

트라이애슬론 (철인 3종) 레이스



트라이애슬론(Triathlon)은 수영 → 사이클 → 러닝 세 종목을 연속으로 완주하는 경기



단순한 체력 경쟁을 넘어 전략, 기술, 장비 운용 능력까지 요구되는 종합 스포츠

- 거리

구분	수영	사이클	러닝	비고
수퍼 스프린트	400m	10K	2.5K	입문자 추천
스프린트	750m	20K	5K	
올림픽	1.5K	40K	10K	ITU (국제 트라이애슬론 연합)표준
하프 아이언맨	1.9K	90K	21.1K	총 거리 70.3M
풀 아이언맨	3.8K	180K	42.2K	총 거리 140.6M *10 Under (Sub 10)는 10시간 이내에 완주하는 것을 의미하며, 아마추어 트라이애슬론 선수에게는 엘리트급 실력을 의미를 가짐

- 종목 전환

한 종목을 마친 뒤, 다음 종목으로 전환하는 구간

T1: 수영 → 사이클

- 1) 물에서 나와 수모와 물안경 제거
- 2) 트랜지션 존(자전거 거치대)까지 이동
- 3) 헬멧과 사이클화 착용
- 4) 자전거 끌고 출구 이동, 마운트 라인 이후 탑승

T2: 사이클 → 러닝

- 1) 디스마운트 라인 이전 하차
- 2) 자전거 거치
- 3) 헬멧 벗기
- 4) 러닝화 착용 후 출발

- 참가방법

1. 대회 탐색

USA Triathlon(USAT) 혹은 Ironman 공식 웹사이트에서 미국 전역의 공식 대회일정과 등록 링크를 확인

* USA Triathlon: <https://www.usatriathlon.org/>

* Ironman: <https://www.ironman.com/>

2. USA Triathlon (USAT) 멤버십 가입

미국에서 열리는 트라이애슬론과 아이언맨 레이스에 참가하려면 USAT멤버십 가입필수

(* 멤버십 가입 사이트: <https://www.usatriathlon.org/membership>)

1) 연간 USAT 멤버십

- 1년 동안 여러대회에 참가할 계획이라면 연간 멤버십 추천
- 연간 회원은 각 대회마다 추가비용 (1일 멤버십)을 내지 않아도 됨
- 대회 참가 뿐 아니라 보험, USAT 뉴스레터, 할인 혜택이 포함

2) 1일 멤버십

- 연간 회원이 아닐 경우, 1일 멤버십 구입 후에 개별 대회 참가가능
- 대부분의 USAT 공식 대회 등록 과정에서 1일 멤버십을 함께 구입 가능

- 장비

1) 필수 장비

[수영]: 트라이수트 또는 수영복, 수모, 물안경,[사이클]: 자전거, 헬멧 [러닝]: 러닝화

2) 그 외 추천

웨트 수트, 안전부이, 클릿 슈즈, 선글라스, 모자, 물통, 자전거용 물통 케이지, 양말, 에너지젤, 전해질 음료, 선크림, 스마트 워치 등

- 추천대회

대회명	날짜	종목
IRONMAN 70.3 Rockford - IL	6/14/2026	하프아이언맨
Lake Zurich Triathlon - Duathlon	7/12/2026	스프린트, 올림픽, 듀애슬론 ¹
Chicago Triathlon	8/22~23, 2026	슈퍼 스프린트, 스프린트, 올림픽
IRONMAN Madison - WI	9/13/2026	풀 아이언맨

1. 5K 달리기 → 40K 사이클 → 5K 달리기