DOSSIER
FIT for LIFE

Mein erster Triathlon

ewz
Die Energie

Inhalt

2–3 **Das Natürlichste der Welt**
Triathlon ist die Synergie von drei der gesündesten Sportarten überhaupt. Packen Sie's an!

4–5 **Voraussetzungen**
Einen kleinen Triathlon schafft man auch mit relativ geringem Trainingsaufwand, es ist einfacher als Sie denken.

6–7 **Zubehör für Einsteiger:**
Mit einem Velo, einer Badehose und ein Paar Laufschuhen sind Sie dabei. Das brauchts zum Triathlon.

8–9 **Zubehör für Fortgeschrittene**
Schon angesteckt? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Triathlonleben vereinfachen können.

10–11 **Trainingsgrundlagen**
Unser Körper reagiert auf jede sportliche Betätigung mit einer Anpassung. Trainingsgrundlagen für Einsteiger.

12–15 **Taktgeber Herz**
Unser Herz zeigt uns, wie intensiv wir unterwegs sind. Doch wie finden wir die passende Intensität zum richtigen Zeitpunkt? Die wichtigsten Pulstipps.

16–21 **Training mit System**
So können Sie das Optimum aus Ihrem Training herausholen. In 4 Monaten an einen Triathlon.

22–25 **Technik macht schnell**
Wer schneller werden will, muss an seiner Technik feilen. Tipps und Übungen zu allen drei Sportarten.

26–27 **Kräftigung**
Triathlon ohne Kraft ist ein hoffnungsloses Unterfangen. So stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur.

28–29 **Stretching**
Wer seine Muskeln beansprucht, sollte sie auch pflegen. Ein Stretchingprogramm für Triathleten.

30–31 **Ernährung**
Die optimale Verpflegung vor und während einem Wettkampf beeinflusst die Leistung massiv. Die wichtigsten Essregeln.

32 **Infoadressen, Wettkampftipps, Impressum**

Multisport bringts

Triathlon ist die sportliche Verbindung von drei elementaren Fortbewegungsarten des Menschen: Schwimmen, Radfahren, Laufen. Schwimmerinnen und Schwimmer trainieren mehrheitlich den Oberkörper, Radfahrerinnen und Radfahrer vor allem die Beine, Läuferinnen und Läufer das Herz. Etwas einseitig!

Triathlon hingegen widerspiegelt die Vielseitigkeit des Menschen, verkörpert sein Potenzial, sich auf alle Herausforderungen gleichzeitig einzulassen und als Ganzes besser gerüstet zu sein. Triathlon verkörpert die Fähigkeit, sich auf das eine zu konzentrieren, aber doch immer auch das andere im Auge zu behalten. Multisport bedeutet den – endlosen – Versuch, seine Stärken zu pflegen und an seinen Schwächen zu arbeiten.

Auch wir haben unsere Stärken gepflegt. Das Resultat liegt in Form dieser Broschüre vor. «Wir», das sind FIT for LIFE und ewz, das führende Energieunternehmen der Stadt Zürich. Für ewz ist es eine Selbstverständlichkeit, den effizienten Einsatz von Energie zu fördern. Der Ausdauersport verkörpert diesen Umgang mit Energien beispielhaft, denn nur wer seine Energie gezielt einsetzen kann, erreicht auch tatsächlich das Ziel. Daher engagiert sich ewz, Mitinitiant der Gigathlon-Idee, schon seit Jahren im Ausdauersport, z.B. beim Ironman Switzerland oder beim Zürich Marathon. Zudem unterstützt ewz ein eigenes Triathlon-Team, das «ewz power team», mit einigen der prominentesten Triathletinnen und Triathleten der Schweiz, die Ihnen in diesem Dossier von ihren ganz persönlichen ersten Triathlonerlebnissen erzählen. FIT for LIFE ist das Schweizer Fachmagazin für Ausdauersport. Auch wir engagieren uns seit Jahren für alles, was mit Sport, Gesundheit und sinnvollem Umgang mit dem Körper zu tun hat.

Mit dem Dossier «Mein erster Triathlon» versuchen wir, Ihnen in attraktiver Aufmachung auf informative Art die Dynamik und Faszination dieser Sportart näher zu bringen. Die Broschüre soll Ihnen auf einfache Weise Wege zeigen, wie anfänglich noch weit entfernte Ziele mit Lust, Motivation und etwas Beharrlichkeit erreicht werden können. Dazu wünschen wir Ihnen viel Spass!

Zum Triathlon geboren

Triathlon ist nicht nur etwas für Trainingsfanatiker und Asketen, sondern wohl die gesündeste Sportart überhaupt.

In der westlichen Welt ist im Grunde genommen jeder und jede praktisch zum Triathlon geboren. Denn wir alle tummeln uns ab und zu in der Badi, fahren mit dem Fahrrad zum Briefkasten und spazieren zu Fuss mindestens bis zur Garage. Na also! Damit wir aber auf die Frage: «Machst du auch Sport?», künftig mit gutem Gewissen und gehobener Brust «Ja klar, Triathlon» antworten können und daraufhin mit stiller Zufriedenheit die grösser werdenden Augen unseres Gegenübers betrachten können, sollten wir unsere dreisportlichen Aktivitäten in konkretere Bahnen lenken. Genau, endlich einmal ein richtiger Triathlon, das wärs!

Schwimmen, Radfahren, Laufen: Jede dieser drei Grundsportarten zählt für sich alleine zu den von Gesundheitsmedizinern am häufigsten propagierten Sportarten überhaupt. Kein Wunder also, dass die sportliche Verbindung dieser drei Fortbewegungsarten aus präventiver Sicht kaum zu überbieten ist. Triathlon stärkt den Herzmuskel, sorgt für eine Kräftigung und bessere Durchblutung der Muskulatur, verbessert die Immunabwehr, erleichtert die Gewichtskontrolle und vieles mehr. Die multisportive Aktivität trainiert das Herz-Kreislauf-System wie auch alle Muskelpartien umfassend und ist als Breitensport bestens geeignet.

Es muss ja nicht gleich ein Ironman sein. Die Schweiz als perfektes Multisportland bietet Triathlons in Hülle und Fülle über alle Distanzen vom Einsteiger bis zum Profi. Um mit Triathlon zu beginnen, müssen Sie weder 15 Stunden die Woche trainieren noch 23 verschiedene Unterteilungen der Wadenmuskulatur aufweisen. Sie müssen auch nicht wissen, was genau ein Syntace Pro ist und wie viele Meter Sie mit einer Kurbelumdrehung zurücklegen.

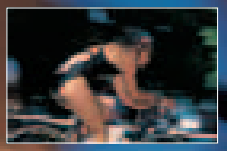
Nein, alles, was Sie mitbringen sollten, ist Freude an der Bewegung und ein bisschen Motivation, die Herausforderung dieser dynamischen und faszinierenden Sportart mit dem grossen Suchtpotenzial anzunehmen. Denn eins können wir Ihnen garantieren: Wer einmal vom Virus Triathlon angesteckt wurde, bringt ihn nicht mehr los – lebenslänglich!

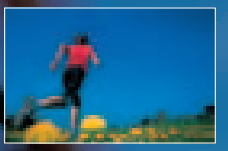
Ein Triathlon gefällig?

Unter Triathlon versteht man die Aneinanderreihung der drei Grundsportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen in genau dieser Reihenfolge. Das hat seinen guten Grund: Schwimmen kommt zuerst, weil die Gefahr erschöpfter Sportler zu Beginn am kleinsten und mit einem Massenstart das Feld überschaubar ist und die Sicherheit gewährleistet werden kann. Radfahren ist als zweite Disziplin gesetzt, weil die Müdigkeit mit Zunahme der Renndauer ebenfalls zunimmt und die Gefahr von Verletzungen durch Stürze beim Laufen geringer ist als beim Radfahren. Deshalb ist die Laufstrecke immer erst am Schluss an der Reihe.

Erfunden wurde die Sportart in den USA, populär wurde sie zu Beginn der achtziger Jahre vor allem durch die Ironman-Distanz auf Hawaii, die über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und die klassische Marathondistanz von 42,195 Kilometer Laufen führt. Über die Jahre entwickelten sich etliche Unterdistanzen in allen Ausführungen, bis sich die Abschnitte 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Rad fahren und 10 Kilometer Laufen als Kurzdistanz etabliert haben. Diese Distanzen werden seit Sydney 2000 als olympische Distanz bezeichnet. In der Schweiz werden auch viele Mini-Dua- und -Triathlons durchgeführt mit Distanzen bereits ab 300 m Schwimmen, 10 Kilometer Rad fahren und 3–5 Kilometer Laufen. Für jeden Geschmack und alle Voraussetzungen gibt es also das passende Angebot.

Einfacher als man denkt





Lust an der Bewegung, gute Gesundheit und die Fähigkeit, sich über Wasser zu halten: Wer diese drei Eigenschaften mitbringt, kann damit beginnen, einen Triathlon zu planen.

Eins vorneweg: Sie müssen kein enthaltsamer Asket sein und jahrelanges, beinhartes Training hinter sich haben, um bei einem Triathlon die Ziellinie zu überschreiten. Und dennoch: Im Wort Triathlon schwingt ein wenig ein heroischer bis gar mythischer Unterton mit. Denn Triathlon bedeutet, dass man sich nicht nur in einer Sportart betätigt, sondern gleich in dreien und damit wiederum ist verbunden, dass man nicht einfach nur ein oder zweimal laufen geht pro Woche, sondern eben alle diese drei Sportarten zusammen unter einen Hut bringen muss.

Anders als noch vor wenigen Jahren ist das Etikett «Triathlet» oder «Triathletin» aber nicht mehr nur einer handvoll Eisenmännern und –frauen vorbehalten, die ihr ganzes Leben auf die dreisportliche Tätigkeit ausrichten. Nein, heute kann man sich getrost auch als Breitensportler zur Faszination Triathlon bekennen. Gibt es doch mittlerweile genügend Startmöglichkeiten, die bereits mit einem Wochenpensum von 3–5 Trainingsstunden zu bewältigen sind. Wenn Sie in der Lage sind, fünfzehn Minuten nonstop zu schwimmen, eine halbe Stunde Rad zu fahren und zwanzig Minuten am Stück zu laufen, gibt es keinen Grund, warum Sie diese Distanzen nicht auch während eines – kleinen – Triathlons überstehen sollten. Mini-Triathlons gibt es über zahlreiche unterschiedliche Distanzen und wer sich über solche Strecken an die Eigenheiten eines Triathlons gewöhnt hat, wird schnell auch fähig sein, sich an längere Triathlons heranzuwagen.

Dennoch, einige körperliche Grundvoraussetzungen sind für Ihr zukünftiges Triathlonleben von Bedeutung:

Ausdauer
Eine gute Grundlagenausdauer ist das A und O, das Fundament, auf dem Sie Ihr Leistungsvermögen aufbauen können. Grundlagenausdauer können Sie sich erwerben, indem Sie sich vielseitig ausdauersportlich betätigen. Ob Sie Radfahren, laufen, schwimmen, langlaufen oder Inline skaten, ist eigentlich egal, Ihr Herz hat keine Augen! Regelmässig rund 3 Stunden Ausdauersport pro Woche reichen bereits, um sich einen Triathlon zum Ziel zu nehmen.

Kraft
Neben dem Herz-Kreislauf-System muss der Kraft grosse Bedeutung beigemessen werden. Wer seine Gelenke, Bänder und Sehnen mit Ausdauersport in Schwung hält, sollte auch darauf achten, dass die Muskulatur für Stabilität und Halt sorgen kann. Kraft ist ein wesentliches Element der Verletzungs-Prophylaxe. Zudem erleichtert eine gut ausgebildete Muskulatur einen ökonomischen Bewegungsablauf. Vor allem die Rumpf- und Rückenmuskulatur wird im Breitensportbereich oft vernachlässigt und sollte regelmässig trainiert werden (vgl. S. 26).

Beweglichkeit
Zu den Komponenten Ausdauer und Kraft gehört ergänzend die Komponente Beweglichkeit. Regelmässiges Beweglichkeitstraining fördert das Körpergefühl wie auch das Koordinationsvermögen. Und speziell im Wasser ist die Schulterbeweglichkeit mitentscheidend für eine gute Wasserlage und schnelles Schwimmen. Deshalb gilt: regelmässig dehnen (vgl. S. 28).

So viel Vorbereitungszeit brauchen Sie!
Natürlich gibt es immer wieder auch sportliche Naturtalente, die fast ohne Vorbereitung einen Triathlon erfolgreich absolvieren. Doch die Gefahr, dass Sporteinsteiger ohne gezielte Vorbereitung den ersten Triathlon als Negativerlebnis in Erinnerung behalten, ist gross. Im Folgenden die Zeitaufwände, mit denen Sie in etwa rechnen müssen.

Länge des Triathlons	Trainingsaufwand	Vorbereitungszeit	Schlusszeit
Mini-Tri (z.B. 600 m/20 km/5 km	3– 4 h/Woche	3 Monate	1 h 25 bis 1 h 50
Triathlon olympische Distanz	5– 6 h/Woche	6 Monate	2 h 30 bis 3 h 30
Ironman Distanz	6–10 h/Woche	1 Jahr	13 h bis 16 h
Ironman Distanz	10–15 h/Woche	1 bis 2 Jahre	10 h bis 14 h

Das braucht der Einsteiger

Badehose, ein Velo und Laufschuhe – mehr brauchts nicht zwingend für einen Triathlon. Ein paar zusätzliche Accessoires erleichtern aber den Einstieg.

Eins ist klar: Für die Endzeit bei einem Triathlon ist zu rund 90% der Sportler selber verantwortlich und nur unwesentlich das Material. Für Einsteiger ist es deshalb wesentlich wichtiger, den Motor, also das Herz, den Bewegungsapparat und die Muskeln zu trainieren, als stundenlang die neusten Prospekte durchzublättern und zu überlegen, welches denn nun das leichteste High-Tech-Material ist. Zugegeben, schöneres oder besseres – oft natürlich auch teureres – Material verspricht mehr Spass und mehr Spass bedeutet mehr Motivation, aber um einfach einmal etwas Triathlonluft zu schnuppern, braucht es tatsächlich viel weniger als Sie denken. Wir zeigen, was dem Einsteiger nützt und mit welchen Auslagen zu rechnen sind.

Schwimmen

Badehose klein mit Einsatz

Das Minimum beim Schwimmen für den Mann. Eine Triathlon-Badehose ist etwas breiter geschnitten als eine klassische Schwimmbadehose und besitzt einen dünnen Polster-Einsatz für optimalen Sitz auf dem Rad. Auch für Frauen gibt es Badehosen mit Einsatz oder spezielle Zweiteiler. Kosten ab Fr. 40.–.

Schwimmbrille

Beim Brustschwimmen ist eine Schwimmbrille nicht zwingend nötig, beim Kraulschwimmen hingegen schon. Das Schlimmste ist eine Brille, die nicht dicht ist. Wählen Sie eine gut sitzende Schwimmbrille vorzugsweise aus Silikon. Speziell für den Triathlonsport gibt es extra grosse Schwimmbrillen mit grossem Blickfeld. Kosten rund Fr. 20.– bis Fr. 40.–.

Handtuch

Nützlich zum Abtrocknen nach dem Schwimmen und draufstehen beim Umziehen.

Velo

Rennrad

Als Einstieg in den Multisport ist das Alltagsrad durchaus zu gebrauchen. Der Vorteil liegt für Einsteiger darin, dass sie mit den Turnschuhen fahren können und diese dann gleich auch für die Laufstrecke zu gebrauchen sind. Ambitionierte fahren mit speziellen Radschuhen und wechseln die Schuhe für die Laufstrecke.

*

Bekleidung

Bei kurzen Distanzen und warmen Temperaturen brauchts wenig. Oft bleibt die Badehose an und dazu wird ein Funktionsleibchen getragen. Viele Einsteiger bevorzugen es aber, sich umzuziehen und entweder Radhosen oder spezielle Triathlontights mit dünnem Einsatz anzuziehen. Gerade bei kühlen Temperaturen ein weiser Entschluss. Spezielle Triathlon-Radhosen zeichnen sich durch einen bequemen Schnitt (nicht zu enger Bund an der Hüfte und bei den Beinen) aus. Ab Franken Fr. 60.–.

Brille

Auf dem Rad (und auch beim laufen) ist eine gute Sportbrille zwingend. Diese zeichnet sich durch ein grosses Blickfeld (Gläser nach hinten gezogen), eine gute Belüftung und einen guten UV-Schutz aus. Die Brille sollte im Falle eines Sturzes bruchsicher und splitterfrei sein.
Kosten ab Fr. 60.–.

Radhelm

Ebenfalls ein absolutes Muss. Ein guter Radhelm weist eine gute Belüftung auf bei geringem Gewicht und grosser Bruchsicherheit. Er sollte gut und satt sitzen und ein einfaches Verschlusssystem besitzen.
Kosten ab Fr. 140.–.

Laufen

Laufschuhe

Zum Triathlon kann ein ganz normaler Laufschuh verwendet werden. Für ein schnelles Anziehen bieten praktische Schnellschnürsysteme Hilfe, sie können auch mit klammen Fingern noch angezogen werden. Kosten Schuhe ab Fr. 100.–; Schnürsystem ab Fr. 5.–.

Sportsocken

Blasen können einem die Freude ganz schön verderben. Ideal im Laufsport sind funktionelle Sportsocken mit verstärkten Stellen, welche die Entstehung von Blasen weitgehend verhindern. Kosten ab Fr. 15.-.

Käppli

Nicht zu unterschätzen gerade im Sommer ist die Gefahr einer Überhitzung. Davor Schutz bietet eine Dächlikappe. Sie verhindert auch, dass der Schweiss in die Augen rinnt. Bei grosser Hitze weisse Farbe wählen. Kosten ab Fr. 20.–.

Nice to have

Wettkampfverpflegung

Bei ganz kurzen Distanzen bis 1 Stunde spielt die Verpflegung (ausser Flüssigkeit) keine Rolle, ab 1 Stunde macht es Sinn, sich unterwegs zu verpflegen. Wichtig sind Kohlenhydrate, Salz und Flüssigkeit. Dazu eignet sich spezielle Wettkampfernährung in Form von Riegeln, Gels und Sportgetränken (Einnahme ca. alle 30 Minuten erforderlich). Diese werden meist vom Veranstalter gestellt.

Startnummernhalter

Praktisches Accessoire, damit die Startnummer nicht mühsam ans Trikot geheftet werden muss und allenfalls auch das Trikot gewechselt werden kann. Kann auch schon auf der Radstrecke verwendet werden. Die Nummer wird an den elastischen Gurt geheftet und um die Hüfte getragen. Kosten ab Fr. 20.–. >>

* Die ewz-Trainingsbekleidung kann bei ewz bestellt werden unter: www.ewz.ch

Mit dem Appetit kommt der Hunger

Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, möchte sich sein Triathlonleben – zumindest materialmässig – etwas leichter machen. Zubehör für Fortgeschrittene.

Schwimmen

Badekappe
Eine dünne Badekappe wird meistens vom Veranstalter gestellt. Bei sehr kaltem Wasser oder längeren Distanzen macht es Sinn, darunter eine dickere Schwimmkappe zu tragen, denn über den Kopf geht viel Wärme verloren. Kosten ab Fr. 10.–.

Neopren

Der Neoprenanzug verhilft dank grösserem Auftrieb zu einer besseren Wasserlage und macht technisch schwächere Schwimmer schneller. Dazu schützt er vor Kälte. Moderne Anzüge sind im Schritt-, Arm- und Schulterbereich mit elastischem Material versehen und je nach Ort (z. B. Beine) mit dickerem Neopren ausgestattet. Kosten ab Fr. 300.–.

Universal Einteiler
Für die Frau und/oder den Mann: Für den schnellen Wechsel ohne unerwünschte Zuschauerblicke eignet sich der dünne Einteiler mit Einsatz, der mit dem Fahrtwind in Kürze trocknet. Er kann problemlos anstelle von Badehosen unter dem Neoprenanzug getragen werden. Auch mit kurzen Ärmeln erhältlich. Kosten ab Fr. 80.–.

Velo

Rennrad

Spezielle Triathlonräder zeichnen sich durch aerodynamische Leichtbauweise, ausgewählte Komponenten und einen Triathlonaufsatz aus. Je nach Material- und Komponentenwahl sind Triathlonräder ab Fr. 1500.– erhältlich mit gegen oben offener Preisskala. Wichtig ist eine gute und individuelle Sitzposition, die ein aerodynamisches fahren auch über längere Distanzen ermöglicht. Als Zubehör sind zusätzliche und leicht bedienbare Trinksysteme von Vorteil.

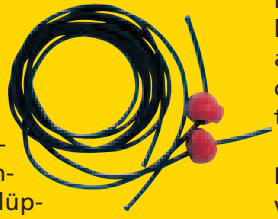
Radschuhe

Für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler sind moderne Radschuhe mit Klicksystem Standard. Radschuhe zeichnen sich durch eine steife und dünne Sohle aus (bessere Kraftübertragung) bei sehr geringem Gewicht. Für einen schnellen Wechsel gibt es spezielle Triathlonmodelle mit Klettverschluss. Kosten ab Fr. 160.–.

Rad/Lauf-Kombinations-Set
Bei längeren Distanzen ist eine gute Radhose von grosser Wichtigkeit und ein Kleiderwechsel nach dem Schwimmen fällt ja zeitlich nicht gross ins Gewicht. Die Hose kann fürs Laufen anbehalten werden. Als Top dazu ein enganliegendes Trikot mit Taschen (am Rücken), damit Nahrungsmittel gut verstaut werden können. Oft werden die Leibchen bauchfrei getragen, um Druckgefühle zu vermeiden. Kosten pro Stück rund Fr. 80.–.

* Die ewz-Trainingsbekleidung kann bei ewz bestellt werden unter: www.ewz.ch

Laufen

Schnürung


Für ganz Eilige gibt's Schnürsenkel aus Elastik: Schuhe auseinander dehnen, reinschlüpfen, fertig! Allerdings hat man darin nicht den gleich guten Halt wie bei fest angezogenen Schuhen, also eher für kurze Distanzen und ganz Eilige geeignet. Kosten ab Fr. 5.– bis 15.–.

Nice to have

Radschuh-Überzug
Bei nasser Witterung ein kleines Detail mit grosser Wirkung. Kann schnell über den Schuh gestülpt werden und schützt den Fuss vor Nässe und Kälte. Kosten ab Fr. 50.–.

Trinkgurt für Gels
Konzentrierte Sportgetränke können im praktischen Brustgürtel verstaut werden. Der Inhalt der Flaschen muss bei der Einnahme mit Wasser verdünnt werden. Kosten ab Fr. 25.–.

Armlinge/Beinlinge
Nach der Schwimmstrecke ist es zu Beginn auf der Radstrecke oft empfindlich kühl. Eine praktische Lösung bieten Arm- und Beinlinge, die Arme und Beine schützen und dann später einfach heruntergerollt oder ganz abgezogen werden können, ohne dass man dazu anhalten muss. Kosten ab Fr. 40.–.

Allgemein
Ein Triathlon ist genau so gut zu meistern, wenn Sie sich nach dem Schwimmen zuerst einmal gründlich abtrocknen und dann Radhosen und Radleibchen überziehen. Gerade bei kühler Witterung wiegt der Zeitverlust beim Umziehen das Risiko einer Erkältung auf. Die multifunktionalen Bekleidungsstücke sind in erster Linie bei warmen Temperaturen sinnvoll.

Die auf den letzten beiden Doppelseiten vorgestellten Produkte sind in erster Linie bei trockenem Wetter geeignet. Bei kalter und nasser Witterung müssen sie mit den passenden Wind/Regenjacken und -hosen ergänzt werden. Beim Radfahren ist bei kalter Witterung neben dem Wasserschutz auch der Windschutz zu beachten. Und beim Laufen sollte die Bekleidung (Jacke) auch bei nasser Witterung atmungsaktiv sein.

Gewusst wie

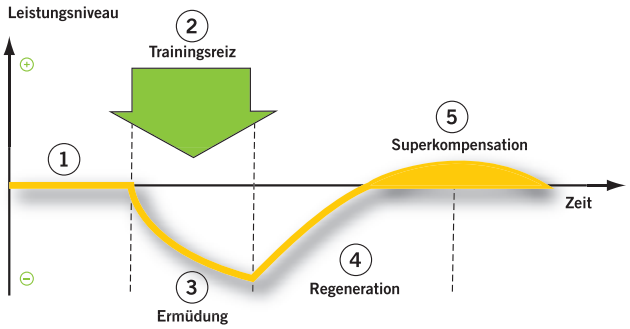
Das Geheimnis eines sinnvollen Triathlon-Trainings ist die richtige Mischung von Umfang, Qualität und Intensität.

Der grosse Vorteil der Sportart Triathlon ist das abwechslungsreiche Training, das mit den drei Sportarten gegeben ist. Dieser Vorteil ist aber gleichzeitig auch eine grosse Schwierigkeit, denn jeder Multisportler und jede Multisportlerin stehen vor dem gleichen Dilemma: Wann soll man welche Disziplin trainieren? Und wie lange soll man trainieren, wie intensiv? Der ideale Multisportler ist deshalb so etwas wie ein «Gesamtpuzzle», das aus vielen kleinen Teilchen zusammengesetzt ist. Gerade diese Vielfalt erfordert ein sensibles Körpergefühl, das man sich langfristig erarbeiten muss. Denn das Ziel ist ja nicht, einfach einmal im Leben einen Triathlon zu meistern, sondern den Multisport fix in den Alltag einzuplanen. Multisport ist kein «Spleen», sondern wird oft zu einer Lebenseinstellung.

Training = Belastung und Erholung

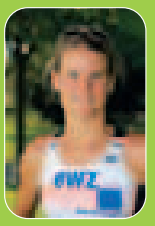
Unser Körper ist ein schlaues Kerlchen: Wenn er nicht bewegt wird, legt er sich schnell Fettreserven an, um für eventuell kommende schlechte Zeiten gewappnet zu sein. Andererseits lässt er es auch nicht auf sich sitzen, wenn er den Anforderungen nicht genügen kann. Auf eine körperliche Belastung reagiert der Körper zuerst einmal ein bisschen beleidigt, konkret mit einer Ermüdung. Das bedeutet, dass er unmittelbar nach der Belastung weniger leistungsfähig ist als vorher. Nun beginnt die so genannte Regenerationsphase, die Erholung. Das Geniale dabei ist, dass sich der Körper in dieser Phase nicht nur erholt, sondern er rüstet sich gleich auch noch für die nächste Belastung auf, denn schliesslich will er nicht noch einmal so müde werden und er versucht deshalb, sich das Leben zu erleichtern. Es kommt zu einer so genannten Superkompensation (vgl. Abbildung), das heisst, die Leistungsfähigkeit steigt über das ursprüngliche Niveau vor dem Training an. Dieser Effekt bildet die Grundlage des sportlichen Trainings, denn wenn wir es schaffen, im richtigen Moment unseren Körper mit dem richtigen Reiz zu fordern, erreichen wir die optimale Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit.

Kommt es zu keinem erneuten Trainingsreiz, kehrt die Leistungsfähigkeit leider schnell wieder auf das ursprüngliche Niveau zurück. Es macht also wenig Sinn, nur jedes Wochenende ein Mammut-Training hinzulegen und sonst die ganze Woche über inaktiv zu bleiben. Es bleibt nun die Frage, wie man den richtigen Zeitpunkt für die einzelnen Trainingsreize herausfinden kann. Eine exakte, allgemein gültige Antwort gibt es nicht, denn zu unterschiedlich reagieren die einzelnen Menschen. Die Regeneration ist abhängig von der Dauer und der Intensität der Belastung und dauert zwischen 12 Stunden (z.B. lockere Ausdauereinheit) und mehreren Tagen (z.B. intensives Krafttraining, intensive Ausdauereinheit, Wettkampf). Grundsätzlich gilt, dass die Intensität mehr «zu Buche schlägt» als die Dauer. Eine 30-minütige Belastung von hoher Intensität benötigt beispielsweise mehr Erholungszeit als eine 90-minütige Belastung im extensiven, also lockeren Bereich.



Während des Trainingsreizes kommt es zu einer Ermüdung, das Leistungsniveau sinkt ab. Am Ende des Trainings beginnt die Regenerationsphase. Der Körper rüstet sich für neue Belastungen, indem er im letzten Teil der Regeneration ein höheres Leistungsniveau als vor der Belastung erreicht. Diesen Vorgang bezeichnet man als Superkompensation.

Mein erster Triathlon



Simone Bürli,
«ewz power team»

Ziel: Olympiade Athen 2004,
Top 15 Ironman Hawaii

Mein erster Triathlon war 1993 in Spiez gleich die Junioren SM über die olympische Distanz. Dort angekommen realisierte ich mein Malheur: Ich hatte die Radschuhe nicht dabei! Meine Premiere deswegen verschieben? Sicher nicht, der anwesende Bademeister lieh mir seine Radschuhe aus. Sie waren vier Nummern zu gross und so hatte ich auf dem Rad das Gefühl, immer noch zu «schwimmen». Sonst verlief der Wettkampf aber erstaunlich gut, ich wurde zweite und qualifizierte mich damit sogar für die Europameisterschaften. Malheurs passieren mir aber auch nach 10 Jahren immer wieder, manchmal gibt mir dies wohl den nötigen Adrenalinschub vor dem Start.

Mein Tipp: Lasst euch durch nichts aus der Ruhe bringen. Und dehnt regelmässig. Grundsätzlich dehne ich nach jedem Training, ausser direkt nach Wettkämpfen oder ganz hartem Krafttraining. Stretching hat für mich auch einen mentalen Effekt: Es ist die Nachbearbeitung eines Trainings und ich überlege mir, was im Training gut lief und was ich noch verbessern könnte.

Unser Herz gibt den Takt an

Welcher Puls ist normal?

Allgemeine Pulswerte sind immer Durchschnittsangaben ohne Gewähr für individuelle Abweichungen, denn der menschliche Puls ist so einmalig wie sein Träger. Rechnerische Grössen und Faustregeln sind daher nur mit grösster Vorsicht zu geniessen. Der Maximalpuls liegt bei älteren Menschen in der Regel tiefer als bei jungen Menschen. In jungen Jahren kann er schnell einmal auf 220 hochschnellen, im Erwachsenenalter ist das Überschreiten von 200 seltener und ein Maximalpuls von 180 bis 190 häufig. Trainings im Langzeitbereich finden meist im Bereiche von 110 bis 140 Schlägen statt. Intensive und kürzere Trainings im Bereich der anaeroben Schwelle, also dort, wo der eingeatmete Sauerstoff gerade noch knapp reicht, um die Energieversorgung aufrechtzuerhalten, werden etwa im Bereiche von 150-180 Schlägen liegen. Der Ruhepuls von Spitzensportlern kann bis auf 35 Schläge sinken, im Normalfall liegt er beim Menschen zwischen 50 und 70 Schlägen, bei Sportlern tiefer als bei Nichtsportlern und Rauchern.

Ein Ausdauertraining von drei bis vier Stunden pro Woche wirkt nachweislich immunsteigernd und ist unserer Gesundheit sehr förderlich. Dazu können wir damit unsere sportliche Leistungsfähigkeit wesentlich verbessern. Unser Herz gibt den Takt an, denn die Herzfrequenz steigt parallel zur Belastungsintensität: Je schneller wir schwimmen, velofahren oder laufen, desto höher die Herzfrequenz. Andererseits ist es so, dass die Herzfrequenz (bei gleicher Leistung) sinkt, wenn wir besser trainiert sind, denn ein trainiertes Herz braucht weniger Schläge, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

So unterschiedlich aber die Sportlerinnen und Sportler sind, so unterschiedlich verhält sich auch der Herzschlag. Während der eine einen Maximalpuls von 170 hat, kann die andere vielleicht ihren Pulsschlag bis auf über 200 treiben, und wenn die eine einen Ruhepuls von 45 hat, schlägt das Herz des anderen vielleicht 60-mal in der Minute. Und wenn zwei zusammen sportlich gleich schnell unterwegs sind, heisst das natürlich noch lange nicht, dass sie auch den gleichen Puls haben. Den absoluten, einzig richtigen Trainingspuls gibt es deshalb nicht. Aber ganz klar ist der Herzschlag eine entscheidende Grösse, wenn es darum geht, die einzelnen Trainingsbereiche zu definieren. Grundlagentraining findet in anderen Pulsbereichen statt als Schnelligkeitstraining, und wer gezielt abnehmen will, trainiert anders als jemand, der im Laufen seine Bestzeit über fünf Kilometer verbessern will.

Die wohl exakteste Möglichkeit, die Trainingsbereiche in individuelle Pulswerte einzuteilen, stellen Leistungstests dar. Solche werden mittlerweile in den meisten Fitnesszentren oder auch bei Sportärzten angeboten (Kosten: rund Fr. 100.– bis 200.–). Eine weniger aufwändige und doch recht aufschlussreiche Möglichkeit kann aber auch gut selbst durchgeführt werden, indem man anhand des individuellen Maximalpulses (vgl. S. 14*) die Trainingsintensität in fünf unterschiedliche Belastungsbereiche einteilen kann, die im sinnvollen Zusammenspiel ihre optimale Wirkung entfalten (intensive und langsame, kurze und längere Trainings im Wechsel).

Idealerweise ordnen Sie den gemessenen Bereichen auch Ihr subjektives Empfinden zu. Bei welchem Herzschlag empfinden Sie welche Anstrengung? Bei welchem Puls läuft, schwimmt oder fährt es sich locker, bei welchem Puls empfinden Sie die Belastung als anstrengend, bei welchem als sehr hart? Mit der Zeit können Sie mit den verschiedenen Trainingsintensitäten spielen, ab und zu bewusst ganz langsame und längere Trainingseinheiten mit gemässigtem Puls durchführen, hin und wieder aber auch Fahrtspiele oder Intervalle einbauen, bei denen der Herzschlag kurzfristig ganz andere Dimensionen erreichen kann. >>

Mein erster Triathlon

Urban Schumacher, «ewz power team»

Ziel: Gigathlon 2004

Gut 16 Jahre ist es bereits her, irgendwo im Oberaargau. In meinen Surfanzug gepackt stand ich an der Startlinie. Werde ich die 1500 Meter wohl überstehen? Schwimmen war nicht gerade meine Paradedisziplin, surfen lag mir da schon eher im Blut. Ich war noch ein völliges Ausdauer-Greenhorn und liess mich von einem Sportlehrerkollegen zu einem Start überreden. «Das pack ich schon irgendwie», lautete die Devise. Die Schwimmstrecke verging wie im Flug und der mittlerweile U-Bootmässige Surfanzug bewahrte mich vor Verletzungen beim «Schwimmstartgeprügel». Der Wechsel gestaltete sich schwieriger: Abtrocknen – umziehen – Brille – Helm – mit den Socken war es echt schwierig. Ich hatte Mühe mit dem Gleichgewicht und schon lag ich am Boden. Doch Schumi bringt so schnell nichts aus der Ruhe und weiter ging's auf dem Velo. Die Radstrecke war flach, ich gab höllisch Gas. Doch da hörte ich plötzlich ein seltsames Geräusch! Ein Fahrer mit Scheibenrad brauste an mir vorbei wie ein Schnellzug. Ich versuchte dranzubleiben, doch keine Chance. Dass man überhaupt so schnell fahren kann? Das Laufen ging dann wie von selbst und im Ziel freute ich mich über meine tolle Leistung bei meinem ersten Triathlon!

Mein Tipp: Immer ein Ziel vor Augen haben. Mit Freude, Geduld und Durchhaltewillen wirst du es auch erreichen!

Die unterschiedlichen Intensitätsstufen

Intensitätsstufe 1: 60–70% der maximalen Herzfrequenz (MHF)
Das so genannte «Schlechte-Gewissen-Tempo». Lange, ganz langsame Einheiten. Ganz wichtig als Fundamentaufbau zu Beginn einer langen Saison und beim Einstieg in den Ausdauersport. Pulsbereiche um 110–130.

Intensitätsstufe 2: 70–75% der maximalen Herzfrequenz (MHF)
Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange Einheiten. Hier findet das Training des Fettstoffwechsels statt (Grundlage für längere Ausdauerbelastungen). Ganz entscheidende Stufe für alle Sportler über das ganze Jahr, gerade auch für Einsteiger im Hinblick auf den ersten Triathlon. Aber auch bei Spitzensportlern spielt sich mehr als die Hälfte des gesamten Trainings in den Stufen 1-3 ab. Pulsbereiche um 120–150.

Intensitätsstufe 3: 75–80% der maximalen Herzfrequenz (MHF)
Das ist vermutlich der Bereich, in dem die meisten Sportler gefühlsmässig automatisch trainieren würden. Gerade für Untrainierte und Einsteiger hat dieses Tempo zu Beginn einen grossen positiven Effekt. Langfristig ist eine Kombination mit Stufen 1, 2, und später auch mit der Stufe 4 sinnvoll. Ein dauerndes Training nur in dieser Stufe laugt auf lange Sicht den Körper aus. Pulsbereiche um 140–160.

Intensitätsstufe 4: 80–90% der maximalen Herzfrequenz (MHF)
Hier spielen sich Intervallformen, Fahrtspiele und Tempobelastungen ab. Das Training ist zwar sehr hart, für Ambitionierte aber auch sehr Gewinn bringend. So verbessern Sie Ihre Schnelligkeit und Tempofestigkeit. Dieser Trainingsbereich sollte aber dosiert eingesetzt werden und vor allem nur von Sportlerinnen und Sportlern, die Wettkämpfe bestreiten und um Sekunden kämpfen. Bedingt lange Erholungszeit. Pulsbereiche um 160–180.

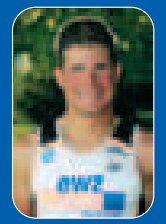
Intensitätsstufe 5: 90–100% der maximalen Herzfrequenz (MHF)
Dieser Bereich darf nur während eines Wettkampfes und zeitlich nur sehr kurz angezapft werden. Sehr auszehrend und belastend. Bedingt sehr lange Erholungszeit. Pulsbereiche um 170–220.

* Ihre persönliche maximale Herzfrequenz ermitteln Sie, indem Sie nach einem zehnminütigen Einlaufen oder Einfahren eine leichte Steigung von rund zwei bis drei Minuten gleichmässig, aber so schnell wie möglich hochlaufen oder hochfahren und unmittelbar danach Ihren Puls messen. Achtung! Beim Ermitteln des Maximalpulses ist bei Untrainierten Vorsicht angebracht. Sind Sie über 40 und/oder noch nicht trainiert, dann sollten Sie sich zuerst einmal zu einem ärztlichen Check anmelden.

Die wichtigsten Puls-Tipps

- Tausende von Freizeitsportlern trainieren das ganze Jahr über mit der gleichen Belastungsintensität. Das ist aus gesundheitlicher Sicht zwar nicht schlecht und auch nicht falsch, aber leistungsmässig betrachtet ist ein solches Training wenig zielgerichtet und auch wenig effizient. Variieren Sie die Intensität des Trainings und benützen Sie dazu Ihre Herzfrequenz.
- Hören Sie auf Ihr Herz und spielen Sie mit dem Puls. Versuchen Sie, Ihren Puls in allen möglichen Situationen richtig einzuschätzen, also nicht nur im Training, sondern auch in Alltagssituationen (beim Aufstehen, im Büro, beim Treppensteigen usw.) und/oder in ungewohnten Situationen (Krankheit, extreme Müdigkeit usw.). Stellen Sie Veränderungen fest zu Ihrem gewohnten Ruhepuls?
- Lassen Sie sich von einem Pulsmesser auch bremsen, wenn Sie in tiefen Intensitätsbereichen trainieren, denn gerade dort beissen sich viele Sportler die Zähne aus, weil sie gefühlsmässig wesentlich schneller laufen, biken oder schwimmen könnten und deshalb denken, dass ein solches Training wenig bringt.

Mein erster Triathlon



Christoph Mauch, «ewz power team»

Ziel: Ironman Hawaii-Sieg

Ich war schon immer ein Kind voller Bewegungsdrang und 1987 kam mir der Tri-Guide in die Hände. Natürlich war ich sofort begeistert und wollte an einem Triathlon mitmachen. Ich meldete mich in Altenrhein an. Da ich noch nicht Auto fahren konnte und meine Eltern sich nicht dazu bewegen liessen, mich hinzubringen, schickte ich mein Rad vorher mit dem Zug nach Altenrhein. Bei 17.2 Grad Wassertemperatur war die erste Disziplin ziemlich «erfrischend». Nach der Hälfte musste ich auf Brust umstellen, die Kälte drang bis in die Knochen. Glücklicherweise betrug die Schwimmstrecke nur 1.2 Kilometer. Nach langen Anstiegen im Appenzellerland ging es auf dem Rad endlich wieder hinunter zur Wechselzone. Aber welch Überraschung: Die Beine fühlten sich so komisch an. Ich wusste gar nicht recht, wie ich einen Fuss vor den andern setzen konnte. Zu guter Letzt bekam ich noch Seitenstechen, was mich kurz vor dem Wendepunkt zum Marschieren zwang. Mühsam und langsam lief ich zurück zum Ziel, wo ich total ausgepumpt ankam.

Mein Tipp: Vor dem ersten Triathlon sollte man schon ein kombiniertes Rad-Lauf Training absolviert haben, um die Wechsel zu üben und sich auf die Umstellung vorzubereiten. Dies trainiere ich auch heute noch regelmässig.

Training mit System

Die Art und Weise, wie wir trainieren, hat entscheidenden Einfluss auf unsere Leistungsfortschritte.

Eine Trainingseinheit ist definiert durch die Dauer, die Intensität und den Inhalt. Die Dauer und die Intensität konkurrenzieren sich gegenseitig. Wer viel trainiert, sollte nicht gleichzeitig sehr intensiv trainieren. Ein Trainingsreiz ist entweder lang oder intensiv, aber meist nur im Wettkampf beides zusammen. Die Kombination «kurz und locker» hingegen ist durchaus erlaubt!

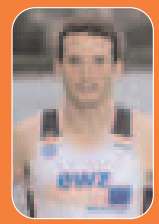
Wenn ein Einsteiger die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern möchte, ist die Dauer des Trainings ein zentraler Faktor. Ein «Einsteiger-Optimalprogramm» im Hinblick auf einen kurzen Triathlon beinhaltet 2 bis 4 Stunden Ausdauertraining pro Woche, aufgeteilt in 3 bis 6 Einheiten. Grundsätzlich ist es wirkungsvoller, mehrere kurze Einheiten zu absolvieren anstatt wenige lange. Also besser 4-mal pro Woche eine halbe Stunde als einmal 2 Stunden.

Wie wir bereits wissen, passt sich unser Körper – schlau wie er ist – der Belastung an: Wer die Beweglichkeit trainiert, wird beweglicher, wer sich in Koordination übt, wird geschickter, wer Gewichte stemmt, wird kräftiger. Schön und gut, aber für einen Triathlon brauchen wir in erster Linie Ausdauer. Deshalb sollten Triathloneinsteiger zu Beginn auch vor allem ihre Ausdauerfähigkeit trainieren und mit begleitenden Massnahmen wie Kräftigung und Stretching (vgl. S. 26–29) unterstützen. Das bedeutet hauptsächlich gleichmässige Ausdauertrainings in den drei Triathlon-Sportarten mit einer Dauer von mindestens je einer halben Stunde pro Training, wenn möglich aber auch länger. Wichtig ist die Konstanz, die Gewohnheit, bis man schliesslich gar nicht mehr anders kann und die Bewegung vermissen würde, wenn man sie nicht mehr hätte.

In 4 Monaten an einen Triathlon

Ob Sie im Jahresschnitt 4 Stunden pro Woche oder aber 15 Stunden Zeit haben, wird sich zwar auf Ihre Form auswirken, die Grundsätze einer sinnvollen Trainingsplanung können aber auch bereits bei einem minimalem Trainingsaufwand angewandt werden. Egal ob Sie 4, 6, 8 oder 12 Monate Vorbereitungszeit besitzen, sinnvoll ist es, die Vorbereitungszeit in mindestens drei Phasen einzuteilen: eine Vorbereitungsphase, eine Aufbauphase und eine Wettkampfphase. Je nach zur Verfügung stehender Zeit kann die Dauer der einzelnen Phasen beliebig verlängert werden. Im Falle einer 4-monatigen Vorbereitungszeit (also rund 16 Wochen) könnten sie folgendermassen aussehen: >>

Mein erster Triathlon



Ronnie Schildknecht, «ewz power team»

Ziel: Top 3 Ironman Hawaii

Ich habe Angst zu ertrinken, ringe um Luft und versuche die Orientierung im Wasser wieder zu finden. So habe ich mir den Einstieg in den Triathlonsport nicht vorgestellt! Ich werde im Wasser durchgereicht und steige als Letzter aus dem Zürichsee. Auch hätte ich wohl die Disziplinen-Wechsel üben sollen. Sofort machen sich die ersten Krämpfe bemerkbar. Mit grossem Enthusiasmus trete ich in die Pedalen und versuche, den Anschluss zu den Hintersten wieder herzustellen. Doch keiner ist in Sicht! Meine Beine brennen, die Lunge kommt an ihre Grenze. Endlich der Wechsel zur dritten Disziplin. Rad einstellen, Radschuhe abziehen, Laufschuhe schnüren. Der Durst macht mir zu schaffen. Jedes Mal, wenn ich einen Becher bei der Verpflegung erwische, schütte ich mir alles Wasser ins Gesicht. Beim letzten Kilometer kommen Glücksgefühle auf. Einige Male dachte ich ans Aufgeben, doch genau diese Momente durchgestanden zu haben, gibt mir eine grosse innere Zufriedenheit.

Mein Tipp: Man muss die offene Seite des Bechers beim trinken zu einem Trichter zusammendrücken, dann schüttet man nicht alles daneben. Und nicht vergessen, drei bis vier Tage vor dem Wettkampf genügend Kohlenhydrate und Eiweisse einzunehmen.

Vorbereitungsphase (8 Wochen):

- Beginnen Sie die Vorbereitungsphase gemütlich, mindestens was die Intensität betrifft. Forcieren Sie keinesfalls von 0 auf 100. Mässig, aber regelmässig, lautet die Devise. Die allgemeine Vorbereitungsphase besteht vor allem aus Einheiten mit ganz bewusst niedriger Intensität, dafür mit möglichst langer Dauer (mindestens 30 Minuten bis eineinhalb Stunden). Gewöhnen Sie sich mit der Vorbereitungsphase an eine regelmässig sportliche Aktivität. Es empfiehlt sich, das Training zeitlich vorzudefinieren, damit Sie keine Ausreden haben.

- Sinnvoll ist eine Einteilung des Trainings in Wochenblöcke sowie eine Einteilung der Wochenblöcke in einen Monatsrhythmus. Also z.B. immer die erste Woche locker trainieren (4–5 Trainings, davon 2 bis 3 in den Stufen 1 und 2 und 1 bis 2 in der Stufe 3, dazu Stretching/Kräftigung, vgl. S. 26–29), die zweite Woche mittel (Steigerung von rund 5–10% im Umfang wie auch ein wenig bezüglich Intensität) und die dritte Woche dann hart (noch einmal leichte Umfangsteigerung und auch einzelne schnellere Trainings einplanen, Kombination von Stufe 2, 3, und vielleicht auch einmal 4, dafür mit kürzerer Dauer). Dann folgt eine Regenerationswoche mit Alternativtraining, Gymnastik und ruhigen Trainings (oft im Wasser). Alles zusammen ergibt einen 4-Wochen-Rhythmus.

- Versuchen Sie sich – etwa pro zwei oder drei Wochen – technisch einer Sportart speziell zu widmen, also nicht nur Ausdauertrainings zu absolvieren, sondern auch an der Technik zu feilen. Analysieren Sie Ihre Fähigkeiten und pflegen Sie zwar Ihre Stärken, aber arbeiten Sie vor allem an Ihren Schwächen!

Aufbauphase: (4 Wochen):

- Nach der ersten rund zweimonatigen Vorbereitungsphase ist eine erste Bilanz angesagt. Wie haben Sie das Training der ersten Monate verkraftet? Liegt es im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, ist noch mehr drin oder sind Sie bereits am Ende Ihrer Kräfte angelangt? Seien Sie ehrlich und beschönigen Sie nichts, schliesslich geht es in erster Linie um Ihre Gesundheit.

- Nach dem Einlegen einer Erholungswoche können Sie für die folgenden Monate mit einer Intensitätssteigerung beginnen. Neben nach wie vor häufigen Einheiten im Grundlagenbereich sind jetzt auch vermehrt schnellere und intensivere Trainings möglich. Zum Beispiel Fahrtspiele (dem Gelände angepasstes Laufen oder Fahren mit einem Wechsel von langsameren und schnellen Geschwindigkeiten) oder Intervalle. Bei einem Fahrtspiel können Sie sich z.B. einfach während eines Trainings kurze Zwischenziele (die nächste Steigung, bis zum nächsten Baum, 100 Schritte/Umdrehungen usw.) vornehmen, bis zu denen Sie das Tempo kurzfristig steigern. Bei Intervallen können Sie zum Beispiel Pyramiden (1-2-3-4-5-4-3-2-1 Minuten) im schnellen Tempo laufen/fahren/schwimmen mit immer 2–3 Minuten lockeren Pausen dazwischen. Oder aber immer 2 Minuten schnell und dann eine Pause, bis der Puls unter ein bestimmtes Niveau (z.B. 120) fällt. Dann wieder 2 Minuten schnell usw. Probieren Sie individuelle Varianten aus.

- Immer noch enorm wichtig ist das Augenmerk auf die Technik. Wenn Sie sich durch das Training der ersten Wochen an die unterschiedlichen Sportarten gewöhnt haben, können Sie neben dem Schwimmen durchaus auch beim Laufen und Velofahren Techniktrainings einplanen (vgl. S. 22).

Wettkampfphase (4 Wochen):

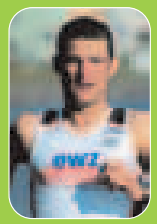
- Mit den intensiveren Trainings verbessern Sie Ihre Tempofestigkeit. Dazu stehen natürlich immer noch lange Einheiten auf dem Programm (z.B. längere Koppeltrainings, bei denen zwei Sportarten unmittelbar nacheinander trainiert werden). Steht jetzt dann bald ein Wettkampf an, können Sie noch einmal mit gezielten Schnelligkeitstrainings in den Wochen vor dem Wettkampf Ihre Grundschnelligkeit und Spritzigkeit verbessern. Umfang aber gesamthaft nicht mehr steigern.

- Nehmen Sie in der letzten Woche vor einem Wettkampf den Trainingsumfang deutlich zurück (nur noch lockere und nicht zu lange Läufe oder Ausfahrten, vielleicht noch gewürzt mit kurzen, schnellen Abschnitten).

- In den letzten zwei Tagen vor einem Wettkampf ist dann nur noch Bewegungs- und Lockerungstraining angesagt. Entscheidend gerade für «Vieltrainierer» sind fix durchgeführte «pflegende» Massnahmen wie Wassertraining, Stretching, Gymnastik, Massage usw.

- Der letzte Tag vor dem Wettkampf dient nur noch der Bewegungs- und mentalen Vorbereitung (möglichst keine anstrengenden Sachen mehr, dafür koordinative Übungen).

Wenn Sie Ihr Training planen und protokollieren möchten, haben Sie mit dem FIT for LIFE-Trainingstagebuch einen Ratgeber zur Hand, der Ihnen wertvolle Tipps und Informationen zum Training vermittelt. Das FIT for LIFE-Trainingstagebuch ist gratis, alles was Sie tun müssen ist ein frankiertes Rückantwortcouvert (C5, Fr. 1.10.–) senden an: AZ Fachverlage AG, FIT for LIFE, Trainingstagebuch, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.



Mein erster Triathlon

Marc Bamert,
«ewz power team»

Ziel: Ironman Hawaii

Eingepfercht in einen zu kleinen Frauensurfanzug stürzte ich mich ins Getümmel. Nachdem ich ausgiebig das Greifenseewasser degustiert hatte, fand ich bald meinen Rhythmus. Als ich wieder festen Boden unter den Füssen hatte, torkelte ich zu meinem Fahrrad. In der Hoffnung, meinen mit begrenzten Schwimmfähigkeiten gesegneten Vater, der eine Welle (20 Minuten) vor mir gestartet war, einzuholen, kurbelte ich flott los. Nach der ersten von zwei Velorunden war ich bereits im «Elend». Trotzdem kämpfte ich mich irgendwie über die Strecke. Und obwohl beim Wechsel durch einen Krampf erneut zurückgebunden, begann ich auch die abschliessende Disziplin euphorisch. Je länger der Wettkampf aber dauerte, desto kürzer wurden meine Schritte. Mit den letzten Kraftreserven schleppte ich mich ins Ziel eines Wettkampfes, der mindestens doppelt so lange war wie meine längste bisherige Trainingseinheit. Trotzdem war ich sogar tatsächlich noch schneller als mein Vater – und darüber extrem stolz.

Mein Tipp: Auch beim Triathlon ist die Technik die Basis für eine kontinuierliche Steigerung der Trainings- und Wettkampfleistung. Nicht nur im Schwimmen, sondern auch beim Radfahren und Laufen ist es sehr hilfreich, koordinative Elemente in den Trainingsalltag einzubauen.

Wichtige Punkte zum Triathlontraining!

- Erhöhen Sie zuerst kontinuierlich die Trainingsumfänge und erst dann (nach einem soliden Basistraining von mehreren Wochen) die Trainingsintensität.

- Setzen Sie sich Ziele, die für Sie erreichbar sind: Planen Sie Trainingsumfänge, die Sie auch dann noch bewältigen können, wenn einmal nicht alles optimal verläuft.

- Hören Sie auf Ihren Körper. Wer schlecht drauf ist, soll einen Ruhetag einlegen oder ein Stretching- oder Gymnastik-Programm durchführen. Das Training sollte – neben Beruf und Familie – nicht zum zusätzlichen Stressfaktor werden.

- Variieren Sie das Training. Monotonie ist für viele der Hauptgrund, ein Trainingsprogramm wieder abzubrechen. Ihr Herz sieht keinen Unterschied zwischen den Sportarten. Hauptsache ist, dass es genug gefordert wird. Ergänzen Sie das Ausdauertraining mit einem Krafttraining (Fitnesszentrum, Circuittraining, Übungen zuhause) und mit einem Beweglichkeitstraining (Stretching, Gymnastik, Joga usw.).

- Trainieren Sie auf dem Arbeitsweg oder in der Mittagspause. Damit sparen Sie Trainingszeit, die Ihnen sonst am Abend fehlen würde.

- Trainieren Sie nicht immer stur nach Schema. Lassen Sie die Stoppuhr oder den Pulsmesser ab und zu auch Zuhause und laufen oder fahren Sie bewusst nur nach Ihrem Gefühl.

- Für die meisten potentiellen Triathleten ist das Schwimmen der Knackpunkt. Wenn Sie überhaupt nicht in der Lage sind, Kraul zu schwimmen, können Sie sich für einen kleinen Triathlon durchaus auch auf das Brustschwimmen konzentrieren, der Zeitverlust ist gering und Brustschwimmen hat auch Vorteile: Die Atmung ist kontrollierter und im freien Gewässer fällt es leichter, sich zu orientieren.

- Wenn Sie Ihre Triathlonpremiere nicht als einmaliges Erlebnis betrachten, ist es sehr empfehlenswert, von Anfang an das Kraulschwimmen zu erlernen, am besten mit professioneller Betreuung. Es macht wesentlich mehr Freude und bringt mehr Stolz, wenn man zumindest mit Kraulschwimmen abwechseln kann.

- Vielen Triathleten macht im Wettkampf das Aneinanderreihen der einzelnen Disziplinen und die damit verbundene muskuläre Umstellung zu schaffen. Dies können Sie trainieren, indem Sie ein so genanntes Koppeltraining absolvieren, also zwei Trainingseinheiten gleich aneinander reihen. So können Sie zum Beispiel nach einer Ausfahrt auf dem Rad ruhig gleich noch in die Laufschuhe steigen und einige Minuten dranhängen. Wichtig ist dabei die Gewöhnung der Muskulatur an die Umstellung, ob Sie danach nur zwanzig oder 40 Minuten laufen, spielt keine so grosse Rolle. Üben Sie bei solchen Koppeltrainings auch gleich den effizienten Kleiderwechsel mit immer den gleichen Handgriffen, damit diese automatisiert werden für den Wettkampf.

- Testen Sie ab und zu Ihren Trainingszustand, indem Sie Teilstrecken Ihrer gewünschten Distanz mit hohem Tempo absolvieren. Aber aufgepasst, Hochrechnen als simple Addition der Einzelzeiten sieht in der Theorie zwar hübsch aus, ist aber mit Vorsicht zu geniessen.

- Trainieren Sie nicht zu intensiv. Auf lange Ausdauerbelastungen muss der Körper auch langfristig vorbereitet werden. Geben Sie sich also genügend Zeit. Je mehr Sie trainieren, desto häufiger sollten die meisten Trainings in niedriger bis mittlerer Intensität stattfinden. Wenn Sie oft in der Gruppe trainieren, ist die Gefahr der Überforderung besonders gross.

Mein erster Triathlon

Dominik Rechsteiner, «ewz power team»

Ziel: Olympiade Athen 2004

Mit geliehenem Rennrad machte ich mich an meinen ersten Wettkampf. Die erste Disziplin gelang sogar überdurchschnittlich. Die erschwommene Position wollte ich über die mir völlig unbekannten Hügel des Appenzellerlandes verteidigen, ein Unterfangen, welches nicht ganz gelang, weil ich eine Abzweigung verpasste. Die Radstrecke kam mir doch sehr lange vor und ich erkundigte mich nach Standort und Weg. Als abgeschlagen Letzter traf ich in der Wechselzone ein, immer noch an einen möglichen Sieg glaubend (ohne zu wissen, dass die ersten die Ziellinie bereits überquert hatten). Beim ersten Aufsetzen des Fusses musste ich allerdings schmerzhaft erfahren, dass Laufen nach dem Radfahren nicht gleich Laufen ist, und kaum ein Muskel war auszumachen, der nicht krampfte. So versuchte ich, wandernd den Rest zu bewältigen, weiss aber bis heute nicht, ob ich wirklich die ganze Strecke zurückgelegt habe, denn bereits vor meinem Eintreffen hatten die Organisatoren mit dem Abbauen begonnen...

Mein Tipp: Training mit Pulsmesser hilft einem, die richtigen Trainingsintensitäten zu finden und den Fehler zu vermeiden, immer gleich oder zu hart zu trainieren. Und die Pulskontrolle hilft, mit der Zeit ein Körpergefühl für die passende Trainingsintensität zu entwickeln.

Technik bringt Tempo

Eine ausgereifte Technik wird im Ausdauersport oft unterschätzt – zu Unrecht.

Im Schwimmen – da sind sich alle einig – läuft ohne ein gezieltes Techniktraining gar nichts. Aber Radfahren oder laufen? Das kann ja jeder, denken sich viele. Falsch bzw. nicht richtig! Denn natürlich kann sich jeder Laufschuhe anziehen und loslaufen und auch aufs Rad sitzen können wir seit Kindsbeinen an, aber sowohl Laufen wie Rad fahren sind zwei motorisch komplexe und anspruchsvolle Sportarten, bei denen ein gezieltes Techniktraining enorm viel bringt. Doch wie sollen und können wir die Technik trainieren?

Schwimmen

Der technische Bewegungsablauf beim Kraulschwimmen ist zwar einfacher als die Koordination beim Brustschwimmen, erschwerend kommt aber die Atmung dazu. Deshalb kann es durchaus passieren, dass Einsteiger mit Kraul langsamer vorwärts kommen als mit einem zügigen Bruststil. Wenn Sie nicht bereits in der Lage sind, 100 m am Stück im Kraulstil zu bewältigen, müssen Sie sich entscheiden, ob Sie Ihren ersten Triathlon mit Brustschwimmen bewältigen wollen, oder aber ob Sie sich an einen Betreuer wenden wollen, der Ihnen die Grundlagen der Technik zeigen kann.
Seinen Kraulstil verbessert man nicht mit Kilometerfressen bis zum Abwinken, sondern in erster Linie mit gezielten Übungen. Folgende Übungsformen helfen Ihnen, ihren Kraulstil zu verbessern:

Armzugvariationen: Variieren Sie häufig Ihren Widerstand beim Armzug, indem Sie die Handstellung verändern (z.B. Armzug mit offenenen Fingern oder mit geballter Faust) oder Hilfsmittel einsetzen (Paddles). Dadurch «erfühlen» Sie immer mehr das optimale Zugmuster unter Wasser. Am effizientesten ist es, wenn Sie diese Formen unmittelbar nacheinander ausprobieren und so direkt die Unterschiede spüren.

Schwimmen mit Flossen: Das Schwimmen mit Flossen ermöglicht auch Schwimmern mit schlechter Wasserlage ein schnelles Schwimmen und verhindert, dass die Beine absinken. Dadurch kann spezielles Augenmerk auf den Armzug und die Atmung gelegt werden.

Beinschlag: Ein guter Beinschlag macht Sie nicht nur schneller, sondern trägt wesentlich zu einer optimalen Wasserlage bei. Die Beinschlagbewegung beim Kraul kann man sich gedanklich so vorstellen, wie wenn man zuhause versucht, im Stehen mit einem Kick seine Pantoffeln vom Fuss wegzuspicken. Schwimmen Sie Kraulbeinschlag mit Brett oder in der Seitlage. Bei der Seitlage ist der eine Arm vorne gestreckt, der andere Arm liegt am Körper. Wenn die Luft ausgeht, einfach mit einem Kraularmzug die Seite wechseln und gleichzeitig einatmen.

Koordination: Einsteigern bereitet die Koordination – vor allem im Zusammenspiel mit der Atmung – Mühe. Deshalb lohnt es sich, Koordinationsübungen einzubauen, die dieses Zusammenspiel zu einer Selbstverständlichkeit werden lassen.

Schulterfassen: Normales Kraulschwimmen mit der Aufgabe, bei jedem «Nach-vorne-Bringen» der Arme mit der Hand die Schulter zu berühren, bevor der Arm nach vorne ausgestreckt wird.

Einarmig mit Schwimmbrett: Einseitiger Armzug mit dem Schwimmbrett als Hilfe. Es können z.B. 5 Armzüge auf die eine und dann 5 Armzüge auf die andere Seite ausgeführt werden.

Armzug mit Pullbuoy: Pullbuoys verbessern die Wasserlage der Beine und ermöglichen ein Schwimmen nur mit den Armen, sodass man sich auf das Zugmuster der Arme konzentrieren kann.

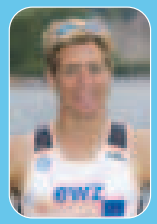
Wechselzugschwimmen: Nach jedem Armzug gelangt die eine Hand nach vorne zur anderen Hand und wartet dort, bis mit der anderen Hand wieder ein kompletter Armzug durchgeführt wird. Diese Übung verbessert die Gleitphase.

Langes Gleiten: Schwimmen mit möglichst wenig Zügen pro Länge.

Schwimmen mit Neopren-Anzug: Mit einem Neopren ist der Auftrieb am ganzen Köper und speziell an den Beinen stark erhöht, wodurch die Füsse praktisch an der Wasseroberfläche liegen. Der Beinschlag wird dadurch fast überflüssig und durch die bessere Wasserlage schwimmen vor allem technisch schwache Schwimmer schneller als ohne Neopren. Neoprenanzüge im Triathlon sind allerdings nicht immer erlaubt.

Weitere Tipps und Schwimmübungen sind im Buch «Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen» von Gunther Frank zu finden (3., verbesserte Auflage, Hofmann Verlag Schorndorf, ISBN 3-7780-7123-8)

Mein erster Triathlon



Mathias Hecht, «ewz power team»

Ziel: Olympiade Peking 2008

Ich war 16 Jahre alt, hatte ein Rennrad von meinem Nachbarn ausgeliehen und der Triathlon-Lenker war fast länger als das Rad selber. Den Neopren-Anzug hatte ich von einem Surf-Shop ausgeliehen – fürs Schwimmen war er denkbar ungeeignet, aber wenigstens bin ich nicht ganz erfroren. Generell war mir immer zu kalt und so liess ich mir in der Wechselzone viel Zeit, um ein warmes Radtrikot überzustreifen. Ich hatte zudem eine riesige Angst davor, falsch zu fahren. Doch meine Vorsicht zahlte sich schliesslich aus. Ich konnte den Wettkampf ohne Schwierigkeiten über die Bühne bringen und der erste Triathlon wurde zu einem durchwegs positiven Erlebnis. Ich wurde motiviert, mehr Zeit und Aufwand in diesen Sport zu investieren.

Mein Tipp: Die Kraft bzw. Rumpfkraft ist sehr wichtig für die Verletzungs-Prophylaxe, für einen ökonomischen Laufstil, für eine gute Wasserlage sowie für eine gute Körperhaltung auf dem Rad. Gerade im Laufen können durch eine kräftige Rumpfmuskulatur seitliche Ausweichbewegungen verhindert werden und die Energie kann dadurch in die Vorwärtsbewegung investiert werden. Dadurch verbessert sich automatisch die Ökonomie des Laufstiles.

Radfahren
Natürlich sind möglichst lange Trainingsfahrten gerade im Triathlon unabdingbar und die häufigste Trainingsform, aber wer glaubt, Radfahren brauche keine Technik, der irrt. Eine effiziente Tretbewegung kann mit folgenden Übungsformen in der Praxis während Ausfahrten gut trainiert werden:

Hohe Trittfrequenzen: Fahren Sie in der Aufbauphase mit hohen Trittfrequenzen (über 90 Umdrehungen/Minute) und kleinen Gängen und versuchen Sie erst im Frühling, auch mit tiefen Trittfrequenzen und hohem Krafteinsatz zu fahren.

«Starrlauftraining»: Wählen Sie eine konstante (kleine) Übersetzung und fahren Sie wenn möglich unabhängig vom Gelände immer mit dieser Übersetzung. Im Flachen sollte die Trittfrequenz etwa 100–120 Umdrehungen betragen, in den Aufstiegen sinkt sie natürlich und in den Abfahrten steigt sie bis auf 140 Umdrehungen an.

Sitzposition: Verändern Sie während des Fahrens ab und zu die Sitzposition und rutschen Sie auf dem Sattel herum. Durch den veränderten Winkel in den Gelenken variieren Sie auch den Einsatz der beteiligten Muskulatur.

Krafttraining: Fahren Sie ab und zu mit einem relativ grossen Gang (60–80 Umdrehungen/Minute) eine längere Steigung gleichmässig hoch. Damit trainieren Sie Ihre Kraftausdauer.

Koordination: Fahren Sie mit konstanter Geschwindigkeit und richten Sie die Aufmerksamkeit darauf, dass Sie keine Druckempfindungen zwischen Füssen und Pedal empfinden (runder Tritt). Konzentrieren Sie sich auch auf die Zugphase des hinteren Beines.

Freihändig fahren: Freihändiges Bergauffahren eignet sich ausgezeichnet dazu, sich nur auf die Bewegung der Beine zu konzentrieren, und es stärkt die Wadenmuskulatur.

«Dauertreten»: Halten Sie auch während den Abfahrten die Tretbewegung aufrecht, die kleinen Blutgefässe der Muskulatur bleiben dadurch geöffnet und verhindern in der nachfolgenden Steigung das Gefühl «dicker Beine».

Schalten: Üben Sie das dem Gelände angepasste Schalten (z.B. nach Kurven oder Abfahrten), das Kurvenfahren und schnelle Abbremsen bei Hindernissen. Ein sicherer Fahrstil hilft in der Hektik eines Wettkampfes ungemein.

Laufen
Auch hier gilt: Laufen ist nicht allzu schwer, effizient und technisch sauber Laufen hingegen sehr. Und auch hier bedeutet dies, dass Techniktrainings sehr sinnvoll sind und in einem langfristigen Trainingsaufbau nicht fehlen sollten. Orientieren sollten wir uns am natürlichen, ökonomischen und unverfälschten Bewegungsverhalten, so wie wir auf natürlichem Untergrund laufen würden. Beim Barfusslaufen auf Rasen oder Sand werden die körpereigenen Federungs- und Dämpfungsmechanismen unserer Muskulatur, Sehnen und Gelenke eingesetzt und bei jedem Schritt die auftretenden Kräfte weich abgefangen. Die Landung erfolgt dabei automatisch auf dem Mittel- oder Vorfuss. Folgende Übungen verbessern Ihren Laufstil:

Steigerungsläufe (Fahrtspiele): Mit erhöhtem Lauftempo stellt man automatisch auf das Vorfusslaufen (Landung auf dem Vorfuss und nicht auf der Ferse) um. Bauen Sie deshalb kurze Steigerungsläufe in Ihr Training ein.

Bergläufe: Beim Bergauflaufen erfolgt die Landung und der Abstoss des Fusses durch die Neigung automatisch über den Vorfuss und die Wadenmuskulatur muss arbeiten.

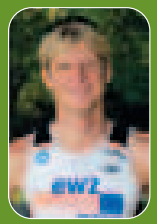
Barfusslaufen: Beim Barfuss laufen auf der Wiese oder im Sand werden alle laufspezifischen Muskeln in optimaler Weise auf natürliche Art gestärkt.

Springseilen (Rope Skipping): Dabei erfolgt die Landung automatisch auf dem Vorfuss, und das Körpergewicht muss durch die Fussmuskulatur aufgefangen werden.

Fussgymnastik: Die Muskeln, die im normalen Alltag zu kurz kommen und verkümmern, sollten regelmässig gekräftigt werden (z.B. Greifübungen mit Badetuch, Gleichgewichtsübungen auf Kreisel).

Laufschule: Anfersen (schnelle, kurze Schritte mit Hochführen der Ferse bis ans Gesäss), Skipping (schnelle und kurze Schritte aus dem Fussgelenk mit hohen Knien) oder Hopserhüpfen (wie spielende Kinder). Das Knie wird dabei in die Horizontale angehoben.

Mein erster Triathlon



Reto Hug,
«ewz power team»

Ziel: Olympiade Athen 2004

Ich entschloss mich, ohne Vorbereitung, an einem Sprinttriathlon teilzunehmen. Wie ich zu glauben wusste, ernährt sich ein Ausdauerathlet nur von Spaghetti und so sah ich mich selber am frühen Wettkampfmorgen an Stelle eines frischen Zopfes mit einer grossen Portion Spaghetti am Tisch sitzen. Meine Nervosität vor dem Start wurde durch die in einem schwarzen Gummianzug hektisch herumlaufenden Athleten verstärkt. Zum Glück fand das Schwimmen in einem geheizten 50 m Schwimmbecken statt. Danach ging es mit dem Velo auf die flachen 20 Kilometer. Eine fast unlösbare Aufgabe bestand im Wechsel von der Rad- auf die Laufstrecke. Bei jedem Versuch, meine Schuhe zu binden, verkrampfte sich meine Beinmuskulatur so stark, dass ich mich hinsetzen musste. Ohne die Unterstützung eines Helfers wäre mir dies nicht mehr gelungen. Mit letztem Einsatz erreichte ich total erschöpft und vom Triathlonfieber gepackt das Ziel.

Mein Tipp: Jeder, der sich zum Ziel gesteckt hat, an einem Triathlon mitzumachen, schafft dies auch. Selbstverständlich gehört dazu eine gesunde Selbsteinschätzung und die richtige Wahl der Wettkampfdistanz. Wer mit Zeiten rechnen will, beginnt lieber möglichst bald mit einem gezielten Training. Denn ohne Fleiss kein Preis, an diesem Motto führt auch im Triathlon kein Weg vorbei.

Ohne Kraft geht nichts!

Ohne unsere Muskeln könnten wir nicht einmal gerade auf einem Stuhl sitzen.

Durch die Muskeln werden die Stabilität der Knochen und die Beweglichkeit der Gelenke so verbunden, dass der aufrechte Gang des Menschen erst möglich wird. Entscheidend ist, dass unsere Muskeln regelmässig gefordert werden. Genügend Muskelkraft ist im Triathlon mitentscheidend für die Geschwindigkeit. Gleichzeitig wirkt ein starker Muskelpanzer, der sich wie ein Mantel um unser Skelett wickelt, als Schutz vor Verletzungen.
Durch die spezifischen körperlichen Anforderungen mit den drei unterschiedlichen Sportarten muss im Triathlon der Kraft in der Mitte, also der Rumpfkraft, grosse Bedeutung beigemessen werden. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur stabilisiert das Becken und trägt dazu bei, dass der Antrieb zielgerichtet nach vorne verläuft. Eine schwache Rumpfmuskulatur führt zu Ausweichbewegungen zur Seite, die Kraft verpufft, die Geschwindigkeit sackt – vor allem beim Laufen – zusammen. Um die Rumpfmuskulatur zu trainieren, lässt sich mit dem eigenen Körpergewicht mit wenig Zeitaufwand ein hoher Ertrag erzielen. Zweimal pro Woche bringt schon viel! Nachwuchsathlet Mathias Hecht zeigt Ihnen, wies geht.

Trizeps/ Brustmuskulatur:
Arme rücklings auf Stuhl oder Sofa abgestützt. Arme beugen und wieder strecken. Oberkörper und Beine angespannt. Etwa 10–15 Wiederholungen.

Tipps zum Krafttraining:

- Teilen Sie das Wochenprogramm in Ausdauer- und Krafteinheiten ein. Ein zweimaliges Krafttraining pro Woche macht Sinn.
- Wer gleichzeitig Kraft und Ausdauer an einem Tag trainieren möchte, sollte dasjenige Training an den Anfang stellen, das er besonders betonen möchte. Das weniger prioritäre Training folgt an zweiter Stelle und sollte auch nicht zu intensiv durchgeführt werden.
- Für den reinen Kraftzuwachs ist das Krafttraining an Maschinen zu empfehlen, für die allgemeine Kraft und Verbesserung der Muskel-Koordination eignen sich auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Gummi- und Theraband bestens.
- Achten Sie auf eine saubere Bewegungsausführung und ein langsames Bewegungstempo. Versuchen Sie, auch während den Übungen regelmässig und gleichmässig zu atmen.

Rumpf-/Beinkraft:
Ellbogenstütz mit gestrecktem Körper. Blick zum Boden. Bein gestreckt nach hinten oben heben. Etwa 10–15 mal pro Seite. Körper bleibt immer gestreckt.

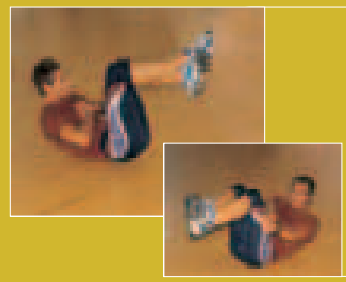
Variante: Bein gestreckt seitlich parallel zum Boden wegstrecken.

Rumpfkraft seitlich:
Seitlich mit gestrecktem Oberkörper auf Unterarm gestützt. Körper gespannt. Oberes Bein gestreckt nach oben abspreizen. Je 10–15-mal pro Seite.

Brust-/Rumpfmuskulatur:
Rücklings mit gestrecktem Körper auf Unterarme gestützt. Blick nach oben. Bein gestreckt heben. Oberkörper bleibt gestreckt. Je 10–15-mal pro Seite.

Arm-/Brustkraft:
Klassische Liegestützen mit gestrecktem Körper. 10–30 Wiederholungen.

Leichtere Version: Liegestützen mit Knien auf dem Boden aufgestützt ausführen.



Bauchmuskulatur:
Auf Rücken liegen, Beine in 90-Grad-Stellung angewinkelt. Hände über Brust verschränkt. Oberkörper/Kopf Richtung Knie heben. Langsame Bewegungen. 10–30 Wiederholungen.

Variante seitlich: Mit gestreckten Armen parallel zum Boden an Beinen vorbeiziehen.

Variante untere Bauchmuskulatur: Beine senkrecht nach oben strecken. Mit Händen Richtung Füsse ziehen.

Hüfte/Rumpf:
Stehend Beine überkreuzt, Hand auf Hüfte aufgestützt. Mit Gegenhand schräg über den Kopf so weit wie möglich nach oben ziehen.

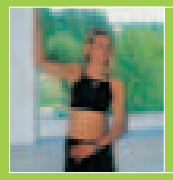
Muskelpflege vom Feinsten

Stretching bedeutet für unsere strapazierten Muskeln Pflege und Erholung zugleich.

Regelmässiges Dehnen gehört zum Ausdauersport wie das Zähneputzen zum Alltag. Trotzdem wird die Bedeutung des Dehnens oft unterschätzt. Dehnen verbessert nicht nur die Beweglichkeit, Stretching ist auch ein Moment der Ruhe, der Besinnung, des «Hineinhorchens» in den eigenen Körper, und es sorgt für ein erweitertes Körpergefühl, das in unserer «technischen» Welt enorm wertvoll ist. Stretching sollte daher zum Repertoire eines jeden Spitzen- und Breitensportlers gehören.
Dehnen kann man zum Aufwärmen, aber auch zum Auslaufen, nach einer Verletzung und zur Regeneration. Stretching pflegt unsere Muskeln. Gerade Multisportler sollten bedenken, dass Ausdauersport der Gesundheit zwar förderlich ist, dass aber unser natürliches Gleichgewicht gestört werden kann, wenn nicht begleitende Massnahmen – wie eben zum Beispiel Stretching – unser Sporttreiben begleiten.
Simone Bürli zeigt Ihnen neun einfache Übungen, mit dehnen Sie Ihre Muskeln pflegen können.

Unterschieden werden zwei Stretchingformen:

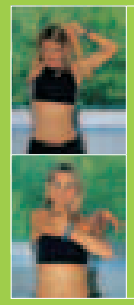
Statisches Stretching: Eine statische Dehnung wird ohne Wippen ausgeführt. Beim statischen Stretching wird eine Position eingenommen, in der ein Zug – aber kein Schmerz – im Muskel spürbar ist (30–60 Sekunden). Das statische Dehnen kann überall durchgeführt werden (nach dem Training, im Alltag, zuhause, im Bus, Tram usw.). Beim Auslaufen normalisiert das statische Stretching den Spannungszustand der Muskulatur. Statisches Dehnen ist zur Erholung sinnvoll, nicht aber als Vorbereitung auf eine dynamische Belastung. Es bringt wenig, unmittelbar vor einem Lauf noch kurz seine Waden statisch zu dehnen.



Brust:
Mit Unterarm gegen Widerstand (Pfosten, Mauer) drücken. Schulter und Hüfte nach vorne schieben.

Dynamisches Stretching: Ziel eines guten Aufwärmens ist die psychische und physische Vorbereitung auf die nachfolgende Belastung. Die Muskeln sollten in einen optimalen Spannungszustand gebracht werden, um genügend Kraft zu entwickeln. Deshalb sollte bei aktiven Belastungen wie z.B. dem Laufsport vor dem Training dynamisch gedehnt werden. Dabei wird der Muskel wie beim statischen Stretching in eine Ausgangsposition gebracht, in welcher ein leichter Zug spürbar ist. In dieser Stellung werden dann 5–10 kleine, wippende Bewegungen ausgeführt. Zum Einlaufen und Vorbereiten einer Belastung eignen sich auch gymnastische Übungen bestens.
Die meisten Übungen (Ausnahme Kopf/Schulterregion) können sowohl statisch wie auch dynamisch durchgeführt werden. Wir empfehlen, das Programm statisch durchzuführen (in Ruhephasen, also nach dem Training oder vor dem Fernseher) und vor einer Belastung ein Aufwärmprogramm mit Gymnastik zu absolvieren.

Nacken:
Mit einer Hand über Kopf fassen und diesen zur Seite ziehen. Gleichzeitig mit anderem Arm Gegenzug geben und Schulter nach unten drücken.

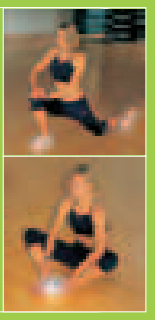


Schulter/Trizeps:
Arme hinter Kopf verschränkt. Mit Hand Ellbogen fassen und nach hinten unten drücken. Hand der gedehnten Schulter zieht zum Boden.

Variante: Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Mit Gegenhand Oberarm gegen Brust drücken.

Leiste/Hüfte:
Ausfallschritt nach vorne, vorderer Unterschenkel senkrecht zum Boden, Hände aufgestützt. Hüfte nach vorne schieben, Blick geradeaus.

Variante: Am Boden sitzen. Rücken aufrecht, Blick geradeaus. Beine seitlich gegen Boden drücken.



Gesäss:
Auf Rücken liegen. Widerstand für Fuss suchen. Beine überkreuzen. Mit Knie des aufstützenden Beines Unterschenkel in Richtung Kopf drücken. Mit gedehntem Bein dagegen drücken. Rücken flach am Boden.

Wade:
Im Ausfallschritt vor Mauer stellen und mit Armen daran abstützen. Fussspitzen schauen nach vorne, Fersen bleiben am Boden. Hüfte und Knie des zu dehnenden Beines nach vorne schieben.

Der optimale «Treibstoff»

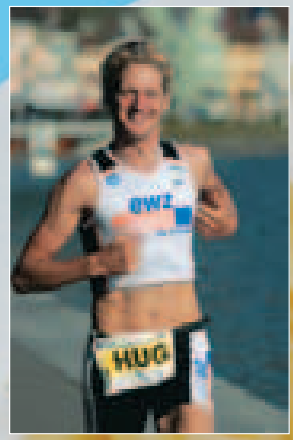
Die Ernährung ist der Sprit, der unseren Körper antreibt. So läuft Ihr Motor auf Hochtouren.

Wer körperlich mehr leistet, braucht mehr Energie, die er sich mit der Nahrung zuführen muss. Grundsätzlich unterscheidet sich die Basisernährung im Sport wenig von der wünschenswerten Basisernährung für alle Menschen. Wer sich ausgewogen und vielseitig ernährt, braucht im Normalfall keine Zusatzpräparate, auch wenn er oder sie sportlich aktiv ist. Die zwei wichtigsten Energiequellen des Menschen sind Kohlenhydrate und Fette. Ein weiterer Energielieferant ist Protein (Eiweiss). Für Ausdauersportler ist ein hoher Kohlenhydrateanteil wichtig, dafür darf der Fettanteil ruhig etwas tiefer sein. Die empfohlene Aufteilung der Energieprozente unserer Nahrung entspricht in etwa:

55–65% Kohlenhydrate
20–25% Fett
10–15% Eiweiss

Ideale Kohlenhydratlieferanten sind Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Brot, Bohnen oder auch Erbsen. Der zweite grosse Energielieferant, das Fett, liefert etwa das 2,5-fache an Energie pro Menge, verglichen mit Kohlenhydraten oder Eiweissen. Etwa die Hälfte der Fettaufnahme erfolgt durch so genannte «versteckte» Fette, d.h. in Lebensmitteln enthaltene Fette. Grob gesagt gehören die gesättigten Fettsäuren (z.B. Frittiertes, Paniertes, Wurst und Aufschnitt, Patisserie, Kuchen und Blätterteig, Gebäcke wie Berliner, Schokolade usw.) zu den «bösen Fetten», die mehrfach ungesättigten (z.B. hochwertiges Pflanzenöl wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Olivenöl, Maiskaimöl oder Keime, Sprossen, Kernen usw.) zu den «guten Fetten». Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren sollte so niedrig wie möglich gehalten werden (weniger als ein Drittel der gesamten Fettaufnahme).

Wichtig im Sport ist auch eine genügende Flüssigkeitszufuhr. Der Flüssigkeitsbedarf des Körpers beträgt mindestens zwei bis drei Liter pro Tag. Bei starker körperlicher Belastung kommen noch rund 1–1½ Liter pro Stunde dazu.



So essen Sie gesund!

- Lebensmittel in ihrer natürlichen Form belassen, also wenig verarbeitet in Beutel-, Büchsen-, Tuben- und Pulverform.
- Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Brot, Früchte, Gemüse, Milch und Milchprodukte bevorzugen.
- Eiweisslieferanten wie Fisch, Hülsenfrüchte, Linsen, Kichererbsen, Tofu nicht vergessen.
- Fleisch mit etwas Zurückhaltung (2–3-mal die Woche) geniessen.
- Ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Olivenöl, Maiskaimöl oder Keime, Sprossen und Kerne bevorzugen.

Wie verpflegen am Wettkampf?

Im Ausdauersportart geht es immer darum, zum Zeitpunkt der geplanten Belastung den höchstmöglichen Kohlenhydrategehalt im Muskel zu haben und kein Defizit an Flüssigkeit aufzuweisen.

6–3 Tage vor dem Anlass: Viel Kohlenhydrate zu sich nehmen und schrittweise auf rund 70% der Energieaufnahme steigern; über den Durst trinken; genügend schlafen.

Die letzen zwei Tage: Auf nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel verzichten (Salat, Gemüse und Früchte in grossen Mengen, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte); Kohlenhydratanteil weiterhin hoch halten; nach wie vor viel, aber nicht übermässig trinken (Kontrolle: heller Urin); kein oder nur wenig Alkohol; gedankliche Vorbereitung.

Die letzten 24 Stunden: Letzter Kohlenhydratschub, regelmässig essen; auf nahrungsfaserreiche und unbekannte Nahrungsmittel verzichten; Flüssigkeitszufuhr hoch halten (evtl. auch kohlenhydrathaltig); letzte Mahlzeit am Vorabend nicht zu spät einnehmen.

Vor dem Start: Nur gewohnte Sachen zu sich nehmen (keine Experimente); 3–4 Std. vor dem Start grössere, kohlenhydratreiche Mahlzeit; 1⁄2 Std. vor dem Start kleiner, kohlenhydratreicher Imbiss (Zwieback, reife Banane, weisses Brot, Energieriegel, Sportgetränk); keine harntreibenden Getränke wie Früchtetee und Kaffee mehr; keine Vollkornkost.

Während dem Sport/Wettkampf: Je nach Länge des Wettkampfes regelmässige Zufuhr von Flüssigkeit und Kohlenhydraten (bis 1 Stunde reicht Wasser, ab 1 Stunde dazu Kohlenhydrate und Salz) zu sich nehmen. Dazu eignet sich spezielle Wettkampfernährung in Form von Riegeln, Gels und Sportgetränken, aber auch Bananen. Wettkampfverpflegung wird meist vom Veranstalter gestellt (sich erkundigen, ob man die angebotenen Sachen verträgt); bei warmem Wetter etwas mehr; bei kaltem Wetter geringere Mengen trinken, dafür höher konzentriert.

Nach dem Wettkampf: So rasch wie möglich Kohlenhydrate zuführen (in fester oder flüssiger Form); essen oder trinken nach Lust und Laune; keine alkoholhaltigen Getränke bis fünf Stunden nach dem Wettkampf, aber sonst viel trinken.

Info-Adressen

Schweizerischer Triathlon Verband, Tri, Bächlerstrasse 48, 8046 Zürich, Tel. 01 371 80 10, www.trisuissse.ch

Gigathlon: Swiss Olympic, Haus des Sportes, Laubeggstrasse 70, Postfach, 3000 Bern 32

Ironman Switzerland: X-dream Sports & Events AG, Wattstrasse 5, 8307 Effretikon, Tel. 052 355 10 00, info@ironman.ch, www.ironman.ch

Züri-Triathlon: www.zueritriathlon.ch

Deutsche Triathlon Union: www.dtu.org

Österreichischer Triathlon Verband: www.triathlon-austria.com

Impressum
Das Dossier «Mein erster Triathlon» ist eine Zusammenarbeit von FIT for LIFE und ewz, dem Energieunternehmen der Stadt Zürich. Für den redaktionellen Inhalt ist FIT for LIFE verantwortlich, für die grafische Umsetzung ewz. Das Dossier ist im FIT for LIFE Nr. 3/04 als Beilage eingeklebt und wird zusätzlich von ewz auf eigenen Kanälen vertrieben.

Das Dossier kann gegen ein frankiertes Rückantwortcouvert (C5, Fr. 1.10.–) bestellt werden bei:
ewz
Corporate Communications
Tramstrasse 35
8050 Zürich

Herausgeber:
FIT for LIFE, AZ Fachverlage AG
Redaktion:
Andreas Gonseth/FIT for LIFE
Konzeption:
Sandra Salwender/ewz,
Andreas Gonseth/FIT for LIFE
Gestaltung: Jürg Burri/ewz
Fotos: Kirsten Stenzel,
Thomas Krauer, Andreas Gonseth
Druck: AZ Grafische Betrieb AG
Auflage: 30'000

Die wichtigsten Fragen und Wettkampftipps

- Wo und bis wann kann man sich anmelden?
- Wo erhalten Sie die Startnummern?
- Bis wann müssen Sie das Rad in der Wechselzone abgeben?
- Wie verlaufen die Strecken?
- Wie sehen die Streckenprofile aus?
- Wie wird die Schwimmstrecke markiert?
- Wo ist die günstigste Startposition?
- Wo sind die Wendepunkte?
- Ist der Neoprenanzug erlaubt?
- Wo sind auf der Radstrecke heikle Punkte?
- Gibt es gefährliche Stellen?
- Wie ist die Wechselzone angelegt?
- Wie kommen Sie am schnellsten zu Ihrem Platz?
- Wo darf man aufs Rad steigen?
- Wie lautet die Wetterprognose?
- Sind alle nötigen Sachen beim Wechselplatz?
- Legen Sie sich eine Ihren Fähigkeiten entsprechende Taktik zurecht. Wenn Sie kein guter Schwimmer sind, dann stellen Sie sich nicht zuvorderst hin, sonst werden Sie «überschwommen».
- Kein Turbostart! Lassen Sie sich nicht von der Starthektik anstecken und suchen Sie Ihren persönlichen Rhythmus.
- Versuchen Sie in der Wechselzone ruhig zu bleiben und führen Sie die einstudierten Handgriffe konzentriert durch. Lieber ein paar Sekunden länger brauchen, als die Hälfte vergessen!
- Fahren Sie auch auf dem Velo den eigenen Rhythmus und lassen Sie sich nicht mitreissen von schnelleren Fahrern.
- Regelmässig trinken und gegen Schluss evtl. auch essen (ab 1 Std.) nicht vergessen.

Schweizer Triathlonserien

Mini Serie
Die tri-Mini-Serie des Schweizerischen Triathlon Verbandes postuliert seit einigen Jahren den Triathlonsport als Breitensport. Mit kurzen Distanzen wird versucht, die Hemmschwelle gegenüber der Sportart abzubauen. Dazu gibt es in einer grossen Schlussverlosung attraktive Preise zu gewinnen. Die Brochure zur Mini-Serie kann kostenlos bezogen werden beim Schweizerischen Triathlon Verband.

VW-Circuit
Der VW Circuit ist die nationale Serie für Leistungssportler, die einzelnen Veranstaltungen (total 7, darunter auch der Züri Triathlon) stehen aber auch Breitensportlern offen. Infos: www.trisuisse.ch

Gigathlon
Die neuste Gigathlon-Version wird (in 5-er Teams, zu zweit oder alleine) über zwei Tage ausgetragen. An jedem dieser beiden Tage sind fünf sportliche Teilabschnitte zu bewältigen. Infos: Swiss Olympic, Haus des Sportes, Laubeggstrasse 70, Postfach, 3000 Bern 32, www.gigathlon.ch

ewz Training Days
ewz und die Veranstalter des Ironman Switzerland und des Züri Triathlon organisieren für alle Sportbegeisterten mehrere Trainings-, Informations- und Ausbildungstage. Spezialisten sowie Athletinnen und Athleten des «ewz power teams» zeigen Ihnen die Welt des Ausdauersportes. Die «ewz Training Days» sind gratis und stehen allen Interessierten offen, egal ob jung oder alt, Profi oder Anfänger. Infos unter: ewztrainingdays@ironman.ch, www.ewz.ch, www.ewzpowerteam.ch