

# Schwimmen

Allgemeine Tipps zum Training, zur Ausrüstung und Vorbereitung.

Veröffentlicht aus der Broschüre "Triathlon Kompakt" von Runner's World und Erdinger Alkoholfrei.

## **Schwimmen: Nur keine Experimente**

Irgendwie wird's schon klappen, sagt sich der Triathlon-Einsteiger, und damit meint er weniger den Triathlon als solchen, sondern die erste Disziplin, das Schwimmen. Dabei kommt es im Grunde nur darauf an, nicht unnötig Kraft zu vergeuden.

Nicht jeder wird mit Schwimmhäuten an den Fingern geboren oder mutiert noch während der ersten Lebensjahre zur Wasserratte. Viele, die im Kindes- und Jugendalter auf eine ausreichende Wassergewöhnung verzichten mussten, empfinden das nasse Element fortan als suspekt. So erklärt es sich, dass die erste Disziplin im Ausdauerdreikampf von „Nicht-Schwimmprofis“ oft als „Horrordisziplin“ empfunden wird. Zumal kalte Wassertemperaturen eines offenen Gewässers und die drangvolle Hektik beim kollektiven Schwimmstart zusätzliches Unbehagen hervorrufen können. Abseits aller Neigungen und Ängste steht auch für die Fachleute zweifelsfrei fest: Schwimmen ist die technisch anspruchvollste, weil komplexeste der drei Triathlondisziplinen.

Für Kurzentschlossene ist es von Vorteil, wenn Sie einen Triathlon aussuchen, der im Juli oder im August liegt, denn da können sie die Schwimmtrainings zum größten Teil in Freibädern absolvieren oder gar in offenen Gewässern, je nach Temperaturlage.

## **Keine kurzfristige Umstellung**

Wer als Hobbysportler oder Läufer einen Triathlon plant, sollte sich beim Schwimmen auf Erprobtes verlassen. Will heißen: wer in seinem Leben nur Brust geschwommen ist, sollte sich besser auf die kurzfristige Verfeinerung und Ökonomisierung dieses Schwimmstils konzentrieren als auf das aufwendige, vergleichsweise diffizile Erlernen eines neuen, weil schnelleren Stils wie Kraulen. Haben Sie am Triathlon-Schnupperversuch Gefallen gefunden, können Sie den Kraulstil immer noch erlernen, mit mehr Zeit über die Wintermonate und unter fachlicher Anleitung eines Trainers oder eines versierten Schwimmers.

Im Wasser lautet eine der Maximen für effizienten Vortrieb: Minimale Widerstandsfläche in Bewegungsrichtung, maximale Widerstandsfläche entgegen der Schwimmrichtung. Im Klartext: Die Stirnfläche des Schwimmers in Bewegungsrichtung sollte möglichst klein sein, während die am Vortrieb beteiligten Arme, Hände, Beine und Füße den größtmöglichen Wasserwiderstand suchen.

Im Unterschied zu den Disziplinen Radfahren und Laufen, wo lange, ruhige Ausdauerheiten im Training die Regel sind, sollte im Schwimmen „unterbrochen“ trainiert werden (Intervalle). Ständige Wiederholungen über 50 Meter oder 100 Meter mit einer „lohnenden“ Pause\* dazwischen haben den Vorteil, dass der Krafteinsatz höher dosiert werden kann und die Gefahr, dass sich technische Fehler einschleichen, nicht so gravierend ist wie beim Dauerschwimmen. Je kleiner die Wiederholungsstrecken, desto konzentrierter und effizienter lassen sich die Technikvorgaben korrekt umsetzen. Versucht sich ein Schwimmanfänger jedoch an 1000 Meter nonstop, wird mit zunehmender Ermüdung die Technik unsauberer, mit der Folge, dass sich irgendwann motorische Fehler einschleifen. Einige Kräftigungsübungen im Bereich der Oberkörpermuskulatur können grundsätzlich nicht schaden im Hinblick auf ausdauerndes Schwimmen. Die weltbesten 1500-m-Freistilschwimmer schwimmen im Training z.B. 15-mal 100 Meter im anvisierten Wettkampftempo mit zirka zehn bis 15 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen (unvollständige Pausen). Nebeneffekt dieser Intervallvariante ist, dass durch die Kumulierung der Reize auch das Ausdauer- bzw. Stehvermögen geschult wird.

# Radfahren

Allgemeine Tipps zum Training, zur Ausrüstung und Vorbereitung.

Veröffentlicht aus der Broschüre "Triathlon Kompakt" von Runner's World und Erdinger Alkoholfrei.

## Gute Beine, halbe Miete:

Kilometer fressen statt Materialschlacht:

Das beste Rad nutzt nicht viel ohne entsprechende Trainingskilometer.

Natürlich gibt es sie, diese edel und futuristisch aussehenden High-Tech-Zeitfahrräder, die einen suggerieren wollen, dass sie sich ohne großen Kraftaufwand in intergalaktische Geschwindigkeitsbereiche treiben lassen. Jede 100 Gramm weniger an zweirädrigen Rennmaschinen lassen sich mit satten Eurobeträgen erkaufen, doch bedarf es beim Triathlon-Anfänger nicht gleich dieses Gewichtsfetischismus. Für den ersten Triathlon-Schnupperversuch tut es sogar ein banales Trekkingrad oder Mountainbike. Geht es beim ersten Versuch doch primär ums Durchkommen, um das Erreichen der Ziellinie, und weniger um hochgesteckte sportliche Meriten. Wer andererseits bereits ein Rennrad besitzt, der sollte es natürlich auch einsetzen, weil der Rollwiderstand aufgrund der schmalen Pneu deutlich geringer ist als bei den anderen Rädern. Kurzum: Nehmen Sie für den ersten Triathlon einfach das Rad, das Sie sowieso schon im Keller stehen haben und bereits gewohnt sind.

## Grundsätzliches:

Für den ersten Dreikampf-Versuch ist ein „Motor-Tuning“ dem „Material-Tuning“ vorzuziehen. Will heißen, regelmäßiges Training ist für einen „Schnupperer“ effizienter als ein panisch motivierter Rennradkauf. Um auf die Belastungen in der zweiten Disziplin vorbereitet zu sein, ist Training das geeignetste Mittel. Die Grundbewegungen des Radfahrens hat jeder als Kind bereits frühzeitig erlernt. Darauf aufbauend kann nun ein Einschleifen des runden Trittes für eine Ökonomisierung der Bewegung sorgen. Geeignet ist hierfür das Fahren in kleinen Gängen in der Ebene, ohne dabei „ins Leere zu treten“.

Die Beine sollten den eingelegten Gang, respektive Widerstand, als „angenehm“ empfinden. Da die zweite Disziplin im Triathlon normalerweise das größte Stück des Zeitkuchens beansprucht, sollten die Ausfahrten stets eine Stunde oder länger dauern.

Schulen Sie sich auf ihren Trainingsrunden auch im Handling des Fahrrades, üben Sie beispielsweise gezielt das Kurvenfahren. Spätestens im Wettkampf, wenn sie zügig eine Strecke zurücklegen werden, ist derlei Erlerntes von größter Hilfe. Die wichtigsten Merkgeregeln fürs Kurvenfahren lauten: Bremsen Sie stets vor (nicht in) der Kurve an, bis Sie deren Verlauf einsehen können. Große Radien erleichtern das

## Sitzposition:

Als Fausregel für die richtige Höhe des Sattels gilt: Bei durchgestrecktem Bein sollte die Ferse das in der untersten Stellung („6 Uhr“) befindliche Pedal erreichen. Die richtige Sitzposition zeichnet sich folglich dadurch aus, dass man mit den Fersen rückwärts pedalieren kann, ohne Ausgleichsbewegung mit der Hüfte ausführen zu müssen.

Da mit den Fußballen Rad gefahren wird, bekommt das Bein anschließend von selbst die gewünschte Vorbeugung. Der Sattel sollte so positioniert werden, dass in der vordersten Stellung des Pedals („3 Uhr“) ein von der Kniescheibe gefälltes Lot genau auf den Fußballen, sprich die Mitte des Pedals fällt.

Bleibt der horizontale Abstand Lenker-Sattel: Strebt man auf dem Rennrad eine moderate Position an, sollten zwischen Sattelspitze und Lenker der Unterarm sowie einen Finger Platz haben. Will man sportlicher sitzen, beträgt der Abstand „Unterarm plus drei Finger“.

## Ausrüstung:

Obligatorisch beim Radtraining sollten Radhose, Brille, Helm und Wasserflasche sein. Die Radhose, nackt auf der Haut getragen, zum Schutz des Allerwertesten. Die Brille zum Schutz der Augen. Der Helm zum Schutz des Kopfes und die Wasserflasche zum Schutz vor Dehydrierung. Empfehlenswert ist auch ein Radtrikot aus Funktionsmaterialien, das den Schweiß nach außen abführt. Baumwoll-T-Shirts mögen zwar cool und locker aussehen, aber einmal mit Schweiß vollgesaugt, kleben sie auf der Haut und bergen auch die Gefahren des Scheuerns.

## Fazit:

Mit dem Training erreichen Sie beim Radfahren in kurzer Zeit mehr als mit panisch motivierten Rennradkäufen am Tag vor dem Wettkampf. Wenn sie sich auf vielen Kilometern Kraft in die Beine trainiert haben, ist die Raddisziplin „null problema“, sofern Sie Ihr Gefährt auch steuertechnisch im Griff haben.

off

# Laufen

Allgemeine Tipps zum Training, zur Ausrüstung und Vorbereitung.

Veröffentlicht aus der Broschüre "Triathlon Kompakt" von Runner's World und Erdinger Alkoholfrei.

## Laufen wie auf Eiern:

Sind sie schon einmal auf Eiern gelaufen? Falls nicht, sollten Sie vor dem Laufen einmal schwimmen und anschließend Rad fahren. Laufen kann doch jeder. Wenn Sie das sagen, haben Sie wahrscheinlich noch nie versucht, vor Ihrem Dauerlauf schwimmend einen See zu durchqueren, nur um zusätzlich noch in höchstmöglicher Intensität auf dem Fahrrad zu fahren. Wenn Sie diese beiden ersten Disziplinen eines Triathlons in den Knochen haben, fühlt sich Laufen nicht mehr an, wie Sie es als Läufer möglicherweise gewohnt waren. Das ist das Besondere beim Ausdauerrennen. Der schnellste ist nicht unbedingt der beste Läufer, sondern derjenige, der das Schwimmen und Radfahren am besten verkräftet hat.

## Das Laufen entscheidet:

Obwohl der direkte Vergleich vielleicht hinkt, so ist Laufen dennoch die entscheidende Disziplin beim Triathlon, nicht nur weil sie am Schluss liegt. Vom Laufen hängt ab, ob das Abenteuer mit einem guten Gefühl oder ein furioser Auftakt im Schwimmen und Radfahren in einem Fiasko auf der letzten Teilstrecke endet. Die Anforderungen an die Muskulatur unterscheiden sich zwischen allen drei Disziplinen nämlich ganz beträchtlich. Während Schwimmen und Radfahren viel Kraftausdauer erfordern, läuft man nur mit lockerer Muskulatur schnell und leicht. Wer viel Kraft hat, profitiert beim Schwimmen (nicht nur wegen des besseren Durchsetzungsvermögens in der Startphase) und auf dem Rad. Diese beiden Disziplinen werden auch weit weniger durch ein höheres Körpergewicht beeinträchtigt als das Laufen. Die Kraft und Muskelspannung eines Radfahrers in den Beinen und der trainierte und somit schwere Oberkörper eines Schwimmers sind aber Faktoren, die flottes Laufen behindern. Ein Triathlet wird also nie an die Topleistungen eines Laufspezialisten heranreichen. Es bleibt ihm nur der Versuch, alle drei Qualitäten unter einen Hut zu bringen, um zu einer „eierlegenden Wollmilchsau“ des Ausdauersports zu werden.

## Laufen bildet die Ausdauerbasis:

Die Übertragungseffekte zwischen den einzelnen Ausdauerdisziplinen sind gering. Man darf nicht davon ausgehen, dass man sich durch Fahrrad- oder Schwimmtraining automatisch auch im Laufen verbessert. Um einen Triathlon gut zu ende zu bringen, müssen also immer alle drei Disziplinen trainiert werden. Das Training fürs Laufen ist im Vergleich zu den beiden anderen Disziplinen jedoch am einfachsten und effektivsten. Um einen vergleichbaren Effekt für die Grundlagenausdauer zu erzielen, benötigt man im Laufen nämlich nur etwa die Hälfte der Belastungsdauer im Vergleich zum Radfahren. Da beim Laufen mehr Muskulatur aktiv arbeitet als auf dem Rad, Laufen hängt zudem weniger vom Wetter, der Fahrradtechnik oder etwa der Verfügbarkeit eines Schwimmbeckens ab. Daher kann das Training im Laufen viel einfacher organisiert werden als in den anderen Disziplinen. Weil Laufen also gerade für Triathleten so wichtig ist, sollte man mit dem Einstieg auch nicht zu lange zögern. Herbst und Winter sind die ideale Zeit für Triathlon-Lauftraining. Wenn die Frühlingssonne ins Freibad oder aufs Rennrad lockt, sollte man seine „Zu-Fuß“-Kilometer bereits im Kasten haben. Während der Sommermonate kann man sich dann beruhigt schwerpunktmäßig dem Radtraining hingeben. Ganz vergessen sollte man das Laufen aber auch nicht: Zur Form- und Konditionserhaltung haben sich flottere, dafür aber kürzere Laufeinheiten bewährt. Nur wer die Teilnahme an Langstreckenwettbewerben vom Typ „Ironman“ plant, wird auch im Sommer nicht auf den wöchentlichen langen Dauerlauf verzichten dürfen.

## Die vierte Disziplin:

Triathlon besteht eigentlich aus vier Disziplinen. Die vierte Disziplin sind die beiden Wechsel. Dem Anfänger macht vor allem der Wechsel vom Fahrrad zum Laufen die größten Probleme. Allerdings ist nicht der Kleiderwechsel belastend, vielmehr ist es der Wechsel der Belastungsform. Die Wechsel sollte man aber durchaus trainieren. Als Läufer erkennt man einen Triathleten häufig schnell am typischen flachen Schiebeschritt. Diese charakteristische Bewegungskoordination ist eine Folge der muskulären Anpassung an das Radfahren. Vor allem Gesäß- und vordere vordere Oberschenkelmuskulatur werden hierbei gekräftigt. Die für das Laufen wichtige Wadenmuskulatur und hintere Oberschenkelmuskulatur werden beim Radfahren jedoch nur gering belastet. Hat sich der Laufschrift erst einmal an diese Triathlon-Voraussetzungen angepasst, werden Wade und Oberschenkelhinterseite durch den Triathlonschritt fortwährend nur weiter unterfordert und nicht trainiert. Fatalerweise bringt es der „Triathlonlaufschrift“ aber auch mit sich, dass man mit derselben Muskulatur läuft, die vom Radfahren ja bereits maximal erschöpft ist: mit Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Mit so genannter Laufschiene, regelmäßig flotteren Tempoabschnitten und durch das erwähnte Koppeltraining können Sie dieser Entwicklung entgegenwirken.



Triathlon-Laufstrecken, insbesondere auf den kürzeren Distanzen, finden übrigens häufig in sehr hügeligem Gelände statt. Veranstalter sind bemüht, für das Radfahren einen möglichst „selektiven“ Streckenverlauf zu gestalten und übertragen diese Merkmal dann oft auch auf die Laufdisziplin. Betrachten Sie sich also unbedingt bereits vor einem Wettkampf das Laufstreckenprofil. Das wird Ihnen bitterböse Überraschungen in Form einer „Hauswand“ nach der ersten Kurve ersparen.

#### **Traditionelle Laufkleidung:**

Radfahren oder gar Schwimmen betreibt man naturgemäß in anderer Bekleidung als das Laufen. Ein Triathlet kommt dennoch häufig im selben Bekleidungsstück ins (Lauf-)Ziel, mit dem er bereits zum Start ins Wasser gestiegen war, in der Badehose. Diesen aus der Zeitnot geborenen Stil sollten Sie sich nicht zum Vorbild für Ihre triathletischen Lauftrainingseinheiten machen. Auch als Triathlet werden Sie sich bei Training in traditioneller Laufbekleidung am wohlsten fühlen. Bezüglich der Laufschuhe unterscheiden sich Ihre Anforderungen beim Triathlon kaum von denen als Läufer. Das Lauftempo ist allerdings geringer und die Erschöpfung vom ersten Schritt an größer als bei einem Laufwettkampf, so dass Sie in etwas stabileren, besser gedämpften Schuhen möglicherweise besser aufgehoben sind.

Fazit: Erfolg und Spaß werden sich einstellen, wenn es Ihnen gelingt, Ihre bereits vorhandenen läuferischen Qualitäten in einen Triathlon hinüberzuretten. Vergessen Sie also gegenüber den „neuen“ Disziplinen Schwimmen und Radfahren das Laufen nicht und üben sie vor allem die Übergänge.