

1. Wetsuit



Η στολή από νεοπρέν (wetsuit) είναι υποχρεωτική στο SwimRun. Αυτό, παρόλο που προσφέρει μια πρόσθετη ασφάλεια στην κολύμβηση στην ανοικτή θάλασσα (αδύνατο να βουλιάξει), καθώς και την απαραίτητη θερμότητα για έναν κολυμβητή που κολυμπά σε κρύα νερά (κίνδυνος υποθερμίας), αποτελεί παράλληλα αθλητική πρόκληση το τρέξιμο αρκετών χιλιομέτρων στη στεριά με αυτή (κίνδυνος θερμοπληξίας).

Το wetsuit θα πρέπει να είναι κατασκευασμένο από neoprene (το trisuit δεν επιτρέπεται) και να έχει κατ'ελάχιστον πάχος 1,5mm. Μπορεί να αποτελείται από ένα κομμάτι ή από δύο αλληλοκαλυπτόμενα στη μέση τμήματα, με ή χωρίς φερμουάρ, το οποίο μπορεί να είναι εμπρός ή/και πίσω. Σε κάθε περίπτωση, οφείλει να καλύπτει κατ'ελάχιστον το σώμα μέχρι τους ώμους υπό τη μορφή "φαρδιές τιράντες" (long John) και μέχρι τους μηρούς στην κάτω πλευρά του (σορτς). Μπορεί βέβαια, να είναι μέχρι τα μπράτσα ή το σύνολο των χεριών και από κάτω μέχρι τα γόνατα ή τους αστραγάλους. Δεν προτείνεται κάλυψη των άκρων (γάντια και μπουτάκια) για λόγους ευελιξίας και ευχρησίας.

Η επιλογή του wetsuit είναι θέμα του πόσο σοβαρά παίρνει κανείς την ενασχόλησή του με το σπορ. Θα μπορούσε να είναι μια μετασκευή μιας παλιάς στολής κολύμβησης, τριάθλου, καταδύσεων ή surfing σε SwimRun wetsuit (η πιο ενδεδειγμένη από αυτές είναι του τριάθλου ή της κολύμβησης, γιατί οι άλλες είναι σχεδιασμένες για διαφορετικές από την κολύμβηση κινήσεις) ή μια εξειδικευμένη στολή SwimRun.

Η **φθηνότερη επιλογή** είναι η μετασκευή μιας ήδη υπάρχουσας στολής σε SwimRun wetsuit. Σε κάθε περίπτωση όμως, θα πρέπει να δοκιμαστεί σε προπονήσεις ή events μικρών αποστάσεων, για να επιβεβαιωθεί η ικανότητά της να προσφέρει την απαραίτητη θερμότητα χωρίς τριβές που θα επιφέρουν τραυματισμούς. Η περίπτωση μετασκευής μιας στολής τριάθλου, δίνει το πλεονέκτημα ότι είναι ήδη σχεδιασμένη με λεπτότερο νεοπρέν στα σημεία τριβής γύρω από τους ώμους και φερμουάρ πίσω αλλά με εύκολη πρόσβαση να ανοίξει (ειδική λαβή). Στην περίπτωση αυτή παραμένουν τα δύο μειονεκτήματα: πίσω φερμουάρ και μακριά μπατζάκια (τα οποία στο κολύμπι του τριάθλου λόγω νεοπρέν στις κνήμες, κρατούν τα πόδια ψηλά δίνοντας καλή πλευστότητα και διευκολύνουν την πιο ξεκούραστη κολύμβηση). Το νεοπρέν στα γόνατα και κυρίως στην πίσω πλευρά, δεν διευκολύνει καθόλου το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων λόγω τριβής και επικείμενου τραυματισμού. Για την αποφυγή αυτού λοιπόν, καλείσαι να κόψεις τα μπατζάκια ελαφρώς πάνω από τα γόνατα. Το νέο wetsuit με κοντά μπατζάκια, εξακολουθεί να μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο τρίαθλο, χωρίς όμως το μεγάλο πλεονέκτημα της θετικής πλευστότητας στις κνήμες και επιτρέποντας λίγο περισσότερο νερό μέσα. Παράλληλα, δίνει ένα μικρό πλεονέκτημα στη ζώνη αλλαγής ή πριν από αυτή, στην ευκολότερη αφαίρεση του wetsuit μετά το κολυμβητικό σκέλος. Σχετικά με τα μανίκια, η επιλογή είναι να κοπούν λίγο ή να μην κοπούν καθόλου. Προτείνεται η κοπή τους ακριβώς πάνω από τον αγκώνα, ώστε να μην υπάρχει τόσο μεγάλη θέρμανση κατά το τρέξιμο και παράλληλα να είναι δυνατό το κατέβασμα της στολής μετά το κατέβασμα του φερμουάρ, ελευθερώνοντας στο τρέξιμο, τους ώμους.

Τα τμήματα που αφαιρέθηκαν από τα μπατζάκια, μπορείς να τα κρατήσεις και αφαιρώντας ένα μικρό κομμάτι στην άνω πλευρά τους, να τα μετατρέψεις σε καλύμματα των κνημών.

Η **καλλίτερη επιλογή** είναι η αγορά (ή ενοικίαση αλλά και για προπονήσεις) μιας εξειδικευμένης στολής SwimRun. Η τεχνολογία από εξειδικευμένες εταιρείες για το σπορ αυτό έχει προχωρήσει και μια τέτοια στολή μπορεί να παράσχει λύσεις σε πολλά προβλήματα που θα μπορούσαν να παρουσιαστούν στη διάρκεια ενός αγώνα. Ποια πλεονεκτήματα δίνονται από αυτές τις στολές;

Δύο φερμουάρ (εμπρός – πίσω), δίνοντας τη δυνατότητα του γρήγορου και εύκολου ανοίγματος του μπροστινού φερμουάρ αμέσως μετά την έξοδο από το νερό, ελευθερώνοντας το στήθος και δίνοντας την ευκαιρία φρέσκος αέρας να σε δροσίσει στο ξεκίνημα του τρεξίματος. Αργότερα, κατά τη διάρκεια του τρεξίματος και εφόσον ζεσταθείς, έχεις την ευκαιρία να ανοίξεις εύκολα και το πίσω φερμουάρ, προσφέροντας

περισσότερη δροσιά στον κορμό και ελευθερία κινήσεων (τα χέρια παραμένουν περασμένα στα μανίκια). Οι εξειδικευμένες στολές έχουν το σχεδιασμό να παραμένει η στολή στη θέση της, ακόμη και όταν έχεις κατεβάσει και τα δύο φερμουάρ. Ως τελευταία επιλογή στην περίπτωση που ζεσταθείς πολύ, έχεις το πλήρες κατέβασμα του άνω τμήματος της στολής (και τα μανίκια), ώστε να είναι ελεύθερος όλος ο κορμός. Στην περίπτωση αυτή, 200-300 μέτρα πλησιάζοντας στην είσοδο στο νερό, ξεκινάς την επανατοποθέτηση, ώστε να μη χαθεί χρόνος στην ακτή. Θυμήσου ότι έχοντας ανοικτά και τα δύο φερμουάρ, το πίσω κλείνει εύκολα πρώτο (χωρίς στρεσάρισμα), δίνοντας την ευκαιρία να διαχειριστείς το μπροστά τελευταίο, στο οποίο έχεις πολύ καλή πρόσβαση.

Επιπροσθέτως, ακόμη και αυτή τη στολή, μπορείς να την φέρεις ακόμη περισσότερο στα μέτρα σου, αφαιρώντας μικρά ή μεγάλα τμήματα στα μανίκια και τα μπατζάκια αν χρειαστεί. Επίσης, τα τμήματα από τα μπατζάκια, αν έχουν αφαιρεθεί από τα γόνατα, θα μπορούσαν να δημιουργήσουν καλύμματα των κνημών. Το κόσμιο της στολής ακριβώς πάνω από τα γόνατα, προτείνεται δεδομένου ότι μπορεί να στερεί λίγη από την πλευστότητα και να αφήνει να εισέλθει λίγο νερό με την είσοδο στη θάλασσα (μικρή δυσφορία μετά το τρέξιμο). Το πλεονέκτημα όμως, που δίνει κατά την έξοδο από τη θάλασσα, αφήνοντας εύκολα το νερό να εξέλθει και να ξεκινήσει κανείς γρήγορα και χωρίς δυσφορία το τρέξιμο, είναι αναντικατάστατο.

Η προστασία των κνημών με τα τμήματα από τα μπατζάκια που αφαιρέθηκαν, προσφέρει κάποια πλεονεκτήματα: μπορείς να έχεις πρόσθετη πλευστότητα (άνωση), δεν έχεις τις τριβές στα γόνατα, μπορείς να τοποθετήσεις μέσα και κάτω από το νεοπρέν ενεργειακά gel και τέλος, προσφέρουν πρόσθετη προστασία από σκισίματα στις εξόδους από τη θάλασσα όταν είναι σε βράχια. Η στήριξη αυτών στην επιθυμητή θέση απαιτεί ειδικές κάλτσες, αλλιώς ενδεχομένως να μετακινούνται και να αποβεί εξαιρετικά ενοχλητικό στον αγώνα. Ίσως η εφαρμογή των καλτσών να απαιτεί χρόνο, η άνεση όμως που προσφέρουν, αξίζει τη θυσία αυτή.

Μην ξεχνάμε ότι είναι απαραίτητο να έχεις δοκιμάσει τη στολή σου σε προπονήσεις και να μην τη φορέσεις για πρώτη φορά σε αγώνα.

Ειδικά για τις κυρίες:

Γενικά αποτελεί μια πιο εύκολη διαδικασία να βρει ένας άνδρας στολή που να ταιριάζει στο σώμα του, δεδομένου ότι οι περισσότεροι κατασκευαστές προτείνουν την κατάλληλη, γνωρίζοντάς τους το ύψος, το βάρος και τον χαρακτηρισμό αν τη θέλεις κοντή, κανονική ή μακριά (είτε e-shop είτε από γκάμα ετοιμών σε κατάσταση). Για τις γυναίκες όμως, η διαδικασία είναι πιο πολύπλοκη προκειμένου η στολή να εφαρμόζει απόλυτα στο σώμα τους, κυρίως όταν πρόκειται για κολύμπι και τρέξιμο. Η καλύτερη επιλογή είναι να υπάρξει η δυνατότητα δοκιμής σε κατάστημα και επιβεβαίωσης της σωστής εφαρμογής και όχι διαδικτυακής αγοράς, ενώ η βέλτιστη επιλογή είναι να φτιαχτεί στα μέτρα σου. Αυτό δεν είναι τόσο ακριβό όσο ακούγεται. Χρειάζεται να πραγματοποιήσεις αρκετές μετρήσεις και να τις επαναλάβεις αρκετές φορές για να είσαι σίγουρη.. στο τέλος όμως, θα έχεις ένα τέλειο αποτέλεσμα.

Κάτω από τη στολή:



Οι άνδρες μπορούν να φορούν κολυμβητικό μαγιό απλό ή μέχρι τους μηρούς. Προτείνεται το απλό για μεγαλύτερη διευκόλυνση.

Είναι απαραίτητο μια γυναίκα να φορά είτε ολόσωμο κολυμβητικό μαγιό, είτε ένα μαγιό δύο τμημάτων κάτω από τη στολή, τόσο για τη δυνατότητα ελευθέρωσης του κορμού κατά το τρέξιμο ώστε να δροσιστεί, όσο και για την αποφυγή τριβών του νεοπρέν.

Ειδικές κατασκευές στο wetsuit:

Μπορεί κανείς να δημιουργήσει ειδικές τσέπες με καλύμματα, σε προσβάσιμα από τα χέρια σημεία στην πλάτη ή το εμπρός μέρος της στολής, όπως επίσης και μια ειδική θηλιά στο εμπρός μέρος, στη μέση, για το πιάσιμο του κλιπ του ελαστικού σκοινιού, χωρίς ζώνη.

SwimRun kiss



Πρόκειται για το χαϊδευτικό όνομα που έχουν δώσει οι SwimRunners στο σημάδι που αφήνει η τριβή του wetsuit στον αυχένα. Προκύπτει συνήθως από την άκρη κάποιου τμήματος velcro που τρίβεται στο σώμα ή τη συνεχή τριβή σε μεγάλες αποστάσεις με το αλάτι. Είναι σύνηθες για τους SwimRunners να έχουν τέτοιο σημάδι (το οποίο μάλιστα παραμένει καιρό και ενοχλεί ακόμη και με τον κανονικό μας ρουχισμό), αν δεν προσέξουν. Η χρήση βαζελίνης προληπτικά πριν ή και κατά τη διάρκεια του αγώνα μπορεί να αποτρέψει την επίπτωση αυτή, ενώ αν αυτό συμβεί, η απαλή επάλειψη με aloe vera 4-6 φορές την ημέρα, έχει παρατηρηθεί ότι μπορεί να αποκαταστήσει την πληγή ακόμη και σε 48 ώρες.

Προστασία - Επισκευή wetsuit:

Προτείνεται να έχετε κομμένα νύχια όταν θα χρειαστεί να εφαρμόσετε τη στολή σας, καθώς επίσης και στους αγώνες κατά τους οποίους η χρήση είναι πιο βιαστική και άχαρη. Παράλληλα, το καλό πλύσιμο με άφθονο τρεχούμενο γλυκό νερό κατόπιν κάθε χρήσης, το στέγνωμα μακριά από τον ήλιο και η αποθήκευσή της με χρήση πούδρας στα σημεία της που έρχονται σε επαφή μεταξύ τους (εσωτερικά, στα γυμνά σημεία χωρίς ύφασμα), προστατεύουν τη στολή, συντηρούν την ελαστικότητα και αποτρέπουν να ξεραθεί και να κολλήσει.



Είναι πολύ φυσικό πάντως να προκύψουν σκισίματα μικρά ή μεγάλα στη στολή (κυρίως όταν αυτή είναι γυμνή από ύφασμα, λεία ή ξυρισμένη), είτε από βράχια, είτε από απροσεξία με τα νύχια μας. Αν αυτά δεν επισκευαστούν, είναι πιθανό να μεγαλώσουν. Προτείνεται η χρήση κόλας νεοπρενίου για την επισκευή της κάθε ξεχωριστής πληγής του wetsuit, με ιδιαίτερη προσοχή. Την κόλα αυτή θα τη βρείτε σε καταστήματα εξοπλισμού θαλάσσης, ψαροντούφεκου και καταδύσεων. Πρόκειται για μια πολύ απλή διαδικασία, που ο καθένας θα μπορούσε να κάνει χωρίς ανάγκη ιδιαίτερης δεξιοτεχνίας. Ανοίγουμε τα δύο τμήματα, τοποθετούμε κόλα και στις δύο πλευρές και αφήνουμε λίγο να κρυσώσει. Κατόπιν ενώνουμε τις δύο πλευρές που είχαμε απλώσει την κόλα και πατάμε με δύναμη για 2 λεπτά, ενώνοντάς τα μεταξύ τους. Η πληγή έχει αποκατασταθεί.

2. Σκουφάκι κολύμβησης



Το σκουφάκι της κολύμβησης είναι εξοπλισμός τον οποίο οι διοργανωτές στην πλειονότητά τους διαθέτουν στους αθλητές που θα λάβουν μέρος στον εκάστοτε αγώνα και κατ' αυτή την έννοια τις περισσότερες φορές δεν δίνουν την επιλογή να φορεθεί άλλο σκουφάκι. Το σκουφάκι είναι υποχρεωτικό να το φορούν και οι δύο αθλητές της ομάδος σε όλη τη διάρκεια των κολυμβητικών σκελών του αγώνα, ενώ μπορεί να αφαιρείται από το κεφάλι κατά τη διάρκεια των σκελών τρεξίματος, ώστε να μην υπερθερμαίνονται οι αθλητές. Οι αθλητές πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή κατά την αφαίρεση ή/και την επανατοποθέτησή του, γιατί τυχόν καταστροφή αυτού και αδυναμία να φορεθεί στο επόμενο κολυμβητικό σκέλος, κάτι που επιφέρει ακύρωση του ζευγαριού και διακοπή του αγώνα. Οι αθλητές διατηρούν το δικαίωμα να φορέσουν και δεύτερο σκουφάκι εσωτερικά εκείνου της διοργάνωσης, κάτι το οποίο προσφέρει δύο πλεονεκτήματα: κρατά περισσότερο ζεστό το κεφάλι και σταθεροποιεί τα γυαλάκια της κολύμβησης καλλίτερα αν αυτά τοποθετηθούν με το λάστιχο ενδιάμεσα των δύο σκουφιών, ενδέχεται όμως να επιφέρουν απώλεια χρόνου στην περίπτωση αφαίρεσης και επανατοποθέτησης.

Το σκουφάκι της κολύμβησης δίνει τη δυνατότητα να διακρίνει ο διοργανωτής τους αθλητές για λόγους ασφάλειας (είναι και ο λόγος που τα χρώματα είναι έντονα, ικανά να διακριθούν από μακριά, ακόμη και σε περιορισμένο φως ημέρας) αλλά και καλλίτερης οργάνωσης στη θάλασσα. Επίσης συνεισφέρει στη δημιουργία ανώτερης ποιότητας οπτικοακουστικού υλικού προβολής της διοργάνωσης, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις, η αποκλειστική χρήση αυτού, αποτελεί συμβατική υποχρέωση του διοργανωτή προς χορηγό ή τη Λιμενική αρχή. Οι αθλητές θα πρέπει να έχουν πάντα στο μυαλό τους και τη λύση του ειδικού σκουφιού από νεοπρέν με στήριξη κάτω από το σαγόνι και με μεγαλύτερη κάλυψη του προσώπου (το σκουφάκι της διοργάνωσης πάντα τοποθετείται εξωτερικά), το οποίο στην περίπτωση δύσκολων συνθηκών αποτελεί λύση για το κρύο, προσθέτει όμως μεγαλύτερο βάρος να μεταφέρει ένας αθλητής, είτε το φορά είτε το αφαιρεί κατά το τρέξιμο. Το σκουφάκι αυτό ενδείκνυται για τις προπονήσεις του χειμώνα.

Τέλος, το σκουφάκι της κολύμβησης είναι από εξαιρετικής ποιότητας σιλικόνη για να αντέχει στις κακουχίες του σπορ, πιο μαλακό, άνετο και λίγο μεγαλύτερο από το σύνηθες, ώστε να καλύπτει και τα αυτιά για το κρύο, ενώ αποτελεί ένα εξαιρετικό συλλεκτικό αντικείμενο για τη συμμετοχή σε μια διοργάνωση.

Το σκουφάκι, θα πρέπει μετά τη χρήση του, να πλένεται με άφθονο τρεχούμενο γλυκό νερό και να στεγνώνει μακριά από τον ήλιο. Διατηρείται καλλίτερα στο χρόνο όταν φροντίζουμε να τοποθετήσουμε λίγη πούδρα στις επιφάνειες που έρχονται σε επαφή μεταξύ τους (εσωτερικά).

3. Vest Shirt με Bib Number



Το ειδικό γιλέκο το οποίο φέρει και τον αριθμό του ζευγαριού, είναι μέσα στον εξοπλισμό που προσφέρει ο διοργανωτής και είναι υποχρεωτικό να τοποθετείται έξω από το wetsuit, τόσο κατά την κολύμβηση όσο και κατά το τρέξιμο. Φέρει μοναδική αρίθμηση εμπρός, πίσω και συνήθως στους ώμους, για να είναι ορατό από τα σκάφη το νούμερο του αθλητή.

Αποτελεί πρόσθετη δυσκολία κατά την κολύμβηση, δεδομένου ότι ποτίζει με το νερό και φέρνει αντίσταση. Η συνθήκη αυτή θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τους αθλητές, οι οποίοι καλό είναι να προπονούνται ανάλογα ώστε να συνηθίζουν στη πρόσθετη αυτή δυσκολία.

Δεδομένου ότι τοποθετείται εξωτερικά της στολής, φροντίστε να δηλώσετε σωστά στη διοργάνωση κατά την εγγραφή σας το μέγεθος του T-shirt σας, ώστε λαμβάνοντας υπόψη το σωστό σας μέγεθος να σας παραδοθεί μεγαλύτερο κατά ένα νούμερο αυτό το γιλέκο (προσοχή, εσύ δηλώνεις το πραγματικό νούμερο που φοράς, όχι το μεγαλύτερο που χρειάζεσαι).

Το γιλέκο αυτό, αποτελεί υποχρεωτικό εξοπλισμό και δεν είναι δυνατόν να αφαιρεθεί, πράγμα που σημαίνει ότι δυσχεραίνει το ξεκούμπωμα του φερμουάρ της στολής. Μπορεί να αφαιρεθεί για λίγο ώστε να τακτοποιήσεις τη στολή σου, θα πρέπει όμως να ακινητοποιηθείς για να το κάνεις αυτό και να ξεκινήσεις πάλι μετά την επανατοποθέτησή του.

Το μπλουζάκι αυτό, δεδομένου ότι έχει το σήμα της διοργάνωσης και το μοναδικό σου αριθμό (τον ίδιο με το ζευγάρι σου), αποτελεί συλλεκτικό κομμάτι αναμνηστικό του αγώνα που ολοκλήρωσες. Είθισται το ζευγάρι να έχει διαφορετικό χρώμα γιλέκου.

4. Ατομικός υδατοστεγανός πλωτήρας



Ο ατομικός υδατοστεγανός πλωτήρας είναι υποχρεωτικός (ένας ανά ζευγάρι) και ανήκει στον εξοπλισμό που προσφέρει ο διοργανωτής για τον αγώνα του. Έχει ιμάντες για τοποθέτηση στην πλάτη κατά το τρέξιμο και δεύτερο ειδικό ιμάντα με κλιπ και ζώνη στη μέση για την ρυμούλκηση κατά την κολύμβηση. Είναι χωρητικότητας 35 λίτρων και ικανός να μεταφέρει με ασφάλεια (χωρίς να βραχεί) οτιδήποτε επιθυμεί ο αθλητής και χωράει σε αυτόν.

Έχει πορτοκαλί χρώμα, ώστε να είναι από μακριά ορατό το ζευγάρι αθλητών στη θάλασσα από την ομάδα βοήθειας στη θάλασσα και τις λιμενικές αρχές.

Συνήθως ο διοργανωτής προσφέρει έναν ανά ομάδα και είναι αρκετός (εφόσον οι αθλητές είναι δεμένοι με σκοινί, άρα μαζί). Αναλόγως των καιρικών συνθηκών, ο διοργανωτής ενδέχεται να διαθέσει και να είναι υποχρεωτικός και ο δεύτερος ατομικός πλωτήρας. Στην περίπτωση αυτή, ο κάθε αθλητής θα πρέπει να φέρει το δικό του.

Είναι δυνατόν ο διοργανωτής να τοποθετήσει εντός των ατομικών πλωτήρων των αθλητών race tracker ώστε να είναι δυνατή η ανίχνευση της κίνησης και πορείας των αθλητών σε πραγματικό χρόνο, για λόγους ασφαλείας και γρήγορου εντοπισμού - επέμβασης σε περίπτωση ανάγκης.

Ο ατομικός πλωτήρας προτείνεται να χρησιμοποιείται κατά την κολύμβηση με τον ενδεδειγμένο τρόπο, ρυμουλκούμενος με τον ιμάντα και σε απόσταση τέτοια, ώστε να βρίσκεται περίπου πάνω από τους μηρούς. Στην απόσταση αυτή ο πλωτήρας σχεδόν κινείται μόνος του χωρίς να ενοχλεί καθόλου το κολύμπι του αθλητή. Η επιλογή ορισμένων SwimRunners να κρατούν τον πλωτήρα δεμένο στην πλάτη όπως τον έχουν στο δρομικό σκέλος, εκτιμάται ότι τους στερεί ευελιξία κατά την κολύμβηση και γλίστρημα, άρα και ταχύτητα.

Σε περίπτωση ανάγκης (τραυματισμός, κράμπα, κούραση, υποθερμία κλπ), ο αθλητής που συνοδεύει εκείνον που έχει ανάγκη, θα τον βοηθήσει να αγκαλιάσει τον πλωτήρα, κρατώντας σταθερά το κεφάλι του έξω από το νερό. Ακολούθως, θα του προσφέρει βοήθεια. Αν παραστεί ανάγκη θα προσέλθει η ομάδα βοήθειας στη θάλασσα ή θα καλεστεί με τη σφυρίχτρα ή σήκωμα χεριού. Αν οι αθλητές δεχθούν βοήθεια από το σκάφος (δεν είναι δηλαδή κάτι το οποίο μπορούν να το ξεπεράσουν μόνοι τους), ουσιαστικά αποφασίζουν την εγκατάλειψη του αγώνα.

Προτείνεται η προπόνηση να πραγματοποιείται με χρήση και του πλωτήρα (όπως και του υπόλοιπου εξοπλισμού), ώστε να συνηθίζει ο αθλητής σε συνθήκες αγώνα.

Ο πλωτήρας θα πρέπει μετά τη χρήση του να πλένεται με άφθονο τρεχούμενο γλυκό νερό και να στεγνώνει μακριά από τον ήλιο.

5. Ελαστικό σκοινί



Το ελαστικό σκοινί που ενώνει μεταξύ τους τους αθλητές στο SwimRun είναι επίσης, μια σημαντική παράμετρος αυτού του ξεχωριστού σπορ. Το μήκος του σκοινιού, άρα και η μέγιστη απόσταση μεταξύ των αθλητών, κυμαίνεται μεταξύ 8-10 μέτρων για τους πιο αρχάριους και 4-6 μέτρων για τους πιο έμπειρους στη διαδικασία. Μην ξεχνάμε ότι το σπορ είναι ομαδικό και ότι το σκοινί είναι κάτι που πρέπει να ενώνει τους αθλητές της ομάδος από την αρχή μέχρι το τέλος του αγώνα, με μοναδική εξαίρεση την περίπτωση να αφαιρεθεί για ελάχιστο χρόνο σε ακίνητη θέση, ώστε να φορεθεί ή να αφαιρεθεί κάτι από τον εξοπλισμό. Ποτέ όμως, οι αθλητές δεν πρέπει να βρίσκονται σε κίνηση χωρίς να είναι δεμένοι.

Είναι επιτρεπτό να χρησιμοποιείται ως μέσο ρυμούλκησης κατά την κολύμβηση του κουρασμένου ή πιο αργού συναθλητή μας. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται από τους δύο αθλητές, ώστε αυτό να μην είναι μπερδεμένο σε χέρια, σώμα και πόδια κατά την κολύμβηση ή κατά το τρέξιμο (δυσκολεύοντάς ή κάνοντάς τα επικίνδυνα). Προτείνεται κατά την κολύμβηση να είναι είτε τεντωμένο κολυμπώντας ο πιο αργός πίσω από τον πιο γρήγορο (έχοντας μαζέψει τμήμα του ώστε να βρίσκεται στο ένα μέτρο πίσω από τα πόδια του) και εκμεταλλευόμενος τη δύναμη ώσης (drafting, ώστε να κερδίζει δυνάμεις και ταχύτητα, ενώ παράλληλα ο εμπρός να μην αισθάνεται ότι τραβά ένα νεκρό βάρος) και κατά το τρέξιμο, να είναι ελαφρώς χαλαρό χωρίς να σέρνεται, αλλά με κάποια μέτρα μαζεμένα στο χέρι του πίσω αθλητή, ώστε αν παραστεί ανάγκη να τα ελευθερώσει και να μην υπάρξει πτώση. Είθισται ο γρηγορότερος των δύο στο τρέξιμο, επίσης να ηγείται, ώστε να δίνει έναν γρηγορότερο βηματισμό στο ζευγάρι (πάντα τηρώντας τις ισορροπίες ώστε να μην εξουθενώσει τον συναθλητή του), ενώ στην προσοχή του πίσω αθλητή είναι το σκοινί να παραμένει χωρίς να σέρνεται (σχεδόν τεντωμένο). Και στις δύο περιπτώσεις (κολύμπι - τρέξιμο) ο εμπρός αθλητής δένει το ειδικό κλιπ στη μέση του πίσω, ενώ ο αθλητής που ακολουθεί, δένει το κλιπ στη μέση του εμπρός. Οι αθλητές πρέπει να μιλούν μεταξύ τους συχνά, ώστε ο ρυθμός που έχουν αναπτύξει να είναι εκείνος που θα φέρει καλλίτερο αποτέλεσμα από το φυσικό μέσο όρο τους, δεν θα εξουθενώσει όμως τον πιο αργό δρομέα, ώστε να ζητήσει στάση ή να εγκαταλείψει. Τελικά, δυσκολία διαχείρισης θα αποτελέσει, οι αθλητές να είναι περίπου στο ίδιο επίπεδο δρομικά και πρέπει να είναι αντικείμενο προηγούμενης συνεννόησης και σίγουρα σχετικής εμπειρίας σε κοινές προπονήσεις.



Το ελαστικό σκοινί, είθισται να το παρέχουν οι διοργανωτές στους αγώνες. Για την περίπτωση προπονήσεων, πέραν της αγοράς έτοιμου ελαστικού σκοινιού από κατασκευαστές αυτών, μπορεί κανείς να δημιουργήσει εύκολα και οικονομικά με την αγορά ελαστικού σκοινιού από είδη αλιείας 6-10 μέτρων, δύο κλιπ μεγάλα για την εύκολη διαχείριση σε καθεστώς αγώνα και 14-16 tie ups με τα οποία θα δεθούν θηλιά οι δύο άκρες για να κρατούν τα κλιπ.

6. Tatoo



Το tattoo αποτελεί αναγνωριστικό για το ζευγάρι, είναι υποχρεωτική η εφαρμογή του στο σώμα ή το wetsuit, σε εμφανές σημείο και προσφέρεται από το διοργανωτή. Είθισται να είναι υποαλλεργικό και το σημείο εφαρμογής που προτείνεται είναι στο μπράτσο ή τον πήχη του χεριού. Αποτελεί πρόσθετο αναγνωριστικό του ζευγαριού μαζί με το vest bib number.

Για την εφαρμογή του συνήθως προσφέρεται από το διοργανωτή ένα κομμάτι wettex. Θα πρέπει να αφαιρεθεί το διάφανο κάλυμμα από το tattoo, να τοποθετηθεί με την πλευρά του αριθμού στο σημείο εφαρμογής και ακολούθως, κρατώντας το κολλημένο στο σημείο, μουσκεύουμε το wettex με το οποίο σταδιακά μουσκεύουμε όλο το tattoo στη χάρτινή του επιφάνεια. Προσθέτουμε άφθονο νερό (προσοχή, μόνο γλυκό νερό) πιέζοντας συνέχεια πάνω στο σημείο εφαρμογής και αφαιρούμε σταδιακά από τη μια άκρη, ξεκολλώντας το χαρτί από τον αριθμό προσεκτικά.

Το tattoo πρόκειται μόνο του να φύγει λίγες ημέρες αργότερα από το χέρι ή τη στολή, ή το αφαιρούμε μόνοι μας με πλύσεις με αρκετό νερό.

7. Γυαλάκια κολύμβησης



Τα γυαλάκια της κολύμβησης είναι μια καθαρά προσωπική και ιδιαίτερης σημασίας υπόθεση κάθε αθλητή. Είθισται να επιλέγονται για το σπορ αυτό γυαλάκια από τη συλλογή κατασκευαστών που σχεδιαστικά απευθύνονται στην κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης. Ο λόγος αυτής της επιλογής είναι το μεγάλο χρονικό διάστημα στο οποίο καλείται ο αθλητής να τα φορά και ο σχεδιασμός τους για τέτοια χρήση (λίγο πιο μεγάλα, πιο άνετα, μαλακότερα υλικά επαφής με το πρόσωπο).

Τα γυαλάκια κολύμβησης καλό είναι να είναι με αντιθαμβωτικούς, φωτεινούς και με προστασία από την ακτινοβολία φακούς. Προκειμένου για τη διασφάλιση της ατιθαμβωτικής τους ικανότητας, ένα καλό tip είναι να καθαρίσετε προσεκτικά και απαλά το εσωτερικό των φακών με μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας. Αυτό βοηθά στη απομάκρυνση του λεπτού λιπαντικού φιλμ που τοποθετείται για την προστασία κατά την κατασκευή τους. Προσοχή, τυχόν σκληρή διαχείριση της διαδικασίας με την οδοντόκρεμα, μπορεί να χαράξει τους φακούς.

Οι αθλητές με μυωπία, θα πρέπει να έχουν φροντίσει να έχουν κατασκευάσει τα γυαλάκια που ταιριάζουν στο πρόσωπο και τις απαιτήσεις τους με τους κατάλληλους φακούς.

Προτείνεται η μη αφαίρεσή τους κατά το τρέξιμο μαζί με το σκουφάκι (αν αυτό είναι εφικτό από τις συνθήκες θερμοκρασίας), ώστε να μην χαθούν ή χρειάζεται χρόνος να ανακτηθούν, ξεθαμπώσουν και επανατοποθετηθούν. Τα γυαλάκια θα πρέπει πάντα μετά τη χρήση τους να καθαρίζονται με γλυκό άφθονο τρεχούμενο νερό και αφού στεγνώσουν μακριά από τον ήλιο (χωρίς ποτέ να σκουπιστούν), να τοποθετούνται στην ειδική τους θήκη ώστε να μην γρατζουνίζονται οι φακοί. Επιβεβαιώστε πριν ξεκινήσετε από το σπίτι για τον αγώνα σας, ότι τα γυαλάκια σας είναι σε άριστη κατάσταση (λάστιχο, κρύσταλλα, μύτη) για τον επικείμενο αγώνα σας και έχετε πάντα μαζί σας στην τσάντα σας, εφεδρικό ζευγάρι καθώς και λάστιχο.

8. Paddles κολύμβησης (χεράκια)



Τα χεράκια είναι ένα βοήθημα κολύμβησης που επιτρέπεται από τους κανονισμούς SwimRun να χρησιμοποιούν οι αθλητές. Στην πραγματικότητα πρόκειται για ένα εργαλείο εκγύμνασης των χεριών (βραχιόνων και ώμων) κατά την προπόνηση στην πισίνα αυξάνοντας την αντίσταση, καθώς και βελτίωσης του στυλ της κολύμβησης. Το ίδιο μπορεί να προκύψει και με ειδικά γάντια νεοπρενίου, τα οποία ανοίγοντας και κλείνοντας τα δάχτυλα μπορείς να ρυθμίσεις την αντίσταση που επιθυμείς. Για την περίοδο που κάποιος είναι αρχάριος, η χρήση γαντιών κατά την έξοδο από τη θάλασσα αλλά και το τρέξιμο, ίσως διευκολύνει, σε κάθε περίπτωση όμως καλό είναι να δοκιμαστούν όλες οι λύσεις σε κατάσταση προπόνησης ώστε η βέλτιστη λύση να χρησιμοποιηθεί στον αγώνα.

Η χρήση του εξοπλισμού αυτού (χεράκια ή γάντια), ως σκοπό έχει την αύξηση της επιφάνειας του χεριού και συνεπώς της δύναμης στην κολύμβηση αξιοποιώντας κυρίως τη δύναμη των χεριών κατά την κολύμβηση, δεδομένου ότι στο δρομικό σκέλος που θα ακολουθήσει θα μπορούν να ξεκουραστούν. Το γεγονός βέβαια αυτό σημαίνει ότι τα χέρια θα κουραστούν περισσότερο και αυτό είναι κάτι που θα σου δημιουργήσει ένα άσχημο ξάφνιασμα κυρίως στο πρώτο κολύμπι (που θα το ξεκινήσεις χωρίς ιδιαίτερο ζέσταμα και κατ' ευθείαν με τέτοια αντίσταση). Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται όσο το δυνατόν καλύτερο ζέσταμα των χεριών πριν την εκκίνηση και σταδιακή (όχι απότομη) αύξηση της έντασης όταν η κολύμβηση ξεκινήσει.

Μειονέκτημα αποτελεί ότι κατά τα σκέλη του τρεξίματος και μέχρι τον τερματισμό, αναγκάζεσαι να τα κουβαλάς, ακόμη και αν αποφασίσεις να μην τα ξαναχρησιμοποιήσεις στο επόμενο κολύμπι σου.

Τα χεράκια που ενδείκνυνται για το SwimRun είναι εκείνα που συγκρατούνται με λάστιχα στον καρπό και τα δάχτυλα και όχι εκείνα που χρειάζεται να τοποθετηθούν δάχτυλα μέσα σε ειδικές εσοχές/τρύπες και με δύναμη του αθλητή παραμένουν στη θέση τους.

Οι τρόποι μεταφοράς τους είναι τρεις:

- Μπορείς να αφαιρέσεις τον μέσο από το σχετικό λάστιχο και έχοντας το λάστιχο του καρπού περασμένο, να το περιστρέψεις και να έρθει από την έξω μεριά του χεριού κατά το τρέξιμο. Προσοχή, κίνδυνος σε περίπτωση πτώσης αν τα χεράκια δεν έχουν ελευθερώσει τα χέρια στο τρέξιμο.
- Μπορείς να τα αφαιρέσεις εντελώς ενώ τρέχεις και να τα τοποθετήσεις εντός του ανοιγμένου wetsuit κάτω από το στήθος σου ή στην ελαστική ζώνη που έχεις (ίσως και για τη συγκράτηση του pull buoy), με μειονέκτημα την συνεχή εκνευριστική παλινδρομική τους κίνηση στο τρέξιμο χτυπώντας πάνω σου
- Μπορείς να τα αφαιρέσεις εντελώς πριν ξεκινήσεις το τρέξιμο και να τα τοποθετήσεις στον ατομικό πλωτήρα τον οποίο θα σταθεροποιήσεις στην πλάτη σου, με μειονέκτημα την απώλεια χρόνου για την τοποθέτηση και αργότερα την εξαγωγή τους.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στο μέγεθος του εξοπλισμού αυτού γιατί υπάρχουν από πολύ μικρά στο μέγεθος της παλάμης, με τρύπες ή χωρίς και μέχρι πολύ μεγάλα.

Σχετικά με την προπόνηση, προτείνεται η χρήση του εξοπλισμού αυτού (εφόσον έχεις επιλέξει να χρησιμοποιήσεις τα χεράκια στους αγώνες σου), ώστε να συνηθίζεται. Προτείνεται επίσης, η προπόνηση να περιλαμβάνει ταχύτητες/επαναλήψεις με χρήση του εξοπλισμού αυτού κατ' ελάχιστον στο 75% της προπόνησης. Στις προπονήσεις ανοικτής θαλάσσης ή σε λίμνες καλό είναι να χρησιμοποιούνται τα χεράκια στο σύνολο της δραστηριότητας. Αν το SwimRun είναι το αποκλειστικό σου σπορ, πρέπει εφόσον αποτελεί εργαλείο για τους αγώνες σου, να γίνει η δεύτερη φύση σου. Αν η ενασχόλησή σου είναι επίσης με τρίαθλο ή κολύμβηση, τότε θα πρέπει η ποσόστωση της προπόνησής σου να είναι ανάλογη με τα χεράκια, τα οποία θα λειτουργούν ως προπονητική ενδυνάμωση και για τα άλλα σπορ.

Αν είστε αρχάριοι, μην αισθανθείτε ότι είναι επιβεβλημένη η χρήση του εξοπλισμού αυτού, κυρίως αν οι αποστάσεις SwimRun που θα αγωνιστείτε είναι μικρές.

Ξεπλύνετε με άφθονο γλυκό τρεχούμενο νερό τα χεράκια μετά τη χρήση τους και στεγνώστε τα μακριά από τον ήλιο. Επιβεβαιώστε πριν ξεκινήσετε από το σπίτι για τον αγώνα σας, ότι τα λάστιχα του εξοπλισμού αυτού είναι σε άριστη κατάσταση για τον επικείμενο αγώνα και έχετε πάντα μαζί σας στην τσάντα σας, εφεδρικό 1 μέτρο λάστιχο.

9. Pull Βυογ κολύμβησης



Τα βαρελάκια όπως συνηθίζεται να λέγονται στην κολύμβηση, είναι ένα μέσο προπόνησης για την εξάσκηση των ώμων και των χεριών, δεδομένου ότι επιχειρούν την ακινητοποίηση των ποδιών. Στην περίπτωση του SwimRun, δύο είναι οι λόγοι που προτείνεται να χρησιμοποιείται αυτός ο εξοπλισμός: για καλλίτερη πλευστότητα των ποδιών, τα οποία φορώντας παπούτσια ακυρώνονται ως μέσο κολύμβησης και αντί να κρέμονται και να φέρνουν αντίσταση, με τον τρόπο αυτό μπορούν να σταθούν πιο ψηλά.. και για ξεκούραση των ποδιών κατά τα κολυμβητικά σκέλη ώστε να μπορούν να αποδώσουν καλλίτερα στα τρεξματικά σκέλη. Δεδομένου ότι το ενδεικνυόμενο wetsuit έχει μπατζάκια μέχρι το γόνατο, η πλευστότητα των ποδιών χρειάζεται ενίσχυση και σ' αυτό συνεισφέρει το pull buoy.

Θα πρέπει κανείς να λάβει υπόψη ότι ενώ το pull buoy κατά την κολύμβηση είναι ένα σημαντικό εργαλείο. Κατά το τρέξιμο αποτελεί ένα πρόσθετο βάρος και ενόχληση, αναλόγως πόσο καλά έχει καταφέρει να το σταθεροποιήσει ο αθλητής και σε ποια θέση. Για το λόγο αυτό οι επιλογές είναι τρεις:

- το αφαιρεί και το τοποθετεί στον ατομικό πλωτήρα κατά το τρέξιμο, κάτι που δεν προτείνεται λόγω απώλειας χρόνου αλλά και της πιθανότητας να τον χάσει κατά την κολύμβηση (αν δεν έχει στήριξη)
- το σταθεροποιεί με ειδική κατασκευή στο μηρό, έτσι ώστε να μπορεί εύκολα να το τοποθετήσει ανάμεσα στα πόδια κατά την έναρξη της κολύμβησης αλλά να το φέρει σε εξωτερική θέση μόλις εξέλθει από τη θάλασσα, ώστε να μην ενοχλεί,
- δημιουργεί μια κατασκευή με μια ελαστική ζώνη τριάθλου στην οποία κρέμεται με κλιπ το pull buoy, ώστε κατά την κολύμβηση να τοποθετείται ανάμεσα στα πόδια, ενώ κατά το τρέξιμο να περιστρέφεται και να κρέμεται πίσω στη μέση.

10. Αθλητικά παπούτσια τρεξίματος



Η ιδιαιτερότητα των αθλητικών παπουτσιών του SwimRun έγκειται στην ανάγκη να βρέχονται και να στεγνώνουν κατά τη χρήση τους πολλές φορές. Λαμβάνοντας υπόψη ότι το τρέξιμο του SwimRun πραγματοποιείται σε τραχιά, γλιστερά, πέτρινα, πλακόστρωτα ή και χωμάτινα εδάφη, ανηφορικά ή κατηφορικά, θα χρειαστεί τα παπούτσια να μπορούν να προστατέψουν τα πόδια από τις αιχμηρές πέτρες, παρέχοντας παράλληλα καλή πρόσφυση σε ολισθηρές και ανώμαλες επιφάνειες. Για το λόγο αυτό προτείνονται παπούτσια τρεξίματος βουνού, τα οποία προσφέρουν αυτά τα χαρακτηριστικά αρχικά και με ιδιαίτερες προσαρμογές για τις απαιτήσεις αυτές, μπορούν να γίνουν αυτό ακριβώς που χρειάζεσαι ώστε να είναι άνετα, εύχρηστα και να προσφέρουν σχετική ασφάλεια προστατεύοντας το πόδι. Τα παπούτσια βουνού συνήθως διαθέτουν μια άγρια εξωτερική σόλα και μια σκληρή εσωτερική, ώστε να μονώνει το πόδι από κραδασμούς και αιχμηρά αντικείμενα.

Τα εξειδικευμένα παπούτσια για SwimRun διαθέτουν ένα ειδικό πλέγμα με οδούς διαφυγής του νερού στο πέλμα, ώστε γρήγορα να αποστραγγίζουν στην έξοδο από κάθε κολυμβητικό σκέλος.

Στην περίπτωση που επιλέξουμε απλά παπούτσια ορεινού τρεξίματος, θα χρειαστεί να κάνουμε μερικές μετατροπές, ώστε να επιτυγχάνουν καλλίτερα τους στόχους τους. Το πρώτο που προτείνεται είναι η αντικατάσταση των απλών κορδονιών με ελαστικά κορδόνια τύπου τριάθλου, το οποίο προσφέρει άνεση, ευκολία και ευελιξία ακόμη και όταν οι ώρες του αγώνα είναι πολλές, ενώ παράλληλα δεν σπαταλάς χρόνο όταν τα βάζεις και τα βγάζεις. Δεύτερη πρόταση που θα φανεί ευεργετική για τη γρήγορη αποστράγγιση των νερών, είναι να ανοίξουμε με τρυπάνι κάποιες τρύπες στο πέλμα. Αυτό ίσως χρειαστεί ακόμη και στα εξειδικευμένα παπούτσια SwimRun για επίτευξη αποτελεσματικότερης αποστράγγισης. Προσοχή χρειάζεται ώστε οι τρύπες να είναι στα σωστά σημεία (από κάτω δύο τρύπες ακριβώς στο σημείο της καμάρας εμπρός - πίσω, άλλες δύο στο σημείο που το πάνω μέρος του παπουτσιού συναντά τη σόλα στο μεγάλο και το μικρό δάχτυλο και τέλος, στο πλάι στο πίσω μέρος στο σημείο του τακουνιού) και μικρές, ώστε να μην εισέρχεται χώμα και άμμος μέσα στο παπούτσι, κάτι το οποίο θα ήταν καταστροφικό για το τρέξιμο. Αν ωστόσο εισέλθει χώμα ή άμμος, τα ελαστικά κορδόνια δίνουν τη δυνατότητα ταχύτερης εξαγωγής, καθαρισμού και επανατοποθέτησης του παπουτσιού.



Τέλος υπάρχει πάντα και η λύση των ειδικών παπουτσιών τύπου “γάντι με δάχτυλα” και ειδική ενίσχυση πέλματος όταν πρόκειται για εκτός δρόμου χρήση ή εξειδικευμένα για το SwimRun, το οποίο θα μπορούσε να δοκιμάσει κανείς και να επιλέξει ως λύση.



Δεν απαγορεύεται και προτείνεται μάλιστα η χρήση ειδικών μικρών μπαρών πλευστότητας, οι οποίοι τοποθετούνται στα κορδόνια και κρατούν ψηλά τα πόδια κατά την κολύμβηση, βοηθώντας ακόμη περισσότερο την εργασία που κάνει το κομμάτι του wetsuit στις κνήμες ή/και το pull buoy.

11. Σφυρίχτρα επιβίωσης



Η σφυρίχτρα είναι ένας προαιρετικός εξοπλισμός επιβίωσης, για τις περιπτώσεις μεγάλων αγώνων, χωρίς tracking πραγματικού χρόνου και με μικρή ομάδα βοήθειας στη θάλασσα. Στην περίπτωση αγώνα με ιδιαίτερες απαιτήσεις ή δύσκολες καιρικές συνθήκες, ο διοργανωτής προσφέρει στους αγωνιζόμενους σφυρίχτρα τύπου θαλάσσης (ικανή να εκπέμψει δυνατό ήχο, υψηλής συχνότητας και χωρίς να την εμποδίζει σε αυτό το να είναι βρεγμένη).

Προτείνεται να εφαρμοστεί με το λουράκι της πάνω στον ατομικό πλωτήρα ή σε ειδικό τσεπάκι του wetsuit (που δεν χρησιμοποιείται για άλλο σκοπό, παρά μόνο για έκτακτη ανάγκη, ώστε να μη χαθεί) εύκολα προσβάσιμο από τα χέρια.

Στην περίπτωση ανάγκης, ο αθλητής που συνοδεύει εκείνον που έχει ανάγκη, θα τον βοηθήσει να κρατήσει αγκαλιά τον πλωτήρα, κρατώντας το κεφάλι του έξω από το νερό και με τη σφυρίχτρα του, θα καλέσει βοήθεια.

12. Θερμική κουβέρτα αλουμινίου (επιβίωσης)



Η θερμική κουβέρτα αλουμινίου (επιβίωσης) ανήκει στον προαιρετικό εξοπλισμό επιβίωσης, για τις περιπτώσεις μεγάλων αγώνων, χωρίς tracking πραγματικού χρόνου και με μικρή ομάδα βοήθειας στη θάλασσα, η οποία μάλιστα δεν έχει κιτ άμεσης διάσωσης. Στην περίπτωση αγώνα με ιδιαίτερες απαιτήσεις ή δύσκολες καιρικές συνθήκες, ο διοργανωτής προσφέρει στους αγωνιζόμενους τον εξοπλισμό αυτό, τον οποίο τον τοποθετούν εντός του υδατοστεγανού πλωτήρα.

Σε περίπτωση ανάγκης (υποθερμία) είτε στο τρέξιμο είτε στην κολύμβηση, ο αθλητής που συνοδεύει εκείνον που έχει ανάγκη, θα τον βοηθήσει να εξέλθει της θάλασσας αν είναι εντός (αν υπάρχει παραπλέον σκάφος θα το καλέσει με τη σφυρίχτρα, αν όμως δεν έχει χρόνο, θα προσεγγίσει την πλησιέστερη ακτή) και θα τον βοηθήσει να ξαπλώσει σε ένα σημείο με ήλιο. Θα ανοίξει την κουβέρτα, θα τον σκεπάσει σε όλο το σώμα και ακολούθως θα αναζητήσει βοήθεια.

Η κουβέρτα είναι μίας χρήσης και εφόσον χρησιμοποιηθεί, αντικαθίσταται.

Προτείνεται να γίνεται έλεγχος πάντα κατά την προετοιμασία της εκκίνησης, εφόσον έχει δοθεί από το διοργανωτή ή τέτοια απόφαση έχει παρθεί από το ζευγάρι, να επιβεβαιώνεται η τοποθέτησή της στον πλωτήρα.

13. Νερό

Το νερό αποτελεί πολύτιμο συστατικό της ανθρώπινης φύσης και εξαντλητικές προσπάθειες όπως εκείνη του SwimRun, απαιτούν ικανή ποσότητα, βάσει υπολογισμού των αθλητών (ο καθένας για τον εαυτό του και τις ανάγκες του). Ο διοργανωτής προσφέρει άπλετο νερό σε φιαλίδια των 500ml πριν το ξεκίνημα κάθε διοργάνωσης SwimRun, με στόχο το κάθε ζευγάρι να υπολογίσει τις ποσότητες που θα χρειαστεί και αναλόγως να πάρει μαζί του. Στις αποστάσεις SwimRun μέχρι 25 χλμ συνολικά, ο διοργανωτής είθισται να ενημερώνει σχετικά τους αθλητές και να μην παρέχει ανεφοδιασμό, παρά μόνο με χρονική επιβάρυνση (τιμωρία), η οποία μάλιστα εκτελείται από το ζευγάρι επιτόπου (2' για κάθε μπουκάλι). Στις περιπτώσεις μικρότερων διοργανώσεων αλλά και για λόγους ασφάλειας ακόμη και σε μεγαλύτερους αγώνες με ανεφοδιασμούς, το κάθε ζευγάρι καλείται να υπολογίσει το νερό που θα χρειαστεί και να το τοποθετήσει εντός του πλωτήρα του.

Τα μπουκάλια από το νερό που θα καταναλώσει, θα πρέπει να τα επιστρέψει άδεια στον τερματισμό του.

Στην περίπτωση που παραστεί ανάγκη (ενδείξεις αφυδάτωσης ή θερμοπληξίας), το ζευγάρι θα πρέπει να πάρει την απόφαση να ξοδέψει λίγο χρόνο ως τιμωρία, προκειμένου να προστατέψει την υγεία του ή να εγκαταλείψει.

Σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι όταν ο οργανισμός ζητήσει επιτακτικά ενυδάτωση, τότε ήδη έχει ξεκινήσει η αφυδάτωση, συνεπώς πρέπει βάσει ατομικού προγράμματος και ενδείξεων να ενεργείς προληπτικά πίνοντας νερό.

14. Ενεργειακά gel ή μπάρες



Η ενδυνάμωση των αθλητών είναι ιδιαίτερης σημασίας για το SwimRun. Ο εκάστοτε διοργανωτής συνήθως προσφέρει ενεργειακά gel ή/και μπάρες ή/και ηλεκτρολύτες σε σκόνη για δημιουργία μείγματος σε παγούρι. Ο αθλητής επίσης, μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό ή να έχει το δικό του εξοπλισμό ενδυνάμωσης. Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η τήρηση ενός προγράμματος ενδυνάμωσης όπως έχουμε συνηθίσει στις προπονήσεις μας, μπορεί να αποβεί σωτήρια για κάθε υπερπροσπάθεια όπως αυτή.

Τις συσκευασίες από τα ενδυναμωτικά που θα καταναλώσεις, θα πρέπει να τις επιστρέψεις άδειες στον τερματισμό σου.

15. Βαζελίνη ή άλλο λιπαντικό

Η βαζελίνη ή άλλο λιπαντικό μπορούν να αποβούν σωτήρια για τις τριβές που προκύπτουν από τη στολή ή το αλάτι σε θάλασσα και στεριά. Συνήθως προσφέρουν οι διοργανωτές τη δυνατότητα να λάβεις από μεγάλο δοχείο πριν την εκκίνηση, καλό όμως είναι να έχεις το δικό σου λιπαντικό, εκείνο που έχεις δοκιμάσει και αποδίδει. Χρήσιμο είναι να υπάρχει και μέσα στον πλωτήρα μικρή συσκευασία στην περίπτωση που κάτι δεν πάει όπως έχουμε προβλέψει.

16. Πλαστικό κουτί τακτοποίησης

Προκειμένου για την φύλαξη των αντικειμένων σου κατά τη διάρκεια του αγώνα, ο διοργανωτής σου παράσχει ένα ειδικό κουτί στο οποίο καλείσαι να τοποθετήσεις όλα τα προσωπικά σου αντικείμενα. Κάθε ζευγάρι έχει δύο κουτιά τα οποία φέρουν το αριθμό του ζευγαριού, ενώ ειδικό αυτοκόλλητο παρέχεται για την σήμανση των τσαντών σου. Τα κουτιά τοποθετούνται τακτοποιημένα στο σημείο που υποδεικνύει ο διοργανωτής, ώστε να είναι με τη σειρά και σε φυλασσόμενο χώρο. Έξω από τα κουτιά και έξω από τον ειδικό αυτό χώρο, είναι αδύνατον ο διοργανωτής να έχει την ευθύνη απώλειας.

17. Ειδικό αυτοκόλλητο με αριθμό

Ειδικό κοπτικό αυτοκόλλητο με τον αριθμό του ζευγαριού δίδεται σε κάθε αθλητή. Το αυτοκόλλητο αυτό είναι μακρόστενο ώστε να μπορεί να τοποθετηθεί κυκλώνοντας κάποιον ιμάντα της τσάντας σου (την προσωπική σου αλλά και εκείνο το back pack που προσφέρει η διοργάνωση) στην/ις οποία/ες τοποθετείς όλα τα προσωπικά σου αντικείμενα. Τοποθετήστε τα πράγματα στο κουτί ώστε ο ιμάντας να εξέχει και ο αριθμός να φαίνεται χωρίς να χρειάζεται κάποιος να ανακατέψει τα πράγματα μέσα στο κουτί σας.

18. Κάλτσες



Οι κάλτσες στο SwimRun είναι μία, επίσης, πολύ σημαντική παράμετρος. Θα πρέπει πάντα να έχουμε στο μυαλό μας ότι θα αναγκαστούμε να τρέξουμε με βρεγμένα παπούτσια σε όλα τα διαφορετικά τερν του SwimRun και τα πόδια θα γλιστρούν πολύ περισσότερο από ότι σε στεγνά παπούτσια, ενώ το δέρμα των ποδιών θα είναι πολύ πιο μαλακό λόγω της υγρασίας. Ο κίνδυνος της τριβής, που θα δημιουργήσει εκδορές και φουσκάλες, είναι ιδιαίτερα μεγάλος. Μια κάλτσα υψηλής ποιότητας με ειδικό νήμα και μέθοδο πλέξης που επιτρέπει να στεγνώσει γρήγορα και παράλληλα να είναι ήπια με το δέρμα μας, θα μειώσει πολύ τις επιπτώσεις που μπορούν να στοιχίσουν ακόμη και με εγκατάλειψη. Οι κάλτσες που προτείνονται είναι οι μακριές συμπιεστικές μέχρι το πάνω μέρος της γάμπας.

Προσοχή: καλό πλύσιμο με άφθονο τρεχούμενο γλυκό νερό, μετά από κάθε χρήση στη θάλασσα και στέγνωμα μακριά από τον ήλιο. Στον αγώνα χρησιμοποιούμε πάντα φρεσκοπλυμένες κάλτσες αλλά όχι καινούριες.