardlopen

Wat uitrusting betreft is voor hardlopen een goed paar hardloopschoenen noodzakelijk. Het maakt niet uit hoe ze eruit zien, maar het moeten voor jou de juiste en prettige schoenen zijn. Vraag een goed advies bij aankoop van je schoenen en laat eventueel een voetanalyse doen. Voor de triathlon is het handig om de veters te vervangen door een paar elastische exemplaren zodat je snel van schoenen kunt wisselen zonder ze te moeten vastknopen. Voor de kortere afstanden lopen veel atleten zonder sokken, maar probeer dat wel een paar keer van tevoren uit of dat ook iets voor jou is.

Veel atleten maken tijdens de training gebruik van een sporthorloge. Hiermee kun je je tijd klokken en bepalen of je je gestelde doel hebt behaald. Er zijn heel veel verschillende horloges te koop, met hartslag, met of zonder GPS, met of zonder mogelijkheden om te downloaden op je computer. Laat je goed voorlichten als je er een wilt aanschaffen, maar stel in ieder geval als eis dat je er mee moet kunnen zwemmen. Met een spatwaterdicht horloge kun je alleen onder de douche gaan staan, maar je kunt er niet mee zwemmen.

Om aan wedstrijden mee te doen heb je ook een nummerband nodig.

Vorbereiding thuis

Vorbereidingen thuis zijn nodig om een wedstrijd goed te laten verlopen. Leg alle spullen die je nodig hebt bij elkaar. Wat je nog niet aantrekt, doe dat in een tas (b.v. grote rugzak) waarmee je ook kunt fietsen. Soms is de start een heel eind van je parkeerplek vandaan en dan is het handig dat je er naar toe kunt fietsen. Controleer of je fiets in orde is. Zijn je banden op spanning en heb je een reparatiesetje en een extra binnenbandje bij je in geval van lekrijden. Heeft de wedstrijd 2 parcs fermé, pak dan je schoenen apart in. Eten en drinken voor/tijdens, en na de wedstrijd. Kijk ook op de checklist aan het einde van dit verhaal zodat je geen spullen vergeet mee te nemen. (Zie p. 12)

Aan de start

Na de inschrijving ga je naar de voor jou bestemde plek en zet daar je fiets met helm en (fiets)schoenen neer. Ook je band met startnummer leg je klaar (b.v. in je helm of aan je stuur). Wil je voor het fietsen een extra shirtje aan, leg dat erbij. (Zorg dat je bidon met water/sportdrink op de fiets zit.) Je fiets staat in een lichte versnelling zodat je snel kunt opstappen. Teller van fietscomputertje op nul zetten. Leg al je spullen in juiste volgorde op een handdoek neer.

Is het parc fermé voor het zwemmen en fietsen op een andere plek dan het lopen, zet dan je schoenen in het laatste parc fermé klaar en fiets met je zwemspullen (en fietsspullen) naar het eerste parc fermé.

Vervolgens ga je je oriënteren. Waar is de zwemstart? Hoe vind ik daar vandaan mijn fiets terug? Waar moet ik heen voor de fietsstart? Als ik terug kom van het fietsen waar is dan de loopstart? Vaak is e.e.a. al op de website van de organisatie te vinden, maar ik vind dat het in werkelijkheid er altijd net iets anders uitziet.

Als het tijd wordt voor de start trek je indien nodig je wetsuit aan. Gebruik b.v. babyolie voor je armen en polsen en onderbenen en enkels om de wetsuit straks gemakkelijker uit te kunnen trekken. Smeer je ook alvast in met zonnebrandmiddel als je snel verbrandt bij zonnig weer. Voor de tijdregistratie wordt bij veel wedstrijden een championchip gebruikt. Doe die met een bandje onder je wetsuit aan je been en houd het gedurende de hele wedstrijd om. Ga op tijd naar de zwemstart en neem je je badmuts (veelal door de organisatie verplicht gesteld) en zwembrilletje mee.

het zwemmen

Bij de triathlon vindt het zwemonderdeel in een zwembad of in open water plaats.

Je kunt voor je eerste wedstrijd een triathlon uitkiezen waarvan het zwemonderdeel in een zwembad plaats vindt. Je weet van te voren wat de watertemperatuur is, je zwemt in banen en vaak ook in startgroepen, waarbij je van te voren aangeeft wat je geschatte zwemtijd zal zijn.

Kies je voor een wedstrijd in open water en heb je nog nooit eerder in open water gezwommen, dan raden we je sterk aan dit van tevoren met een clubgenoot of trainingsmaatje te oefenen. In het zwembad spelen aspecten zoals zicht en navigatie nauwelijks een rol, golfslag en stroming tref je daar ook niet aan. Ook het zwemmen in kouder water met een wetsuit aan, zijn zaken waar je aan moet wennen. Als je voor het eerst met een wetsuit zwemt kan dat vreemd aanvoelen. Het materiaal zit doorgaans strak, maar daar wen je meestal wel aan.

Soms kun je moeite hebben met je ademhaling, vooral in koud water. Als je dit als een gevoel van paniek ervaart, ontspan je en laat je op de drijfkracht van je wetsuit uitdrijven tot je ademhaling weer normaal wordt en je genoeg vertrouwen hebt om verder te gaan. Als je dit van tevoren in open water oefent, ben je zelfverzekerder en kun je de hectiek van de start beter aan.

Afhankelijk van waar de triathlon gehouden wordt start je in het water of vanaf de kant met een aanloop. Als je niet tot de snelste zwemmers behoort start dan niet vooraan. Wen er aan dat je vaak voor een start toch wel enkele minuten aan het watertrappelen bent. Maak dan vooral gebruik van het drijfvermogen van je wetsuit zodat je niet al moe bent voordat je begint. Bepaal na het startschot je eigen tempo en laat je niet door de hectiek van de start opjagen om sneller te zwemmen dan je in de trainingen gewend bent. Hierdoor raak je te snel uitgeput in het begin en merk je dat je hartslag ongewild te hoog wordt. Als je dit merkt doe het rustiger aan. Blijf op je techniek concentreren die je in de trainingen is aangeleerd. Belangrijk is tijdens het zwemmen dat je op de juiste koers blijft letten, door stroming, golfslag en wind kun je uit koers raken. Ga er niet vanuit, dat de zwemmer voor je de weg wel weet, maar kijk zelf regelmatig waar je heen gaat. Richt je op oriëntatiepunten, gekleurde boeien of vlaggen en zelfgekozen punten op de wal. Het is niet verplicht om borstcrawl te zwemmen, bij de achtste triathlons wordt er nog wel vaak schoolslag gezwommen, hoewel dat technisch gezien niet de snelste slag is. Bij de kwart triathlons zwemt bijna iedereen borstcrawl.

De wissel - van zwemmen naar fietsen

Tijdens het lopen naar je fiets kun je al beginnen met de bovenkant van je wetsuit uit te trekken. Doe je zwembril en badmuts af en wetsuit uit en laat ze op de voor jou bestemde plek bij je fiets achter. Wetsuits zijn doorgaans lastig uit te trekken, oefen van te voren met uittrekken wat voor jou de beste en snelste manier is. Hierna schoenen aantrekken (eventueel ook sokken) en je nummerband om doen, bij het fietsen zit het nummer op je rug! Fietsbril en dan je helm opzetten en vastmaken! Niet vergeten! En gaan.....

Let op dat je pas mag opstappen en beginnen met fietsen als je het parc fermé uit bent!

Waar je aan moet wennen is dat je met natte kleding aan op de fiets zit. Omdat je druk bezig bent met fietsen merk je daar snel niets meer van. Als het wat harder waait en de temperatuur niet zo hoog is, kies dan voor een extra shirtje. Niet echt handig is om met een fietsbroek met zeemleer te gaan zwemmen, dit blijft veel te lang nat en koud. Kies dan voor broekje met badstof kruis of een loopbroekje; ideaal is een trisuit.

het fietsen

Heel handig is het als je het parcours kent. Parcoursverkenning is echter niet altijd haalbaar, vooral niet als je er ver vandaan woont. De organisatie van de wedstrijd heeft vaak een schets of een filmpje op internet staan. Let goed op aanwijzingen van vrijwilligers, en op route aanduidingen.

Wat bij het zwemmen wel toegestaan is om in iemands slipstream te blijven, is bij het fietsen vaak niet toegestaan. Houd een afstand van 10 meter tot je voorganger. Wil je inhalen dan doe je dat zo snel mogelijk om zo voor hem/haar te komen.

Stayeren achter een enkele renner of een groep renners betekent dat je uit de wind zit waardoor je minder energie nodig hebt om een bepaald tempo te rijden. Als je in iemands slipstream rijdt hoeft je minder hard te werken dan wanneer je alleen rijdt. Is stayeren wel toegestaan (soms bij de olympische afstand) dan is het verstandig om dit van tevoren te oefenen zodat je er aan went om in een groep en tactisch te rijden.

Tijdens een wedstrijd is het fietsonderdeel het ideale moment om te drinken en te eten. Zeker bij wedstrijden die langer dan een uur duren is dit noodzakelijk. Kies voor een sportdrink of gel voor een korte wedstrijd, probeer van te voren uit wat je lekker vindt, en waarvan je geen maagklachten krijgt. Bij langere wedstrijden is het helemaal belangrijk om je energievoorraad op peil te houden.

Blijf letten op een soepele pedaalslag en trapfrequentie. Doorgaans is een trapfrequentie van 90+ op vlak terrein goed (schakel niet te zwaar, hier word je sneller moe van). Bergopwaarts zal de trapfrequentie lager zijn e.e.a. afhankelijk van zittend of staand fietsen.

Naast een goed afgestelde fiets is een soepele pedaalslag belangrijk. Vraag tijdens de fietstraining of het een en ander goed is bij jouw fiets en of je met een goede pedaalrequentie rijdt. Hoewel je dat tijdens het fietsen niet zult merken verandert telkens de op de pedaal uitgeoefende kracht. Tijdens je pedaalslag krijg je te maken met de zogenoemde “dode zone”. Door een optimale beweging te maken met duwen tijdens de neerwaartse slag en het trekken tijdens de opwaartse slag zal je merken dat je snelheid toeneemt, wel zullen je beenspieren hieraan moeten wennen.

De wissel bij Stephan Vitscher



Run-bike-run-bike-run in Dordrecht.

foto: Henk Hijdra

De wissel - van fietsen naar lopen

Schakel vlak voor de wissel naar een lichtere versnelling om je benen te ontspannen voor het naderende looponderdeel. Aan het einde van het fietsonderdeel moet je afstappen en met de fiets aan de hand naar de wisselzone rennen. Houd nog steeds wel je helm vastgemaakt op. Zet daarna je fiets in het rek op de voor jou bestemde plaats en trek je schoenen (sokken) aan. Vergeet nu niet om je helm af te zetten! Lopen met helm op is niet alleen een hilarisch gezicht, maar is ook niet toegestaan. Voordat je de wisselzone verlaat moet je je startnummer op je buik draaien.

Het laatste onderdeel van de triathlon wordt vaak als zwaarste gezien. Bij fietsen gebruik je andere spieren (quadriiceps) dan met hardlopen (hamstrings). Ongeacht de intensiteit waarmee je gefietst hebt zal je zeker in het begin te maken krijgen met onwillige benen. Je denkt geen stap meer te kunnen lopen, maar na een kilometer zal je merken dat het beter gaat. Dit is de overgangsfase, waaraan je kunt wennen door vaak combitrainingen te doen.

Als je na de wissel begint met lopen probeer dan een tempo te vinden dat je vol kunt houden tot de finish. Neem drinken aan bij de verzorgingsposten zodat je, zeker bij warm weer, geen uitdrogingsverschijnselen krijgt.

Tijdens het laatste onderdeel kan de moeheid toeslaan. Blijf dan vooral letten op een juiste houding en looptechniek. Leer tijdens de trainingen van TVS'90 wat voor jou de meest efficiënte manier van lopen is. Let op de pasfrequentie en pasgrootte. Land je op je hiel of ben je een voorvoetlander? Dit zijn allemaal belangrijke zaken om economischer te lopen.

De finish

Gefeliciteerd! Je hebt het toch maar gedaan. Tijd of positie in de wedstrijd zijn leuk, maar niet het belangrijkste. Als je na de wedstrijd denkt dat je beter had gekund, moet je je afvragen of dat wel zo realistisch is. Heb je foutjes gemaakt, dan is dat voor een eerste keer niet erg. Hier leer je van en de volgende keer doe je dat beslist anders. Wees nooit teleurgesteld over je prestatie. Je hebt immers fysiek en mentaal je best gedaan, accepteer de bewondering van je vrienden en familie. Geef jezelf een schouderklopje en trakteer jezelf (of beter nog laat je trakteren) op een eiwitrijk drankje.



Triathlon Terheijden 2013

foto: Henk Hijdra

checklist

Inschrijving:

Inschrijfkaart met daarop je nummer
NTB pasje (soms een legitimatiebewijs)

Zwemmen:

Badmuts (wordt vaak door de organisatie bij de inschrijving geleverd)
Zwembril
Championchip
Trisuit (of badpak)
Wetsuit (verplicht als water kouder is dan 16 graden)
eventueel: badslippers (voorkomt koude voeten voor de start)
zonnebrandcreme
babyolie
vaseline (tegen schuurplekken)
handdoek om op te gaan staan om je voeten te drogen

Fietsen:

Fiets
Helm
Startband met nummer
Fietsbril
Fiets)schoenen
Bidon met drinken
Reparatiesetje met reservebandje
Fietspompje
Fiets/loopkleding als je geen trisuit draagt.
eventueel: extra shirtje
sokken
eten (gelletje)

Lopen:

Schoenen
eventueel: sokken
petje
gelletje

Na de finish:

Kleding voor achteraf
Handdoek
eventueel: douchespullen (als er douches zijn)



Niet alleen nieuwkomers op de triathlon maken foutjes tijdens wedstrijden maar ook atleten die al jaren meedoen. Vaak vindt men het achteraf toch wel leuk dat het gebeurde. In ieder geval leerzaam voor een volgende keer.

Top 5:

1. Je fiets in het parc fermé niet terug kunnen vinden
2. Achter iemand aan zwemmen die behoorlijk uit koers raakt
3. Helm op houden bij het looponderdeel
4. Spullen in het parc fermé vergeten klaar te zetten
5. Je championship over i.p.v. onder je wetsuit



Triathlon Binnenmaas 2014

foto: Henk Hijdra

Nieuwsgierig geworden? En wil je er nog veel meer over lezen?

Dan zijn de volgende boeken aan te raden: (sommige ook in de bibliotheek)

Titel/auteur:	uitgegeven bij:	ISBN:
Beter presteren met triatlon / Adam Dickson e.a.	Tirion Sport	9789043914598
Triatlon van Theorie naar Trainingspraktijk / André Rozendaal	Elmar	903891444x
Handboek Triatlon / Mike Finch	Veltman	905920253
Trainen voor de Triatlon / Paul van den Bosch- Marc Herremans	Deltas	9789044714326
Trainen voor je eerste wedstrijd / Paul Huddle en Roch Frey	Forte	9058773566

Tijdschriften:

Triathlon/Duathlon Sport	nederlandstalig maandblad voor leden van de NTB
Triathleta Magazine (VS)	engelstalig
Triathlon&Multi Sport Magazine (aus)	engelstalig

wedstrijdregels NTB

zie www.competitionrules.nl/NTB/reglementenstatuten.aspx



Inhoudsopgave:

Inleiding	blz.	1
over de sport		1
de afstanden		2
beginnen met trainen		3
Eten en drinken, voor, tijdens en na het sporten		4
De juiste spullen		5
voor het zwemmen		6
voor het fietsen		6
voor het hardlopen		7
Je eerste wedstrijd		8
voorbereiding thuis		8
aan de start		8
het zwemmen		8
wissel zwemmen-fietsen		9
het fietsen		9
wissel fietsen-lopen		10
het lopen		11
de finish		11
checklist		12
foutjes top 5		13
Boeken/ tijdschriften		13

Met dank aan Bauke Wagenmakers en Henk Hijdra voor de foto's, Marcel Lindhout voor de inhoudelijke adviezen en Joekie de Hoog en Walter Diederiks voor taalkundige correcties.

6 januari 2015 © Yvonne Hijdra,