

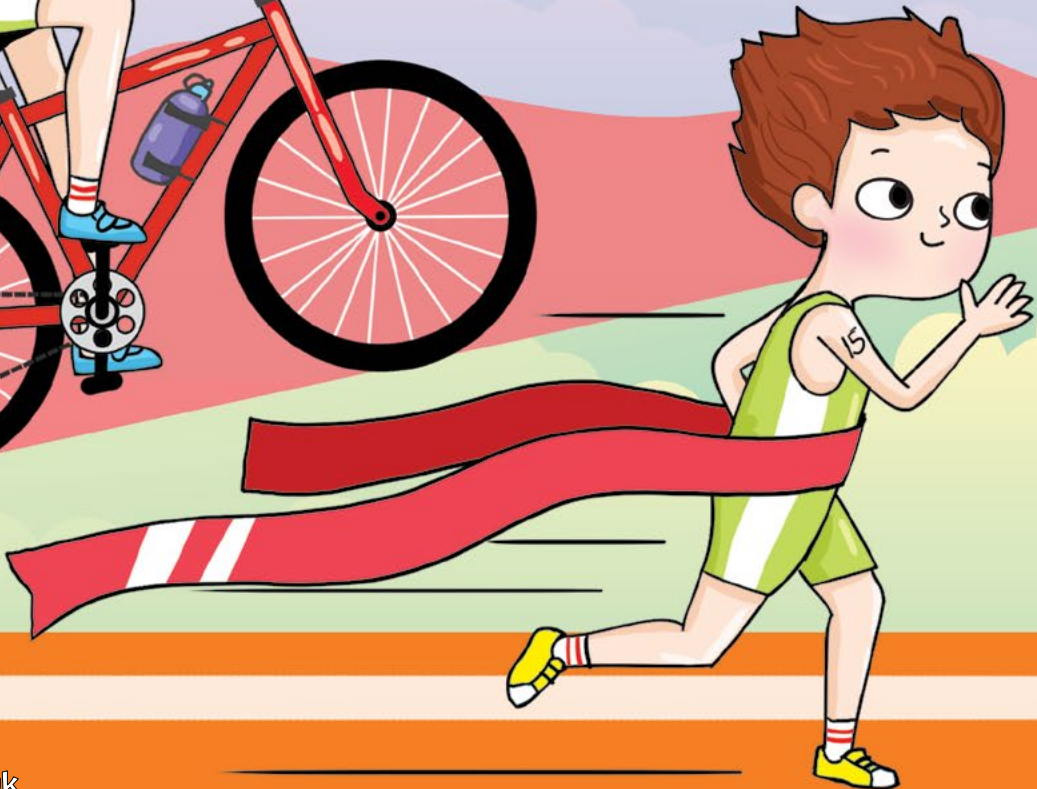
Enerji ve Dayanıklılık Sporu

TRIATLON

Triatlon; yüzme, bisiklet ve koşu sporlarının bir arada yapıldığı, yüksek enerji ve fiziksel dayanıklılık gerektiren bir spor dalıdır. Bu sporların art arda nasıl yapıldığını, hangi ekipmanların kullanıldığını merak ediyor musunuz?



Her yaştan insanın yapabildiği bireysel bir spor dalı olan triatlon açık alanda gerçekleştirildiği için sporcular hava şartlarından çok etkilenir. Yarışırken rüzgâr, yağmur, dalgalı deniz ya da soğuk hava sporcuları zorlayabilir. Bu nedenle sporcuların fiziksel olarak dayanıklı olması gerekir.





Bisiklet Parkuru

Koşu Parkuru

Yüzme Parkuru

Triatlon yarışında sırasıyla yüzme, bisiklet ve koşu sporları art arda yapılır. Sporcular 1,5 kilometre yüzer, 40 kilometre bisiklete biner ve 10 kilometre koşar. Bu mesafeler olimpiyat yarışları için belirlenmiş uzunluklardır. Bu üç sporu birlikte yapabilmek için hem iyi bir yüzücü hem iyi bir bisiklet sürücüsü hem de iyi bir koşucu olmak gerekir. Başarılı olmak için sporcular iyi beslenmeli, düzenli antrenman yapmalı ve üç sporun da tekniklerini bilmelidir.



Triatlon yüzmeyle başlar. Mayo, bone ve gözlükle yarışmaya başlayan sporcu yüzme parkurunu tamamlar ve koşarak değişim alanındaki eşyalarının yanına gider.



Sporcu değişim alanında bone ve gözlüğünü çıkarır, kaskını takar, ayakkabısını giyer ve bisikletini alarak bisiklet parkurunda yarışmaya devam eder.



Sporcu bisiklet parkurunu tamamlayınca değişim alanında bisikletini ve kaskını bırakır, koşu ayakkabısını giyer. Koşu yarışı için belirlenmiş cadde ya da sokaklarda koşarak bu parkuru da tamamlar.



Triatlonda sporcuların tüm parkurlarda geçirdiği toplam süre yarışmadaki derecelerini belirler. Giysilerini değıştirdikleri süre de yarışma süresine dâhil edildiği için sporcular değişim alanlarında hızlı olmak zorundadır.



Ülkemizde Türkiye Triatlon Federasyonu, yaş gruplarına göre oluşturulmuş "Yıldızlar", "Gençler" ve "Elitler" olmak üzere üç farklı kategoride triatlon yarışmaları düzenliyor.



27-28 Nisan'da yapılan Alanya Triatlonu'nda "Yıldızlar" kategorisinde birinci olan sporcular Özlenen İpek Günad (16 yaşında, 45 dakika 59 saniye) ve Emirhan Çakır (15 yaşında, 39 dakika 28 saniye)

Bir triatlon sporcusu olmak için çok da özel yeteneklere sahip olmanız gerekmiyor. Sıkı çalışmayla iyi bir performans gösterebilirsiniz. İlk çalışmalar için gerekli malzemeler mayo, gözlük, bisiklet, kask ve spor ayakkabısı. Profesyonel bir yarışmaya katılmayacaksanız bunlar gündelik kullandıklarınızdan olabilir. Bu spor dalında başarılı olmak için enerjinizi dengeli kullanmayı öğrenmeniz ve her spor için uygun bir antrenman sistemiyle çalışmanız gerekir. Ayrıca vücudun çok yoğun enerjiye gereksinim duyduğu yarışlarda beslenmenin de çok önemli olduğunu unutmayın.

Triatlonla ilgili bilgi edinmek, ülkemizde düzenlenen yarışmaları ve yarışmaların sonuçlarını öğrenmek isterseniz Türkiye Triatlon Federasyonunun internet adresini ziyaret edebilirsiniz.



<https://www.triatlon.org.tr>

