

TRUCOS Y CONSEJOS TRIATLÓN

Aunque esto puede parecer muy básico para un triatleta, te puede servir de mucha ayuda, sobre todo, si es la primera vez que te animas a probar este fantástico mundo del multideporte. ¡Ánimo y bienvenido!

NATACIÓN

Rozaduras y gafas son los principales elementos a tener en cuenta para evitar complicaciones futuras. Para evitar las rozaduras cuando se nada más de 10 minutos o más en el mar o agua salada nos deberemos de impregnar de vaselina (se puede adquirir en farmacias, suministros náuticos o suministros químicos) el cuello, las axilas y las ingles.

Las gafas se pueden romper y arruinar la parte acuática de un multideporte (triatlón, aquatlón, cuatriatlón, travesías, etc.) por eso, aconsejo siempre llevar dos pares, en buen estado. Todas las gafas se acaban empañando, no te desesperes, pero estos consejos te van a ayudar.

Si las gafas son antivaho intenta ponértelas secas humedeciendo solo la parte de contacto directo con el contorno del ojo.

Si no son antivaho entonces frota la parte interior de la gafa con tu saliva y acláralas suave en agua.

En la salida de la prueba colócate en función de tu nivel de natación y de tus intereses en la prueba. Hay tópicos como “cuidado con los codazos”, “cuidado porque te hundan” que son falsos, pero 300 personas o más poniéndose a nadar a la vez no es como nadar en una calle de piscina tu solo. Es mejor salir por los laterales que por el medio a no ser que puedas ir en la cabeza de carrera.

Durante la prueba levanta poco la cabeza y sigue los pies de los de adelante, ya que es lo más recto, rápido y seguro. Si vas solo, primero o no te fías del grupo saca la cabeza en el momento de la respiración haciendo esta frontal en vez de lateral, y si es en mar abierto, hazla coincidir cuando la ola esté en el punto más alto. Te puedes parar y nadar un poco a braza con la cabeza fuera pero esto te restará segundos y puedes perder al grupo con el que vas. Nada hasta que toques la arena con tu brazo extendido, si sales a la playa, en ese punto ya puedes salir corriendo a por tu bici.

EN BICI:

En bici, la presión de los neumáticos y el aporte líquido y energético van a ser elementos importantes a planificar y repasar.

DRAFTING o NO DRAFTING van a marcar estrategias diferentes ya que con DRAFTING (se permite chupar rueda) te interesa reservarte para la carrera a pie, es decir, quedarte a la cola del pelotón, pero también te interesa que la velocidad del pelotón sea muy alta para que no te cojan los de atrás y poder coger a los de adelante. Lo que debes evitar aunque vayas sobrado es saltar continuamente a la cabeza del pelotón para acelerar el grupo. Si no colaboran todos o la mayoría no conseguirás nada y que quemaras. Espera la subida para marcar tu ritmo y dejar atrás a los que no están a tu nivel.

Bebe e hidrátate cada 15 minutos (dos chorros del botellín son suficientes). Para carreras inferiores a 45 minutos con agua es más que suficiente, para carreras entre 45 minutos y 2 horas

bebidas isotónicas rebajadas al 25%, es decir, 75 cl. de producto y 25 cl. de agua, el cuerpo lo absorbe mejor y te da menos sed. Para más de 2 horas tenemos que comer unas 100-200 Kcal., altas en hidratos de carbono, cada 30 minutos.

Las gafas te evitarán mosquitos molestos en tus ojos. Los cristales de espejo son para cuando hace mucho sol o claridad; los anaranjados o amarillos para días muy nubosos y con poca claridad y los transparentes para días de lluvia. Las gafas están diseñadas para cuando vas rápido, si tienes que subir un puerto duro y hace calor quítatelas y notarás menos sofoco.

Mantén una frecuencia de pedaleo alta y evita levantarte mucho del sillín sino luego la carrera te costará más. En carrera el plato pequeño (42 ó 39) también se utiliza, no dudes en ponerlo para mantener una frecuencia de pedaleo alta y viva.

CARRERA A PIE:

Corre con todo el cuerpo no solo con los pies, utiliza los brazos (que están frescos) para bracear y ayudar a la respiración, coge un ritmo fuerte pero mantenido, no vayas a tirones. Si te encuentras fuerte mira al infinito ya que mejorarás tu posición del cuerpo, si vas jodido, mira a tus pies o a máximo 3 m. hacia adelante, notarás mayor sensación de velocidad.

Después de la carrera come y bebe lo que quieras, haz estiramientos (de las piernas sobretodo), una buena ducha y felicidades campeón.

Si quieres ampliar con tus consejos, si no estás conforme con lo que se dice, si no te queda clara alguna parte, pon tu comentario en este post, dínoslo en el foro o manda un e-mail a jorgenb@wanadoo.es con el asunto: consejos para triatlón.

Gracias.

P.D.: seguiremos ampliando.