

CONSEJOS TRIATLON



REPRESENTANDO:



0. Practica la técnica de transiciones previamente. No lo dejes para el día de la prueba.

1. Prepara tu material. Revisa especialmente tu bici. Es conveniente imaginar que realizas un triatlón. Infórmate de todo lo referente a la prueba, reglamento, horarios, recorridos, etc.



2. Llega con tiempo a boxes para poder calentar y colocar el material correctamente. Toma referencias en boxes y en el exterior para localizar tu material. Coloca casco y gafas en la bicicleta junto con el dorsal. Si el técnico reparte dorsales, localízale y pregúntale posibles cambios. Ante cualquier problema, a él antes que a nadie.



3. En natación fíjate en la colocación de las boyas ya que delimitan la forma del circuito. Observa corrientes, referencias en tierra desde dentro y tu situación en la salida. Únete a grupos de tu mismo nivel, pero sin forzar en exceso. Evita el tumulto en la medida de lo posible. Al ponerte en pie sube el pulso.



4. No improvises al colocar las zapatillas de ciclismo en los pedales automáticos de la bicicleta. En caso de poner las zapatillas en la bicicleta, utiliza gomas para facilitar la entrada del pie en la zapatilla. No te despistes mirando tus zapatillas, pónelas sin mirar. Evita aglomeraciones a la salida de boxes buscando un hueco despejado. Pedalea hasta encontrar un buen momento donde ajustar tus zapatillas sin perder atención a la formación de posibles grupos. No olvides beber ni comer. Dosifica, el triatlón finaliza tras la carrera a pie. Cuidado al bajar de la bici, es uno de los momentos más peligrosos.

5. Coloca las zapatillas de correr correctamente en el boxes junto con algún gel o gorra. Comienza poco a poco, deja que tu cuerpo se adapte al cambio de bici a carrera.

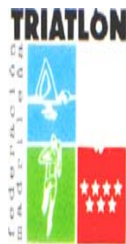
MIE



6. Disfruta y sé deportivo, en este deporte hay gente formidable.

7. Hidrátate y come al final de la prueba. Estira suave y trota para soltar, tus piernas lo agradecerán. Comparte la experiencia con tus compañeros, es un momento especial en el triatlón.

8. Recoge tu material cuanto antes. Si has tenido algún percance busca a tu técnico, él te ayudará.



CONSEJOS:

