

Hilla Läärä  
Joel Jokinen  
Mika Luoto  
Suomen Triathlonliitto ry

# Nuorten triathlonopas



## Minkälainen laji on triathlon?

Triathlon on kolme lajia yhdistävä monipuolinen urheilulaji. Triathlonissa uidaan, pyöräillään ja juostaan peräkkäin. Välissä vaihdetaan lajia vaihtoalueella, jossa myös säilytetään tavaroita. Ensimmäinen vaihto on uinnista pyöräilyyn ja toinen pyöräilystä juoksuun. Kilpailuissa kello käynnistyy uinnin lähtömerkistä ja pysähtyy vasta juoksun jälkeen maalissa. Vaihtojen aikaakin kello siis käy, eli vaihdot ovat osa suoritusta. Triathlonia harrastavia kutsutaan triathlonisteiksi.

### **Miksi triathlonin lajit ovat juuri uinti, pyöräily ja juoksu?**

Tarina kertoo, että triathlon syntyi, kun uimari, pyöräilijä ja juoksija kiistelivät, mikä näistä lajeista on kovin kestävyyslaji. He eivät päässeet yhteisymmärrykseen, mikä näistä lajeista mittaisi kestävyyttä parhaiten, joten he yhdistivät kaikki kolme lajia.

### **Miksi triathlonin osalajit ovat juuri järjestyksessä uinti, pyöräily ja juoksu?**

Lajit ovat kisoissa kyseisessä järjestyksessä turvallisuuden takaamiseksi. Uinnissa riskit ovat suurimmat, joten uinti tehdään ensimmäisenä, kun on vielä hyvin voimia. Seuraavaksi pyöräillään, sillä pyörässäkin riskit kaatua tai kolaroida ovat vakavammalla kuin juostessa, jossa riski kaatua tai törmätä johonkin on paljon pienempi ja vaarattomampi. Väsyneenä voi aina juosta vähän hitaampaa, tai vaikka kävellä maaliin.

Uinnissa ja pyörässä on kuitenkin aina hyvät turvajärjestelyt, joten niitäkään ei kannata lajeina pelätä. Vanhemmat ja valmentajat päästävät nuoren kisaamaan vasta, kun nuori on siihen valmis!

### **Miksi kannattaa harrastaa triathlonia?**

Triathlon on hauskaa! Samalla kunto kasvaa, oppii uusia taitoja, pääsee haastamaan itsensä ja saa uusia kavereita. Triathlonista saa hyvät lajitaidot uintiin, juoksuun ja pyöräilyyn, ja kestävyyskunto kehittyy. Lajit on helppo oppia ja aloittamiseen tarvittavat varusteet löytyvät yleensä kaikilta jo kotoa. Lisäksi triathlon sopii hyvin myös tukemaan muiden urheilulajien harrastamista.

Nuorena kannattaa harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Pelkästään triathloniin keskittyminen ja tavoitteellinen harjoittelu liian nuorena ei ole suositeltavaa. Kannattaa kokeilla monipuolisesti erilaisia lajeja. Triathlon on yksilölaji, ja esimerkiksi joukkuelajeissa oppii monia esimerkiksi sosiaalisesti tarpeellisia taitoja paremmin kuin triathlonissa, vaikka seurassa harrastaminen tekeekin myös triathlonharrastamisesta sosiaalista.

Triathlon kuormittaa fyysisesti erityisesti pitkittäisiä ja suoraa lihasketjuja, koska kaikkien osalajien liike suuntautuu eteenpäin. Sivusuuntaisten ja kiertävien liikesuuntien puuttumisen vuoksi esimerkiksi keskivartalon voima voi olla triathlonisteilla heikko, ellei sitä erikseen kehitetä. Keskivartalon heikkous voi aiheuttaa vammaherkkyyttä. Myös raju kestävyysharjoittelu liian nuorena saattaa haitata fyysistä kasvua ja aiheuttaa vammoja. Vammojen ehkäisemiseksi voi siis myös olla hyödyllistä harrastaa ohessa toisia enemmän sivusuuntaisia lajeja ja tehdä oheisharjoitteluna lihaskuntoharjoituksia. Tarkempaa tietoa triathlonharrastusta tukevista lihaskuntoharjoitteista löytyy nuorten voimaharjoitteluun keskittyvästä osasta.



### Kenen kannattaa aloittaa triathlonharrastus?

Triathlon on lajina niin monipuolinen, ettei harrastamiselle ole esimerkiksi fyysisiä rajoituksia niin kuin monissa muissa lajeissa. Huipputriathlonistin ei esimerkiksi tarvitse olla tietyn pituinen, vaan huipulla on sekä pitkiä että lyhyitä urheilijoita.

Erilaisista fyysisistä ominaisuuksista on eri tavoin hyötyä eri lajeissa, joten triathlonia voi harrastaa kuka vain!

Kestävyyslajina triathlonissa korostuvat myös henkiset ominaisuudet. Kilpailusuorituksessa on tärkeää hallita mielensä hyvin ja olla myös henkisesti vahva.

Testaa sovitko triathlonistiksi! Alla on listattu triathlonistille tarpeellisia ominaisuuksia. Merkitse itseäsi kuvailevat ominaisuudet. Jos ominaisuuksista vähintään kolme sopivat sinuun, kannattaa ehdottomasti kokeilla triathlonia.

liikunnallinen reipas vahva kestävä pitkä lyhyt pienikokoinen  
isokokoinen ketterä nopea sinnikäs kilpailuhenkinen periksiantamaton  
tavoitteellinen lihaksikas innokas innostuva kokeilunhaluinen rohkea  
uimari pyöräilijä juoksija positiivinen realistinen rauhallinen  
malttamaton keskittymiskykyinen tehokas oman tiensä kulkija  
tiimipelaaja lannistumaton iloinen pitkäjänteinen ahkera vauhdikas



Triathlonissa on hyötyä monista jopa ihan vastakkaisista ominaisuuksista eri tilanteissa. Huipputriathlonistiksi voivat yltää esimerkiksi yhtä lailla rauhalliset ja keskittyvät sekä pitkäjänteisesti ja ahkerasti treenaavat kuin malttamattomat, vauhdikkaat ja kilpailuista innostuvat persoonat.

Koska laji on niin monipuolinen, ovat monipuolisia sen harrastajatkin! Omia ominaisuuksia ei siis kannata ainakaan pitää esteenä triathlonin harrastamiselle.

### **Keitä vastaan kilpaillaan?**

Triathlonissa kilpaillaan saman ikäisten ja samaa sukupuolta olevien kanssa, jotta kilpailu on reilua. Nuorten sarjat ovat Suomessa seuraavat: tytöt/pojat 11, tytöt/pojat 13, tytöt/pojat 15, naiset/miehet 17, naiset/miehet 19 ja naiset/miehet 23. Syntymävuosi määrittää kuulumisen tiettyyn sarjaan. Kaikki samana vuonna syntyneet kilpailevat samassa sarjassa syntymäpäivästä riippumatta.

Nuorten sarjojen jälkeen siirrytään kilpailemaan yleisessä sarjassa tai aikuisten ikäsarjoissa. Myös alle 11-vuotiaat voivat kilpailla 11-vuotiaiden sarjassa. Kannattaa kuitenkin muistaa, että jos on paljon nuorempi kuin muut, ei välttämättä voi kilpailla voitosta, mutta kannattaa kuitenkin yrittää parhaansa, pitää hauskaa ja kerätä kilpailukokemusta. Se palkitaan myöhemmin!

### **Kilpailumatkat ja suorituksen kesto**

Nuorten kilpailuissa on paljon lyhyemmät matkat kuin aikuisilla! Sarjoissa 11, 13 ja 15 uinti on yleensä 100-400m, pyörä 3-10km ja juoksu 1-3km.

Suoritus kestää niin kauan, kunnes on maalissa! Nuorten kilpailuissa ei ole aikarajaa. Jos on aloittelija, ei kannata välittää ajasta. Tärkeintä on, että jaksaa maaliin asti! Harjoittelun myötä kehittyä varmasti ja saa parannettua aikoja.

Triathlonkisoissa on aina todella paljon aikaan vaikuttavia asioita, joten suorituksia eri reiteillä on vaikea vertailla keskenään. Kaikki kilpailut ovat erilaisia, sillä keli vaihtelee, reitti voi olla mäkinen tai tasainen, varusteet vaihtelevat, vaihtoalueiden koko ja sijainti vaihtelevat ja kunto vaihtelee päivästä toiseen.

Tyttöjen ja poikien tulokset ovat myös usein aika samantasoisia 11- ja 13-vuotiaiden sarjoissa. Eroja alkaa tulla enemmän vasta 15- ja 17-vuotiaiden sarjoissa. Sijoitusta ja aikaa ei kannata miettiä kilpaillessa. Kunhan tekee parhaansa, niin se riittää! Triathlonissa on lisäksi tyypillistä, että koskaan ei tule aivan täydellistä suoritusta, kun lajeja on useampi ja kisoissa on aina vaihtelevia asioita. Vasta kun on harrastanut ja harjoitellut jonkin aikaa, on järkevää alkaa vertailla omia suorituksiaan toisiinsa ja muiden kilpailijoiden suorituksiin.

Muista olla kannustava itsellesi ja muille! Jokaisen ensimmäinen oma kisasuoritus ja sen aika on aina hieno suoritus ja hyvä aika. Ei kannata ladata ensimmäiseen kilpailuun kovia tavoitteita ja paineita. Tärkeintä on, että kilpailee ja ylittää maaliviivan hymyssä suin. Ensimmäinen kilpailu on itsessään jo saavutus: sen jälkeen voi kutsua itseään triathlonistiksi.

### **Kuinka aloittaa triathlonharjoittelu?**

Tärkeintä on, että urheilu ja liikkuminen on mukavaa. Varsinkin aloittaessa on turha asettaa itselleen paineita. Voi esimerkiksi käydä koiran kanssa juoksulenkillä, lähteä kaverien kanssa ulos pelailemaan, pyöräillä tai kävellä kouluun ja käydä kokeilemassa uimista. Triathlonin aloittamiseen riittää, että on aktiivinen eikä mikään sohvaperuna.

Kun innostuu lajista enemmän, voi aloittaa keskittymällä tekniikan parantamiseen erityisesti uinnissa ja juoksussa sekä nopeuden kehittämiseen. Nuorten ei tarvitse tehdä monen tunnin pituisia kestävyys-suorituksia. Kunhan muistaa kuitenkin lämmitellä aina treenin alussa, sillä kylmillä lihaksilla treenaaminen saattaa aiheuttaa ikäviä vammoja.

Toinen hyvä tapa aloittaa harjoittelu, on mennä mukaan paikallisen triathlonseuran tutustumispäivään tai kokeilemaan treenejä. Seurassa saa harrastaa yhdessä toisten nuorten kanssa ja saa valmentajilta neuvoja tekniikkaan ja harjoitteluun. Jos paikkakunnalla ei ole triathlonseuraa, voi mennä myös uima-, pyörä- tai juoksuseuraan tai yleisurheilutoimintaan, jossa saa osalajeista vinkkejä erikseen.

Tarkempaa tietoa: Nuorten ei tarvitse tehdä erikseen kestävyys-harjoittelua, vaan harjoittelua tulee tehdä ilon kautta. Nopeus- ja tekniikkaharjoittelu on tärkeintä nuorille, sillä kilpailumatkat ovat lyhyitä. Esimerkiksi pitkän juoksun tai pyörälenkin pituus ei tarvitse olla kuin 150-200% kilpailumatkan pituudesta, eikä niin pitkää treeniä tarvitse tehdä kuin kerran viikossa. Uinnissakaan

ei tarvitse olla yhtämittaista uintia kuin 150-200% kilpailu-uinnin pituudesta. Toki uintitreeneiden kokonaispituudesta tulee paljon pidempi tekniikkaharjoitusten ja lyhyempien yhtämittaisten pätkien yhdistelmästä. Vanhempien on hyvä huomioida, että nuorten kokonaiskuormitus saattaa kasvaa suureksi, kun harjoittelun lisäksi liikuntaa tulee koululiikunnassa ja muussa vapaa-ajan liikkumisessa.

### **Miten triathlonia harjoitellaan?**

Triathlonharjoittelussa treenataan jokaista osalajia erikseen ja yhdistelminä. On uintitreenejä, pyörätreenejä ja juoksutreenejä. Lisäksi tehdään erilaisia näiden kolmen lajin yhdistelmätreenejä. Esimerkiksi pyöräilläään ja juostaan peräkkäin tai uidaan ja juostaan.

Jokaisessa osalajin treenissä keskitytään parantamaan juuri sen lajin taitoja ja tekniikkaa. Samalla kehittyvät kyseisen lajin lajivoima ja -kestävyys. Usein Suomessa erityisesti talvikaudella keskitytään harjoittelemaan jokaista lajia erikseen, ja lähellä kilpailukautta tehdään enemmän yhdistelmäharjoituksia, jotta keho tottuu vaihtamaan lajista toiseen. Monesti talven aikana yritetään kehittyä erikseen jokaisessa lajissa, ja syksyllä, talvella ja keväällä voikin käydä myös esimerkiksi uintikilpailuissa tai juoksutapahtumissa mittaamassa kehitystä.

Osioista *Harjoittelu ja Kehittyminen* löytyy lisää tietoa jokaisen lajin harjoittelusta ja kehittymisestä.





### **Mikä osalaji on tärkein?**

On vaikea sanoa, mikä osalaji on tärkein. Uinti on tärkeä lyhyissä ja peesivapaissa kisoissa, sillä se määrittää, pääseekö ajamaan pyörää kärkiryhmissä. Uinnilla harvoin voitetaan triathlonkisa, mutta sillä voidaan hävitä kisa, jos kärkeen tulee liikaa eroa. Uinti on teknisesti tärkein laji, sillä huonolla tekniikalla uiminen kuluttaa paljon energiaa. Hyvällä uimarilla energiaa säästyy myös paremmin seuraaviin lajeihin.

Pyöräilyä voidaan pitää tärkeimpänä, koska se on kestoltaan pisin laji. Jos siis parantaa pyöräilykuntoa, sillä on suhteessa eniten vaikutusta kokonaisuikaan. Pyöräilyssä on tärkeää pyörän hyvä hallinta ja voima. Pyörän hallinta korostuu mutkaisella reitillä ja kun ajetaan ryhmässä. Voima korostuu erityisesti mäkisellä reitillä.

Juoksua voidaan pitää tärkeimpänä lajina, sillä siinä monesti ratkotaan sijoitukset. Juoksu on viimeinen laji, joten juoksukunnon tulee olla hyvä, jotta jaksaa vielä väsyneenäkin juosta. Juoksussa korostuvat tekniikka ja keskivartalon voima.

Kaikki osalajit ovat siis yhtä tärkeitä, ja monesti parhaaseen suoritukseen pääsee, kun on tasavahva kaikissa lajeissa. Mitään lajia ei voida siis vähätellä. Jokaisella on myös omat vahvuutensa ja heikkoutensa, joten voisi sanoa, että tärkein laji on se, joka on itselle heikoin.

Tarkempaa tietoa: Kysymys ei ole yksiselitteinen. Peesivapaissa lyhyissä kilpailuissa olisi tärkeää päästä kärkijoukkoon ajamaan pyörää. Jos uinnista jää liikaa jälkeä, on hyvin hankalaa yksin enää saada kärkiryhmiä kiinni, sillä ryhmä ajaa usein vuorovetona porukassa. Nuorten kisat ovat myös

niin lyhyitä, että suurta eroa on vaikea ylipäättään ehtiä kiriä kiinni enää myöhemmin. Toisaalta avovesiuinnissa märkäpuku hyödyttää yleensä enemmän heikkoja uimareita, sillä kelluttava puku parantaa heikon uimarin asennon virtaviivaiseksi. Hyvillä uimareilla asento on hyvä jo luonnostaan, joten puku ei auta heitä suhteessa niin paljon. Heikompi uimari voi siten puvun ansiosta uida suhteessa paremmin, jolloin ero ei ole niin suuri.

Vaikka pyöräosuus on kisoissa kestoiltaan pisin, eivät nuoret välttämättä hyödy määrällisesti suuresta pyöräharjoittelusta, sillä kisassa ajetaan yleensä yhdessä muiden kanssa letkoissa, joissa jaetaan työmäärää vaihtamalla vetäjää. Vahva pyöräilijä kuitenkin hyötyy, sillä hän saa säästettyä voimiaan juoksuun.

Toisaalta siinä vaiheessa, kun saavutaan pyörästä vaihtoon ja on enää juoksuosuus edessä, olisi varmasti mukavaa tuntea olevansa kova juoksija. Juoksuosuudella tehdään yleensä lopulta lopulliset sijoitukset. Lisäksi vahvat juoksijat ovat yleensä myös vahvoja pyöräilijöitä.

Yleensä parhaisiin suorituksiin yltyvät kovat uimarit ja juoksijat. Useimmiten voittajat tulevat ensimmäisessä letkassa pyörästä vaihtoon. Kovalla tasolla erot juoksussa ovat usein hyvin pienet, joten toisten hyydyttäminen juosten on hankalaa. 10-15 -vuotiailla juoksusuoritus yleensä ratkaisee eniten, ja uintia on tekniikan oppimisen kannalta tärkeä harjoitella jo nuorena. Pyöräilyvoiman merkitys kasvaa vasta myöhemmin.

Triathlonissa ei siis saisi olla heikkouksia. Jokainen osalaji on tärkeä, ja jokaista on harjoiteltava. Vain yhden lajin hyvä hallinta ei riitä menestykseen.

10-15 -vuotiaiden nuorten harjoittelussa tämä tarkoittaa sitä, että selvästi suurin osa harjoittelusta tulisi olla uintia, jotta tekniikka kehittyy. Uinti ei ole myöskään yhtä kuluttavaa kuin pyöräily tai juoksu, joten sitä voi harjoitella paljon ilman pelkoa rasitusvammoista. Pyöräilyä ja juoksuja olisi hyvä olla määrältään suhteessa kolmen suhde yhteen, sillä juoksu on kaikista kuormittavin laji. Tärkeintä on kuitenkin, että tekemisessä säilyy nuoren oma into ja ilo.

### **Pitääkö treenata vain triathlonia?**

Kannattaa kokeilla niin monia urheilulajeja kuin tekee mieli. Triathlon on hyvä, sillä se sisältää jo kolme lajia, tai jopa neljä, jos laskee vaihdot mukaan. Muistakin urheilulajeista saa kuitenkin kohotettua yleiskuntoa ja oppii monipuolisesti erilaisia taitoja. Esimerkiksi joukkuelajeista oppii sosiaalisia taitoja ja pallopeleistä koordinaatiota, joita ei välttämättä opi samalla tavalla vain harrastamalla triathlonia. Koskaan ei tiedä, mistä innostuu ennen kuin kokeilee!

Keskittymällä vain yhteen kestävyyslajiin liian nuorena on riski saada rasitusvammoja, palaa loppuun tai menettää innostus urheiluun ylipäättään. Ennen teini-ikää ei kannata sitoutua ja panostaa ainoastaan yhteen lajiin. Triathlonin lajeista ainoastaan uinti on varhaisen erikoistumisen



laji, koska tekniikan oppiminen on helpompaa nuorena. Juoksu ja pyörä taas ovat myöhäisen erikoistumisen lajeja kestävyysominaisuuksien korostumisen vuoksi.

### **Onko triathlon turvallista?**

Kaikki nuorten kilpailut järjestetään hyvin valvotuilla alueilla ja suunnitelluilla reiteillä, joten kilpaileminen on turvallista. Lisäksi, jos jotain sattuu, paikalla on paljon vapaaehtoisia auttamassa.

Kilpailuissa on turvallisuuden takaamiseksi paljon sääntöjä, joita tulee noudattaa. Tässä muutamia esimerkkejä:

- Avojaloin juokseminen on kielletty. Valitettavasti vaihdossa ei voi säästää aikaa lähtemällä juoksuun ilman kenkiä.
- Juotavaa on saatavilla pyörän lähdössä ja lopussa ennen juoksua, jotta nestehukka ei iske kuumana päivänä.
- Vaihtoalueelle saavat yleensä mennä vain kilpailijat, jotta vältetään onnettomuuksia ja jotta tavarat ovat turvassa. Kun vie itse tavaransa vaihtoalueelle, tietää myös tarkasti, mistä mikäkin löytyy kesken kisan.
- Harjoitellessa ja kilpaillessa on hyvä käyttää kirkkaan värisiä vaatteita ja pyörässä on pimeällä oltava valot, jotta erottuu hyvin liikenteestä.

### **Varusteet**

Triathlonin aloittamiseen ei vaadita mitään erikoisia varusteita. Riittää, että on uikkarit, uimalasit, pyörä, kypärä ja lenkkarit, jotka varmasti löytyvät jokaiselta kotoa. Myöhemmin, jos laji alkaa tuntua omalta, voi hankkia lisää varusteita.

Triathlon on maineeltaan valitettavan välineurheilulaji. Triathlonissa varsinkin aikuisharrastajat käyttävät hurjasti aikaa varusteiden hankintaan ja varustehifistelyyn. Kannattaa kuitenkin muistaa, että varusteiden on hyvä vastata omaa suoritustasoa. Kukaan tuskin haluaa esimerkiksi omistaa kalleinta mahdollista pyörää, jos kunto on niin heikko, että joutuu kävelemään juoksuosuuden. Vastaavasti on typerää hankkia hienoja varusteita, jotka sitten lojuvat käyttämättöminä nurkissa. On ymmärrettävää, että aikuisten on vaikea kohottaa kuntoaan, joten heidän on yritettävä kehittyä vain välineiden turvin. Näin ei onneksi nuorilla ole. Kunto kasvaa, kun harjoittelee, ja mikä tahansa on mahdollista! Tärkein nopeuttava tekijä kilpailuissa on hyvä kunto ja hyvä fiilis!

Osa välineistä toki antaa kilpailuissa selvää etua. Taulukossa näkyy triathlonissa tarpeellisia välineitä. Taulukon alla on vielä kerrottu tarkempia tietoja eri välineistä, jotka vaikuttavat suorituskykyyn ja parantavat harjoittelua.

Aloita näillä!	Kilpailuissa nopeuttavat	Parantavat harjoittelua
Uikkarit Uimalasit Uimalakki Toimiva pyörä Kypärä Lenkkarit	Maantiepyörä Pyöräilykengät ja lukkopolkimet Märkäpuku Triathlonasu Numerovyö Pikanauhat	Uintivarusteet: Snorkkeli Pullari Lättärit Räpylät  Rullat tai harjoitusvastus

## Uintivarusteet

Uinnissa käytetään paljon varusteita, joiden avulla voi paremmin harjoituttaa jotain tiettyä tekniikkaa tai esimerkiksi pelkästään käsiä tai jalkoja. Alla on listattu uintivarusteita.

- Uimapuku tai uimahousut. Uinnin tärkein varuste on hyvin istuva uimapuku tai uimahousut. Uima-asu täytyy tuntua miellyttävältä ja istua napakasti niin, että se pysyy esimerkiksi vaivatta päällä. Ei ole esimerkiksi mukavaa, jos harjoitellaan starttihyppyjä, että housut tai bikinien yläosa tippuu pois! Bikinejäkin on ihan allasuintiin suunniteltuja malleja, jotka käyvät myös harjoitteluun, mutta suurin osa auringonottoon tarkoitetuista bikineistä ei sovellu kunnon treenaamiseen. Suurin osa triathlonisteista käyttääkin sen takia uimapukua. Uima-asua täytyy aika ajoin päivittää, koska kloorivesi kuluttaa uikkarikangasta pikku hiljaa. Kulumisen huomaa kankaan veltostumisesta.
- Uimalasit. Uimalasit ovat ehdottomat kunnon uintitreeneissä! Uimalasit istuvat hyvin, jos ne pysyvät kasvoilla painettuna silmille ilman remmiä. Silloin niihin ei myöskään altaassa pääse tulemaan vettä sisään. Uimalaseja on hurjasti erilaisia malleja, ja jokaisen täytyy vain sovittamalla löytää itselleen parhaiten istuvat lasit. Jatkossa voi sitten ostaa samaa mallia aina uudelleen. Uimalasit kuluvat myös pikku hiljaa niin, että linssit alkavat huurustua ja lasit



voivat alkaa vuotaa. Jotta uimalasit pysyisivät mahdollisimman pitkään käyttökelpoisina, kannattaa niitä säilyttää kotelossa tai muuten suojatussa tilassa.

- Uimalakki. Uimalakki helpottaa uintia suuresti, etteivät hiukset lainehdi kasvoilla. Se myös samalla nopeuttaa menoa, kun hiukset eivät vastusta vettä. Uimalakkeja saa monesti triathlonkilpailuista, ja siten triathlonistit tunnistaakin yleensä uimahalleissa eri kisoista saaduista uimalakeista. Myös seurat teettävät omia uimalakkeja.
- Uintisnorkkeli. Uintisnorkkeli toimii samalla tavoin kuin tavallinen snorkkeli, mutta hengityspotki kohoaa suoraan kasvojen edestä ylös, jolloin se ei häiritse uimista. Snorkkelin avulla voi esimerkiksi keskittyä tekemään tekniikkaharjoituksia ilman että tarvitsee keskittyä hengittämiseen. Näin keskittyminen tekniikkaharjoitukseen paranee, ja asento pysyy koko ajan hyvänä. Snorkkeli on myös hyvä aloittelevan uimarin varuste, koska vapaauintissa hengittäminen monesti aloittelijalla rikkoo asennon ja vaatii kaiken keskittymisen. Snorkkelin kanssa pystyy myös hengittämään koko ajan, joten se voi helpottaa jaksamaan esimerkiksi pidempiä matkoja altaassa.
- Pullari/pullikset. Pullari tarkoittaa vaahtomuovista tai kovasta muovista tehtyä kappaletta, joka laitetaan jalkojen väliin kelluttamaan. Pullarin idea on kelluttaa jalkoja niin, että uintiasento pysyy suorana ilman potkimista. Pullarin avulla voidaankin unohtaa jalat kellumaan perässä ja keskittyä käsivetoihin. Jaloissa on isoja lihaksia, jotka kuluttavat myös paljon happea. Aloitteleva uimari usein potkii liikaa, jolloin jalat vievät hurjasti happea, ja siten uimari hengästyy helposti. Pullarin avulla jalat saadaan pois pelistä, ja uimari jaksaa myös hapenoton näkökulmasta pidempään. Pullarin käyttö on käsille hyvää harjoitusta, koska käsien on silloin tehtävä kaikki työ.
- Lättärit. Lättärit tarkoittavat muovisia läpysköitä, jotka kiinnitetään kämmeniin. Ne tehostavat käsivetoja, koska yhtenäisen läpyskän ansiosta vedestä saa paremmin kiinni eli ote veteen paranee. Lättäreillä uiminen on toisaalta raskaampaa, ja sitä tehdäänkin uinnin lajivoimaharjoituksena. Lättäreillä pääsee helposti kovempaa kuin ilman niitä, mutta täytyy käyttää jokaiseen vetoon enemmän voimaa. Lättärien kanssa käytetään monesti pullaria, joka entisestään tehostaa käsien työskentelyä.
- Räpylät. Uinnissa käytetään uintiin suunniteltuja uintiräpylöitä, jotka ovat lyhyemmät kuin esimerkiksi sukellusräpylät. Uintiräpylöillä tehostetaan potkuja, ja niillä pääseeikin hurjaa vauhtia! Toisaalta potkuihin joutuu käyttämään enemmän voimaa.
- Märkäpuku. Suomen oloissa suurimmassa osassa kilpailuista käytetään märkäpukua, koska vesi on kesälläkin usein mukavan raikasta. Märkäpuku lämmittää ja kelluttaa uimaria.

Märkäpuku parantaa kelluttavuutensa ansiosta erityisesti aloittelevan uimarin uintiasentoa ja tekee uinnista näin helpompaa. Jokaisella uimarilla märkäpuku parantaa virtaviivaisuutta ja nopeuttaa siten etenemistä.

Kaikissa kilpailuissa märkäpukua ei saa käyttää, jos vesi on liian lämmintä. Myös jos uintimatka on 200m tai alle, kannattaa puvun käyttöä harkita, sillä puvun riisumisessa kestää vaihdossa kuitenkin jonkin aikaa.

Märkäpuku tuo mahdollisuuksia kilpailujen ohella erityisesti harjoitteluun, koska Suomessa vedet lämpenevät kovin hitaasti, ja avovesiuintikausi ilman pukua on todella lyhyt. Puvun kanssa voi hyvin uida jo alkukesästä ja jatkaa avovesitreenejä syksyyn.



## Pyöräilyvarusteet

Pyöräilyssä tärkeimmät varusteet ovat pyörä ja kypärä. Lisäksi on kilpailuissa nopeuttavia ja harjoittelua parantavia pyöräilyvarusteita.

- Pyörä. Pyörän täytyy olla ehjä ja toimia hyvin: renkaat tulee olla pumpattuna täyteen, ja vaihteiden ja jarrujen täytyy toimia moitteettomasti. Tärkein ominaisuus pyörässä on hyvä istuvuus ajajalleen. Pyörä ei saa olla liian suuri eikä liian pieni jo ihan turvallisuudenkin takia. Triathlonin voi aloittaa minkälaisella pyörällä tahansa: kaupunkipyörällä, hybridillä, maastopyörällä, cyclocross-pyörällä tai maantiepyörällä. Kaikilla näillä voi myös harjoitella. Kilpailuissa olisi kuitenkin hyvä olla maantiepyörä, joka on selvästi kevyempi polkea kuin muut vaihtoehdot. Maantiepyörässä on ohuet ”nakkirenkaat”, joiden ansiosta se rullaa

erityisen hyvin. Maantiepyörän ajoasento on matala, jotta ilmanvastus on mahdollisimman pieni. Maantiepyörässä on myös yleensä käyrät sarvet, joiden ansiosta voi ajaa myös alasennoista erityisen matalalta. Myös vaihteisto eroaa peruspyörästä. Vaihteita vaihdetaan painamalla jarrukahvojen alla olevia vipuja sisään päin, ja vaihteiston rattaat ja vaihtaja ovat näkyvillä takarenkään keskellä.

Eryteisesti Suomessa talvikaudella on paras harjoitella kuitenkin ulkona maantiepyörän sijaan esimerkiksi maastopyörällä tai hybridipyörällä, koska maantiepyörän ohuet renkaat eivät sovellu talviajoon tai maastoajoon. Jos siis hankkii maantiepyörän, kannattaa ehdottomasti pitää rinnalla tavallista pyörää.

Edellä mainittujen pyörämallien lisäksi on olemassa myös triathlonpyöräksi kutsuttuja aikaajopyöriä, jotka muistuttavat enemmän avaruusaluusta kuin tavallista pyörää. Niissä on hiottu pyörän muotoa ja ajoasentoa niin, että ilmanvastus saadaan minimiin. Triathlonpyörä ei ole kuitenkaan nuorille todellakaan tarpeellinen, sillä nuorten kilpailut ovat peesivapaita, ja triathlonpyörää ei saa käyttää peesivapaissa kilpailuissa!

Harjoittelussa käy siis mikä tahansa pyörä. Aloittaa voi vaikka jopolla! Kilpailuissa ja harjoittelun edetessä olisi kuitenkin tärkeää hankkia maantiepyörä, joka on kilpailuissa selvästi nopein. Kilpailla saa myös tavallisella pyörällä, mutta silloin tulee hyväksyä ja ymmärtää se tosiasia, että antaa todella paljon tasoitusta maantiepyörällä ajaville. Käytännössä kilpailua ei voi voittaa eikä päästä edes hyvälle sijoituksille, jos ei ole maantiepyörää.

- Kypärä. Kypärä on pakollinen väline pyöräilyyn niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin! Kypärän tärkein ominaisuus on hyvä istuvuus. Jotta kypärä on turvallinen ja mukava, sen tulee istua napakasti päähän, eikä se saa heilua päässä. Remmi tulee olla niin kireällä, ettei se pääse kiinnitettynä tulemaan leuan yli. Remmin ei tarvitse kuitenkaan puristaa ikävästi. Kilpailuja ja kesäisiä pidempiä pyörälenkkejä varten kannattaa hankkia kevyt ja hyvin tuulettuva kypärämalli. Avaruusolion näköistä ”pisarakypärää” eli aerokypärää ei tarvitse hankkia. Se kuuluu aika-ajopyörän varustukseen, ei maantiepyöräilyyn.
- Pyöräilykengät, lukkopolkimet ja klossit. Viimeistään maantiepyörän hankinnan yhteydessä kannattaa hankkia myös pyöräilykengät ja lukkopolkimet. Klossit tarkoittavat kappaleita, jotka kiinnittyvät pyöräilykengän pohjaan ja painetaan kiinni lukkopolkimiin. Lukkopolkimet ovat tärkeitä, koska ilman niitä pyörittäminen ei onnistu kunnolla, ja voimaa menee hukkaan. Lukkopolkimien käyttöä ei kannata jännittää. Se on yksinkertaista, ja siihen tottuu nopeasti! Pyöräilykenkiä on kolmen tyyppisiä: maantiepyöräilykengät, maastopyöräilykengät ja triathlonpyöräilykengät. Kengät eroavat ominaisuuksiltaan. Maantiepyöräilykengät ja triathlonkengät ovat kevyempiä kuin maastopyöräilykengät, mutta maastopyöräilykengät ovat lämpimämmät kuin maantie- ja triathlonpyöräilykengät, ja niissä on sateenpitäviä materiaaleja. Triathlonpyöräilykengät ovat nopeimmat vaihdossa, sillä niissä on yleensä vain

yksi iso tarra kiinnitykseen, ja kengät on suunniteltu niin, että ne voi kiinnittää pyörään valmiiksi, jolloin ne laitetaan jalkaan vasta ajossa.

Lukkopolkimia on kahta mallia: maantielukkopolkimet ja maastolukkopolkimet. Näihin käyvät myös kahdet erilaiset klossit. Maantiepyöräilykengissä ja triathlonkengissä käytetään yleensä maantieklosseja ja maastokengissä maastoklosseja. Joihinkin kenkämalleihin on kuitenkin mahdollista kiinnittää kummat tahansa. Maantielukkoihin kiinnittyvä klossi on suurempi kuin maastoklossi, mikä aiheuttaa sen, että maantiepyöräilykengillä on hankala kävellä, kun taas maastopyöräilykengillä käveleminen on vaivatonta. Maastopyörälukot löytyvät yleensä spinning-pyöristä, eli jos talvikaudella harjoittelee spinning-pyörällä, tulee olla maastopyöräilyklossit.

- Harjoitusvastus eli traineri tai pyöräilyn (avo)rullat. Harjoitusvastus tarkoittaa laitetta, johon maantiepyörän saa kiinnitettyä takarenkaasta niin, että pyörää voi polkea paikallaan sisällä. Rullat mahdollistavat saman, mutta niiden päällä poljetaan luonnollisesti tasapainoillen, eikä pyörä ole niissä kiinni. Harjoitusvastus tai rullat eivät todellakaan ole ensimmäinen tarvittava varuste, mutta ne parantavat talvikauden pyöräharjoittelumahdollisuuksia. Kun ulkona on kylmä ja huono ilma, voi silti polkea omaa hyvää maantiepyörää sisällä. Harjoitusvastuksia on monia erilaisia: mekaanisia, sähköisiä ja niin kutsuttuja suoravetoja. Jos harjoitusvastuksen hankkiminen tulee ajankohtaiseksi, kannattaa kysyä vinkkejä omalta valmentajalta. Nuorille rullat ovat jopa suositeltavin vaihtoehto, sillä rullilla ajo kehittää pyörän hallintataitoja parhaiten. Rullat ovat myös huomattavasti harjoitusvastuksia edullisempi hankinta.

#### Juoksuvarusteet

- Lenkkarit. Kunnan lenkkarit ovat ehdottomat juoksuharjoitteluun. Lenkkareita on myynnissä vaikka kuinka paljon erilaisia malleja, ja tärkeintä onkin löytää omaan jalkaan sopivimmat. Nuorten kannattaa suosia mahdollisimman kevyitä, joustavia ja vähän vaimennettuja malleja, koska runsas vaimennus tai tuki passivoivat jalkaterien pieniä lihaksia ja estävät niitä vahvistumasta luonnollisesti. Lenkkarit eivät saa olla liian suuret tai liian pienet. Kärkeen olisi kuitenkin hyvä jäädä noin 1cm tyhjää tilaa. Kärki ei saisi myöskään olla liian ahdas sivuista niin, että se puristaa varpaat luonnottomasti läjään.
- Pikanauhat. Kilpailuissa nopeuttaa huomattavasti, jos lenkkaritossa on pikanauhat. Pikanauhat laitetaan normaalien nauhojen tilalle. Ne ovat yleensä kuminauhaa, joka mahdollistaa kengän vetäisyn jalkaan yhdellä liikkeellä.

## Muut varusteet

- Triathlonpuku. Kilpailuissa nopein asuvaihtoehto on triathlonpuku, josta käytetään myös termejä triathlonkisa-asu tai -kispuku. Se voi olla yksi- tai kaksiosainen, mutta nuorten lyhyissä kilpailuissa kannattaa käyttää yksiosaista pukua. Samaa asua käytetään siis koko suorituksen ajan. Uinnissa joko uidaan suoraan sillä, tai se laitetaan märkäpuvun alle. Pyörään ja juoksuun jatketaan samalla asulla. Triathlonpuvussa on vain pieni pehmuste pyöräilyä varten, koska isompi pehmuste imaisisi itsensä täyteen vettä uinnissa ja muuttuisi raskaaksi. Triathlonpuku on myös ihonmyötäinen, jotta se ei hankaa tai heilu häiritsevästi päällä suorituksen aikana. Triathlonpuvun sijaan voi käyttää myös esimerkiksi uikkareita ja t-paitaa, mutta vaihdoissa kuluu aikaa, jos täytyy vaihtaa vaatteita.
- Numerovyö. Numerolappu kiinnitetään numerovyöhön, joka on nopea kiskaista päälle vaihdossa. Kilpailun järjestäjät tarjoavat usein kuminauhoja ja hakaneuloja numeron kiinnittämiseen, mutta numerovyö on myös turvallisempi vaihtoehto kuin hakaneuloista ja kuminauhasta tehty viritys. Ei ole nimittäin mukavaa, jos hakaneula pistää kesken pyöräilyn tai juoksun. Numerovyötä on myös helppo kääntää, sillä pyöräilyssä numero kuuluu pitää takana ja juoksussa edessä.



## Vinkkejä varusteiden hankintaan:

Nuorten kilpailut eivät ole välineurheilua. Maantiepyörä on ainoa merkittävin eroa tekevä väline nuorten kilpailuissa. Välineillä ei sen takia tarvitse hifistellä!

Välineiden ei tarvitse olla uusia ja kalliita. Kunhan ne istuvat hyvin ja ovat ehjiä, niin niillä pärjää ja menestyy! Triathlonvarusteet ovat yleensä laadukkaita, pitkäikäisiä ja monivuotisia, joten käytettynäkin löytyy oikein hyväkuntoisia välineitä.

Koska nuoret kasvavat nopeasti, voi esimerkiksi pyörä tai märkäpuku käydä pieneksi jo yhden kesän aikana. Tämän takia varsinkin lastenkokoisten välineiden ostoa käytettynä kannattaa suosia, ja pieneksi jääneet välineet saa takuuvarmasti myytyä jälleen eteenpäin uusille nuorille harrastajille.

Nuorille sopivia välineitä kannattaa katsoa käytettynä esimerkiksi Torista tai Facebookin kautta esimerkiksi Triathlonkamapörssi-ryhmästä. Kannattaa kysellä myös oman seuran väeltä. Monilta voi

löytyä ylimääräisenä lojuvia tai pieneksi käyneitä varusteita. Moni saattaa myös esimerkiksi lainata vaikkapa harjoitusvastusta, jos sille ei ole jokapäiväistä käyttöä.

Maantiepyörän hankinnassa tärkeintä on hyvä istuvuus. Pyörässä hintaa tekevät eniten vaihteet ja niiden laatu ja niiden lisäksi rungon materiaali ja jarrut.

Myös märkäpuvun hankinnassa hyvä istuvuus on tärkein ominaisuus. Puvun pitää olla napakka, mutta käsiä täytyy pystyä vaivattomasti pyörittämään ja pitämään liukuasennossa. Jos puku on liian iso ja löysä, sen sisään pääsee paljon vettä.

Sekä maantiepyörää että märkäpukua on erityisen tärkeä päästä sovittamaan käytännössä ennen ostopäätöstä. Huonoa tai melkein sopivaa ei kannata hankkia, koska molemmat varusteet kestävät pitkään käytössä.

Kun nuori saavuttaa lopullisen pituutensa kannattaa katsoa välinehankintoja uudelleen. Esimerkiksi pyörän voi silloin päivittää paremmaksi, kun nuori ei enää kasva siitä ulos. Märkäpuvusta voi taas kasvaa ulos vielä myöhemminkin, kun uintimäärä lisääntyy ja sen seurauksena hartioiden lihasmassa kasvaa.



## Harjoittelu

Suurin osa triathlonin harrastamisesta on harjoittelua. Kilpaileminen on yleensä Suomessa vain kesäkaudella mahdollista, joten kaikkina muina vuodenaikoina lähinnä harjoitellaan. Miksikäs ei: kuten tiedämme, harjoittelu tekee mestarin!

Vaikka kyseessä on yksilölaji, kannattaa harjoitella seurassa yhdessä muiden nuorten kanssa valmentajien avustuksella. Yhdessä on hauskaa ja valmentajat auttavat harjoittelemaan oikeita asioita.

Harjoittelu perustuu kestävyyslajeissa usein harjoitusalueisiin tai vauhtialueisiin. Valmentajat käyttävät usein harjoitusalueiden nimiä kuvaillessaan, millä vauhdilla harjoitus on tarkoitus tehdä. Ne näkyvät selityksineen alla:

Harjoitusalueen lyhenne	Harjoitusalueen nimi	Selitys
PK	Peruskestävyys ”Rauhallinen”	Peruskestävyysvauhti tarkoittaa rauhallista vauhtia, jota jaksaa ylläpitää vaikka



		useita tunteja. Perinteisesti tätä vauhtia on kuvailtu myös, että samalla ”pystyy puhumaan puuskuttamatta.”
VK	Vauhtikestävyys ”Reipas”	Vauhtikestävyys tarkoittaa reipasta hengästyttävää vauhtia, joka ei kuitenkaan ole kovin kovaa. VK-vauhtia pitäisi jaksaa jatkaa noin tunnin ajan, eli se ei todellakaan tarkoita täysillä menoa.
MK	Maksimikestävyys ”Kova”	Maksimikestävyys tarkoittaa kovaa vauhtia, joka hengästyttää tosissaan. MK-vauhtia pitäisi kuitenkin pystyä ylläpitämään useita minutteja.
NK	Nopeuskestävyys ”Täysillä”	Nopeuskestävyys tarkoittaa äärimmäisen kovaa vauhtia, jota pystyy ylläpitämään vain alle minuutin. Tämä vauhti on aivan täysillä menemistä esimerkiksi jossain lyhyehkössä spurtissa! Nopeuskestävyyttä nuorien tulee harjoiteltua luonnostaan kisoissa ja kisailuissa, eikä sitä kannata erityisesti ohjelmaan suunnitella- toisin kuin muutaman sekunnin mittaisia nopeusspurteja, joita kannattaa sisällyttää lähes kaikkiin treeneihin.

## Uinti

Uintiharjoittelu on nuorille tärkeintä, sillä uinti on lyhyissä kilpailuissa merkittävin osalaji. Uinti on lajina myös hyvin tekninen, joten hyvän tekniikan oppiminen vie paljon aikaa. Toisaalta nuorena tekniikka on helpoin oppia!

Triathlonuintitreeneissä harjoitellaan erityisesti tai jopa pelkästään vapaauintia, koska se on nopein uintilaji, jota käytetään myös kilpailuissa. Muidenkin uintilajien harjoittelu on kuitenkin kannattavaa, sillä se kehittää myös vapaauintissa tarvittavia lihaksia ja ylipäättään vedessä liikkumisen taitoa.

Vesi on ihmiselle vieras elementti, koska meillä ei ole kiduksia. Tästä syystä vedessä täytyy tottua olemaan, ja se kehittyy vain vedessä vietetyn ajan seurauksena. Esimerkiksi kun kiskaisee kädellä itseään vedessä eteenpäin, liikkuu eteenpäin vasta pienellä viiveellä toisin kuin, jos vaikka pomppaa maasta ilmaan, liikkuu heti ylöspäin.

Uintia kannattaa harjoitella ohjatusti seurassa, joko triathlonseurassa tai uimaseurassa. Vedessä on itse vaikea hahmottaa omia liikeratojaan, joten on tärkeä saada ulkopuolista palautetta, jotta voi kehittyä. Kavereiden kanssa on myös huomattavasti hausempaa! Samalla voi harjoitella lajille ominaisia ryhmäuintitaitoja.

Uintiharjoituksessa ei ole tarpeen uida vain yhtäjaksoisesti eli ”kelata” koko treeniä läpi, kuten monet kuntoilijat tekevät. Pitkät yhtäjaksot pätkät helposti puuduttavat ja tekniikka huononee, kun lihakset väsyvät. Sitä vastoin kannattaa uida lyhyempiä pätkiä esimerkiksi 25-200m pätkiä kerrallaan ja keskittyä hyvään tekniikkaan.

Jokaisessa uintitreeneissä olisi hyvä tehdä vähän kaiken vauhtista uintia. Voi tehdä esimerkiksi lyhyitä spurtteja noin 10-15m niin, että ui aivan täysillä. Sen lisäksi on hyvä uida reipasta vauhtia esimerkiksi 50-200m pätkiä. Tottakai jokaisessa uintitreeneissä uidaan väleissä myös rauhallista kelausta esimerkiksi verryttelynä.

Uintitreeneit rakentuvat usein seuraavan kaavan mukaan: verryttely, tekniikka, nopeus, reipas pääsarja, kelaus ja loppuverryttely. Kaikkia osioita ei välttämättä ole kaikissa harjoituksissa. Järjestys on kuitenkin usein juuri tämä, koska tekniikkaa ja nopeutta on hyvä tehdä silloin kun keho on vielä täydessä iskussa, kun taas rauhallista kelausta jaksaa tehdä vielä väsyneempänäkin. Pääsarja vaihtelee sen mukaan, mitä kussakin treeneissä halutaan kehittää. Se voi siis olla kovaa uintia tai kevyempää tai vauhtileikkelyä tai vaikka voimaa lättäreillä.

## **Avovesiuinti**



Kilpailuissa uidaan yleensä avovedessä, joten allasuinnin lisäksi on hyvä harjoitella myös luonnon vesissä. Avovesiuinti eroaa paljon allasuinnista, koska olosuhteet ovat hyvin erilaiset. Avovedessä vesi on viileämpää, vedessä ei näe ja vesi lainehtii ympärillä. Avovesiuintiharjoitteluun kannattaakin käyttää märkäpukua, ettei tule kylmä.

Avovesiuinnin tärkein taito on suunnistaminen, eli uiminen niin, että välillä kurkkaa, minne on menossa, jotta ui suoraan. Suunnistamisen lisäksi on tärkeä totutella avoveden olosuhteisiin, jotta voi uida rentoutuneesti, vaikka onkin pimeää ja vedessä voi joskus olla esimerkiksi vesikasveja. Suomessa onneksi uimari itse on vaarallisin avoveden peto!

Uimaan ei saa koskaan lähteä yksin! Avovedessä kannattaakin uida kaverin kanssa ja lähellä rantoja. Mukana on hyvä pitää myös turvapoijua, jonka varassa voi välillä kellua ja levätä, ja poiju myös näyttää hyvin muille, missä uimari menee.

## Pyöräily

Pyöräily on kilpailuissa suhteessa pisin osalaji. Sen takia se on toki tärkeä osa kokonaissuoritusta. Nuorten kilpailuissa korostuvat kuitenkin enemmän uinti- ja juoksutaidot. Pyöräosuudella on tärkeintä hyvä pyörän hallinta ja taito ajaa ryhmässä. Pyöräilyvoima kehittyy pikkuhiljaa karttuvien pyöräilykilometrien myötä.

Pyöräily itsessään ei ole niin tekninen laji kuin uinti ja juoksu, ja sitä on vaikea tehdä ”väärin”. Tavallisen pyöräilyn ja maantiepyöräilyn suurin ero on pyörittäminen, eli polkimia ei vain poljeta vuorotellen alaspäin, vaan jaloilla tehdään pyöreää liikettä, ja poljinta myös vedetään ylöspäin. Pyörittämisen mahdollistavat pyöräilykengät kiinnitettyinä lukkopolkimiin.

Pyöräharjoittelussa on erityisen tärkeää harjoitella pyörätekniikkaa ja pyöränhallintaa. Nuorena on helppo oppia kikkailemaan pyörän kanssa ja hallitsemaan pyöränsä täydellisesti, mikä takaa turvallisuuden myös kilpailuissa. Tämän takia nuorten pyörätreeneissä tehdään paljon esimerkiksi tekniikkaratoja kuten pujottelua, jarrutusharjoituksia ja hyppyjä, jotta pyörällä ajo kaikissa olosuhteissa alkaa tuntua tutulta ja varmalta.

On tärkeä harjoitella myös ryhmässä ajoa ja peesaamista sekä tietää siihen liittyviä sääntöjä, koska kilpailuissa ajetaan yleensä ryhmässä. Täytyy uskaltaa ajaa tarpeeksi lähellä edellä menevää ja osata reagoida muiden liikkeisiin ilman että aiheuttaa vaaraa itselle tai muille.



## Juoksu

Juoksu on lajina tärkeä, koska sen aikana usein ratkotaan loppusijoitukset. Juoksu on tekniikkalaji, joka vaatii myös hyvää kehon kokonaishallintaa. Juoksuharjoittelussa olisikin määrän sijasta tärkeää keskittyä tekniikkaharjoituksiin ja nopeuden kehittämiseen. Juoksu on myös kuormittavin triathlonin lajeista, koska juoksu aiheuttaa keholle iskutusta toisin kuin ”pehmeät” lajit uinti ja pyöräily. Myös juoksuun olisi hyvä saada valmentajan apua tekniikan kehittämiseen.

Varsinkin juoksua aloittaessa on hyvä aloittaa maltilla ja keskittyä tekniikkaan ja tehdä mieluummin lyhyitä lenkkejä esimerkiksi 10-30min useasti kuin yrittää kerralla juosta pitkiä matkoja. Säännöllisyys on juoksuharjoittelussa erityisen tärkeää, jotta jalat tottuvat iskutukseen. Jos lähtee kerralla repimään tottumatta, saa varmasti jonkun paikan kipeäksi.

Triathlonin lajeista juoksu aiheuttaa iskutuksen takia myös eniten vammoja. Vammojen välttämiseksi on tärkeä tehdä juoksun ohella juoksulihaksia vahvistavia lihaskuntoliikkeitä. Erityisesti keskivartalon hallinta tulee olla hyvällä tasolla. Juoksua tukevia lihaskuntoliikkeitä esitellään tarkemmin voimaharjoitteluosiossa.

Juoksuharjoituksen voi rakentaa esimerkiksi seuraavan kaavan avulla:

10min Sisällä juoksulihasten aktivointia kevyiden lihaskuntoharjoitteiden avulla

5min Kevyttä juoksua ulkona.

10min Juoksutekniikkaliikkeitä.

5min Kevyttä juoksua.

10-20min Nopeusvetoja tai vähän pidempiä vetoja palautukset taukoina tai kävellen.

10min Loppuverryttely

## Vaihdot

Vaihtoja voidaan pitää triathlonin neljäntenä lajina. Varsinkin nuorten lyhyissä kilpailuissa vaihtojen merkitys korostuu. Huonolla vaihtamisella voi pahimmassa tapauksessa sössiä koko kilpailun!

Vaihtoja kannattaa harjoitella paljon. Nopeaksi vaihtajaksi kehittyä vain tekemällä runsaasti toistoja, jotta toiminta vaihtotilanteessa automatisoituu. Kilpailuissa vaihtoihin tullaan hengästyneenä ja jännittyneenä, mikä häiritsee toimimista. Tämän takia vaihtopaikkatoiminta pitää olla niin hyvin hallussa, että sen osaa väsyneenäkin.



Vaihtoharjoituksessa voi harjoitella märkäpuvun pukemista ja riisumista, pyöräilyvarusteiden nopeaa pukemista ja riisumista, pyörän taluttamista juosten, pyörälle nousemista ja siltä

laskeutumista, pyöräilykenkien pukemista ja riisumista ajon aikana ja lenkkareiden pukemista. Varusteiden vaihtamista kannattaa harjoitella sekä rauhassa että kiireessä ja väsyneenä. Ensin kannattaa harjoitella rauhassa nopein tapa toimia ja kokeilla sitä sitten useita toistoja hengästyneenä mahdollisimman nopeasti. Voi esimerkiksi juosta vähän alle ja saapua sitten ensimmäiseen vaihtoon hengästyneenä.

Vaihtoja on hauskinda harjoitella treenikavereiden kanssa yhdessä, jolloin tilanne on kisanomaisempi kuin yksin harjoitellessa.



## Voimaharjoittelu

Vaikka triathlon on kestävyyslaji, tarvitaan harjoitteluun ja kilpailemiseen myös riittävästi voimaa. Oikeanlaisella voimaharjoittelulla vältetään ikäviltä rasitusvammoilta, jotka haittaavat harjoittelua. Voima on myös taloudellisen lajitekniikan ja nopeuden taustatekijä. Erityisesti lyhyillä kilpailumatkoilla mennään nykyään niin kovaa, että nopeus- ja sitä kautta myös voimaominaisuuksien merkitys on korostunut entisestään.

Voimaharjoittelu voidaan jakaa tavoitteiden mukaisesti kahteen lokeroon: tukevaan voimaharjoitteluun sekä kehittävään voimaharjoitteluun.

Tukevan voimaharjoittelun tarkoituksena on harjoittaa niitä lihasryhmiä ja liikesuuntia, joita itse lajiharjoittelu ei kuormita riittävästi. Triathlonissa liikesuunta on pääasiassa eteenpäin, joten kehitettäviä liikesuuntia ovat erityisesti sivuille tapahtuva liike ja myöskin taaksepäin suuntautuva liike. Myös vartaloa kiertävää liikettä tapahtuu lajiharjoittelussa vähänlaisesti, mutta se on tärkeä liikesuunta harjoitella, jotta voima välittyy ylävartalosta alavartaloon ja päinvastoin esimerkiksi uinnissa ja juoksussa.

Triathlonharjoittelussa rasitusvammat ilmenevät yleisimmin polven ja nilkan alueella johtuen pyöräilyn ja juoksun aiheuttamasta kuormituksesta jaloille. Uintiharjoittelusta aiheutuva rasitus

kohdistuu yleensä olkapään alueelle. Erityisesti nuorilla urheilijoilla myös selkä on altis kipeytymään rasituksesta.

Ota alusta asti harjoitteluun mukaan seuraavat liikkeet harjoittelun monipuolistamiseksi:

- Varpaillenousu korokkeelta (kuva)
- Kylkimakuulta jalan loitonus (kuva)
- Vaaka



Varpaillenousu korokkeelta



Kylkimakuulta jalan loitonus

- Punnerrusasennosta kurotus kainalon alta & avaus kohti kattoa (kuva)
- Olkapään ulkokierto kuminauhalla (kuva)



Punnerrusasennosta kurotus



Olkapään ulkokierto kuminauhalla

Kehittävän voimaharjoittelun tarkoituksena on tuottaa voimaa joko nopeasti tai paljon kerrallaan lajille ominaisella liikemallilla. Tämä on siis voimaa, joka siirtyy suorituskyykyyn uudessa, pyöräillessä ja juostessa.

Uinnissa isoin osa eteenpäin vievästä liikkeestä tapahtuu käsivetojen kautta. Käden vedenalaisen liikkeen tehostamiseksi on tärkeää saada selän puolen lihaksisto avuksi voimantuottoon. Paras harjoitus tälle on leuanveto tangosta myötötteellä. Mikäli leuanveto on liian raskas liike, voi lähteä liikkeelle aktiiviriipunnalla tai leuanvedoilla kantapäät maassa. Myös punnerrus kehittää monipuolisesti olkapäitä ja ojentajia, joita tarvitaan myös tehokkaan käsivedon tuottamiseen. Punnerrus on myös hyvä keskivartalon tukevien lihasten harjoite.





### Leuanveto myötäotteella

Pyöräillessä polven ja lonkan ojennus tuottavat eniten voimaa kampikierroksen aikana. Hyvä perusliike näiden liikemallien vahvistamiseen on kyykky. Kyykkyharjoittelua voi tehdä erilaisilla variaatioilla, kuten perinteinen takakyykky esimerkiksi jumppakepillä, askelkyykky, yhden jalan kyykky, kyykky leveällä/kapealla jalkojen asennolla... Kannattaa harjoitella monipuolisesti!

### Kevennetty leuanveto

Pyöräillessä polven ja lonkan ojennus tuottavat eniten voimaa kampikierroksen aikana. Hyvä perusliike näiden liikemallien vahvistamiseen on kyykky. Kyykkyharjoittelua voi tehdä erilaisilla variaatioilla, kuten perinteinen takakyykky esimerkiksi jumppakepillä, askelkyykky, yhden jalan kyykky, kyykky leveällä/kapealla jalkojen asennolla... Kannattaa harjoitella monipuolisesti!



Kyykky



Bulgarialainen askelkyykky

Juostessa olennaista on kimmoisuus, eli kyky varastoida elastista energiaa ja vapauttaa se ponnistusvaiheessa. Parasta harjoitusta tälle ovat erilaiset loikka- ja hyppelyharjoitukset. Perusharjoitukset joilla voi lähteä liikkeelle ovat etenevä vuoroloikka sekä naruhyppely. Suosi myös hyppelyissä monipuolisia liikemalleja: älä hypi pelkästään eteenpäin, vaan myös sivulta- sivulle, etuviistoon, taaksepäin jne.



Penkillenousu polvennostolla



Vuoroloikka (etenevä)

Myös hyppynaruhyppelyt ovat helppoja ja hyviä kimmoisuuden kehittämisen kannalta.

### Liikkuvuus

Liikkuvuus on tärkeä taustaominaisuus turvalliselle ja taloudelliselle suoritustekniikalle niin laji- kuin voimaharjoittelussakin. Tämä korostuu erityisesti nuorilla, joilla nopean kasvun vaiheessa luiset rakenteet kasvavat ensin lihaksien ja jänteiden 'venyessä perässä' hieman jälkijunassa. Nuorilla liikkujilla koituukin tästä usein kiputiloja ja räsitusta, joka pahimmillaan estävät harjoittelun kokonaan. Näitä voidaan ennaltaehkäistä pitämällä liikkuvuudesta huolta.

Tehokkain tapa harjoittaa liikkuvuutta on dynaaminen liikkuvuusharjoittelu, jossa kehoa liikutetaan ääriasentoihin aktiivisella liikkeellä. Niin sanottu 'perinteinen' venyttely, jossa pidetään venytysasentoa yhtäjaksoisesti, on myös hyödyllistä erityisesti rentoutumiseen ja palautumiseen.

**Kokeile näitä aktiivisia liikkuvuusharjoitteita:**



Alaspäin katsova koira

**Takareiden pumppaukset**



Olkapäiden ulko- sisäkierto seinää vasten.

Psoas- venytys & kurotus kohti kantapäätä

## Ravinto

Harjoittelu, ravinto ja lepo muodostavat kokonaisuuden, jossa jokaisen palasen täytyy olla kunnossa, jotta voi urheilla. Ravinto on urheilijan polttoainetta, joka mahdollistaa liikkumisen ja kehittymisen. Nuorten täytyy erityisesti huolehtia syömisestä, koska keho kasvaa ja kehittyy muutenkin.

Harjoittelu kasvattaa hurjasti energian tarvetta. Sen huomaa helposti: treenin jälkeen on kova nälkä. Jotta harjoittelu sujuisi hyvin, urheilijan täytyy syödä riittävästi, säännöllisesti ja monipuolisesti. Kestävyysurheilijan tärkein ravintoaine on hiilihydraatti, jota saa esimerkiksi perunasta, pastasta, riisistä ja erilaisista sokeripitoisista tuotteista kuten hedelmistä.

Noudata alla olevia ohjeita, niin harjoittelu sujuu:

- Treeniin ei saa lähteä nälkäisenä.
- Heti treenin jälkeen 15min kuluessa tulee syödä pieni palauttava välipala, kuten hedelmä tai patukka, jotta palautuminen lähtee käyntiin.
- Vähintäänkin kaikki päivän ateriat: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala tulee syödä. Usein jos harjoittelee paljon, esimerkiksi kahdesti päivässä, täytyy aterioiden väliin lisätä vielä lisää välipaloja tai syödä kaksi lounasta tai päivällistä. Vaikka olisi syönyt hetki sitten, tulee syödä lisää, jos tulee uudelleen nälkä.
- Kouluruokailua ei saa jättää väliin. Urheilijalle hyvä ominaisuus onkin kaikkiruokaisuus. Aina ei ole herkkuuokaa tarjolla, mutta urheilija syö, jotta treenit eivät kärsi.
- Jokaisella aterialla tulee syödä hiilihydraatteja. Urheilijan kannattaa noudattaa aterioiden rakentamiseen urheilijan lautasmallia, joka löytyy esimerkiksi Terve urheilija -sivustolta. Siinä on kolmas osa hiilihydraatteja, proteiinin lähde ja tuoreita kasviksia.
- Pitkässä yli puolentoista tunnin harjoituksessa tulee syödä välillä jotain tai juoda urheilujuomaa, jotta energiat riittävät.

## Lepo

Harjoittelun ja ravinnon ohella myös riittävästä levosta tulee huolehtia. Vanha sanonta: ”Urheilija kehittyä levossa” pitää siinä mielessä paikkansa, että kehitystä ei voi tapahtua, jos keho ei saa palautua harjoituksesta.

Harjoittelu kasvattaa unen tarvetta, joka on muutenkin kasvavalla nuorella kova. Urheilijan tulisi nukkua vähintään yhdeksän tunnin yöunet, mielellään pidemmätkin. Unenmäärä vaikuttaa suoraan kehittymiseen. Ne, jotka nukkuvat eniten, kehittyvät parhaiten!

Yöuni on tärkein palautumishetki, mutta unta voi lisätä myös pienillä päiväunilla. Päiväunien kesto tulee kuitenkin olla enintään 30 minuuttia, koska muuten ehtii vaipua syvään uneen, jolloin tuleva yöuni heikkenee. Yöuni on parhaiten palauttavaa alkuyöstä. Kannattaa siis mieluummin mennä ajoissa nukkumaan ja herätä ajoissa, kuin mennä myöhään nukkumaan ja herätä myöhään.

Noudata alla olevia ohjeita, niin harjoittelu sujuu:

- Nuku joka yö vähintään yhdeksän tuntia. Jos aamulla on aikainen herätys, täytyy siis mennä nukkumaan aiemmin.
- Jos iltapäivällä väsyttää, voi nukkua päiväunet, mutta maksimissaan 30min pituiset.
- Luota sisäiseen kelloosi. Mene nukkumaan illalla 15 minuutin sisällä, kun alat tuntea itsesi väsyneeksi.
- Pidä unirytmisi mahdollisimman säännöllisenä. Epäsäännöllinen unirytmisi rasittaa kehoa. Urheilijan on hyvä siis viikonloppuisinkin pitää samaa unirytmisiä kuin arkena.
- Älä mene nukkumaan nälkäisenä.
- Rauhoita ilta mieleiselläsi tavalla ennen nukkumaan menoa. Lue esimerkiksi kirjaa, kuuntele äänikirjaa tai rauhallista musiikkia.
- Älä tuijota älylaitteita, kuten puhelinta tai tablettia, ennen nukkumaan menoa. Älylaitteiden sininen valo virkistää aivoja, joten niitä ei kannattaisi katsoa enää tuntia ennen nukkumaan menoa.

## Kehittyminen

Triathlonin lajitaidot ovat yksinkertaiset, joten kehittyminenkin on yksinkertaista: kun harjoittelee, kehittyy! Toisaalta kestävyyslajeissa kehitys ei koskaan tapahdu yhdessä yössä, vaan se on hidasta, ja täytyy jaksaa harjoitella pitkäjänteisesti. Aloittelija kehittyy usein huimaa vauhtia ihan muutaman viikon harjoittelulla. Esimerkiksi jos aloittaa uinnin ihan alusta, kehityksen huomaa jo 4-5 uintitreenin jälkeen. Alun jälkeen kehitys kuitenkin hidastuu, ja täytyy harjoitella enemmän, jotta kehittyä edelleen.

Monesti voi tuntua, että kehitystä ei tapahdu ja suorituskyky jumittaa paikallaan. Usein tämä on harhaa, sillä kehitystä tapahtuu kaiken aikaa. Monesti lajit myös kehittyvät pyrähdyksinä, jolloin kehittyä nopeasti todella paljon ja sitten taas kehitys tasaantuu joksikin aikaa. On kuitenkin asioita, jotka saattavat haitata kehittymistä. Niitä ja niiden ratkaisuja on listattu alle.

Kehittymistä voivat estää tai hidastaa:

- **On harjoitellut liikaa eli on alipalautunut.** Usein triathlonistit ovat ahkeria harjoittelemaan. Se voi johtaa siihen, että harjoittelee liikaa, jolloin keho ei palaudu, eikä pääse kehittymään. Lajeja on monta, joten voi huomaamatta kuormittaa kehoaan liikaa, koska eri lihasryhmät tekevät eri lajeissa töitä eri tavalla eivätkä esimerkiksi siksi kipeydy varoitusmerkkinä. Usein

kuitenkin huonon palautumisen tunnistaa väsymyksestä ja siitä etteivät treenit kulje tavalliseen tapaan. Välillä on toki huonoja päiviä, mutta jos pidemmän aikaa tuntuu väsyneeltä ja huonolta, kannattaa keventää ja levätä.

- **On harjoitellut liian vähän.** Kestävyysslaji vaatii pitkäjänteistä harjoittelua. Yksi treeni, yksi treeni viikko tai yksi treenikuukausi eivät välttämättä riitä näyttämään kehitystä. Myös jos esimerkiksi harjoittelee vain kerran viikossa, niin kehitys on niin hidasta, että sitä on vaikea havaita.
- **Harjoittelu on ollut epäsäännöllistä.** Harjoittelun tulee myös olla säännöllistä. Jos ei esimerkiksi ole kuukauteen harjoitellut pyöräilyä ollenkaan, ei se ole voinut myöskään kehittyä. Jokaista lajia olisikin siis hyvä harjoitella säännöllisesti ilman taukoja. Harjoittelusta ei kannata pitää yli viikon taukoja.
- **On harjoitellut sairaana.** Kipeänä ei saa harjoitella! Keholla on silloin tarpeeksi työtä taudinaiheuttajien häätämiseksi, eikä urheilemisesta ole hyötyä. Sairaana harjoittelu johtaa vain taudin pahenemiseen ja parantumisen pitkittymiseen.
- **Ei ole syönyt riittävästi.** Harjoittelu ei kehitä, jos keho ei saa tarpeeksi energiaa polttoaineeksi. Urheilijan tulee syödä säännöllisesti ja paljon! Harjoitukseen ei saa lähteä nälkäisenä ja heti harjoituksen jälkeen tulee nauttia palauttava välipala.
- **Ei ole nukkunut riittävästi.** Keho ei ota harjoittelua vastaan väsyneenä. Urheilijan tulee huolehtia, että nukkuu vähintään yhdeksän tuntia joka yö.
- **On muuta stressiä tai huolia.** Ihminen on kokonaisuus. Jos esimerkiksi koulussa on paljon kokeita, kannattaa harjoittelua keventää, sillä myös henkinen työskentely, kuten opiskelu, rasittaa kehoa. Toisaalta pieneen stressiin yleensä auttaa kevyt liikkuminen ja erityisesti ulkoilu. Valmentajalle kannattaa kertoa, jos on asioita, jotka stressaavat tai painavat mieltä.

## Kilpaileminen

Mikä mietityttää tai pelottaa?

Kisaaminen on aina jännittävää! Tässä muutamia vinkkejä yleisimpiin hermostuttaviin asioihin:

- **Olen viimeinen.** Jonkun on aina pakko olla viimeinen. Se ei haittaa! Siitä saa hyvän tavoitteen seuraavaan kilpailuun! Lisäksi koskaan ei voi tietää sijoituksia ennen kisa-aikaa ja kisan aikana voi tapahtua mitä vain.
- **Joudun keskeyttämään.** Aina voi sattua jotain, mutta jos on hyvin valmistautunut, riskit ovat pienemmät. Jos on terve, jaksaa uida vaaditun matkan ja osaa ajaa pyörällä, ei ole mitään syytä, miksi joutuisi keskeyttämään. Toki aina voi sattua onnettomuus tai tulla esimerkiksi rengasrikko tai muu tekninen vika. Triathlon vaatii myös sinnikkyyttä: vaikka jokin osio olisi

mennyt heikommin, kannattaa sinnikkäästi jatkaa loppuun, sillä kilpailussa voi käydä miten vaan, ja vähintään saa mahtavan treenin ja hyvän kokemuksen, kun jaksaa sinnikkäästi jatkaa maaliviivalle asti. Kovaa meneminen tuntuu myös aina pahalta, mutta se on kaikille sama! Älä siis koskaan luovuta turhaan!

- **Pelkään, että hukun.** Jos jaksaa uida vaaditun kilpailumatkan, pelko on turha! Lisäksi uintireitillä on aina valvojia ja veneitä tukena. Saa jopa pysähtyä ottamaan veneen laidasta tukea ja lepäämään ja vielä jatkaa kilpailua. Vain jos nousee veneeseen, kilpailu katsotaan keskeytyneeksi!



Avovedessä märkápuku kelluttaa ja helpottaa uimista. Jos kokee olevansa epävarma uimari, kannattaa suosiolla lähteä joukon hänniltä liikkeelle, niin saa uida omaa vauhtia rauhassa, eikä joudu muiden tönimäksi. Muutenkin kannattaa suosiolla lähteä rauhallisemmin liikkeelle, jos uinti mietityttää.

- **Pelkään, että kaadun.** Kaatuminen on epätodennäköistä, koska reitit eivät ole kovin vaikeita ajotekniikan kannalta. Kunhan on vain tarkkana tiukoissa käännöksissä! Nosta aina sisäkurvin puoleinen poljin ilmaan ja hidasta vauhtia jo ennen kääntymistä.
- **Ihmiset tuijottavat minua.** Kannustajat toivovat kilpailijoille parasta ja kannustavat jokaista jaksamaan. Lisäksi suurin osa kannustajista keskittyy todellisuudessa oman lapsensa kannustamiseen.
- **En tykkää pitää triathlonpukua.** Ei haittaa! Kilpailla voi myös uikkareissa ja shortseissa ja t-paidassa. Triathlonpuku on vain nopein ja kätevin kilpailuasusta, joten sen käyttö on suositeltavaa.
- **Minulla ei ole parhaita välineitä.** Kunto ja asenne ratkaisevat! Nuorten lyhyissä kilpailuissa välineillä ei ole suurta merkitystä. Ainoastaan, jos ajaa maastopyörällä maantiepyöräilijöitä vastaan, on hyväksyttävä, että antaa tasoitusta. Sekään ei kuitenkaan tarkoita, etteikö voisi vaikka voittaa!



- **En ole hyvä uimari.** Riittää, että tietää jaksavansa uida vaaditun uintimatkan. Voi uida mitä lajia tahansa.
- **Häviän treenikavereilleni.** Treenikavereiden kanssa kisailu on kehittävää. Häviäminen ei ole häpeää, kukaan ei aina voita. Voitte lisäksi vertailla kilpailun eri osioita. Kenellä on paras uinti-, pyörä- tai juoksuaika? Itsestään voi kehittää myös erityisen nopean vaihtajan. Lisäksi tärkeintä on, että kehittyä ylipäätään ja nauttii kilpailemisesta!
- **Pelkään, etten voita.** Varo, olet saattanut asettaa tavoitteet hieman liian korkealle! Voittaminen ei ole tärkeintä, vaan hyvä ja kehittävä kilpailu, jossa tekee parhaansa. Triathlon on laji, jossa menestyminen ei tule itsestään. Ei ole oikotietä onneen, vaan menestyäkseen on harjoiteltava pitkäjänteisesti. Tärkeintä on, että nauttii harjoittelusta. Se kyllä palkitaan ennemmin tai myöhemmin.
- **En ole harjoitellut tarpeeksi.** Kunhan tietää pystyvänsä uimaan vaaditun matkan ja osaa ajaa pyörällä, voi osallistua kilpailuun. Kilpailusta saa vähintäänkin lähtötason selville, johon voi sitten verrata suoritusta jatkossa.
- **Unohdan jotain.** Pakkaamiseen voi käyttää tämän oppaan varustelistaa, josta voi tarkistaa, että kaikki tarvittava on pakattu. Pakkaaminen kannattaa tehdä hyvissä ajoin viimeistään edellisenä päivänä, jotta sen saa tehtyä rauhassa ja ajatuksella.
- **En saavuta valmentajan tai vanhempien tavoitetta.** On hyvä muistaa, että urheilua tehdään itseään varten. Jos tavoitteet tuntuvat liian kovilta, on hyvä keskustella niistä etukäteen. Joka tapauksessa kilpailemisesta jää hyvä kokemus, joka auttaa seuraavissa kilpailuissa. Se riittää, kun tekee parhaansa!



Kilpailuvarusteiden pakkauslista:

### Uinti

Kisa-asu

Uimalasit

Uimalakki

Urheiluliivit (tyttöillä kisa-asun alle, jos tarpeen)

(Märkäpuku)

### Pyöräily

Pyörä

Pumppu

(Pyöräkengät)

(Kuminauhut)

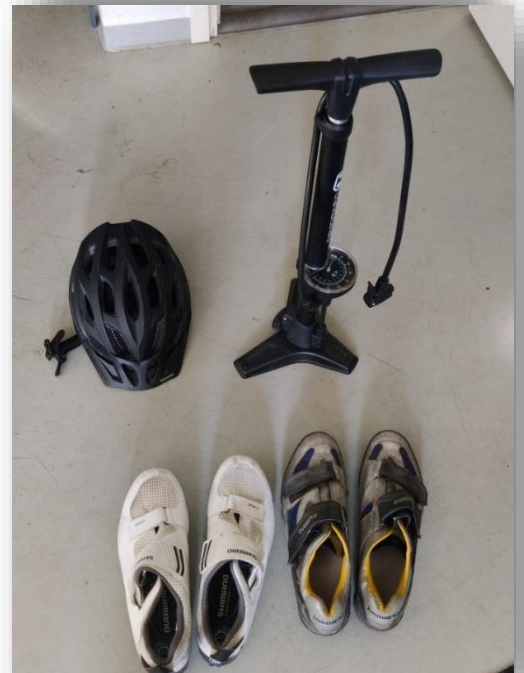
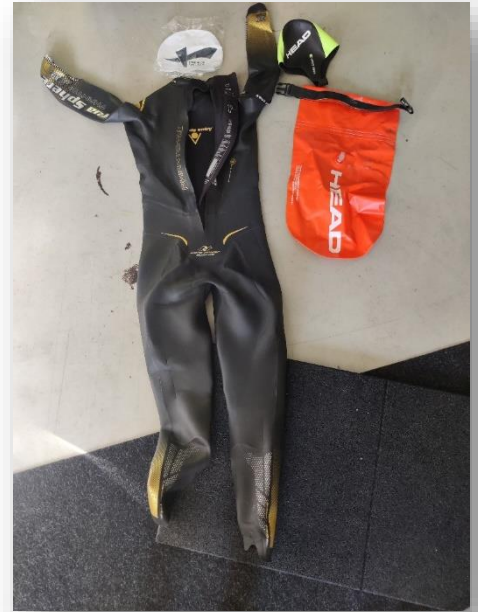
Kypärä

Ajolasit

Pieni pyyhe vaihtopaikalle

Juomapullo

Numerolappu kiinni kuminauhoissa tai numerolappuvyössä



### Juoksu

Lenkkarit pikanauhoilla

### Muut varusteet

Verryttelylenkkarit

Vaihtovaatteet kisan jälkeen

Podium-paita seuran logolla

Pyyhe

Suihkutarpeet

Deodorantti

Eväät ennen kisaa

Urheilujuomaa

Banaani

Henkilöllisyystodistus

### **Ennen kilpailua:**

Lue kilpailuohjeet kilpailunjärjestäjän nettisivuilta ennen kilpailua. Kilpailuissa on usein pieniä sääntöeroja riippuen kisapaikasta ja esimerkiksi vaihtoalueesta, ja tämän takia tulee ohjeet lukea hyvin etukäteen. Pakkaa kilpailuvarusteet hyvissä ajoin ennen kilpailua, jotta kilpailuaamuna ei tule kiire. Tarkista myös pyörän kunto, muun muassa jarrut ja vaihteet, sekä pumpkaa renkaat täyteen ilmaa.

Tee viimeistelyharjoitukset valmentajan ohjeen mukaan. Älä treenaa kovia tai muuten kovasti kuormittavia harjoituksia enää kahta päivää ennen kisaa. Älä tee myöskään mitään epätavallista liikuntaa tai muuta epätavallista fyysistä ponnistelua. Huolehdi, että nukut riittävästi ja syöt normaalisti mutta säännöllisesti ja juot reilusti nestettä.

Kilpailuaamuna syö normaali tukeva aamupala esimerkiksi puuroa, leipää ja kananmuna. Mikäli startti on aamupäivästä, pärjää aamupalalla ja pienellä välipalalla kisaan. Jos startti on iltapäivällä, ota matkalle mukaan lounas, jonka voi syödä esimerkiksi autossa noin 3 tuntia ennen lähtöä. Matkalla ja kilpailupaikalla voi juoda myös urheilujuomaa ennen kisaa.

Laita aamusta päälle kisa-asu. Huomioi, että sen alle ei kuulu laittaa alushousuja, mutta tytöillä voi olla urheiluliivit. Pue kisa-asun päälle säänmukaisesti muuta urheiluvaatetta ja päällysvaatteita. Laita hiukset tiukasti kiinni niskaan niin, että ne eivät haittaa uimalakin riisumista, kypärän pukemista ja riisumista eivätkä heilu kasvoilla kisan aikana.

### **Kilpailupaikalla:**

Kun saavut kilpailupaikalle, käy ilmoittautumassa kilpailutoimistoon, josta saat samalla kilpailumateriaalit. Kiinnitä kilpailumateriaalit varusteisiisi. Kypärään ja pyörään tulee kiinni numerotarrat. Kiinnitä numerolappu numerolappuvyöhön tai kuminauhoihin. Kiinnitä kilpailunumerotatuoinnit molempiin olkavarsiin, jos sellaiset tarjotaan. Kilpailumateriaaleissa on

monesti myös uimalakki ja ainakin ajanottosiru, joka kiinnitetään ennen uinnin lähtöä vasempaan nilkkaan. Tämä vaihtelee kisoissa, joskus myös oikeaan nilkkaan.

Käy kuuntelemassa kilpailuinfo, mikäli sellainen järjestetään.

Tutustu kilpailureittiin. Katso tarkasti, mistä kohtaa vaihtoalueelle tullaan sisään ja mistä poistutaan. Mikäli pyörä- ja juoksuosuudella on useampi kierros, katso mistä kohtaa jatketaan toiselle kierrokselle ja mistä tullaan vaihtoalueelle tai maaliin.

Vie varusteesi vaihtoalueelle. Vaihtoalueelle tultaessa pyöräsi tarkastetaan. Näytä, että jarrut toimivat pyörässäsi. Tässä katsotaan myös, että sinulla on kypärä, ja että se on ehjä ja asianmukaisesti kiinnitetty, eli voit mennä tarkistukseen jo valmiiksi kypärä päässä.

Laita pyörä oman numerosi kohdalle telineeseen jarrukahvoista tai satulasta. Katso, että pyörässä on valmiina aika kevyt vaihde lähtöä ajatellen. Kiinnitä pyöräkengät kuminauhoilla paikoilleen pyörään ja katso, että kengät ovat hyvin auki. Jätä kypärä aukinaisena roikkumaan pyörään tai laatikkoon ja kypärän sisään ajolasit. Katso, että lenkkarit ovat hyvin auki niin, että saat yhdellä kiskaisulla ne jalkaan. Voit asetella pienen pyyhkeen vaihtopaikalle maahan, johon voit polkemalla riisua märkäpuvun ja jalkapohjat kuivuvat samalla. Laita numerolappu myös niin, että saat sen nopeasti vedettyä jalkojen kautta vyötäisille. Pyöräosuudella numerolappu on selkäpuolella, ja juoksuun lähdetessä se käännetään vatsan puolelle. Pyörässä voi olla juomapullo, jossa on urheilujuomaa. Lyhyillä matkoilla tämä ei kuitenkaan ole aivan välttämätöntä, ja pullo voi olla myös esimerkiksi vaihtopaikalla, ettei pyörään tule lisäpainoa.

Verryttele hyvin ennen kisaa. Mitä lyhyempi matka on, sitä tärkeämpää on olla hyvin lämmin ennen lähtöä. Jos kisapaikalla on mahdollista, käy pyöräilemässä kisareitti läpi tai muuten pyöräilemässä ennen kuin viet pyörän vaihtopaikalle. Juoksuverryttely on usein helpoin toteuttaa. Juokse rauhallisesti esimerkiksi noin 20min ja tee väliin spurttuja, jotta hapenotto herää. Voit loppuun juosta vielä muutaman minuutin kisavauhtia.

Saavu uinnin lähtöpaikalle ajoissa verryttelyn jälkeen. Varaa aikaa märkäpuvun pukemiseen. Jos on oikein helteinen ilma, älä pue märkäpukua kokonaan päälle liian aikaisin, ettei tule läkähdyttävän kuuma. Laita ajanottosiru vasempaan nilkkaan, uimalakki päähän ja lasit valmiuteen. Voit pyöritellä käsiä ja tehdä kuiva uintia rannassa. Jos vesi on kylmää tai sinulla ei ole märkäpukua, älä mene veteen verryttelemään, ettei tule kylmä. Jos vesi on lämmintä, voit käydä uimassa pienen lenkin. Tee siinäkin pieniä spurttuja.

### **Kilpailu:**

**Uinti:** Mene lähtöryhmäsi kanssa veteen tai rantaviivalle, kun teidät käsketään siihen. Ota ryhmässä paikkasi sen mukaan, kuinka nopea olet uimaan. Älä mene kärkeen, jos tiedät olevasi monia hitaampi. Hitaampana kannattaa kuitenkin yrittää hyötyä nopeampien peesistä. Jos lähtö tapahtuu vedestä, asetu ennen lähtömerkkiä kellumaan mahallaan jalat pinnassa ja tee scullingia paikallaan. Siitä on nopea lähteä täysillä liikkeelle.

Kun lähtömerkki annetaan lähde uimaan kovaa ryhmän mukana. Koita keskittyä omaan uintiin ja olla välittämättä muiden pärskimisestä ja tönimisestä. Sinun ei tarvitse väistää. Ei haittaa, vaikka osuisit muihin uimareihin. Tahallaan ei saa kuitenkaan sabotoida muiden uintia. Alkuspurtti alkaa hapottaa nopeasti, joten rauhoita uinti reippaaseen matkavauhtiin ja muista hengittää koko ajan ja puhaltaa keuhkot tyhjiksi veteen. Pyri pitämään hyvä ja suoraviivainen uintiasento pää alhaalla. Vesipallovarari pää ylhäällä vedestä on todella raskasta ja hidasta! Älä panikoi vaan keskity hengittämään.

Jos uinnissa tulee hätä, käänny selälleen kellumaan ja nosta käsi ylös. Voit myös ottaa tukea veneistä tai sup-laudoista. Mikäli nouset veneen kyytiin, on kilpailu keskeytynyt. Parhaiten uinnin ongelmat vältät kuitenkin keskittymällä hengittämään, hyvään asentoon ja rauhoittamalla vauhdin itselle sopivaksi.

Kun olet kiertänyt uintireitin, rantaudu kaaren alta. Muista uida tarpeeksi pitkälle rantaan asti, sillä syvässä vedessä käveleminen on hitaampaa kuin uiminen. Ui siis aivan rantaan asti ennen kuin nouset seisomaan.

**T1:** Juokse rannasta täysiä vaihtopaikalle. Riisu juostessa märkápuku vyötärölle asti, ja ota sen jälkeen uimalakki ja lasit pois päästä. Riisu märkápuku loppuun vaihtoalueella ja laita puku, uimalakki ja uimalasit laatikkoon, pussiin tai siististi pyöräsi viereen. Älä heitä tavaroitasi miten sattuu, siitä seuraa rangaistus! Jos kisaat lenkkareilla, laita ne jalkaan, numerolappu vyötäisille, kypärä ja lasit päähän. Kypärä on oltava päässä ja remmi kiinni ennen kuin saa koskea pyörään! Ota pyörä ja juokse sen kanssa ”Nouse pyörälle” – merkkiviivan yli, jolloin voit nousta pyörälle.

**Pyörä:** Koita hyötyä muiden lähtösi kilpailijoiden peesistä, mutta ole tarkkana ja pidä kädet jarruilla, kun ajetaan ryhmässä. Ole tarkkana myös käänöksissä. Mikäli ryhmä ajaa selvästi hitaampaa, lähde irtiottoon. Voit myös yrittää spurteilla karistaa kannoiltasi sinua peesaavat kilpailijat. Kun olet tulossa vaihtoon, aloita ajoissa kenkien riisuminen ajaessa, jotta olet valmis nousemaan pyörältä. Hyppää pois pyörältä ennen merkkiviivaa ja taluta pyörä vaihtoon omalle paikalle.

**T2:** Riisu kypärä ja lasit vasta, kun pyörä on paikoillaan telineessä. Laita lenkkarit, mikäli kisasit pyöräkengillä. Lähde juoksuosuudelle.

**Juoksu:** Käännä numerolappu eteen. Juokse kisavauhtia. Varo, ettet lähde liian lujaa. Nyt saat antaa itsestäsi kaiken, mitä on vielä jäljellä! Ota selkiä kiinni, äläkä anna muiden ohittaa sinua. Muista kuitenkin myös kannustaa muita, se ei ole sinulta pois!

### **Kilpailun jälkeen:**

Maalissa tarjotaan usein urheilu- ja palautusjuomaa. Ota niitä reilusti, sillä voi kestää ennen kuin pääset kunnolla syömään. Käy pesulla, ja vaihda podium-paita päälle. Katso mihin aikaan on palkintojenjako, että olet paikalla, mikäli pääset palkinnoille.

Käy hakemassa tavarasi vaihtoalueelta. Katso, että otat kaikki tavarat ja että ne ovat sinun!

Fiilistele kilpailua ja käy valmentajan kanssa läpi vahvuudet ja kehityskohteet.

