

Galt früher noch der Marathon als Grenzerfahrung, muss davor heute mindestens eine Stunde *geschwommen* und fünf Stunden *geradelt* werden. **SPORTMAGAZIN LADIES** begab sich auf die Suche nach dem Mythos *Triathlon* und liefert Profitipps für das Debüt ohne Frust.

# Das Glück der Schinderei



Links: Freeskierin Caja Schöpf wirkt selbst laufend noch durchaus frisch. Rechts: *Sportmagazin-Lady* Bernadette Hörner auf dem Aero-Geschoss. Ein spezieller Lenker entlastet u. a. die Arm- und Rumpfmuskulatur.

**W**enn das die Franzosen gewusst hätten! Als 1920 erstmals eine Handvoll sportlicher Herren schwimmend den in Nordostfrankreich gelegenen Fluss Marne überquerte und danach aus Freud 12 km am Rad und 3 km laufend hinter sich brachte, dachte wohl niemand, dass „Les Trois Sports“ ein knappes Jahrhundert später zum globalen Sporttrend mutieren würde. 2014 zählt der Kalender des österreichischen Triathlonverbandes landesweit stolze 150 Events, in Deutschland sind es sogar über 600. Die Faszination dabei? Durch die multiplen Anforderungen die persönlichen körperlichen Grenzen ausloten.

Neben der bekannt harten Ironman-Serie (3,68 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Laufen) hat seit der Aufnahme ins olympische Programm 1994 vor allem die Kurzdistanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen) an Beliebtheit gewonnen. Die Szene wartet aber mittlerweile mit einer so kreativen Vielfalt an Multisportvarianten auf, dass der Überblick mitunter schwerfällt.

Jeder, der heute sportlich etwas auf sich hält, muss zumindest einmal einen Triathlon absolviert haben, wenn auch nur

eines State-of-the-Art-Bodys und der respektvollen „Wows“ wegen. Sogenannte Volkstriathlons bieten deshalb die Möglichkeit, das Glück der Schinderei für jeden erfahrbar zu machen. Für die dort zurückgelegte Sprintdistanz (0,4 bis 0,75 km Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen) braucht man keine Lizenz und auch gar nicht so viel Training, wie Bettina Zelenka, Staatsmeisterin 2009 auf der Mittel- und Sprintdistanz, versichert: „Eine Stunde durchlaufen sollte man schon können“, so die Sportwissenschaftlerin und angehende Medizinerin, „aber den ersten Versuch kann man durchaus auch gemütlich mit Citybike und Brustschwimmkenntnissen hinkriegen.“

„Gemütlich“ war das Stichwort, aufgrund dessen ich mich letztlich durchrang, der Einladung der Radschmiede Specialized nach Fuerteventura zu einem Kurztriathlon für eine journalistische Damenrunde zu folgen. Ebenfalls mit dabei: Caja Schöpf, deutsche Freestyle-Skierin und ein Ausdauer-Naturtalent. Laufen, Biken und Schwimmen gehören zu ihrem Standardprogramm, um sich für Videodrehs und Wettkämpfe im Winter fit zu halten. Hintereinander hätte sie das aber noch nie probiert, gesteht sie, Tri-Training und -Wettkämpfe sollen aber künftig Teil ihres Trainingsplans werden.

Fotos: Specialized

Unsere Schwimmdistanz betrug 0,3 km im Pool. Solche Abweichungen der ursprünglich vorgeschriebenen Distanzen sind durchaus üblich, da die Wettkampfstrecken nicht amtlich vermessen werden müssen.

Bei der Vorbereitung dann gleich die erste Challenge: Welche Frisur ermöglicht einen schnellen Tausch von Badehaube, Helm und Laufkappe? Nach umfassenden Tests erwies sich bei langen Haaren ein geflochtener Zopf als ideal. Dann der Massenstart. In unserem Fall nicht so schlimm, bei Großevents oft aber eine nervliche Strapaze. „Ellbogen und Tritte sind da ganz normal“, erzählt Bettina Zelenka. „Wer leicht in Panik gerät, sollte sich besser an den Rand des Teilnehmerfeldes stellen.“ Auch Freiwasserschwim-

men mit regelmäßigem Blick nach vorne sollte vorher geübt werden, weil unter Wasser die gewohnte Orientierung fehlt.

Durchwegs motiviert robbe ich also nach meinen ambitionierten Kraulversuchen aus dem Pool – und mache prompt Bekanntschaft mit dem ersten Wechselsyndrom: Schwindel aufgrund der abrupten Änderung der Körperlage. Also torkelnd aufs Rad. Das Sitzen tut meinem Kreislauf gut, die Arme erholen sich. Optimistisch trete ich in die Pedale. Wenn schon durchquälen, dann mit einer guten Zeit! Als die Wechselzone wieder in Sichtweite rückt, freue ich mich aufs Laufen. Endlich kann ich meine brennenden Oberschenkel etwas auslockern, denke ich. Doch der zweite Wechselhammer schlägt noch viel gnadenloser



**Flinker Disziplinenwechsel – eine kleine Wissenschaft. Die Abläufe müssen genau durchdacht, abgestimmt und „einstudiert“ werden.**

zu als der erste. Die Beine sind betäubt und schwer wie Blei, mir gelingt kaum ein normaler Schritt. Erst nach ca. 2,5 km laufe ich wieder aufrecht, doch meine Lunge brennt. Die letzten Kilometer sind ein einziger Kampf, nur der Ehrgeiz, jetzt nicht abzustinken, treibt mich schließlich ins Ziel.

Beruhigend, dass es auch Profisportlerin Caja so ging. „Den Wechsel werde ich trainieren müssen“, resümiert sie, natürlich nicht ganz so unterzuckert wie ich. So etwas nennt sich dann „Koppeltraining“, klärt Expertin Zelenka auf. Dabei wechselt man nach jeweils kurzen, schnellen Strecken ein oder mehrmals zwischen zwei Disziplinen.

Je länger die Distanzen werden, umso mehr fällt auch die Materialabstimmung ins Gewicht. Weil beim Triathlon Windschattenfahren verboten ist und weniger Geometriebeschränkungen als beim Straßenrennfahren gelten, kann vor allem ein aerodynamisch optimiertes Rad bis zu einigen Minuten Zeitgewinn bringen. Profibikes wie unsere Testräder strotzen daher vor Features wie einem extrem leichten Carbon-Rahmen, speichenreduzierten Hochprofilfelgen, einem steiler nach vorne geneigten Sattelrohr und speziellen Aero-Lenkern, die das tiefe Ablegen der Arme erlauben. Preis: ab 3000 Euro.

Aber es gibt auch ein paar einfache, kostengünstigere Tricks, die wertvolle Zeit schinden können. Diese betreffen vor allem die Abläufe in der Wechselzone. Damit man in der Hektik des Wettkampfes nicht unnötig lange sucht, sollte man sich seinen Platz vorher durch einen markanten Orientierungspunkt, etwa einen Baum, gut einprägen. Wenn statt Schnürriemen ein bereits verknotetes, elastisches Gummiband verwendet wird, beschleunigt das das Anziehen der Laufschuhe. Die Sonnenbrille könnte vorab schon in den Belüftungslöchern des Radhelms stecken. Und Klick-Schuhe sollten bereits in den Pedalen eingerastet und z. B. mit einem Gummiring an einer Kurbelschraube fixiert auf den Athleten warten. Man springt dann barfuß auf und schlüpft innerhalb der ersten Tritte in die Schuhe. Der dünne Gummiring reißt bei der ersten Kurbelumdrehung.

Sind auch diese Abläufe automatisiert und geübt – gute Triathletinnen zeichnen neben exzellenter Ausdauer nämlich genau diese schnellen Wechselvorgänge aus –, kann „Les Trois Sports“ aber tatsächlich Spaß machen. Caja Schöpf wird im Juli den Tegernsee-Triathlon bestreiten und ich, nun ja, habe das eine oder andere bewundernde „Wow“ natürlich auch genossen.

SM



**Mag. Bettina Zelenka:** Die Sportwissenschaftlerin und fachkundige Medizinerin hält auch Vorträge zum Thema „Trainingsvorbereitung für TriathletInnen“. [www.bettina.zelenka.at.tf](http://www.bettina.zelenka.at.tf)

## Die wichtigsten

## Triathlon-Termine 2014

- 10.5. **Austrian Half Iron Triathlon** Gosdorf am Röksee/ST
- 17.5. **Vienna City Triathlon** (Sprint-, Halbdistanz), W
- 25.5. **Austria Ironman 70.3**, St. Pölten/NÖ
- 31.5. **Linz Triathlon** (Sprint-, Mitteldistanz), OÖ
- 1.6. **Austria Triathlon: WomenOnly** (Sprint-, olympische Distanz), Podersdorf/B
- 19.–22.6. **ETU Triathlon-EM** (Sprint- und olympische Distanz), Kitzbühel/T
- 29.6. **Ironman Austria** Klagenfurt/K
- 12./13.7. **Mostiman** (Kurzdistanz), Wallsee/NÖ
- 18.–20.7. **Trumer Triathlon** (Sprint-, Mittel-, olympische Distanz), Obertrum/S
- 31.8. **Ironman 70.3** Zell am See/S
- 31.8. **Internat. ODLO Ladies Tri** (Sprint), Breitenbrunn/B
- 6.–8.9. **Austria Triathlon** (Sprint-, Halb-, Lang-, olympische Distanz), Podersdorf/B

## Checkliste Training

Neulinge sollten ca. 8 bis 10 Wochen vor dem ersten Sprint-Triathlon mit dem Training beginnen. Dabei muss mit einem Mindestzeitaufwand von 5 bis 6 Stunden pro Woche gerechnet werden.

### Zum Beispiel:

- 1 x ca. 30 Min. Schwimmtraining – Technik plus Schwimmausdauer
- 2 x ca. 60 Min. Laufen – am besten von Beginn an kleine Intervalle, z. B. kurze Sprints, einbauen
- 1–2 x ca. 60 Min. Biken – auch hier bewähren sich bereits kleine Intensitätsvariationen
- 1–2 x 30 Min. Koppeltraining – Wechsel zwischen Rad und Laufen, erst ab 2 Wochen vor dem Wettkampf notwendig

**Tipp:** Die Triathlon-Szene ist im Internet sehr gut organisiert. Auf Plattformen wie [trinews.at](http://trinews.at), [triathlon-forum.de](http://triathlon-forum.de) oder [tri2be.com](http://tri2be.com) kann man sich Tipps oder sogar ganze Trainingspläne holen. Wer nicht allein trainieren möchte, kann die Seiten der Triathlon-Landesverbände nach Vereinen in der eigenen Umgebung durchforsten oder findet in Trainingscamps (z. B. [tristyle.at](http://tristyle.at)) Anleitung und Abwechslung.

## Checkliste Ausrüstung

- Tri-Anzug – Einteiler aus schnell trocknendem Material mit leichter Sitzpolsterung
- Neoprenanzug – nur bei Wassertemperaturen von 14 bis 21 Grad erlaubt, verzeiht durch Auftrieb auch Fehler in der Schwimmtechnik
- Radhelm
- Sonnenbrille – am besten UV-beschichtet
- Schwimmbrille – am besten UV-beschichtet
- Badehaube
- elastisches Gürtelband für die Startnummer – sicherheitshalber immer eigenes dabeihaben
- Laufschuhe – am besten durch Laufanalyse passend gewählt
- Sonnenkappe
- Trinkflasche
- Gels, Riegel, Getränke (für Rad und Anzugtaschen)
- evtl. Tachometer, um die eigene Leistung und Einteilung einschätzen zu können
- evtl. Klick-Pedale plus -Schuhe
- Rad – bei größeren Ambitionen lohnt sich die Investition in ein Triathlon-Bike (z. B. Specialized „Alias“, das bei Austausch von Sattelrohr und Lenker auch für Straßenrennen geeignet ist)

Fotos: Specialized (o.), privat (u.)