

Wie werde ich ein guter Triathlet? Wie oft soll ich wöchentlich und was konkret trainieren? Was sind die ersten Schritte für einen Triathlon-Einsteiger? tritime-Redakteurin Nora Reim befragte Experten und Profis in ihrer jeweiligen Disziplin: Erik Felsner (Trainer-A-Lizenz Schwimmen), Thomas Hellriegel und Nicole Leder standen Rede und Antwort



**VERANSTALTUNGSTIPPS
WINTERTRIATHLON**

**1. Wintertriathlon Langlaufdorf
Faistenau/Fuschlseeregion**
Termin: 18./19. Januar 2014

➤ wintertriathlon.eu

10. Wintertriathlon Oberstaufen
Termin: 23. Februar 2014

➤ wintertriathlon.de

TRAININGSTIPPS

VOM PROFI

RAT
GEBER



**ERIK
FELSNER**
EF-SPORTS

Erik Felsner empfiehlt regelmäßiges Dehnen für mehr Flexibilität

„Die konditionellen Fähigkeiten sind Grundvoraussetzung, um die Technik richtig anzuwenden. Was nützt jemandem die beste Schwimmtechnik, wenn er nicht die Ausdauer besitzt, mehr als zehn Bahnen am Stück zu schwimmen? Technik ist die Basis: Ohne eine

solide Schwimmtechnik ist man nicht in der Lage, effizient und ökonomisch zu trainieren. Für eine gute Technik benötigen Schwimmer und Triathleten gleichermaßen die nötige Flexibilität. Eine steife und verkürzte Muskulatur limitiert eine optimale Bewegungsausführung. Gute Kraulschwimmer sind sehr flexibel im Bereich des Schultergürtels und des Fußstrecker. Bauen Sie in Ihr Athletiktraining regelmäßig entsprechende Dehnübungen ein und dehnen Sie sich nach jedem Schwimmtraining! Wenn Sie durch gezieltes Techniktraining und eine flexible Muskulatur eine gute Schwimmtechnik erlangt haben, müssen Sie noch Ihre Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit



**THOMAS
HELLRIEGEL**

Thomas Hellriegel setzt auf eine Verbesserung der Kraftausdauer

„Triathlon ist eine Ausdauersportart, bei der sehr lange Strecken oft über Stunden zurückgelegt werden müssen. Dadurch spielt in der Vorbereitung auf Wettkämpfe natürlich der Umfang der gefahrenen Kilometer eine Rolle! Und somit ergibt sich die Frage, wie

viel Zeit der einzelne Sportler für sein Hobby investieren möchte. Während beim Laufen und Schwimmen eine Trainingseinheit von einer Stunde schon sehr effektiv genutzt werden kann, ist beim Radfahren ein höherer Zeitaufwand notwendig. In meinem Training habe ich festgestellt, dass Einheiten, die zur Verbesserung der Kraftausdauer beitragen, die Leistungsfähigkeit auf dem Rad spürbar verbessern. Denn Grundlagenausdauer wird auch durch Laufen und Schwimmen trainiert, die notwendige spezifische Kraft der Beine jedoch nur auf dem Rad verbessert. Hier liegen wohl auch die deutlichsten Unterschiede zu den Radfahrern: Bei vergleichbarer Ausdauer-

trainieren. Ansonst werden Sie zum „25-Meter-Schön-Schwimmer“! Ihr Ziel muss es jedoch sein, mit einer effizienten Technik eine Wettkampfstrecke von 500 bis 3.800 Metern erfolgreich zu bewältigen. Bevor Sie anfangen, strukturiert zu trainieren, sollten Sie zunächst eine gewisse Grundfitness erlangen. Gehen Sie zuvor mindestens zehn Mal schwimmen, trainieren Sie hierbei zwischen 30 und 60 Minuten nach Lust und Laune! Es ist wichtig, dass Sie mit Freude schwimmen gehen, ein erstes Gefühl für Ihre Bewegungen erlangen und ein Minimum an Kraft und Ausdauer aufbauen.“

leistungsfähigkeit können diese ihre Beine besser mobilisieren und kürzere Strecken durch ihre höhere Kraftkomponente deutlich schneller zurücklegen. Konkret bedeutet das eine Stunde lockeres Einrollen, dann drei bis fünf Mal zehn Minuten Kraftausdauer am Berg bei möglichst gleichmäßiger Steigung, Trittfrequenz 50 bis 65 Umdrehungen pro Minute, Puls im GA1/GA2-Übergangsbereich. Im Laufe des Frühjahrs kann man dann auf bis zu drei -bis fünfmal 20 Minuten erhöhen und die Intensität von GA1 Richtung GA2 verschieben. Danach eine Stunde lockeres Ausrollen. Ansonsten gilt: Drücken und Ziehen!“



**NICOLE
LEDER**

Nicole Leder hält das richtige Lauftempo für sehr wichtig

Ein guter Läufer werde ich, indem ich meine Trainingsumfänge langsam steigern, und das Training im weiteren Verlauf abwechslungsreich gestalten. Die Belastungen für Gelenke und Bänder sind beim Laufen größer als im Radsport und Schwimmen. Um Verletzungen

zu vermeiden, sollte man dem Körper genügend Zeit geben. Nach einem ruhigen Aufbau ist es wichtig, das Training um ein paar Variationen zu erweitern. Das heißt, langsame, ruhige Läufe, ein wenig Tempovariation wie ein Fahrtspiel sowie ein wenig Laufkoordination regelmäßig ins Training einbauen. Sehr wichtig ist das richtige Lauftempo! Oft werden die ruhigen Läufe zu schnell gelaufen und die Tempoläufe zu langsam. Konkret sollten über den Winter regelmäßig drei Lafeinheiten pro Woche zusammenkommen. Ein längerer Lauf mit 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz (max. HF), ein halbstündiger Tempolauf oder Fahrtspiel mit 85 Prozent der max. HF

sowie ein weiterer ruhiger Lauf mit 75 Prozent der max. HF. Im Frühjahr sollte nach einer Radeinheit der Wechsel geübt werden und zehn Minuten direkt gelaufen werden. Die ersten Schritte für einen Einsteiger sollten eine genaue Definition des Zieles sein: Welche Distanz und wie ambitioniert will ich das Ganze angehen? Wie viel Zeit habe ich neben Beruf und Familie? Danach sollte ein grober Plan aufgestellt und ein paar Zwischenziele sollten wie ein Fünf-Kilometer-Lauf eingebaut werden. Das Wichtigste jedoch ist: Triathlon soll Spaß machen – und das Training nicht zur Belastung oder gar zur Qual werden!

WINTERTRAINING SKILANGLAUF

EXPERTENTIPP

Die Raelert-Brüder schwören darauf, Steffen Justus tut es von Kindesbeinen an, und Michael Göhner kann es nicht lassen: Alle vier Triathlon-Profis gleiten im Winter auf zwei schmalen Brettern durch die verschneite Landschaft. In der Loipe betreiben sie den klassischen Ski-Langlauf – oder abseits davon die sogenannte Skating-Technik.

Klassische Technik statt Laufen

Die klassische Technik erinnert dagegen an die Fortbewegung beim Laufen: Der Fußabdruck ist diagonal und explosiv, die Arme und Beine werden im Wechsel koordiniert. Für Einsteiger ist der Langlauf in der Loipe ideal, zumal er auch mit niedriger Intensität ausgeübt werden kann. Wer einen höheren Kraftaufwand betreiben möchte, dem sei indes die Freistil-Technik ans Herz gelegt. „Skating trainiert zusätzlich die Arme fürs Schwimmen“, erklärt Nieper. Die Gelenke schonen jedenfalls beide Varianten im Schnee gleichermaßen. Bei allem Übermut am

Anfang gilt: Ski-Langlauf als solches ist dreimal so intensiv wie Radfahren. Eine zweistündige Einheit auf Skiern entspricht also einer Radtour von sechs Stunden! Somit ist das Gleiten durch die verschneite Landschaft nicht nur eine gelenkschonende Abwechslung, sondern spart auch noch wertvolle Trainingszeit ein.

Mal geht es bergauf, mal bergab

Für welchen Stil man sich entscheidet, hängt letztendlich vom Trainingsziel ab. „Skating ist eher förderlich fürs Schwimmen und Radfahren, der klassische Stil fürs Laufen“, erklärt Michael Göhner. Für den dreifachen Deutschen Meister im Wintertriathlon ist die Fortbewegung auf den langen Latten eine „sehr willkommene Abwechslung zum Schwimm- und Rollentraining im Winter“. „Die Bewegungen sind dynamisch, mal geht es bergauf und mal bergab“, schwärmt der Reutlinger Triathlon-Profi, „und somit variiert die Geschwindigkeit, es kommt nie Lan-

geweile auf“ Zudem sei man in einer schönen verschneiten Landschaft unterwegs

Skating ersetzt Rollentraining

Entscheidend bei der Wahl der Technik ist ferner die Vorerfahrung des Triathleten. „Wer schon mal auf Inlinern oder Schlittschuhen stand, wird sich beim Skaten leichter tun“, weiß Uli Nieper aus eigener Erfahrung: Der Münchner Orthopäde skatet seit zehn Jahren in den kalten Monaten ein- bis zweimal wöchentlich. Skating, auch als Freistil-Technik bezeichnet, gilt als dynamischer, zumal es im Diagonalschritt abseits der klassischen Spur betrieben wird. Ein weiterer Unterschied zum Langlauf in der Loipe ist der Abdruck: Beim Skating dauert die Abdruckphase der Füße länger und ähnelt somit stark der Druckphase beim Radfahren. Deshalb empfiehlt der Arzt die Freistil-Technik als Ersatz fürs Rollentraining: „Skating ist die ideale Vorbereitung für das Frühjahrstraining auf dem Rad.“