

Coach Clas tips inför Vansbro Triathlon

Som komplement till mitt 26-veckors träningsprogram som vi publicerat här på hemsidan kommer här mina bästa tips som jag lärt mig genom åren som aktiv triathlet och coach. Tipsen är, precis som träningsplanen på hemsidan, skrivna med lite mer fokus på er som ska genomföra medeldistansen, men många tips passar även för sprinten.

Tips med minst tio dagar kvar till loppet:

1. Gör ditt sista längre distanspass på cykel och löppass senast tio dagar innan loppet för att säkerställa att du kommer pigg och utvilad till själva loppet. Det är bättre att komma till tävlingen en procent "undertränad" men utvilad och taggad än en procent övertränad, sliten och trött.

2. Gör INGA justeringar när det gäller sittställning på cykeln närmare än två veckor innan. Även små justeringar på styret/sadeln innebär stora förändringar i hur nacke, axlar och rygg belastas vilket ger ökad risk för smärta/stelhet under loppet. Små justeringar förändrar även hur musklerna arbetar vilket betyder att justeringar gör att du inte belastar musklerna på samma sätt som du tränat dem att göra vilket leder till en sämre prestation eller i alla fall en muskulär stelhet som kommer påverka löpningen negativt. Alltså - justera inget de sista veckorna innan loppet.

3. Att få i sig rätt mängd vätska och energi under ett längre lopp är en förutsättning för att kunna prestera bra. Använd de sista längre träningspassen för att testköra den mängd vätska och energi som du tänkt ta in per timme under tävlingen för att se att magen tolererar det. Även om det aldrig blir samma belastning på magen på träning som på tävling så går det givetvis att träna på dessa bitar lika mycket som på simning, cykel och löpning i sig. Någonstans mellan 200 - 440 kalorier (50-110 gram kolhydrater) per timme ska du ta in under tävlingen beroende på kön, ålder, vikt och ambitionsnivå. Har du känslig mage, testa lite olika märken då innehållet kan skilja sig en del och testa även om din mage fungerar bättre om du får dig energi från i huvudsak sportdryck alternativt energigels eller kanske något mer fast som energibars. Kom ihåg att dricka vatten till om du använder gels och bars eller annan "fast" föda. Annars kan det bli för koncentrerat i magen vilket nog är den vanligaste orsaken till en mage som strular på tävling.

4. Är du fortfarande osäker på någon del i din utrustning så byt den nu så du hinner använda den i den träning som är kvar. Undvika att skaffa ny utrustning närmare än två veckor innan loppet då ny utrustning lätt kan ge skavsår och andra problem oavsett hur bra den ser ut att vara. Och du vill givetvis upptäcka detta på träningen så du kan göra nödvändiga justeringar i god tid och inte förstöra din tävlingsdag med skavsår eller annan onödig smärta.

Tips med sju-tio dagar kvar till loppet:

1. De långpass och riktigt hårda pass som inte blivit gjorda hittills förblir bäst ogjorda så här nära loppet! Låt inte nervositet och "jag ska bara testa formen-pass" förstöra dina möjligheter att prestera på loppet.

Allt för många gör sina livs träningspass en vecka innan loppet för att sedan underprestera på tävlingen, det ska INTE DU göra utan träna lite återhållsamt med lite inslag av intensiteten du tänkt ha på tävlingen men inte långa pass och inte hårdare än så. Relativt korta och lugna pass tillsammans med vila/återhämtning gör dig bättre, all hård och lång träning kommer göra dig sämre.

2. Gå igenom cykeln och dra åt alla skruvar och muttrar, gör det INTE dagen innan loppet då du riskerar dra sönder någon skruv eller annat på den där sista justeringen. Gör du det nu så hinner du fixa en ny skruv utan stress.

3. Skaffa utrustning redan nu så du klarar av ett lopp i 25 grader och sol likväl som i tio grader och regn. Tips till cyklingen är att ha en tight vindväst och armvärmare om det är lite kallare/regn. Det är utrustning som är enkel att ta av och på beroende på hur vädret skiftar under loppet. Skulle det vara "riktigt" kallt och blött kan tunna skoöverdrag och tunna cykelhandskar också vara skönt.

4. Gå igenom start-PM redan nu så du i god tid har läst igenom alla hålltider, banor och annat som är viktigt, då hinner du reda ut eventuella frågor.

5. Börjar du bli nervös redan nu inför loppet så fokusera inte på tider/placering/prestationer utan fokusera på glädjen/upplevelsen du trots allt har (hoppas jag) kring loppet. Att det ska bli kul, spännande, att du ska träffa så många härliga människor. Detta tänk har hjälpt mig många gånger att bli lite lugnare inför lopp!

Tips med fyra - sju dagar kvar till loppet:

1. Om du inte är väldigt trygg med någon speciell kolhydratsladdning eller annan förändring i kosten inför lopp så är mitt tips att äta i stort sett precis som vanligt för att få en så väl fungerande mage som möjligt. Undantaget är att inte äta något hårdsmält, som en köttbit sista två dagarna innan loppet utan satsa på något mer lättsmält protein i dina måltider. Vill du få i dig mer kolhydrater dagarna innan så drick en eller två flaskor sportdryck eller annan kolhydratsladdning, men överdriv inte då det kan skapa problem i magen. Det absolut viktigaste är ändå att äta och dricka under själva loppet då en fungerande mage är mycket mer värt att några extra gram lagrade kolhydrater, keep it simple!

2. Jag hoppas att du följt mina tidigare råd och redan gått igenom din cykel och dragit åt alla skruvar och muttrar. Har du inte gjort det så gör det nu, för skulle du dra sönder någon skruv eller annat på den där sista justeringen så kanske du hinner fixa en ny. Absolut INGEN justering närmare loppet än fyra dagar innan!

3. Nu börjar de flesta av er bli riktigt nervösa inför loppet så jag vill repetera mitt tips att inte alls fokusera på tider/placering/prestationer utan fokusera på glädjen/hur kul det ska bli, spännande, att träffa så många härliga människor. Detta tänk har hjälpt mig många gånger att bli lite lugnare inför lopp!

Tips med två - fyra dagar kvar till loppet:

1. Nu är det på riktigt börjar närma sig loppet och nervositeten och kanske till och med en viss ångest kommer smygande så är det lätt att man inte har den bästa sömnen. MEN, det gör ingenting, några få natters sämre sömn påverkar din prestation minimalt om ens något, så ingen panik om du inte kan sova bra nu utan slappna av så mycket det går bara.

Jag har haft nästan helt sömnlösa nätter fram till flera större lopp och kunnat prestera på topp ändå så jag vet att det går utmärkt 😊.

2. Skriv ner vad du ska ha med dig in i växlingsområdet på tävlingsdagen och använd denna lista dels när du packar till tävlingen hemma, dels när du väl står i tävlingsområdet så du kan checka av att inget ligger kvar i bilen eller i väskan som du lämnar in i väskförvaringen. Börja med det mest självklara som våtdräkt, simglasögon, löparskor, strumpor, cykel, hjälm, solglasögon...och fyll sen på med de mindre betydelsefulla men ändå viktiga sakerna som exempelvis vaselin, gels, handduk. Och beroende på väder så kanske armvärmare/jackor/handskar....

3. Se till att du har slang, pump/kolsyrepatroner, verktyg så du kan fixa två punkteringar på cykeln.

Sannolikheten att du ska få två punkteringar är mycket liten men risken finns, och det är inte kul att bli stående vid vägkanten bara för att man inte tog en till extra slang. Endera stoppar du slangarna bak i ryggfickan på linnet/tröjan eller så har du en sadelväska. Ett alternativ är att göra som jag brukar göra: tejpa fast dem på något bra ställe på ramen. Glöm inte att stoppa med verktyg så du får av och på själva däcket också.

4. Jag brukar ta med en insexnyckel så jag kan justera sadelstolpen om den av någon anledning skulle åka ner under själva loppet. Även om den dragits fast så kan den åka ner om man skulle åka i en grop eller på en vägbula och precis som med en extra slang så väger den nästan ingenting men är så värdefull om "olyckan" skulle ske.

5. De sista två dagarna fram till start så ska du ta det så lugnt som möjligt! Spring inte runt och fixa massa saker så de dagarna blir det mest stressiga på hela året. Gör det du verkligen behöver i stället och ta det lugnt resten av tiden.

Tips med noll - en dag kvar till loppet:

Nu börjar det verkligen dra ihop sig och det enda som är kvar att göra är att vänta på att festen verkligen börjar!

Jag har dock några sista tips att komma med.

1. Ingen stress över sömn i natt eller frukost imorgon bitti, ät något "riktigt" om du kan annars funkar en energibar och en flaska sportdryck bra också.

2. Kom i tid till tävlingsarenan, det är bättre att vara på plats och få vänta 45 minuter extra på starten än att stressa för att hinna med allt. Även fast vi gör vårt yttersta för att det ska löpa på smidigt så blir det köer vid parkering, uthämtning av nummerlapp, incheckning av cykeln....

3. Det är otroligt lätt att man blir lockad att köpa någon ny cool utrustning när man går nervöst runt på expoområdet, det ska du INTE göra utan håll dig till den utrustning som du har använt i din träning som du vet fungerar utan skavsår och magproblem. Undantaget är ju om något verkligen är trasigt då har du ju inget val än att skaffa nytt.

4. Det behövs inte speciellt mycket uppvärmning när man ska köra ett långt lopp utan det är bättre att spara all energi till själva loppet. Men en liten jogg för att få i gång magen inför ett sista toabesök innan man tar på sig våtdräkten brukar jag själv göra. I Vansbro får man vara i vattnet fram till 10 minuter innan start, och även fast man kanske inte har så bråttom i själva starten sedan så kan det vara bra att gå ner och doppa sig så man hinner bekanta sig lite med vattentemperaturen, det kan stilla nerverna om inte annat.

5. Blir du kissnödig när du står i våtdräkt och väntar på starten så låt det komma, det värmer skönt och rinner ut vid fotknölna (glöm inte skölja ur dräkten efter loppet bara 😊)

6. Är du lite osäker inför simningen så ställ dig lite längre bak och håll dig till en ytterkant de första 200 - 300 meter så känns det ofta bättre när man har fritt vatten åt ena hållet om man skulle behöva stanna till av någon anledning. Gå också ut i ett långsamt tempo för att minska risken för panik som lätt kan komma när pulsen höjs, kallt vatten, andra deltagare....

7. Gör inte misstaget att i växlingsområdet efter avklarad simning avgöra om du behöver ta på dig/ta med dig vindväst med mera då man ofta är varm från simningen i våtdräkt och tycker att man klarar mig, 30 minuter senare sitter man och skakar. Är prognosen regn/kallt och du innan loppet hade planerat att ta på dig extra kläder efter simningen så ta på dig det du tänkt då det är bättre att bli varm och ta av sig än att frysa och inte ha något med sig.

8. Det mentala upplägget för loppet är simningen uppvärmning, cyklingen transport och de första 10,5 kilometrarna löpning lite tävling och de sista 10,5km löpning mycket tävling. Tänker du på det viset så har du störst chanser att ha ett jämnt lopp.

9. Se till att ha ett jämnt flöde i intaget av energi och vätska under loppet så har du störst chans att slippa svackor.

10. Känner du dig osäker på hur mycket kraft du har kvar när löpningen börjar så gå 10-15 meter vid varje vätskekontroll ända från början och jogga där emellan, det kommer ge dig bästa chanser att kunna fullfölja även löpningen på ett bra sätt.

11. Nu har jag delgett dig mina bästa tips och tillsammans med dina egna förberedelser inför loppet så har du nu alla förutsättningar att ha en riktigt fin dag!! Oavsett om du är i Vansbro för att tävla mot andra, dig själv eller har något annat mål med loppet så glöm inte bort att njuta och bemöt de andra deltagarna, funktionärer och publik som du själv skulle vilja bli bemött!

Gå nu ut och ha riktigt riktigt skoj.

Kör hårt men smart!
/ Stolt Coach Clas