

เริ่มก้าวแรกกับไตรกีฬา

บทที่ 3 เตรียม
ความพร้อมก่อน
ลงแข่งไตรกีฬา
ครั้งแรก



เริ่มก้าวแรกกับไตรกีฬา

3.1 พื้นฐานร่างกายและจิตใจที่ควรมี เพื่อเตรียมตัวลงแข่งระยะ Sprint

- **ร่างกาย**

- ว่ายน้ำ ต่อเนื่องได้ 500m , ปั่นจักรยานได้อย่างน้อย 15 km , วิ่งต่อเนื่องได้ 3-4 km
- ไม่มีอาการบาดเจ็บ ที่ กล้ามเนื้อ, กระดูก หรือ ข้อต่อ ที่ต้อง ใช้งาน เช่น ไหล่, สะโพก, เข่า และ ข้อเท้า

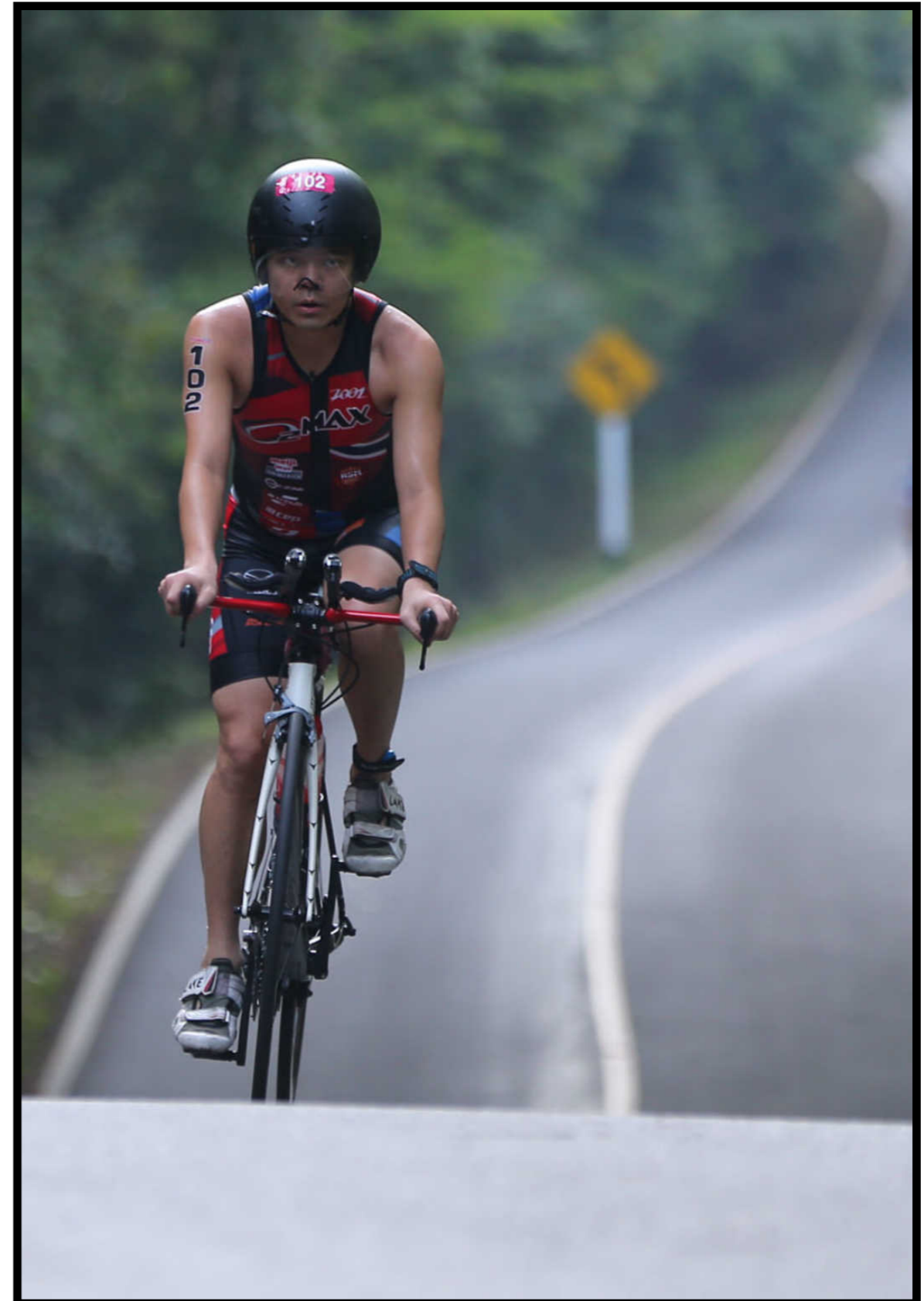
- **จิตใจ**

- มีความเคยชินและทนทานกับการออกกำลังกายที่ มากกว่า 1 ชั่วโมงได้
- สามารถควบคุมตนเองได้เมื่อต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

เริ่มก้าวแรกกับไตรกีฬา

3.2 อุปกรณ์เบื้องต้น

- **Swim**: Swim suit, Tri suit, Swim cap, goggle
- **Bike** : Bicycle (Road/ Tri Bike), Bike shoe, Helmet, Sunglasses, Bike computer, Bike Trainer
- **Run** : Running singlet, Shorts, Trainer, Racing shoe
- **Accessories** : Race bib, Elastic shoe lace, Transition bag, Heart Rate Chest Strap, GPS watch



TRIATHLON GEAR BASICS



Getting ready for a triathlon? The key to a good race is having the right gear. Here's an overview to get you started.

SWIM

T1

BIKE

T2

RUN

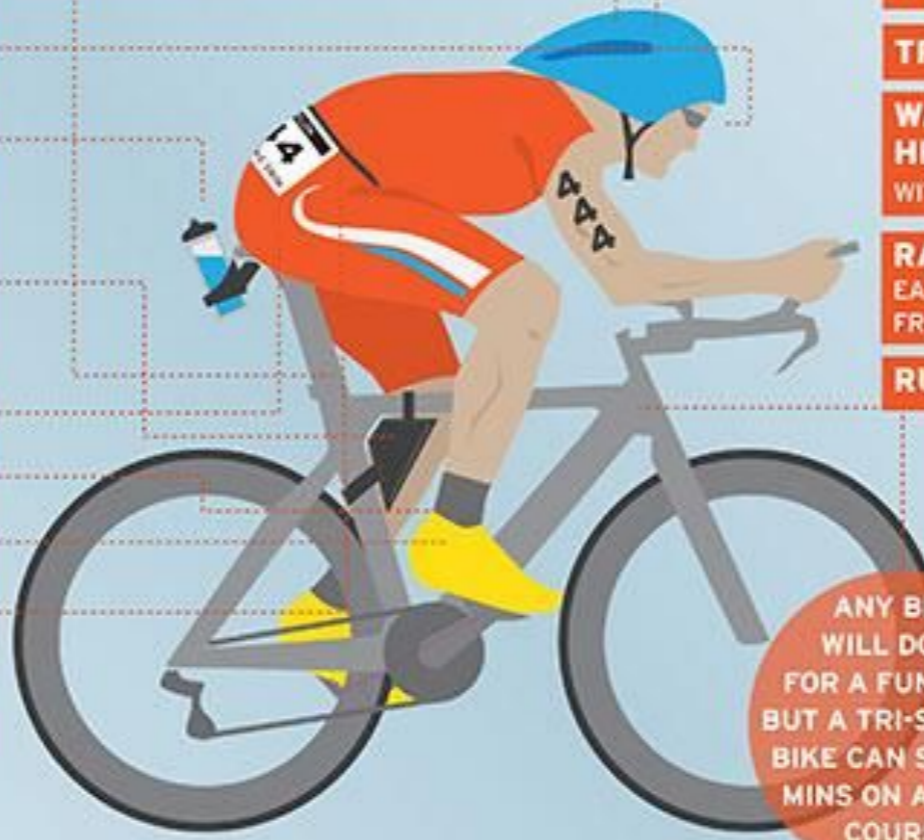
- SWIM CAP
- GOGGLES
- TRI SUIT OR SWIMSUIT
- IN TRANSITION
- ANTIFOG FOR GOGGLES
- BODY GLIDE SKIN LUBRICANT
- PRERACE SANDALS
- TOWEL



NEW TRIATHLON WET SUITS ARE DESIGNED FOR EASY SWIMMING AND QUICK REMOVAL.

- BIKE
- HELMET
- SUNGLASSES
- WATER BOTTLES FOR FRAME OR CAGES
- SEAT/FRAME BAG TUBES, TIRE LEVERS CO2 INFLATION OR PUMP, MULTITOOL.
- TRI SUIT
- SOCKS
- CYCLING SHOES
- RACE BELT
- IN TRANSITION
- FLOOR PUMP

MAKE SURE YOUR HELMET IS CPSC APPROVED. AN AERO VERSION CAN SAVE A MINUTE IN AN HOUR OF RIDING



ANY BIKE WILL DO TO FOR A FUN RACE BUT A TRI-SPECIFIC BIKE CAN SAVE 1.5 MINS ON A 40KM COURSE

- CAP OR VISOR
- SUNGLASSES
- TRI SUIT
- WATCH HR MONITOR WITH CHEST STRAP
- RACE BELT EASILY SLIDES TO THE FRONT FOR THE RUN
- RUNNING SHOES



TRY ELASTIC LACES SO YOU CAN PULL ON THE SHOES WITHOUT STOPPING TO TIE THE LACES

OTHER OPTIONS

- FIRST AID ITEMS
- MEDICAL INFO/EMERGENCY CONTACT CARD
- PRESCRIPTION/MEDICATIONS
- SUNSCREEN
- LIP BALM
- CHAMOIS CREAM
- BABY WIPES (FOR CLEANUPS)

- RACE NUMBER AND DOCUMENTS
- CAMERA
- SAFETY PINS
- PERFORMANCE FOOD
- RECOVERY FOODS/DRINKS
- TRANSITION BAG(S)
- BIKE TIRE PRESSURE GAUGE

- HANDLEBAR END CAPS
- DUFFEL (CATCH-ALL FOR LOOSE GEAR)
- CASH/CREDIT CARD/PHOTO ID
- PERFORMANCE BEVERAGES
- AFTER-RACE CLOTHING
- BIKE TIRE PRESSURE GAUGE



3.3 วิธีเลือกสนามแข่ง

- **Terrains & Environments**
 - Flat & Fast
 - Hilly
 - Technical
 - Rolling
- **Course flow**
 - Out & Back
 - Loop course

Simulate your training environment 4-6 weeks prior to race day