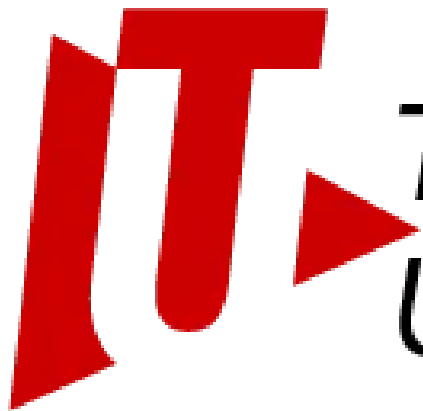


# Triathlon 101 - Hoe bereid jij je voor?



*TRIATHLON  
UTRECHT*



— IN IT FOR THE LONG RUN —



KARHU x Triathlon Utrecht  
14 april



# Sponsor van Utrecht Triathlon



## 1916: KARHU IS BORN

Ab Sportartiklar Oy establishes a small workshop in downtown Helsinki where locally sourced birch is transformed into the first products: javelins, skis and discuses. Running shoes are also developed and land on the feet of Hannes Kolehmainen, the first "Flying Finn", and Ville Ritola.



## 1920: FLYING FINNS

The company name is changed to Karhu, which is Finnish for bear. "The Flying Finns" dominate tracks around the world, garnering recognition for Karhu running shoes. Oh, and a guy named Paavo Nurmi returns back home with nine Olympic gold medals.



## 1950: THE THREE STRIPES

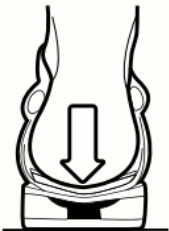
Karhu dominates the 1952 Helsinki Olympics with 15 gold medal-winning spikes, including those of Emil Zatopek. Karhu sells its three stripes trademark to a now well-known athletic shoe company that still uses it to this day.



## 1960: M-SYMBOL

Karhu officially registers its famous M-symbol—the only trademark used in running shoes—derived from the word "Mestari," which means "champion" in Finnish. Various designs of the M-logo have adorned Karhu shoes over the years which are still in use today.

IN IT FOR THE LONG RUN



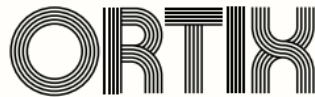
## 1970: AIR

Continuing its tradition of efficiency-driven innovation, Karhu develops the first patented "Air Cushion" midsolesystem for its running footwear.



## 1986: FULCRUM

Karhu R&D's collaboration with the University of Jyväskylä results in the development of the "Fulcrum" technology. The fulcrum is a cushioning system designed to Move Forward.



## 2018: SHAPED BY ORTIX

Fleet Feet achieves a milestone 1,000,000 scans through their Fit ID scanning. Karhu adapts the shape of the Ortix lasts based on the average points collected, achieving a next level of comfort.



# KARHU producten

Verkrijgbaar via All4running

Speciale korting beschikbaar van 14/04 t/m 21/04



## MESTARI RUN 2.0

Geschikt voor duurlopen  
Gericht op comfort en stabiliteit—  
Meest 'luke' schoen in de line-up



## IKONI 3.5

Geschikt voor duurlopen  
Gericht op comfort en stabiliteit  
Allround 'instapmodel'



## IKONI ATR (WR)

Geschikt voor duurlopen all terrain  
Gericht op comfort en stabiliteit & grip  
Allround 'instapmodel' voor wisselende ondergronden



## FUSION 4.5

Geschikt voor interval en duurlopen  
Gericht op neutrale lopers met een stabiele looptechniek  
Allround hardloopschoen geschikt voor hogere tempo's

IN IT FOR THE LONG RUN



Om te beginnen... jullie staan ingeschreven! Wat zijn jullie redenen?



# Wat is triathlon precies?

- ▶ Combinatie van zwemmen, fietsen en hardlopen, ook in deze volgorde (heeft o.a. te maken met veiligheid en praktisch)
- ▶ Alles achter elkaar 😊
- ▶ Tussendoor wisselen van spullen (transitions)
- ▶ De klok blijft doorlopen van start tot finish, dus inclusief wissels
- ▶ Individuele sport waarbij bijvoorbeeld bij iemand in het wiel rijden vaak niet is toegestaan - hier komen we later nog op terug
- ▶ Zwemmen meestal in de zee, meer of rivier, heel soms in een zwembad
- ▶ Iedereen kan meedoen!!

# Waar heb je precies voor ingeschreven?

- ▶ Er zijn verschillende disciplines/afstanden binnen triathlon namelijk van kort naar lang:
  1. Supersprint - 200-400m zwemmen, 5-10km fietsen, 1,5-2,5km hardlopen
  2. Sprint - 750m zwemmen, 20km fietsen, 5km hardlopen
  3. Olympische/standaard - 1,5km zwemmen, 40km fietsen, 10km hardlopen
  4. 1/3e - 1500m zwemmen - 60km fietsen - 15km hardlopen
  5. Halve triathlon (Ironman 70.3) - 1,9km zwemmen, 90km fietsen, halve marathon hardlopen
  6. Hele triathlon (Full Ironman) - 3,8km zwemmen, 180 km fietsen, hele marathon hardlopen

# Elke afstand vergt een andere voorbereiding

- ▶ Eerst een paar nuances over het voorbereiden voor een triathlon, ongeacht de afstand.
- ▶ Het aantal uren, kilometers etc. die je nodig hebt om “klaar” te zijn, zijn richtlijnen, geen regels. Iedereen start vanaf een ander vertrekpunt, achtergrond maakt veel uit.
- ▶ Consistentie > volume
- ▶ Je hoeft niet alle drie de sporten perfect te beheersen (dat heeft namelijk bijna niemand). Vooral zwemmen voelt vaak lastig in het begin.
- ▶ Tijdsbesteding is, voor de kortere afstanden, vaak minder dan mensen denken
- ▶ Combineren van sporten maakt het efficient! > Brick training
- ▶ Rustdagen zijn onderdeel van trainingschema
- ▶ Het moet leuk blijven voor jezelf en je omgeving - doe het daarom samen 😊

# Globale trainingsopbouw voor de verschillende afstanden

Afstand	Trainingsduur	Trainingen p/w	Uren per week	Doel / gevoel
<b>Super Sprint</b>	4–8 weken	2–3x	2–4 uur	Kennismaken, laagdrempelig
<b>Sprint</b>	8–12 weken	3–4x	3–6 uur	Goed te doen voor beginners
<b>Olympisch</b>	12–16 weken	4–6x	5–8 uur	Serieuze uitdaging
<b>1/3e</b>	14-20 weken	4–7x	6-10 uur	Wordt een onderdeel van je dagelijkse leven
<b>Halve (70.3)</b>	16–24 weken	5–8x	8–12 uur	Grote fysieke en mentale test
<b>Hele (Ironman)</b>	24+ weken	6–10x	10–15+ uur	Echt een lifestyle-project

# Voorbeeld trainingsweek voor een sprint

- ▶ 1x zwemmen (+/- 1.000 meter) opgedeeld in meerdere setjes, probeer niet gelijk alles aan 1 stuk te zwemmen
- ▶ 1x fietsen (+/- 60 min)
- ▶ 1-2x hardlopen (30-60 min) afwisselend rustige training en wellicht een intervaltraining
  
- ▶ De hardlooptraining kan eventueel gecombineerd worden met een fietstraining, probeer dit ten minste een paar keer uit voor de triathlon.

# Voeding - hoe bereid je je optimaal voor?

Je lichaam verbrandt veel energie tijdens een triathlon - en je wilt dus voorkomen dat je zonder energie langs de kant komt te staan.

Hoe veel je moet eten verschilt heel erg per afstand - generieke tips:

- Oefen met eten tijdens de trainingen
- **Nothing new on raceday** - test alles wat je gaat gebruiken van tevoren
- Kijk welk merk/smaak sportdrink / gelletjes je lekker vindt en goed vallen
- Experimenteer met vast (bananen, Snelle Jelle) en vloeibaar (gelletjes, sportdrink) en kijk wat het beste voor je werkt
- Iets eten is beter dan niks eten 😊

# Globaal schema per afstand op de dag zelf

## Sprint

### Pre-race

- ▶ Licht ontbijt

### Tijdens de race

- ▶ Isotone sportdrink

## Standaard

### Pre-race

- ▶ Koolhydraat rijk, vetarme maaltijd (e.g. Havermout)

### Tijdens het fietsen

- ▶ Isotone sportdrink
- ▶ 60 koolhydraten per uur (e.g. 1 bidon en 1 gelletje)

### Tijdens het rennen

- Isotone sportdrink
- Na 5km: 1 gelletje

## 1/3e

### Pre-race

- ▶ Koolhydraat rijk, vetarme maaltijd (e.g. Havermout)
- ▶ 5/10 min voor zwemmen half gelletje

### Tijdens het fietsen

- ▶ Isotone sportdrink
- ▶ 60/90 koolhydraten per uur (e.g. 1 bidon en 2 gelletjes/reep)

### Tijdens het rennen

- Isotone sportdrink
- Elke 30/45 min 1 gelletje

# Wat heb je nodig? Maar écht nodig en wat is een extra?

## Zwemmen

### Minimaal nodig:

- Zwembril
- Zwemkleding (zwembroek/badpak)
- Badmuts (bij sommige wedstrijden krijg je die)
- Open water zwemdrijver (voor training open water)

### Optioneel:

- Wetsuit (bij koud/open water vaak toegestaan) kun je ook lenen of huren
- Oordopjes/neusklem (persoonlijke voorkeur)
- Anti-condens spray voor bril
- Spullen voor techniektraining zoals pull bouy, zoomers, paddles etc.





## Wat heb je nodig? Maar écht nodig en wat is een extra?

### Fietsen

#### Minimaal nodig:

- Een fiets 😊 - zitten weinig eisen aan het type fiets
- Fietshelm (Verplicht!)
- Materiaal om o.a. band te vervangen
- Fietskleding, ten minste een fietsbroek met zeem

#### Extra's

- Fietschoenen + klikpedalen
- Bidons + houders
- Fietscomputer /GPTS
- Fietsbril
- Hartslagband (voor wie wil trainen op hartslag)
- Fietshandschoenen
- Opzetstuurkje

# Wat heb je nodig? Maar écht nodig en wat is een extra?

## Hardlopen

### Minimaal nodig:

- Hardloopschoenen
- Sportkleding (t-shirt + short)
- Reflecterend hesje/verlichting bij trainen in het donker

### Optioneel:

- Elastische/snelle veters
- Pet / zonnebril
- Hardloophorloge of GPS
- Compressiesokken
- Hydratiegordel/bidon
- Snelle schoenen ;)



# Overige handige triathlonspullen

- Handdoek (opvallende kleur liefst!)
- Kleine bak om al je spullen in transitie in te leggen
- Startnummerband
- Chipband (om de enkel)
- Trisuit (hier kun je in zwemmen, fietsen en hardlopen)
- Sportdrink / energiegels / energierepen
- Maak hier een checklist van, die je elke keer weer kan gebruiken
- Vaseline om schuren van kleding tegen te gaan



# Raceday, hoe gaat dat in zijn werk?

- ▶ Aankomst bij locatie - neem gelijk een tas mee met alle spullen die je nodig hebt & fiets
- ▶ Bij aankomst op het terrain ontvang je een envelop met rugnummer, stickers voor op de helm / fiets en de timing chip
- ▶ Plak de stickers op de fiets en helm, doe de chip om je **linkerenkel** en bevestig het startnummer aan de startnummerband
- ▶ Zorg dat je op tijd richting de wisselzone gaat om daar jouw plekje in te richten
- ▶ Als je dit allemaal gedaan hebt dan is het wachten op de briefing die zal plaatsvinden voordat je het water in gaat.





# De wisselzone

- ▶ Hoe organiseer je de wisselzone?
- ▶ Je moet hier spullen klaarleggen voor zowel het fietsen als het hardlopen
- ▶ Er hangen nummers op, bij jouw nummer hang je de fiets op
- ▶ Voor het fietsen: Fiets incl bidons, fietshelm, fietschoenen, zonnebril, sokken (kan ook zonder), startnummerband, gels of repen
- ▶ Voor het hardlopen: Hardloopschoenen, petje, sokken, bidon of bidongordel, nog meer gelletjes of reepjes
- ▶ Zorg dat je alleen de essentiële dingen hier neerlegt en dat de rest van de spullen aan de kant liggen zodat alle deelnemers door de wisselzone kunnen gaan zonder te vallen over spullen

# Belangrijkste regels

- ▶ Zwemmen
  - Wetsuit verplicht bij watertemperatuur onder 15.9 graden
  - Wetsuit mag niet aan bij 22 graden (tot 1500 meter) en 24,6 graden (langer dan 1500 meter)
  - Het is niet toegestaan te trekken, te duwen, of enig levenloos object zodanig te gebruiken, dat het de atleet voorwaarts helpt.
  - Let goed op bij inschrijven voor wat voor type start er gekozen is. Zo zijn er massastarts waarbij iedereen tegelijkertijd start (je start dan vaak vanuit het water) of bijvoorbeeld een rolling start waarbij er om de zoveel seconden een aantal deelnemers ter water gelaten worden.

# Belangrijkste regels

## ► Fietsen

- Deelnemers moeten de verkeersregels van de wedstrijd respecteren!
- Rugnummer dient zichtbaar te zijn aan de achterkant van de atleet
- De wedstrijden tijdens de Utrecht triathlon zijn NON-Stayer, dit betekent dat je dus niet bij iemand in het wiel mag fietsen, je moet een afstand houden van minstens 12 meter, gemeten vanaf jouw eigen voorwiel tot aan het voorwiel van de achterligger.
- Inhalen moet binnen 25 seconden gebeuren,
- Je mag geen oortjes dragen
- Een aantal meters voor de wisselzone is een dismount line, voor deze lijn moet je zijn afgestapt van de fiets en de fiets al lopend meenemen. Dit wordt door officials aangegeven.
- Afval op de daarvoor bedoelde plekken weggoaien

# Belangrijkste regels

- ▶ Hardlopen
  - Het nummer moet nu aan de voorkant zichtbaar zijn, dit moet je dus omdraaien na het fietsen
  - Niet met ontbloot bovenlijf lopen
  - Geen oortjes
  - Afval op de daarvoor bestemde plekken weggoaien

En nogmaals, plezier hebben ;)

# Tips & tricks

- ▶ Oefen een keer met lopen na het fietsen
- ▶ Oefen met de wissels of kom langs op onze wisselclinic (woensdag 17 juni)
- ▶ Van langzaam trainen wordt je beter! Ga je voor een PR, denk dan ook aan het doen van rustige trainingen
- ▶ Triathlon is ook een eetwedstrijd, oefen dus ook met eten tijdens het sporten. Probeer geen nieuwe dingen op de dag van de wedstrijd
- ▶ Je hoeft geen perfecte voorbereiding te hebben voor een perfecte race
- ▶ Bekijk goed het routeboek van te voren zodat je weet hoeveel rondjes je moet zwemmen, fietsen en hardlopen
- ▶ Doe je zwembrilletje onder de badmuts zodat de kans kleiner is dat deze afgaat tijdens het zwemmen
- ▶ Vergeet niet om ook een keer te oefenen met het vervangen van een binnenband en zorg dat je alles mee hebt om dit op te kunnen lossen



▶ Q&A