

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/XgEWFI

Chainreaction: goo.gl/lqvozl

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:

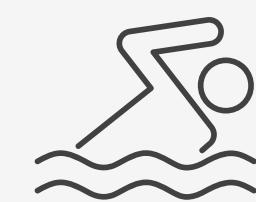
Wiggle: goo.gl/BhIQJ5

Chainreaction: goo.gl/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

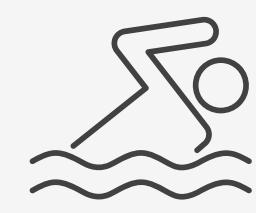
Swimoutlet: goo.gl/UeUvNZ

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.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/vM93AE

В магазинах: Любые гипермаркеты, а также

магазины плавательного инвентаря

• ТАПОЧКИ ДЛЯ БАССЕЙНА

Подошва должна быть рифленой,
чтобы не скользили





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 дощечки).

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



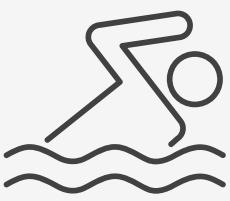


ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/kK29KU

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



МАЛЫЕ ЛОПАТКИ



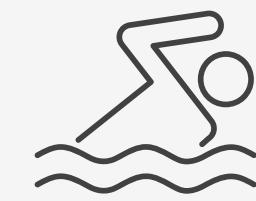
ГДЕ КУПИТЬ

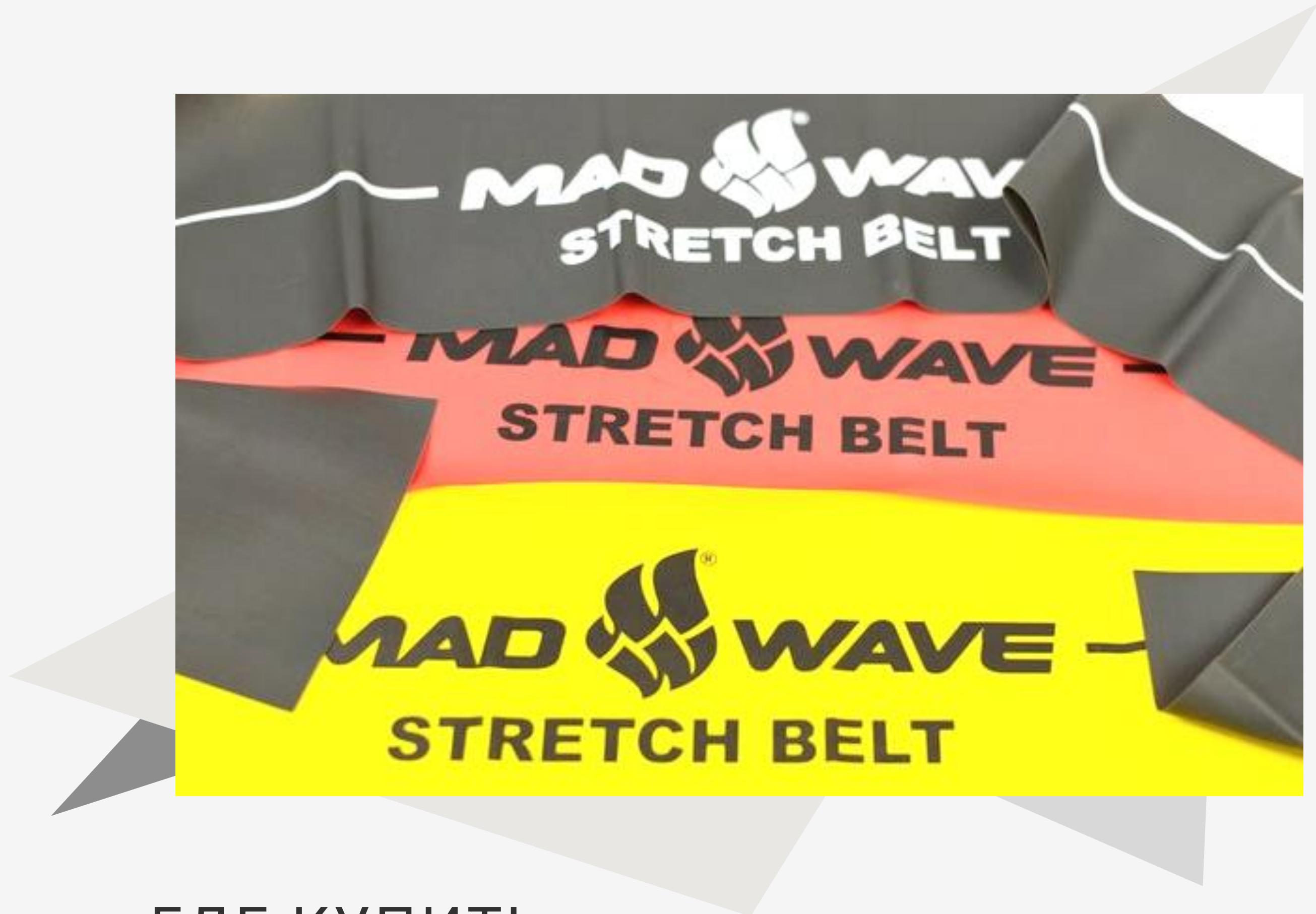
В интернете:

Wiggle: goo.gl/kK29KU

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

- **БОЛЬШИЕ
ЛОПАТКИ**





ГДЕ КУПИТЬ

В 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





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: wiggle.ru/ласти/

Chainreaction: goo.gl/l5q0Az

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

• КОРОТКИЕ ЛАСТЫ

Обязательно короткие, как на фото, не для дайвинга





2
ВЕЛО



ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/Y2nVMT

Chainreaction: goo.gl/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

Chainreaction: goo.gl/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

Chainreaction: goo.gl/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/KcpIKc

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

Chainreaction: goo.gl/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

Chainreaction: goo.gl/IjSyIL , goo.gl/8ZyWOJ

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
лопatkами 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 влезил 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/PgIUAV

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:

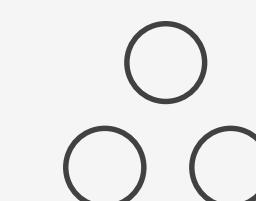
Wiggle: goo.gl/JRBxIC

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 плавают, едут и бегут. После воды быстро высыхает.





ГДЕ КУПИТЬ

В интернете:

Wiggle: goo.gl/ADEH XV

Chainreaction: goo.gl/aA5H Xq

Bike24: goo.gl/yCvqBy

Bike-components: goo.gl/My62WD

Garmin Russia: goo.gl/Nt5Nrt

Garmin Belarus: goo.gl/3Ly03E

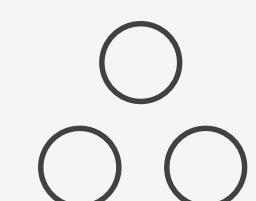
СПОРТИВНЫЕ ЧАСЫ С GPS

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:

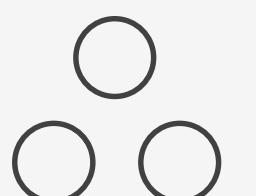
Wiggle: goo.gl/GNFUMz

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

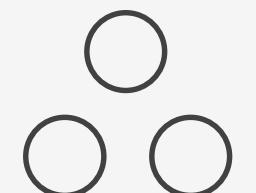
В интернете:

Wiggle: goo.gl/YWnzSQ

Chainreaction: goo.gl/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:

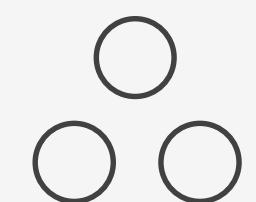
Wiggle: goo.gl/nfbFOk

Chainreaction: goo.gl/af2Qrl

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:

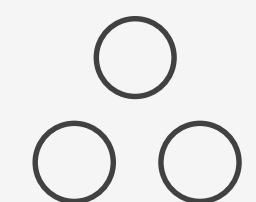
Wiggle: goo.gl/CMtDbo

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:

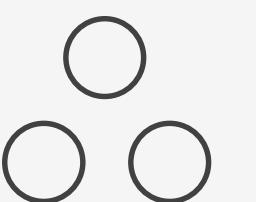
Wiggle: goo.gl/CMtDbo

Chainreaction: goo.gl/TbEl5Z

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!

