

# SUFFERFEST

- Swallow the Beast, Savor the Beauty -



## LƯU Ý THIẾT BỊ DỤNG CỤ TRONG SWIMRUN

# SUFFERFEST

- Swallow the Beast, Savor the Beauty -

## SWIM/RUN®

SUBMERGE - SURFACE - SURMOUNT



Sự chuẩn bị trong tất cả các cuộc đua là điều rất quan trọng để giữ bản thân an toàn và giành được chiến thắng. Bước đầu tiên, bạn luôn phải có 1 tinh thần và thể chất sẵn sàng. Bước hai là đảm bảo bạn cảm thấy thoải mái và tự tin ở vạch xuất phát với các thiết bị phù hợp để hỗ trợ cuộc đua của bạn một cách tốt nhất.

Hướng dẫn này nhằm mục đích hỗ trợ các vận động viên trong quá trình chuẩn bị dụng cụ cá nhân cho cuộc thi SwimRun. Hầu hết các thiết bị trong hướng dẫn này có thể mua được tại Việt Nam và đặt hàng trực tuyến với giá cả phải chăng tại các nhà sản xuất và nhà bán lẻ như [www.decathlon.vn](http://www.decathlon.vn)

**QUAN TRỌNG:** Danh mục thiết bị này có thể sẽ dễ dàng làm bạn cảm thấy hoang mang - đặc biệt là đối với những Vận Động Viên (VĐV) mới hoặc những vận động viên tham gia trong môi trường cuộc đua mới với những điều kiện khác lạ. Xin đừng cảm thấy bị áp lực với danh mục những thiết bị này vì bạn đang lo sợ sẽ không thể chuẩn bị đầy đủ cho cuộc đua. Ban tổ chức (BTC) sẽ giúp bạn lựa chọn những thiết bị phù hợp nhất với nhu cầu của bản thân. Một số mục là bắt buộc vì chúng rất quan trọng để trải nghiệm đường đua công bằng và an toàn nhất, một số thiết bị khác là tùy chọn và Vận Động Viên có thể mang theo hoặc không.

# SUFFERFEST

- Swallow the Beast, Savor the Beauty -

## NHỮNG HẠNG MỤC TRANG THIẾT BỊ & TRÁCH NHIỆM CỦA NGƯỜI THAM GIA

CHÚ THÍCH LUẬT CHƠI	CUNG CẤP BỞI	MÔ TẢ
Bắt buộc	BTC	Bộ dụng cụ đua được cung cấp bởi Ban tổ chức cho tất cả những người tham gia đã đăng ký và được phân phối khi làm thủ tục check in. Những đồ vật này phải được tất cả VĐV sử dụng trong suốt chặng đua
Bắt buộc	VĐV	Các thiết bị do người tham gia chuẩn bị sẽ được kiểm tra, phê duyệt bởi Ban tổ chức trước khi đua. Các thiết bị này phải bắt buộc đem theo trước khi bắt đầu thi đấu
Khuyến khích	VĐV	Những thiết bị này tùy thuộc vào quyết định, chiến thuật của Vận Động Viên. Ban tổ chức sẽ kiểm tra và phê duyệt những thiết bị này trước khi xuất phát.

Thiết bị thi đấu SufferFest™ có thể tìm thấy tại [Quy định và Điều lệ](#) cũng như trên trang website <https://www.sufferfest.com.vn/vi/thong-tin/>

Không giống như những cuộc đua ba môn phối hợp (triathlon), Vận động viên SwimRun phải mang tất cả các thiết bị đua của họ từ đầu đến cuối cuộc đua và không được phép vứt bỏ hoặc thu thập thêm bất kỳ thiết bị / vật dụng nào trên đường đua. Những yêu cầu an toàn này bắt buộc VĐV phải thực thi vì mục đích an toàn trong cuộc đua

# SUFFERFEST

- Swallow the Beast, Savor the Beauty -

**- TRANG THIẾT BỊ ĐƯỢC CUNG CẤP BỞI BAN TỔ CHỨC -**

Nón Bơi	Áo Bib	Bản Đồ

**- TRANG THIẾT BỊ ĐƯỢC CHUẨN BỊ BỞI NGƯỜI THAM GIA -**

**ĐỒ BƠI SWIMRUN:**

Có sự khác biệt giữa wetsuit triathlon (ba môn phối hợp) thông thường với một wetsuit SwimRun. Wetsuit của SwimRun nên có chân ngắn, khóa kéo phía trước để dễ dàng tháo trong khi chạy, linh hoạt di chuyển hơn ở vai và sau chân, hỗ trợ thêm độ nổi phồng ở phía trước và các bên, túi zip ở phía sau và túi nhỏ bên trong để các vật dụng dinh dưỡng, an toàn; chiều dài tay áo linh hoạt ngắn hoặc dài.

Zone 3 suit		Head suit	

**ĐỒ BƠI WETSUITS VÀ ĐỒ BƠI TRIATHLON**

# SUFFERFEST

- Swallow the Beast, Savor the Beauty -

Cả hai loại đồ bơi đều được chấp nhận dựa trên Quy định trang thiết bị của cuộc đua. Những đồ bơi này có thể biến đổi trong các hình dạng và kích cỡ khác nhau nhằm phù hợp nhất với Vận Động Viên. Bạn nên dành một chút thời gian tìm hiểu các trang thiết bị này để có một bộ đồ bơi phù hợp nhất trong tất cả các hoạt động dưới nước và trên bờ của cuộc đua.

<u>Full body Wetsuit</u>	<u>Shorty Wetsuit</u>	<u>Tri-Suit Front Zip</u>	<u>Sleeveless Tri-Suit</u>
			

## **PHAO BƠI:**

Vận Động Viên bắt buộc phải chuẩn bị một (1) phao bơi nhỏ dựa trên Quy định của cuộc đua.

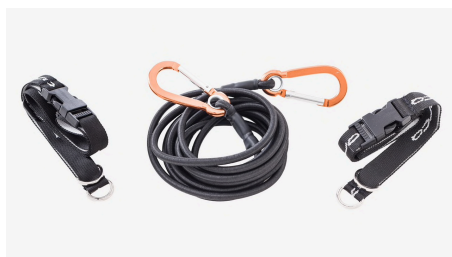
<u>Leg Float</u>	<u>Waist Floatation</u>	<u>Waist Floatation</u>	<u>Inflatable Pull Bag</u>
			

## **TEAM TETHER / DÂY ĐỒNG ĐỘI:**

# SUFFERFEST

- Swallow the Beast, Savor the Beauty -

Mỗi thành viên trong đội chỉ được cách nhau trong phạm vi mười (10) mét. Dây đồng đội có thể từ nhiều loại vật liệu khác nhau bao gồm; dây bungee, vải và dây thừng tiện ích. Những người tham gia có thể chọn độ dài mong muốn dựa vào chiến thuật của đội mà không được vượt quá khoảng cách 10m giữa các thành viên với nhau. Thất lưng có thể kèm theo nhằm treo những trang thiết bị nhỏ gọn khác.



## **SWIM GOGGLES / KÍNH BƠI:**

Kính bơi là trang thiết bị không còn quá xa lạ với Vận Động Viên. Chuẩn bị 1 cặp kính bơi phù hợp nhất với bạn nhé.



## **FOOTWEAR / GIÀY CHẠY:**

# SUFFERFEST

- Swallow the Beast, Savor the Beauty -

Có rất nhiều sự lựa chọn khác nhau về giày chạy. Chọn một đôi giày phù hợp với wetsuit của bạn là chiến thuật tối ưu trong những hoạt động thi đấu. Nhiều Vận Động Viên bơi lội sử dụng đôi giày có thể bơi được dưới nước thay vì cởi ra để tiết kiệm thời gian, vì vậy bạn có thể cần một đôi giày vừa chạy trên bờ, vừa bơi dưới nước thật tốt, cũng như đủ điều kiện để chạy trên địa hình nhấp nhô như SwimRun. Đôi giày cũng cần phải nhẹ nhàng - giày càng nặng, sẽ càng hạn chế di chuyển dưới nước.



## -NHỮNG TRANG THIẾT BỊ ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH -

### BÁNH LÁI TAY :

Bánh tay lái là thiết bị không bắt buộc và nhiều Vận Động Viên có thể không cần sử dụng nó. Tuy nhiên, vật dụng này sẽ hỗ trợ lực bơi tay rất nhiều và bù đắp phần lực cản trở do sử dụng giày lúc bơi. Thiết bị này sẽ giúp Vận Động Viên tăng khả năng di chuyển dưới nước nhưng đồng thời cũng đòi hỏi khá nhiều thể lực khi sử dụng. Thiết bị càng lớn thì càng cần sức lực nhiều.



### TÚI CHỐNG NƯỚC:

# SUFFERFEST

- Swallow the Beast, Savor the Beauty -

Hiện có rất nhiều sự lựa chọn trên thị trường về vật dụng này. Túi chống nước phù hợp dựa trên kích thước và số lượng vật dụng mà Vận Động Viên cần mang theo trong cuộc đua. Đảm bảo rằng bạn sẽ chuẩn bị một túi chống nước có kích cỡ phù hợp với hoạt động bơi chạy cùng những trang thiết bị khác



## VÓ TẬP LUYỆN BÓ CALF:

Một vật dụng cần thiết để bảo vệ bạn khỏi trầy xước bởi những bụi cây trong rừng hoặc trên đường mòn. Neoprene Calf Guards còn có thể hỗ trợ lực nổi một phần khi bơi.





# SUFFERFEST

- Swallow the Beast, Savor the Beauty -

## - NHỮNG THÔNG TIN THAM KHẢO KHÁC -

<https://huubdesign.com/pages/doing-your-first-swimrun-things-you-should-know>

<https://swimrunshop.com/product-category/swimrun-equipment/>

<https://www.swimrun-advice.com/swimrun-equipment.html>

<http://lessonsbadassery.com/beginners-guide-swimrun/>

<https://www.inov-8.com/blog/swimrun-tips/>

<https://zone3.com/kit-first-swimrun/>

<https://swimrunshop.com>

