

## GUIA BASICA PARA DEBUTAR EN TRIATLÓN

### EQUIPACIÓN NECESARIA PARA TRIATLÓN

Lo mínimo necesario para entrenar este deporte es un lugar donde nadar (piscina o aguas abiertas), otro donde poder circular con bicicleta con seguridad (evitar carreteras con mucho tráfico) y un lugar donde correr (a ser posible sobre terreno blando).

En cuanto a los materiales mínimos habría que distinguir entre material para entrenar y material para competir en una prueba. Del material de cada segmento y su entrenamiento hablaremos más adelante.

Hay que tener en cuenta que a lo largo de la prueba hay que cambiar de materiales, ya que la misma transcurre en medios diferentes: primero hay que nadar, después ir en bici y por último correr. Los momentos de cambio se llaman transiciones.

Para una prueba de Triatlón necesitas:

- Gafas y gorro de natación (que te lo proporciona la organización)
- Bañador o mono de triatlón
- Zapatillas de correr
- Bicicleta
- Puedes usar las zapatillas de correr también para la bicicleta o unas zapatillas con calas para la bicicleta que se adaptan al pedal.
- Casco (obligatorio)

Además es aconsejable utilizar una goma elástica donde colocar el dorsal para llevarlo en la cintura. De esta forma en el segmento de ciclismo será visible por la parte trasera y durante el segmento de carrera a pie, por la parte delantera.

A la hora de adquirir estos materiales, es aconsejable dejarse asesorar por expertos en la materia no dejándose llevar por modas o marcas publicitarias. Es importante atender a la calidad del producto y su relación con el precio.

#### LOS MATERIALES BÁSICOS PARA EL SEGMENTO DE NATACIÓN

Aprender a nadar es una necesidad en triatlón. Y no es suficiente con saber flotar y mantenerse en el agua. Por el contrario hace falta un dominio de la técnica de modo que podamos nadar al menos 500 metros de forma continua y con un mínimo dominio, ya que en multitud de ocasiones deberemos nadar en el mar.

Empecemos por lo tanto con los fundamentos básicos para dominar este deporte. La primera recomendación es que te busques un club de triatlón o un monitor de natación que te enseñe los principios esenciales de la natación. Pero independientemente de esta ayuda, necesitaremos unos materiales para poder iniciarte en este deporte. Para la adquisición de los mismos hay que ayudarse de algún monitor o experto que nos aconseje sobre el material:

- **Las gafas** son necesarias ya que la natación crol se desarrolla con la cabeza dentro del agua tanto en la piscina como en aguas abiertas. Con las gafas es más cómodo nadar, poder mirar al fondo en la piscina y orientarse en el mar. Además nos evitamos la irritación que le causan a los ojos el cloro de las piscinas y la sal del agua del mar. Las gafas deben ajustarse exactamente a la forma de nuestra cara e impedir completamente la entrada del agua. Se deben colocar primero sobre los ojos y luego pasando la cinta por detrás de la cabeza.
- Naturalmente también necesitaremos un **bañador** que tenga diseño de natación y debemos olvidarnos de aquellos que podemos llamar de playa. Lo ideal sería un bañador con un escote alto que evite “llevar” agua y con ello ofrecer más resistencia en el nado: la mayoría de estas prendas son de lycra, tejido ideal para las necesidades del nadador. Finalmente hay que elegir colores oscuros para los trajes de baño, con ello evitaremos la incomodidad con las transparencias estando mojado. Hay que advertir que después de la natación el triatleta sigue con esta prenda en los segmentos de bicicleta y carrera. En la actualidad también hay monos adaptados al tallaje de mujer, con un pequeño acolchado en la zona de la entrepierna, que nos permitirá afrontar el segmento ciclista más cómodas.
- Así mismo nos hará, falta un **gorro de natación**. En la mayoría de piscinas es obligatorio su uso y en la natación en el mar actúa como una señal marcando el lugar donde nos encontramos. En los triatlones el organizado entrega un gorro rotulado con el número del corredor. Los hay de tela, de plástico y de látex. Estos últimos son los más cómodos y resistentes. El gorro no debe apretar tanto que nos haga daño en la cabeza.

# “ Natación, Ciclismo y Carrera ”

triatlón  
de la mujer

3.8.2

Estos tres, son los elementos imprescindibles para nadar, pero también es interesante disponer de otro tipo de material para nuestras sesiones de entrenamiento, que nos ayudarán a mejorar nuestra técnica y harán nuestro entrenamiento más entretenido:

- **Aletas de natación** de un tamaño mediano que nos ayudaran a dominar la técnica del movimiento de las piernas y fortalecerán la parte trasera de las mismas. Deben ser del tamaño adecuado y por eso están creadas con diferentes tallas, como los zapatos.
- Un **pollboys** es un accesorio que se coloca entre las piernas, que ayuda a flotar sobre todo la parte inferior de nuestro cuerpo y nos permite hacer un trabajo de brazos más intenso. Se utiliza también para mejorar la técnica.
- Las **palas** son planchas de plástico que se colocan en las manos aumentando la superficie de contacto con el agua y permitiendo por ello la mejora de la técnica del estilo y especialmente el trabajo de fuerza. Existen de diferentes tamaños por lo que deberemos preguntar al monitor cuales cree que son las más adecuadas para nuestro nivel.
- Finalmente necesitaremos una **tabla** de plástico para realizar ejercicios de piernas o de brazos.
- Quizás necesites también unas **pinzas** para la nariz y unos tapones para los oídos.

## LA BICICLETA PARA EL SEGMENTO CICLISTA

La bicicleta es el vehículo sobre el que se desarrolla el segundo segmento. Todos los triatletas deben conocer mínimamente su bicicleta y ser capaz de mantenerla en buenas condiciones, además de poder reparar algunas averías de modo que se pueda volver montado a casa. A continuación os explicamos de que se compone una bicicleta:

- **Cuadro.** El tamaño del mismo depende de la longitud de las piernas. Hay que utilizar un cuadro adecuado a l tamaño del triatleta
- **Pedaliar.** Es el sistema que permite transmitir la energía del pedaleo a las ruedas y por lo tanto impulsar el movimiento. Debe estar siempre limpio y engrasado. Está formado por platos delante, piñones detrás, una cadena de bicicleta y un cambio. Conocer el correcto uso del cambio y como adaptarlo al terreno por el que se esta circulando y a las propias posibilidades es un aprendizaje imprescindible para todos los triatletas.
- **Manillar y dirección.** Nos permite dirigir la bicicleta. Dispone de un tija que puede hacer subir y bajar la altura del manillar y según su longitud ajustar la distancia del sillín hasta el manillar según las necesidades del corredor.

# “ Natación, Ciclismo y Carrera ”

triatlón  
de la mujer

3.8.2

- **Sillín.** La altura del sillín se puede regular con la tija correspondiente. También se puede mover hacia delante y hacia atrás.
- **Ruedas.** Compuestas por un eje, radios, llanta, cámara y cubierta deben estar a la presión de aire necesaria. Debemos ser capaces de reparar un pinchazo. Y para ello hay que llevar siempre repuesto y una bomba de aire pequeña.
- **Frenos.** Son el elemento de seguridad más importante. Deben de estar siempre en buen estado para frenar la bici en caso de necesidad.
- **Accesorios.** El porta botellas, para llevar un bidón e hidratarnos de forma continua, una bolsa de herramientas, con al menos lo necesario para arreglar un pinchazo, y una bomba de hinchar.

En segundo lugar debemos saber que cada triatleta, debido a las medidas de su tronco y sus extremidades, necesita un tamaño de bicicleta y una adaptación de la misma a sus medidas. Tanto para la adquisición, como para adaptar las medidas de la bicicleta (reglaje de la misma), es muy importante contar con el asesoramiento de un conocedor del tema.

Finalmente, hay que volver sobre la importancia que tiene para la propia seguridad, conocer y respetar la normativa de tráfico en cada uno de sus puntos, ya que el ciclista no cuenta más que con la protección del casco en caso de sufrir cualquier percance.

## QUE NECESITAMOS PARA CORRER

Este es el segmento más sencillo de afrontar, unas zapatillas adecuadas para correr es lo único que necesitamos para afrontar la carrera a pie. Durante los entrenamientos, es ideal llevar ropa ajustada (mallas y camisetas ceñidas que abriguen en invierno). Para afrontar la carrera a pie en un triatlón, solo necesitarás bajarte de la bici y ponerte a correr, si llevas zapatillas específicas de la bici, deberás hacer el cambio rápido, para calzarte las otras. Una gorra nos quitará el calor sofocante en estas pruebas, que se suelen celebrar en pleno verano.

## LAS TRANSICIONES

Se llama transición al periodo comprendido entre un deporte y otro, es decir, cuando cambiamos de modalidad o segmento. Existe un área de cambio, área de transición, donde previamente habremos dejado nuestro material preparado para estos cambios. Dentro de esta área tendremos el lugar marcado con nuestro número de dorsal. Sólo debemos ocupar ese espacio destinado y no interceptar el paso al resto de deportistas con nuestro material.

# “Natación, Ciclismo y Carrera”

triatlón  
de la mujer

3.8.2

Debido a las diferentes combinaciones, nos podemos encontrar las siguientes transiciones:

- **De nadar a bicicleta:** propia de Triatlón. Al salir del agua hay que ir lo más deprisa posible hasta nuestra bicicleta, situada en el área de transición. Es posible que la organización coloque duchas en el trayecto hasta boxes, cuando se nada en el mar, para quitarnos sal y arena. Por el camino aprovechamos para adelantar todos los gestos que deberemos ir automatizando: quitar gafas y gorro de natación. Es un momento clave en la competición, pues podemos gastar mucho o poco tiempo en la transición, dependiendo de nuestra habilidad y conseguir adelantar o atrasar varios puestos en la misma. Debemos recordar nuestro lugar en el área de transición y localizarlo con rapidez, colocarnos las zapatillas (se suelen quitar los cordones y poner gomas elásticas para facilitar su colocación), la goma, con el dorsal detrás, y el casco. El uso del casco es obligatorio siempre que se esté en contacto con la bicicleta, aunque sea con ella en la mano. No llevarlo o llevarlo desabrochado conlleva sanción. A partir de una línea marcada por los jueces de carrera se podrá montar en la bicicleta y comenzar el segmento ciclista.
- **De bicicleta a carrera a pie:** al término del segmento ciclista, cerca de la entrada al área de transición, los jueces habrán marcado una línea de “pie a tierra”. No se debe traspasar montado en la bici. Bajaremos previamente, cada vez con mayor habilidad tras el entrenamiento, y con la bici en la mano, cogida preferiblemente por el sillín para evitar golpes con el pedal, iremos a nuestro lugar para colocar la bici en el soporte y hacer los cambios necesarios para comenzar a correr: colocamos el dorsal por delante, cambiamos las zapatillas, si usamos diferentes para la bici y carrera, nos quitamos el casco (cuando ya no tengamos la bici en la mano) y rápidamente comenzamos a correr por el lugar indicado.
- **De carrera a pie a bicicleta:** es una transición propia de Duatlón. Tras la primera carrera a pie, debemos entrar a boxes y coger la bicicleta. Se repiten los gestos de manera invertida: el dorsal se coloca detrás, ponemos casco, zapatillas de bici si las usamos y montamos cuando los jueces lo indican.
- **De nadar a correr:** es una transición del último segmento de Acuatlón. Quitamos gorro de nadar y gafas, colocamos zapatillas y dorsal delante y ¡a correr!

#### COMO PREPARAR UNA COMPETICIÓN DE TRIATLÓN

Lo que ahora te vamos a contar te servirá para preparar esta primera competición y para todas en las que decidas participar. Se trata de una secuencia de lo que deberías hacer en la semana antes de la competición y el día después de competir.

- **Semana previa.** Debemos realizar un entrenamiento fuerte alrededor de tres días antes de la prueba. Se trata de provocar un fenómeno llamado supercompensación, por el que los depósitos del cuerpo se renuevan y preparan para el esfuerzo. Después de este entrenamiento ya no se debe entrenar fuerte. Intentar que los entrenamientos se parezcan a la prueba que vamos a hacer se llama entrenar específico. Cuando se acerca la competición debemos realizar este tipo de trabajo lo más semejante posible a lo que haremos en la prueba. Entrenar las transiciones, las distancias de las pruebas por separado o seguidas son, de cara a la competición, los trabajos más interesantes. También es muy importante alimentarse correctamente, priorizando alimentos ricos en carbohidratos y evitando “comida basura”. No olvidar la hidratación sobre todo el día antes y más si vamos a competir en verano. Beber la tarde antes de competir hasta orinar de forma transparente es una buena medida.
- **El día antes.** No entrenar fuerte. Al igual que habremos hecho después de la supercompensación hacer distancias muy asequibles a cada deportista y a ritmos cómodos. Activar suavemente con alguna aceleración para acabar el entrenamiento del día antes. Si en lo físico no hay que trabajar mucho, es muy importante dedicar tiempo y esfuerzo a aspectos mentales. Debemos evitar entrar en un estado de nerviosismo, que no ayuda en nada y que consume mucha energía. Si la prueba está bien preparada en lo físico, debemos confiar en nosotros mismos. Si dudamos de nuestra preparación lo mejor es no competir. Cuando aparezcan pensamientos negativos como “no voy a acabar”, “quedaré la última”, “voy a defraudar a mi entrenador”, debemos eliminar estos pensamientos negativos y pasar a admitir otros positivos. Poco a poco el deportista va almacenando una memoria de éxitos o fracasos que le ayudan a tener pensamientos positivos o negativos. Por ello es muy importante elegir pruebas que, de acuerdo al nivel de cada uno, lo lleven al éxito y afiancen progresivamente la confianza en si mismo. Debemos recordar nuestros objetivos para la prueba, tenerlos claros y frescos y reconsiderarlos de acuerdo a nuestra auténticas posibilidades. Hay muchas maneras de clasificar los objetivos, pero la más sencilla es la que nos sitúa ante objetivos de mejora personal, como por ejemplo bajar 1 minuto

# “Natación, Ciclismo y Carrera”

triatlón  
de la mujer

3.8.2

nuestro tiempo de natación frente a otros de logro competitivo como quedar entre los tres primeros de la prueba o clasificarse para un campeonato. Tener un objetivo para cada competición y haberlo elegido correctamente son actividades muy importantes para las que hace falta experiencia y la ayuda del entrenador.

El día antes, los principios que hemos nombrado para alimentarse e hidratarse siguen siendo válidos y deben cumplirse. Hay que descansar lo suficiente en las últimas noches antes de la prueba.

- **Preparación de la material.** El día antes revisar todo lo necesario y prever los posibles imprevistos que se puedan dar y que de no tenerlos en consideración nos pueden dejar fuera de la competición. Al menos hay que asegurarse de:
  - Estado de la bicicleta. Recambios.
  - Ropa de competición: mono, zapatillas, gafas...¡No estrenar nada!
  - Casco, dorsal, goma.
  - Botellín para el agua, gorra, crema solar ,...
- **La “Caja del Triatleta”.** Se trata de una caja que todo triatleta (club o grupo de compañeros) debería preparar y llevar a todas las competiciones. Todo lo que se guarda en ellas sólo se utiliza en caso de auténtica emergencia y no sustituye ni nos permite no preparar el material. En esta caja debería haber:
  - Rotuladores, gorro de natación nuevo, dorsal de bici sin rotular, pegatinas de papel, dorsal de plástico en blanco, impermeables, abrazaderas de plástico,...Nos permite rotularnos y confeccionar nosotros mismos estos elementos si faltan en la bolsa o se ha hecho muy tarde.
  - Goma de dorsales, gafas de nadar, repuestos de bici, herramientas básicas, gafas de sol, gorra, barritas energéticas, protector solar, crema de masaje, botella de gel... para aquellos que se olvidan de estas cosas.
  - Tijeras, bomba de bicicleta de pie, tiritas, compresas, ...

El uso de la caja es muy sencillo: sólo se usa lo que no se ha llevado y después de la competición es necesario que el que lo ha usado, reponga aquello que se haya usado en las mismas condiciones que lo que se llevó.

# “ Natación, Ciclismo y Carrera ”

triatlón  
de la mujer

3.8.2

- **El día de la prueba:**

- Alimentarse según horarios y con la comida habitual en nuestra dieta. No experimentar con alimentos nuevos.
- No competir en ayunas. Si hace falta se debe madrugar para alimentarse.
- Ojo con la ingesta de glucosa antes de la prueba.

- **Revisión del circuito:**

- Es nuestro deber conocer los recorridos. Llegar pronto y revisarlos ayuda al éxito
- Sirve de calentamiento y da seguridad

- **Calentamiento:**

- Asegurarnos de los horarios de salida.
- No calentar demasiado pronto. No sirve de nada.
- Es preferible un estiramiento con movimientos parecidos al deporte a realizar

- **Visualizar la prueba:**

- Ver “mentalmente” la secuencia de la prueba y el logro del objetivo planteado.
- Visualizar especialmente las acciones de las transiciones.
- Visualizar la estrategia y la toma de decisiones

- **Durante la prueba:**

- Regular el ritmo de competición según objetivos y propias capacidades.
- Toma de decisiones
- Beber y refrescarse durante la carrera y la bici. No comer nada
- Aceptar la realidad que nos rodea.



# “Natación, Ciclismo y Carrera”

triatlón  
de la mujer

3.8.2

- **Después de la prueba:**

- Volver a la calma de forma progresiva. Estirar.
- Comer e hidratarse en la primera media hora.
- Descansar para poder asimilar el trabajo realizado.

## **NORMAS BÁSICA DEL REGLAMENTO DE TRIATLÓN**

1. La participante tiene la obligación de conocer y respetar las reglas de competición, así como las normas de circulación y las instrucciones de los responsables de cada prueba.
2. La participante es responsable de su propio equipo y deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por la Organización.
3. El dorsal para el tronco deberá ser completamente visible desde atrás en los segmentos ciclistas y desde delante en la carrera a pie. Los dorsales deberán colocarse de manera que sean completamente visibles durante toda la competición. Se podrá usar la goma elástica para colocar el dorsal.
4. Las participantes no podrán competir con el torso desnudo.
5. En todo momento la participante está obligada a respetar el medio ambiente de la zona en que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva contra el entorno.
6. El tiempo total de cada participante es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta que se traspasa totalmente la línea de meta, al terminar el último segmento. El tiempo parcial del segundo segmento incluye las dos transiciones, es decir, desde el final del primer segmento hasta el inicio del tercero.

- **Área de transición**

1. Todas las participantes deberán pasar el control de material antes de la competición e identificarse adecuadamente con DNI.

# “Natación, Ciclismo y Carrera”

triatlón  
de la mujer

3.8.2

2. Cada participante podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo.

3. Está prohibido circular con bicicleta por las áreas de transición.

## • Natación

1. El uso de traje de neopreno puede ser obligatorio, permitido o prohibido, en función de la distancia (en metros) y de la temperatura del agua (en °C). Por la época del año, es casi probable que no se haga uso del traje.

2. Las triatletas de 50 o más años les está permitido participar con el traje isotérmico sea cual fuese la temperatura del agua.

## • Ciclismo

1. En esta prueba estará permitido ir a rueda, el manillar deberá ser de curva tradicional en bicicletas de carretera o recto en bicicletas de montaña, y podrá ir provisto de un acople que no podrá sobrepasar el plano vertical que determinan los extremos anteriores de las manetas de freno. El acople podrá ser de una o dos piezas que deberán estar unidas por una pieza rígida en el caso de que las dos piezas no estén curvadas una hacia la otra.

2. El uso de casco rígido correctamente abrochado, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la zona de transición. Esto incluye, por tanto, todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta.

3. En las competiciones en las que sí esté permitido ir a rueda, no está permitido aprovechar la estela de un participante de diferente sexo. Ni un corredor con vuelta perdida podrá seguir la de otro que le doble.

## • Carrera a pie

1. En las competiciones en las que el segmento de carrera a pie sea un circuito con varias vueltas, es responsabilidad de la deportista contarse las vueltas que lleva y saber la distancia que le queda por recorrer.

# “ Natación, Ciclismo y Carrera ”

triatlón  
de la mujer

3.8.2

2. Es responsabilidad de la deportista recoger el sistema de cuentavueeltas proporcionado por la organización (pulseras, cordones, etc).

## Y LLEGÓ EL DÍA SEÑALADO: EL TRIATLON DE LA MUJER

Llegó el día señalado para afrontar nuestro primer triatlón, intentaremos estar una hora antes de la prueba para preparar todo con tiempo. Recogeremos la bolsa del dorsal (que suele llevar un dorsal para la cintura, un dorsal para la bici, otro para el casco y un gorro numerado para el segmento de natación). Lo primero que tenemos que hacer es preparar la bici, probarla, dar una vuelta al circuito a modo de calentamiento y después de haber comprobado todo, entraremos en el área de transición, no olvidemos nuestra licencia o DNI, para identificarnos.

Ubicaremos la bici en el lugar que estará numerado por nuestro dorsal, colocaremos la bici, las zapatillas de bici (si vamos a usar), las zapatillas de carrera a pie y aquel material que vayamos a utilizar durante la prueba. El dorsal de la bici le colocaremos en el cuadro o en la tija del sillín y el del casco en la parte frontal del mismo. El dorsal de papel, lo ideal es llevarlo en una goma elástica en la cintura, que nos posibilitará llevarlo en la parte trasera durante el segmento de ciclismo y en la parte delantera en la carrera a pie y lo dejaremos junto al casco para que no se nos olvide colocárnoslo antes de coger la bici. En el segmento de natación esta prohibido llevar este dorsal.

Una vez hayamos dejado todo colocado en los boxes, nos dirigiremos hacia la zona de salida de la natación, con nuestro bañador, el gorro y las gafas, es recomendable tirarse al agua a calentar antes de comenzar la prueba y hacer algún pequeño sprint para activarse.

Pues nada, ya estamos a las órdenes del juez de salida y a la señal nos tiraremos al agua (de cabeza o de pie), para afrontar los 300 metros del segmento de natación. El recorrido estará indicado con grandes boyas, por lo que de vez en cuando deberás sacar la cabeza al frente para visualizarlas y poder orientarte. La salida del agua será facilitada por una rampa, aprovecharemos el camino hacia la bici para quitarnos las gafas y el gorro, una vez situados delante de nuestra, nos pondremos la zapatillas (las específicas de ciclismo o las de correr), la goma con el dorsal y el casco, cogeremos nuestra bici y correremos con ella hasta la salida de la transición, donde los jueces nos indicaran cuando podemos montar, no olvidemos que el dorsal deberá ser visible en la parte de atrás. De este modo nos dispondremos a afrontar los 8 kilómetros sobre la bicicleta.

# “Natación, Ciclismo y Carrera”

**triatlón  
de la mujer**

**3.8.2**

Al terminar el segmento de la bicicleta, deberemos bajarnos de la misma antes de entrar en el área de transición, los jueces nos lo indicarán, y llegaremos corriendo con la bici en la mano hasta nuestra ubicación, en donde dejaremos la bici, nos quitaremos el casco (ojo!!!! No antes de dejar la bici), nos calzaremos las zapatillas de correr (si hemos utilizado unas zapatillas diferentes para la bici), colocaremos el dorsal por la parte de delante, girando la goma, y ya estamos listas para afrontar los 2 últimos kilómetros del segmento de carrera a pie, y después del último sprint, cruzarás la meta y es cuando el tiempo se parará y podrás sentirte satisfecha de haber terminado TU PRIMER TRIATLÓN.