

ИНВЕНТАРЬ



ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Не обязательно всё покупать сразу. Большинство инвентаря
можно купить лишь по мере необходимости

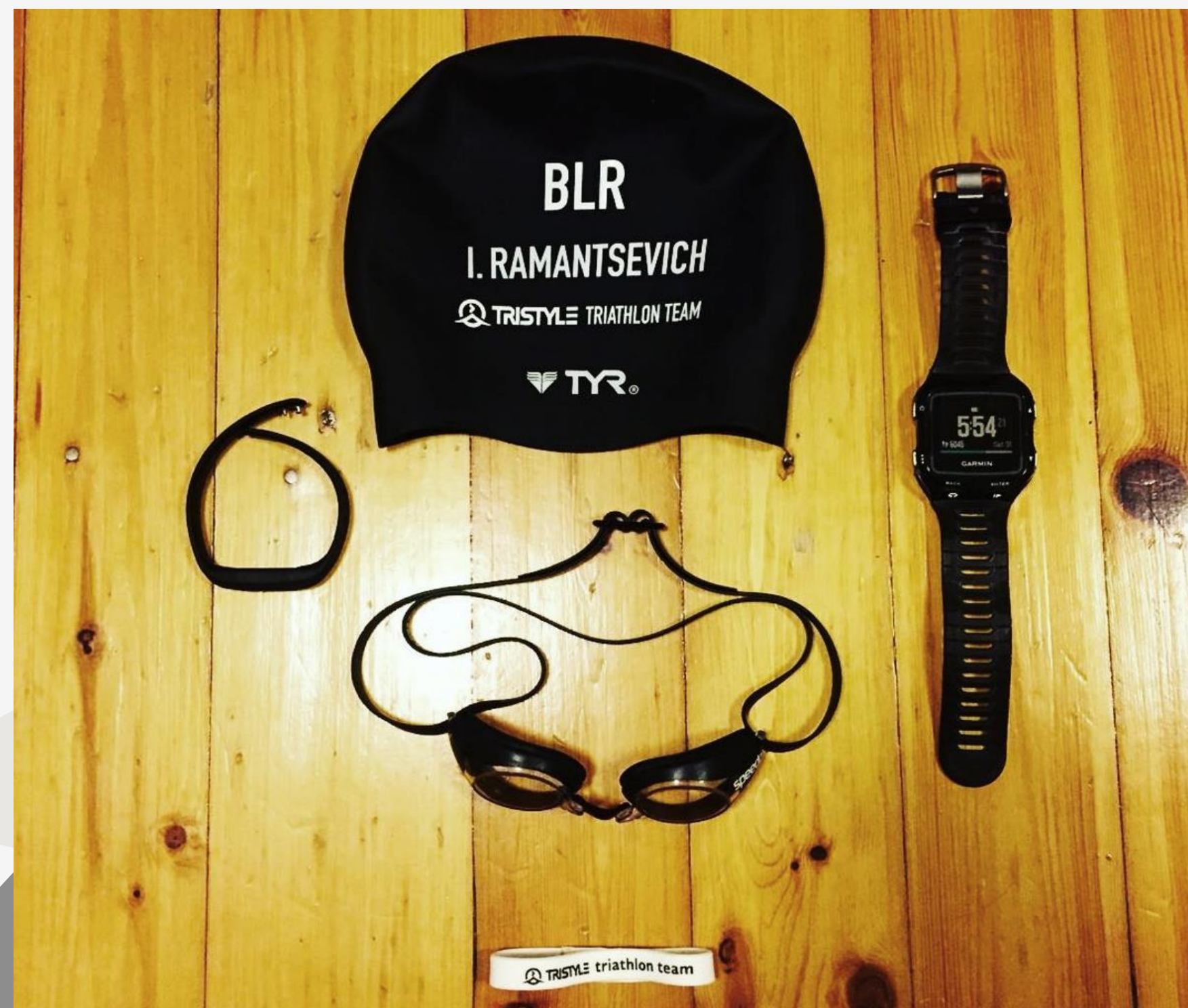


1

ПЛАВАНИЕ



Colorado
TIME SYSTEMS



ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/XgEWF1

Chainreaction: goo.gl/lqvoz1

В магазинах: Любые магазины плавательного инвентаря, в том числе сети «Arena», «Speedo», «Mad Wave»

● ШАПОЧКА

● Не для всех бассейнов, но для большинства требуется. Самая обычная подойдет.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: [goo.gl/BhlQJ5](https://www.wiggle.co.uk/BhlQJ5)

Chainreaction: [goo.gl/yVpt5q](https://www.chainreaction.co.uk/yVpt5q)

В магазинах: Любые магазины плавательного инвентаря, в том числе сети «Arena», «Speedo», «Mad Wave»

● ПЛАВКИ

- Желательно, чтобы была возможность завязывать веревочками, а не только резинка, иначе при старте с тумбочки будут спадать





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/tnysrv

Swimoutlet: goo.gl/UeUvNZ

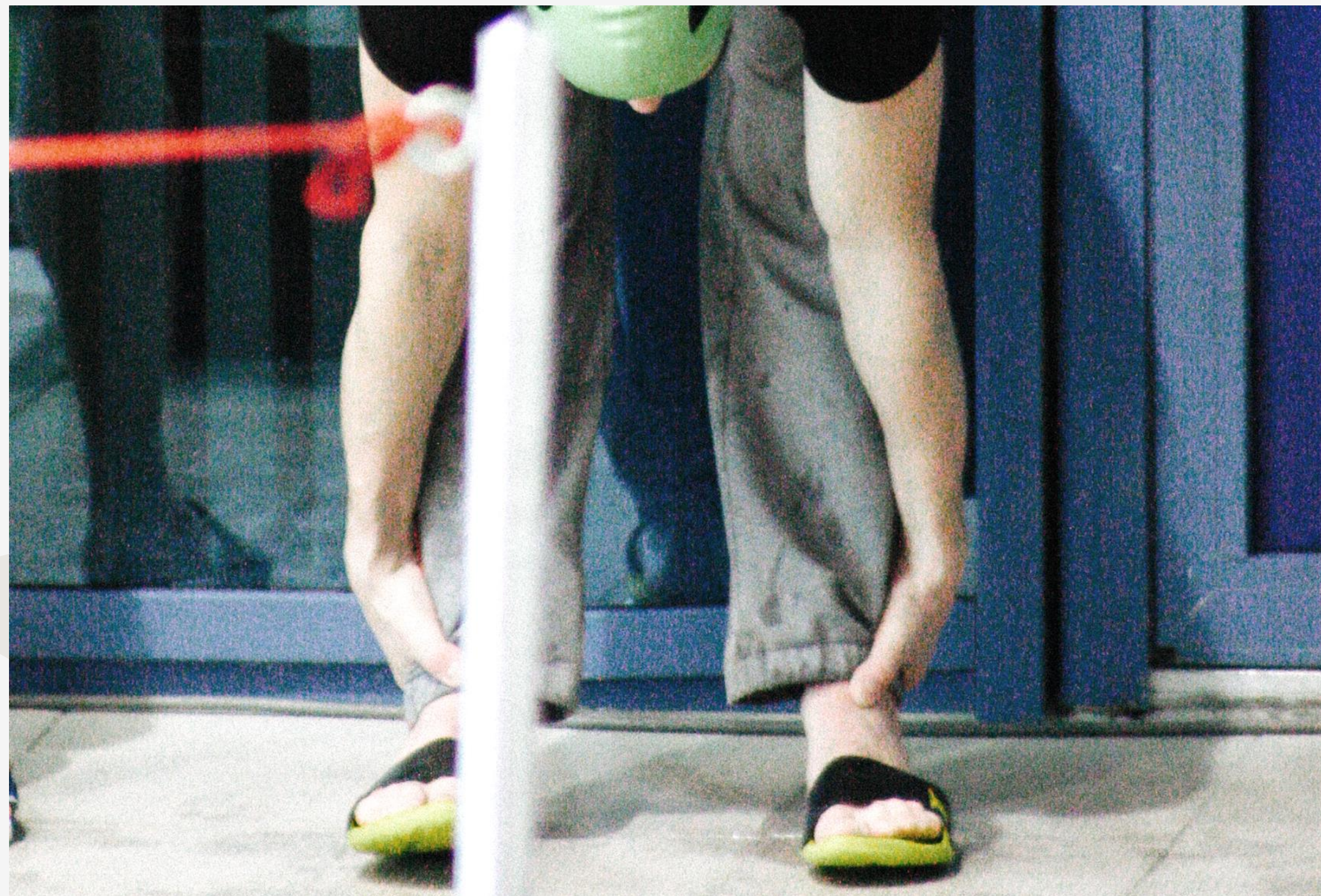
Roka: goo.gl/Gxaitg

В магазинах: Любые магазины плавательного инвентаря, в том числе сети «Arena», «Speedo», «Mad Wave»

ОЧКИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ

- Желательно мерять при покупке (должны держаться даже без резинки).
- Если хорошее зрение – можно сразу чуть темноватые купить (чтобы на соревнованиях на открытой воде солнце не слепило), если плохое – то можно для начала светлые, чтобы хорошо было видно в бассейне.





● ТАПОЧКИ ДЛЯ БАССЕЙНА

Подошва должна быть рифленой,
чтобы не скользили

ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/vM93AF

В магазинах: Любые гипермаркеты, а также
магазины плавательного инвентаря





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/rrxe4d

Swimoutlet: <https://goo.gl/I6ltWJ>

В магазинах: Любые магазины плавательного инвентаря, в том числе сети «Arena», «Speedo», «Mad Wave»

КОЛОБАШКА

Зажимается бедрами, чтобы делать упражнения в плавании только на руках (или только на ногах, вместо доски).

Есть стандартные, есть чуть уменьшенные. Лучше брать стандартную, такую как на фото.





● МАЛЫЕ ЛОПАТКИ

ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/kK29KU

В магазинах: Любые магазины плавательного инвентаря, в том числе сети «Arena», «Speedo», «Mad Wave»





БОЛЬШИЕ ЛОПАТКИ

ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/kK29KU

В магазинах: Любые магазины плавательного инвентаря, в том числе сети «Arena», «Speedo», «Mad Wave»





ГДЕ КУПИТЬ

В магазинах: Любые магазины плавательного инвентаря, в том числе сеть "Mad Wave"

● РАЗМИНОЧНАЯ РЕЗИНА

- Черная – самая жесткая.
- Используется для разогрева суставов и мышц перед плаванием:

youtu.be/WGmXun_gYvs





● КОРОТКИЕ ЛАСТЫ

Обязательно короткие, как
на фото, не для дайвинга

ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: wiggle.ru/ласты/

Chainreaction: goo.gl/I5q0Az

В магазинах: Любые магазины плавательного инвентаря, в том числе сеть "Mad Wave"





2

ВЕЛО



ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: [goo.gl/Y2nVMT](https://www.wiggle.co.uk/Y2nVMT)

Chainreaction: [goo.gl/gjQq8z](https://www.chainreaction.co.uk/gjQq8z)

В магазинах: любые брендовые магазины велосипедов, а также барахолки для б/у предложений

ВЕЛОСИПЕД (шоссейный)

- При выборе исходить из финансовых возможностей, а дальше подбирать конкретную модель с тренером.
- Не забывать про соответствие роста и размера рамы





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: [goo.gl/0czRNf](https://www.wiggle.co.uk/0czRNf)

Chainreaction: [goo.gl/IEyN96](https://www.chainreactioncycles.com/IEyN96)

В магазинах: в любых магазинах велосипедной экипировки. Обращать внимание что нужны именно **шоссейные**, а не МТВ

ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОТУФЛИ

Или **триатлонные**, отличаются от шоссейных скоростью надевания/снимания, на них более удобные застежки, а также петля для крепления к велосипеду.

Покупать можно или в магазине, или померять в магазине, а заказать через интернет.

Производитель Shimano – хорошее соотношение цены и качества.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: [goo.gl/8MI5Z6](https://www.wiggle.co.uk/8MI5Z6)

Chainreaction: [goo.gl/XYJUVo](https://www.chainreactioncycles.com/XYJUVo)

В магазинах: большинство магазинов велосипедной экипировки. Обязательно просить «шоссейные педали»

ШОССЕЙНЫЕ ПЕДАЛИ

- Чаще всего не идут в комплекте с велосипедом и покупаются отдельно.
- Из моделей хорошая Shimano 105.
- Если с педалями не идут в комплекте – дополнительно нужно купить шоссейные шипы. Прикручиваются к велотуфлям и встегиваются в педали.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/KcplKc

Chainreaction: goo.gl/mBnQA2

В магазинах: любые магазины велосипедной экипировки

ШЛЕМ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДА

Отличия на начальном этапе не столь важны, можно выбирать по цвету.

Для жаркой погоды рекомендуется покупать продуваемый и «дышащий» шлем





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: [goo.gl/7E23f5](https://www.wiggle.co.uk/7E23f5)

Chainreaction: [goo.gl/tcfuZ6](https://www.chainreaction.co.uk/tcfuZ6)

В магазинах: любые магазины велосипедной экипировки

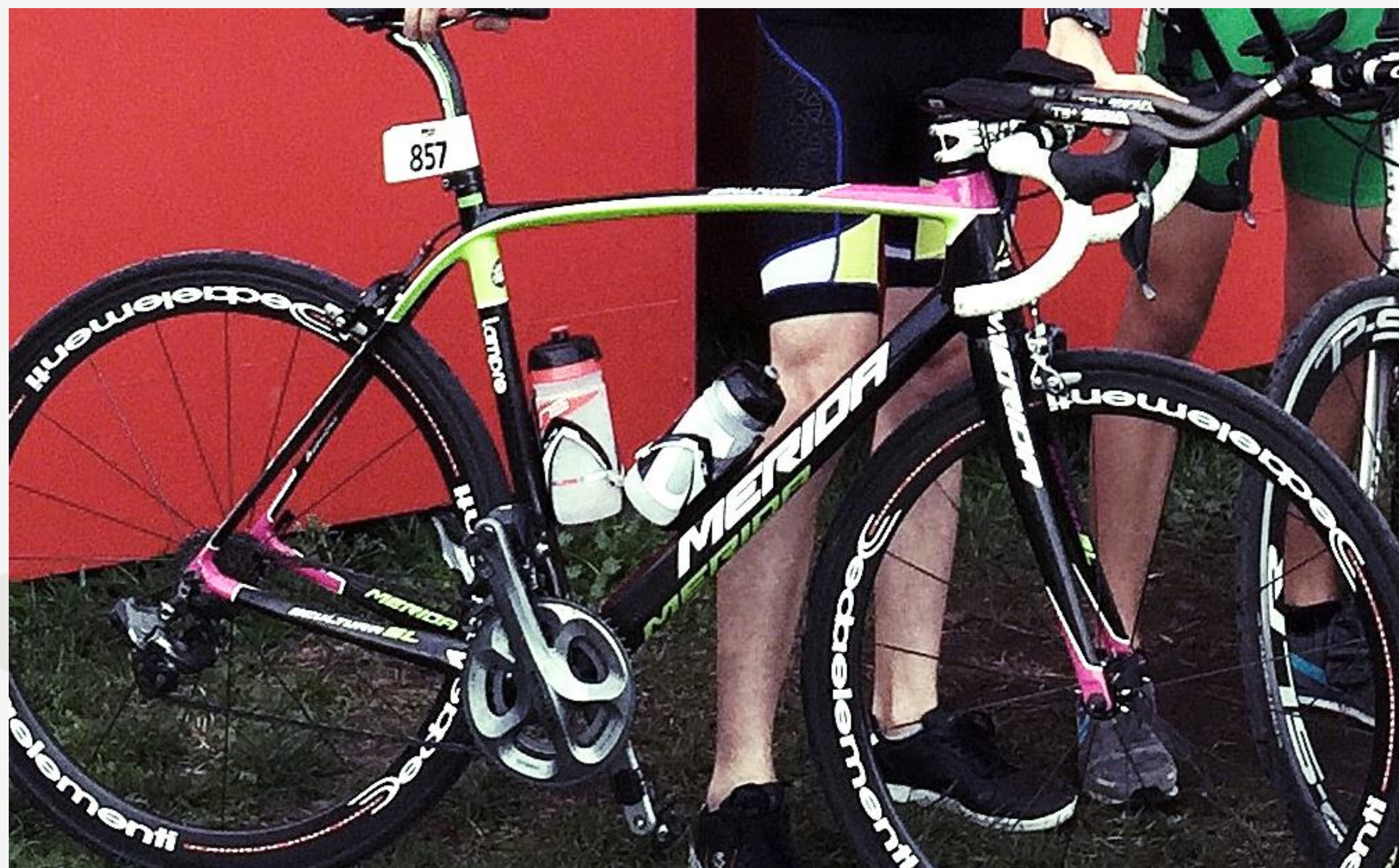
ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ОЧКИ

На них лучше не экономить, в плохих болят глаза и искажения. Но и самые топовые брать тоже смысла мало.

Желательно брать очки только с верхней дужкой, чтобы боковые не закрывали обзор

В лидерах **Oakley**, у них почти все модели на всех садятся, но часто стоят неоправданно. Также есть другие хорошие фирмы: **Uvex**, **Rudy Project**, **SH+**, **Salice...**





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: [goo.gl/RQPqHK](https://www.wiggle.co.uk/RQPqHK)

Chainreaction: [goo.gl/ljSyll](https://www.chainreactioncycling.co.uk/ljSyll) , [goo.gl/8ZyW0J](https://www.chainreactioncycling.co.uk/8ZyW0J)

В магазинах: большинство магазинов велосипедной экипировки

● ФЛЯГА И ПОДФЛЯЖНИК

- Выбирать любые, обращать внимание на вес на начальном уровне не стоит.
- У фляги удобен силиконовый носик.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/IMKd12 , goo.gl/USFStH

Chainreaction: goo.gl/1Dma2l , goo.gl/MKjAX6

В магазинах: большинство магазинов велосипедной экипировки

ВЕЛОФОРМА

- Раздельно шорты и джерси.
- Более дорогие комплекты = приятная носка и увеличенный срок службы.
- Магазинов много, выбирать любую на вкус и цвет. Сидеть должна плотно, не болтаться и не задувать в рукава.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/t7Q2NI

Chainreaction: <https://goo.gl/5GVOyl>

В магазинах: любые магазины велосипедной экипировки

ЗАПАСНЫЕ КАМЕРЫ

- С бортировочными лопатками для съема покрышки.

- Обращать внимание на ширину покрышки и размер колеса. Эта информация пишется на покрышке.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/YwRupY

Chainreaction: goo.gl/87tEJs

В магазинах: любые магазины велосипедной экипировки

ПОДСЕДЕЛЬНАЯ СУМКА И НАСОС

Подседельную сумку выбираем любую, желательно вместительную. В неё кладем насос, запасную камеру и ремкомплект.

Насос выбираем маленький, чтобы влазил в подседельную сумку.





3

БЕГ



ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/gq2htz

В магазинах: любые специализированные магазины

● КРОССОВКИ

- Слишком большая пятка не нужна, совсем без амортизации – тоже. Выбирать что-то среднее по толщине пятки.
- Неплохая модель для триатлона: **Asics Gel-Noosa Tri 10**.
- Можно померять в магазине и заказать в интернете, или подойти в специализированные магазины **Asics**, где по специальным тестам на беговой дорожке помогут подобрать нужную модель под стопу.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/D9FlyX , goo.gl/6hgYy5 , goo.gl/wcrhBv

Chainreaction: goo.gl/rE8JDw , goo.gl/PglUAV

В магазинах: большинство спортивных магазинов

ЛЕТНЯЯ БЕГОВАЯ ФОРМА

- Шорты (свободные).
- Майка (любая спортивная, не хлопок).
- Кепка





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/wcrhBv, goo.gl/7xXm6T, goo.gl/HHE3dm,
goo.gl/TwzPwC

Chainreaction: goo.gl/L9zRQS, goo.gl/UXX3cA

В магазинах: большинство спортивных магазинов

ЗИМНЯЯ БЕГОВАЯ ФОРМА

- Термобельё (верх и низ);
непродуваемые штаны;
флисовка; непродуваемая
ветровка (на флисовку);
перчатки, шапка.

- Подробная инструкция по
зимней беговой форме:
<http://tristyle.ru/winterrun.pdf>



4

РАЗНОЕ





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

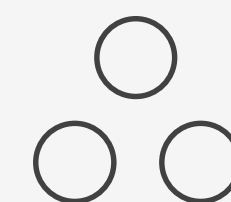
Wiggle: goo.gl/JRBxIC

Chainreaction: goo.gl/vq9CYp

В магазинах: любые магазины экипировки для триатлона. В Минске нет, в Москве много.

● СТАРТОВЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

- Надевается под гидрокостюм до старта триатлона, в процессе не переодевается.
- В стартовом костюме плывут, едут и бегут. После воды быстро высыхает.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/ADEHXV

Chainreaction: goo.gl/aA5HXq

Bike24: goo.gl/yCvqBy

Bike-components: goo.gl/My62WD

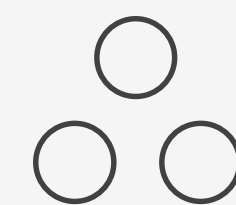
Garmin Russia: goo.gl/Nt5Nrt

Garmin Belarus: goo.gl/3Ly03F

СПОРТИВНЫЕ ЧАСЫ С GPS

Выбирать исходя из бюджета. Большинство наших учеников использует **Garmin**, начиная от **Forerunner 220 HRM** и выше. Очень хорошо зарекомендовала себя модель **Forerunner 920XT + HRM-RUN** – надежная и функциональная.

Обязателен нагрудный датчик пульса. Функционал измерения пульса в воде не нужен.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

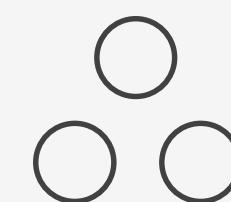
Wiggle: goo.gl/GNFUMz

Chainreaction: goo.gl/Zgfto4

● ЧЕХОЛ ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ ВЕЛОСИПЕДА

● Пригодится для авиаперелетов или длинных переездов.

● Жесткие чехлы более надежные, но в разы дороже. Хороший вариант для недорогих велосипедов это мягкий чехол, в который по стенкам упаковываются личные вещи goo.gl/XwHTXD





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/FHmh2g

Chainreaction: goo.gl/KgjK0k

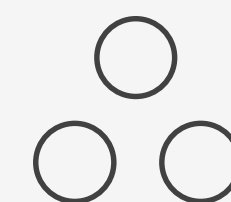
● ГИДРОКОСТЮМ

● Используется для тренировок и стартов в прохладной открытой воде.

● На начальном этапе разница в цене почти не дает прироста в скорости, поэтому первый гидрокостюм рекомендуется брать бюджетный и проверенный. Как вариант:

goo.gl/ngFjdh

● Хорошие бренды: Orca, Speedo, Roka, TYR, Huub, 2XU и другие.





ГДЕ КУПИТЬ

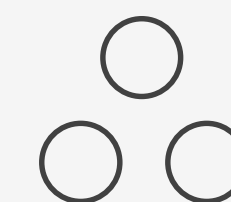
В интернете:

Wiggle: [goo.gl/YWnzSQ](https://www.wiggle.co.uk/YWnzSQ)

Chainreaction: [goo.gl/PPjdIT](https://www.chainreaction.co.uk/PPjdIT)

● ПОЯС ДЛЯ СТАРТОВ

- Используется для крепления номера на стартах.
- Может быть заменен самой обычной резинкой.
- Желательно наличие петелек для гелей на поясе.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

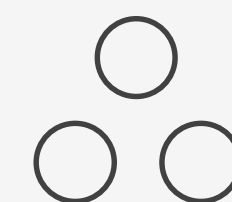
Wiggle: goo.gl/nfbFOk

Chainreaction: goo.gl/af2QrI

В магазинах: большинство брендовых магазинов спортивного питания, а также на Экспо перед гонками

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ГЕЛИ

- Используются на стартах и длинных тренировках для получения энергии.
- Необходимо тестировать на индивидуальную совместимость, поэтому первую партию нового бренда заказывайте небольшую, на пробу.
- Хорошие бренды: Sponser, SiS, Nutrend, PowerBar и другие.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/CMtDbo

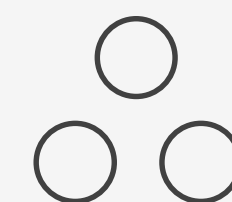
Chainreaction: goo.gl/WbDfLa

В магазинах: большинство магазинов
спортивного питания

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК (ИЗОТОНИК)

Используется для возобновления запасов электролитов в организме во время тренировок в жаркое время года (обязательно использовать во время велотренировок)

Чаще всего продается в виде шипучих таблеток, которые растворяются в воде.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

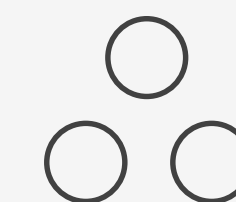
Wiggle: goo.gl/CMtDbo

Chainreaction: goo.gl/TbEI5Z

В магазинах: большинство магазинов
спортивного питания

УГЛЕВОДНО- ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК

- Используется для возобновления запасов гликогена во время тренировок на протяжении всего года.
- Хороший пример такого напитка: Long Energy от Sponser. Либо любые другие продукты похожего содержания.
- Порошок, разводится в бутылку с водой и употребляется во время и сразу после тренировки.



УСПЕШНЫХ СТАРТОВ!

