

ТРАНЗИТНЫЕ ЗОНЫ

Транзитная зона — площадка, на которой стоят велосипеды, кроссовки и лежат все необходимые вещи. У каждого участника свое место, как правило, оно помечено номером. Около этого места вы и будете переодеваться, надевать и снимать шлем и т. д. Быстрое прохождение транзитной зоны — необходимое условие успешного выступления на дистанции олимпийского триатлона, особенно с групповой гонкой. В транзитной зоне можно потерять все, что выигрываете в плавании, или, наоборот, отыграть отставание. В любом случае в транзитных зонах незачем терять время. Отдохнуть нормально вы все равно не успеете, а сэкономленные секунды и минуты почти всегда оказываются очень кстати. На некоторых соревнованиях бывает не одна, а две транзитные зоны в разных местах. К тому же не всегда велосипед перед началом бегового этапа ставится около кроссовок: иногда его приходится оставлять в специальном месте. Поэтому перед стартом всегда очень внимательно изучайте схему трассы и транзитных зон!

Стандартная транзитная зона выглядит следующим образом (рис. 1.34).

Рис. 1.34

Общий вид велосипеда в транзитной зоне



1. *Линия посадки или схода/посадки на велосипед.* Садиться на велосипед можно только после ее пересечения, а слезать только перед ней. Шлем, по правилам, надо надеть и застегнуть до того, как будет взят велосипед. Вообще он должен быть застегнут во всех случаях, когда у вас в руках велосипед, независимо от того, едете ли вы на нем или просто держитесь за него.
2. *Место для установки велосипеда.* Иногда на соревнованиях требуют, чтобы велосипед был установлен только с помощью седла или только за тормозные ручки.
3. *Шлем.* Лучше всего повесить его на тормозные ручки или, в случае сильного ветра, положить рядом с передним колесом велосипеда.
4. *Корзинка.* На некоторых стартах требуют, чтобы все аксессуары (кефка, очки, питание и т. п.) лежали в корзинках. На других это делать не обязательно. Чаще всего правила предписывают в случае использования гидрокостюма оставлять его после плавания в корзинке вместе с шапочкой и плавательными очками.
5. *Кроссовки.* Их надо поставить таким образом, чтобы после того, как вы повесите велосипед по окончании гонки, вам не пришлось его оббегать. Заранее определитесь с тем, с какой стороны вы будете вешать велосипед!
6. *Номер.* На некоторых соревнованиях все еще применяют номера, которые надо вешать на пояс. Положите номер под переднее колесо или растяните на тормозных ручках, чтобы сразу надеть.

РОССИЙСКИЕ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПРАВИЛА ПРОХОЖДЕНИЯ ТРАНЗИТНЫХ ЗОН

На каждом соревновании могут быть свои особые правила прохождения транзитных зон. Поэтому мы остановимся на основных требованиях, которые присутствуют во всех без исключения правилах:

- Вход в транзитную зону разрешен только после прохождения технического осмотра велосипеда.
- После того как спортсмен поставил велосипед, оставил свои вещи в транзитной зоне и вышел из нее, войти обратно он может уже только как участник соревнований, для смены этапа.
- Спортсмены должны снимать и устанавливать велосипеды в стойки в безопасной манере.
- В транзитной зоне запрещена езда на велосипеде. Велосипед должен быть оставлен в стойке или на стойке в вертикальном положении. Он не может лежать или неаккуратно висеть боком.
- В транзитной зоне запрещено появляться нагим и неприлично себя вести.
- Если у вас в руках велосипед, шлем обязательно должен быть застегнут.

1. ОСНОВЫ ТРИАТЛОНА

- Спортсмены должны гарантировать, что все неиспользованные индивидуальные средства останутся в пределах их места в транзитной зоне.
- Все личные вещи должны лежать в корзинке.
- Гидрокостюм, шапочка, очки после плавания и шлем после велоэтапа должны быть сложены в корзинку.
- Велотуфли, очки, шлем и другое оборудование, предназначенное для прохождения велоэтапа, могут размещаться на велосипеде.
- Кроссовки могут располагаться в передней части корзинки или вне ее, но как можно ближе к велосипеду.
- В транзитной зоне спортсмены не должны блокировать друг друга.
- Сесть на велосипед можно лишь за пределами линии схода и посадки на велосипед. Слезть с велосипеда нужно до границ транзита.
- Если используется горизонтальная стойка держателя велосипеда, то все велосипеды должны быть вставлены задним колесом, а переднее должно смотреть в «транзитный коридор».
- Маркировка позиций в транзитной зоне не допускается. Знаки будут удалены, и спортсменов не уведомят об этом.

КАК ОБУСТРОИТЬ ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

1. Проверьте, нет ли осколков, кусочков проволоки, колючек в покрышках велосипеда. Уберите все посторонние предметы в транзитной зоне.
2. Проверьте наличие необходимых номеров (на шлеме и велосипеде).
3. Проверьте давление в колесах. Восьми атмосфер вполне достаточно для клинчерных колес; если у вас колеса на трубках, можно накачать их до 10–11 атмосфер. Если гонка будет проходить под дождем или на мокрой трассе, уменьшите давление на 1 атмосферу. Это позволит увеличить площадь сцепления покрышек с дорожным покрытием. Также не стоит перекачивать колеса, если на улице будет жарко. Если асфальт на трассе не слишком хорошего качества, также не злоупотребляйте давлением в колесах. «Каменные» колеса будут натыкаться на неровности покрытия, а не поглощать их, и накат велосипеда значительно уменьшается. Максимальное количество атмосфер в колесах – это прерогатива гонщиков-трековиков, которые соревнуются на идеальной поверхности.
4. Если вы надолго оставляете велосипед в транзитной зоне, а на улице жарко или ожидается, что будет жарко, накройте колеса тканью, например полотенцами, чтобы избежать их перегрева, а непосредственно перед гонкой снимите ее. Вы также можете накинуть сверху брезент или полиэтиленовую пленку, если велосипед придется оставлять на ночь.
5. Примотайте к выносу или раме тюбик(-и) с энергетическим гелем. При этом один или оба конца изоленты оставьте неприклеенными, чтобы во время движения можно было свободно отлепить гель.
6. Поставьте на велосипеде передачу 53 × 19. С нее удобно разгоняться. Кроме того, когда вы будете бежать с велосипедом по транзитной зоне, цепь не упадет с передних звезд (такое случается, если стоит 39).
7. Прищелкните велотуфли к педалям, расстегните их и закрепите резинками в зависимости от того, как вы запрыгиваете на велосипед. Резинка одной туфли, прикрепленная к ее заднику, крепится к скобе переднего переключателя, другая – вокруг нижнего заднего пера. Во время движения эти резинки соскочат или порвутся. В случае если вы еще не умеете запрыгивать на велосипед, поставьте расстегнутые велосипедные туфли около него со стороны вбегания в транзитную зону после плавания. Насыпьте в них немного детской присыпки.





8. Вставьте в держатель фляжку с напитком.
9. Повесьте велосипед на стойку под своим номером за седло или вставьте переднее колесо в специальное крепление.
10. Положите солнечные очки в шлем или в специальный стакан во втором держателе.
11. Повесьте шлем на руль, зацепив ремешком за тормозную ручку, или положите его на насадку.
12. Поставьте кроссовки около велосипеда со стороны вбегания в транзитную зону после велоэтапа. В кроссовки вставьте резинки вместо шнурков. Немного смажьте вазелином (обязательно в резиновых перчатках) задники и края кроссовок, чтобы они легче надевались и не натирали ноги во время бега. Насыпьте в них также немного детской присыпки.
13. Если гонка будет проходить в дождь, накройте кроссовки полизтиленовым пакетом, подоткнув его под подошвы: гораздо приятнее надеть сухую и легкую обувь, нежели мокрую и тяжелую.
14. Около кроссовок или в корзинку можно положить солнечные очки для бега, кепку и носки, если вы собираетесь их надевать, чтобы не сбить ноги. Правда, элитные триатлеты на олимпийской дистанции этого не делают.
15. Если по правилам вам предстоит использовать номер на резинке, положите его под переднее колесо или повесьте на руль, растянув резинку между тормозными ручками.
16. Запомните, где стоит ваш велосипед. Выберите какой-нибудь ориентир. Это очень важно. Можно потерять много времени, в пылу гонки разыскивая свое место.

КАК ПРОХОДИТЬ ТРАНЗИТНЫЕ ЗОНЫ

1. Метров за 100–200 до финиша плавания вспомните, где стоит ваш велосипед и что вам надо будет делать.
2. Выходя из воды, сразу бегите к транзитной зоне.
3. На бегу сдвиньте плавательные очки на лоб, поймайте веревку от застежки гидрокостюма, если вы плыли в нем, и расстегните его.



4. Снимите наполовину сначала одно плечо гидрокостюма, затем другое.



5. Выдерните из «гидрика» сначала одну руку, потом другую.



1. ОСНОВЫ ТРИАТЛОНА

6. Подбегите к своему велосипеду и встаньте прямо перед ним.
7. Сдвиньте двумя руками гидрокостюм с туловища вниз и выньте сначала одну ногу, потом другую. При необходимости помогайте себе руками.



8. Сняв гидрокостюм, отбросьте его в корзинку.
9. Наденьте резинку с номером (на велоэтапе он должен быть сзади), если она лежит на земле. Если номер располагается на тормозных ручках, то сначала наденьте шлем.



10. Наденьте солнечные очки. Наденьте и застегните шлем.
11. Наденьте и застегните велотуфли, если вы оставили их рядом с велосипедом, а не пристегнули к педалям.
12. Аккуратно возьмите свой велосипед и, держа его одной рукой за руль (или за седло), начинайте бежать к линии посадки на велосипед.
13. Запрыгните на велосипед, разгонитесь, после этого вставьте ноги в велотуфли и застегните их. Велогонка началась!
14. Как только до финиша велогонки останется 300–400 м, расстегните велотуфли, выньте из них ноги и поставьте поверх туфель. За 50–70 м до финиша перекиньте правую ногу через седло, удерживайте равновесие, опираясь только на левую ногу, и спрыгивайте с велосипеда, не переезжая линию схода. Начинайте бежать к своему месту. Обязательно в застегнутом шлеме!



1. ОСНОВЫ ТРИАТЛОНА

15. Повесьте велосипед как вам удобно или как предписано правилами соревнований.
16. Снимите шлем и положите его в корзинку.
17. Наденьте кроссовки, взяв одной рукой за язычок, другой за задник. Можете сначала надеть носки.



18. Возьмите с собой кепку и, если надо, очки и начинайте бежать.



19. Передвиньте номер, если он используется, вперед (по правилам соревнований на беговом этапе он должен быть спереди).



КАК САДИТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕД

Быстрая посадка на велосипед — важный момент в условиях острой конкуренции, присущей олимпийскому триатлону. В зависимости от того, какая педаль находится спереди, наиболее распространены два основных способа быстрой посадки.

Левая педаль спереди. Когда вы пересечете линию посадки на велосипед, то, не снижая темпа, поставьте левую ногу на левую туфлю, мощно оттолкнитесь правой ногой и перекиньте ее через седло. Велосипед держите за тормозные ручки. Это наиболее простой и устойчивый способ посадки на велосипед. Вы вряд ли промахнетесь мимо седла. Используйте его, если ваши координационные способности не на высоте или вам просто так удобно.



1. ОСНОВЫ ТРИАТЛОНА

Правая педаль спереди. Выбегайте за линию посадки на велосипед. Перед посадкой держите велосипед либо за тормозные ручки, либо за верх руля; либо левая рука на руле, а правая держит кончик седла, служа своеобразным ограничителем, чтобы не промахнуться мимо седла. Затем сделайте мощный толчок левой ногой, а правую перекидывайте через седло. Быстро нащупайте стопами велотуфли и начинайте разгон.



КАК И КОГДА ОТРАБАТЫВАТЬ ТРАНЗИТНЫЕ ЗОНЫ

В принципе, вы можете отрабатывать транзитные зоны когда угодно. Эти тренировки не несут какой-либо серьезной функциональной нагрузки, просто старайтесь делать все как можно быстрее, но без лишней суеты. Так как прохождение транзитных зон — это, по сути, сложнокоординационные действия, то лучше их отрабатывать ближе к соревнованиям. Даже за день до старта такая тренировка не будет лишней. Навыки прохождения транзитных зон желательно натренировать до полного автоматизма. Вы можете заниматься этим даже дома. Например, сидите и быстро надеваете и снимаете шлем, стараясь попасть в застежку с первого раза.

Занимаясь отработкой транзитных зон, будьте аккуратны. Внимательно осмотрите место проведения тренировки на предмет наличия различных «неприятных предметов», например осколков, кусков проволоки и т. п.