




Sziasztok! 🙄



Versenytippek egyvelege –

futóknak és
triathlonistáknak

Ilyesmik lesznek benne:

- Felkészülési „finomságok” 
- Menet közbeni stratégiák és apróságok, amikkel lehet csökkenteni a célidőt

Az alaphelyzet

- Nevezve vagy
- Túl vagy sok hetes felkészülésen

Pár előzetes gondolat

- Minden nem lesz benne
- Tuti lesz, amit ismersz már
- Ér hozzászólni
- Tudásban, képességekben eltérünk

I. rész

Felkészülési mókák

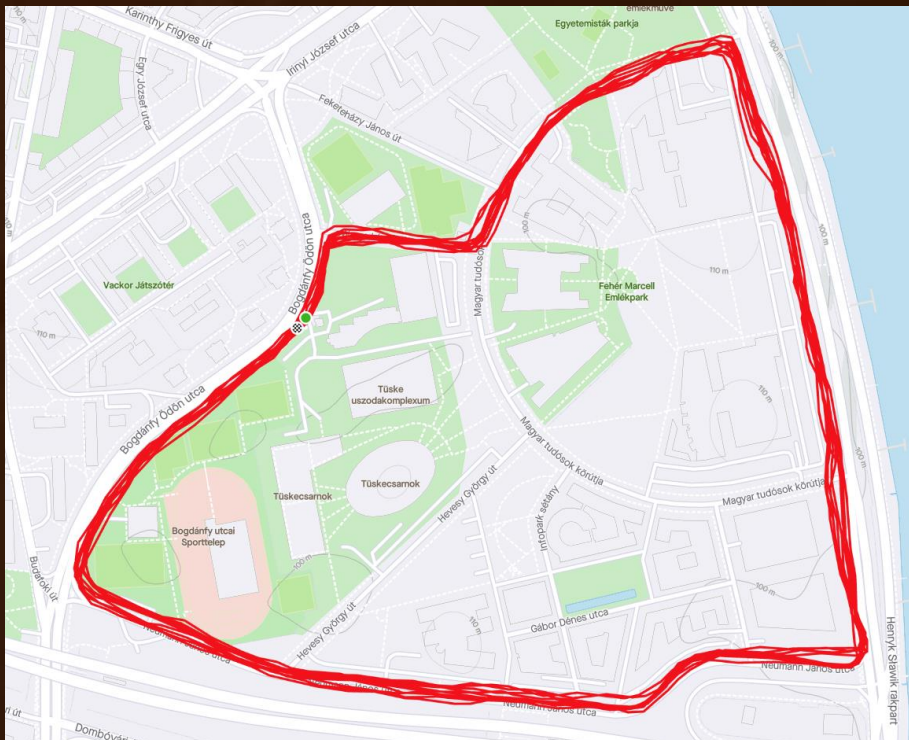
Áttekintő

- A szabályok
- A pálya
- A körülmények
- Felszerelés
- Frissítők
- Depózás

Versenyszabályok

- Ciki, ha kizárnak
- Amit nem tiltanak, az szabad
- Kötelező/tiltott felszerelés
 - Chip
- Szintidők

A pálya




- Hol a rajt?
- Megközelítés / hazatérés
- Frissítőpontok
 - hely / mit adnak
- Szintrajz
- Váltópontok
- Szintidők

A körülmények

- Hogy érzed magad
 - ráhangolódás
 - sérülések
- Időjárás
 - előtte
 - közben

Felszerelés

```
tri checklist.txt
1 U
2 - uszosapka
3 - uszoszemuveg
4 - pulzusmero
5 - tri alsó
6 - tri felső
7 - kompressziós sza'r
8 - triatlon chip tarto
9 - neopren - kesztyu
10 - tartalék szemuveg
11 - gps óra
12
13 B
14 - transition bag!!!
15 - bicikli - olajozva - felpumpalva !!
16 - kulacs tele
17 - rajtszammatrixa
18 - sisak - rajtszammatrixa
19 - rajtszam
20 - chip
21 - bringas cipo
22 - rajtszamtarto o'v
23 - napszemuveg
24 - biciklis polc
25 - energiaszelet
26 - torolkozo
```

- Checklist
- Karmelegítő
- Neopren vagy se?
- Kétrészes vagy egyrészese?
- Táskák, zsebek, tárolók
-  Szemüveg

Frissítők

- Verseny előtti töltekezés
 - 🧠 🚽 🏠
- Kerüld a kevert löttyöket!
- Support team
- Előreküldés
- Van, amikor magaddal kell vinni
- Mg vagy Ca?



Depózás



- Tudd az időszávod
- Legyen terved
- Gyakorlásból megszokás
- Sprint vs. IM
- Tipikus hibák

II. rész




Hogyan legyek gyorsabb
a versenyen?

Áttekintő

- Rajtpozíció
- Emelkedők és lejtők
- Ritmustartás
- Közegellenállás

Rajtpozíció





-  Keresd a hozzád hasonlóakat
-  Az előrébb jobb – menj oda időben
-  Bruttó vagy nettó időmérés?

Emelkedők és lejtők

- 🏠 Úszásban is van: a sodrás
- 🚲 Bringa:
 - Lendülettel, amíg lehet
 - Mászás
 - Lejtőzés
- 🚶 Néha a sétálni érdemes
 - Lejtőzésre HOKA ❤️



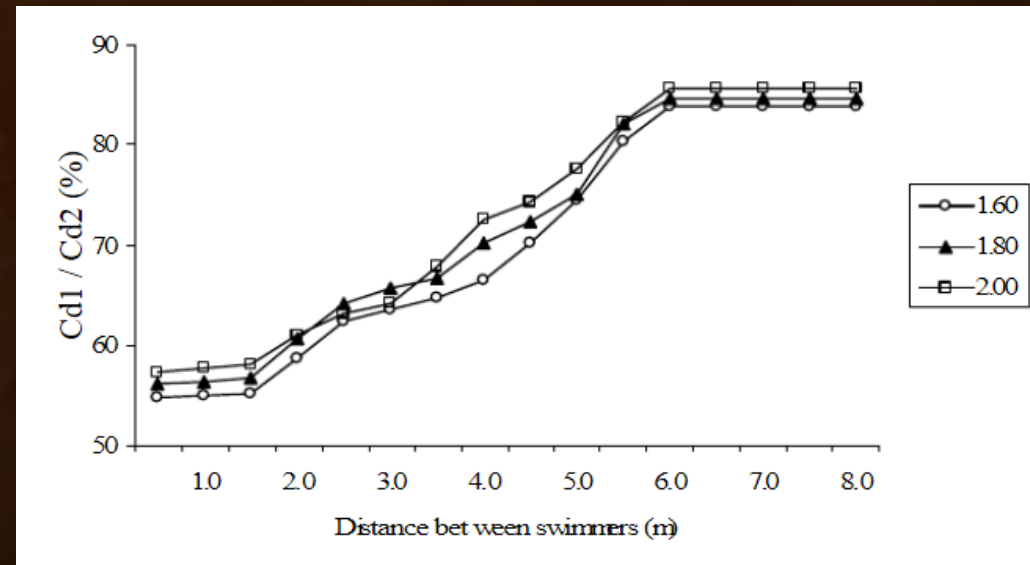
Ritmustartás

- Válassz jó nyulat 
 - És becsüld meg!
- Fordítóknál:
 -  bólya kerülés
 -  fékezés, körforgalom
 -  a 180°-os rémálom
- Frissítéskor
 - miért kell asztal
- Fáradtság

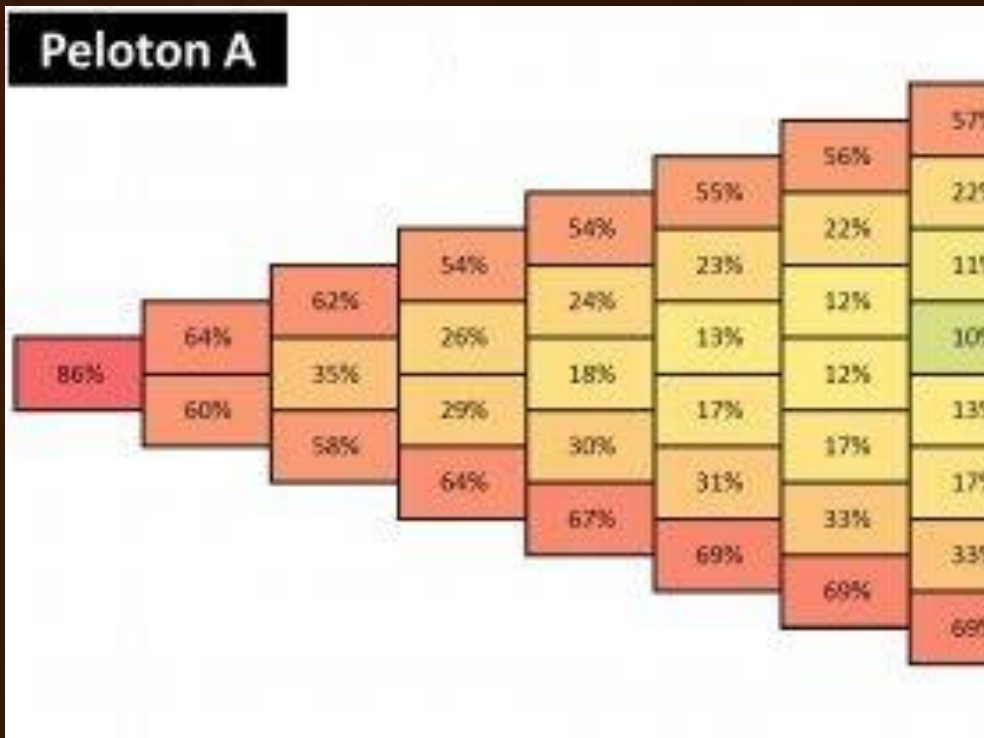
Közegellenállás - 🏠 Úszás



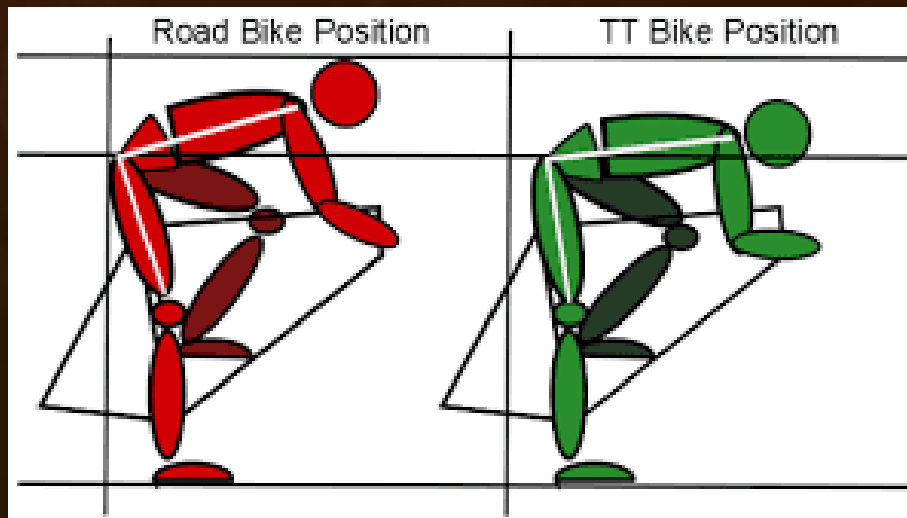
- Extrém hangsúlyos, mert sűrű közeg
- Az optimális „lábvíz”
- Iránytartás nyílt vízben
- Neoprén
 - Fel/le
 - Az optimális neoprén



Közegellenállás - Kerékpár



- Bringán is nagyon hangsúlyos
 - Iparág épült rá
 - Strava szegmensek
- A szélárnyékban haladónak sokkal könnyebb
- Nagy bolyban majdnem kinullázódik
- Elől haladó is profitál



- A kisebb front felület a jó
 - Testalkat
 - Ruházat
- Fejlesszünk magunkon
 - Pozíció

Aero fejlesztések

Olcsón:

- Könyöklő
- Borotválás
- Szigszalagozás
- Kulacs
- Gyorszár

Drágán:

- Időfutam váz
- Könnyített kerekek



Közegellenállás - Futás



- Kipchoge sub2h challenge
- Kb. 2 percet adott hozzá a „kíséret”



- Hogyan használhatjuk ki mi is
- Szeles időben fontosabb
- Nettó időmérés trükk



Lehetne még folytatni, de most ennyi.

Köszí a figyelmet!



