

ASCHWER | PENKER



TRIATHLON: TRAINING FÜR DIE MITTEL DISTANZ

MEYER
& MEYER
VERLAG

Triathlon: Training für die Mitteldistanz

Allgemeine Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

ASCHWER | PENKER

TRIATHLON:
TRAINING FÜR DIE
MITTEL
DISTANZ

MEYER UND MEYER VERLAG

Triathlon: Training für die Mitteldistanz

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag Aachen

3. überarbeitete Auflage 2017 von "Ironman 70.3 - Triathlontraining für die Mitteldistanz"

4. Auflage 2024

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315510

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

VORWORT VON PROF. GEORG KROEGER	12
1 EINLEITUNG	16
1.1 Schritt für Schritt zur Mitteldistanz	16
1.2 Der rote Faden zum Erfolg	18
2 FASZINATION MITTELDISTANZ	22
2.1 Vier Motive für die Mitteldistanz	26
3 DIE „VIER“ DISZIPLINEN BEI DER MITTELDISTANZ	30
3.1 Schwimmen als Auftaktdisziplin oder Vorspeise.....	31
3.2 Radfahren als Hauptgang	32
3.3 Laufen als Nachspeise	33
3.4 Wechsel als Zwischengang.....	34
4 BASICS FÜR DEN SICHEREN ERFOLG	38
4.1 Visionen und Träume bis zum Ziel Mitteldistanz	38
4.2 Mit einem Trainingssystem zum Erfolg.....	39
4.3 Trainingszeiträume	40
4.3.1 Trainingszeiträume und ihre monatliche Zuordnung	40
4.3.2 Der Vorbereitungszeitraum	41
4.3.3 Der Wettbewerbszeitraum	43
4.3.4 Der Übergangszeitraum als große Regenerationszeit.....	44
4.4 Die drei wesentlichen Trainingsgrundsätze	45
4.5 Planung des Triathlonjahres	47
4.6 Unser Umfeld, unsere Möglichkeiten	49
4.7 Pulswerte – jede Stufe ist von Nutzen	51
4.7.1 Schwellentraining – was ist das?	56

4.7.2	Generelle Trainingsgestaltung	57
4.8	Kern- und Schalentraining.....	59
4.8.1	Verteilung der Trainingsumfänge	60
4.8.2	Die unterschiedlichen Trainingsintensitäten.....	61
4.8.3	Trainingsbelastungen	62
4.9	Die Regeneration und Superkompensation.....	63
4.10	Kräftigung/Strechting/Dehnung.....	64
4.11	Heiß, heißer, am heißesten: Triathlon bei Hitze.....	74
4.12	Kalt, kälter, am kältesten: Triathlon bei Kälte.....	76
5	DAS MATERIAL FÜR DIE MITTELDISTANZ	80
5.1	Neopren, Schwimmbrille & Co.....	80
5.2	Rennrad, Clippedale & Co.....	81
5.3	Laufschuhe, Schnellverschlüsse & Co.....	84
6	TRAINING FÜR MITTELDISTANZ-FINISHER (E: 6:00 H UND LÄNGER)	88
6.1	Die letzten sechs Monate vor dem Finish	88
6.1.1	Trainingsmonat 1	90
6.1.2	Trainingsmonat 2	91
6.1.3	Trainingsmonat 3	91
6.1.4	Trainingsmonat 4: Verbesserung der vorhandenen Trainingsbasis	92
6.1.5	Trainingsmonat 5: Formaufbau	93
6.1.6	Trainingsmonat 6: Der Feinschliff.....	96
6.2	Beispiel aus der Trainingspraxis	99
6.3	Dany: „Vom Traum zur Wirklichkeit“	106
7	DAS MITTELDISTANZTRAINING FÜR AMBITIONIERTE UND LEISTUNGSORIENTIERTE ATHLETEN.....	112
7.1	Das Training für ambitionierte Triathleten (A: 5:50-5:00 h)	113
7.1.1	Erforderliche Einzelzeiten im Wettbewerb	113
7.1.2	Leistungsbezogene Voraussetzungen	114
7.1.3	Jahresaufbau.....	115
7.1.4	Training der letzten sechs Monate	116
7.1.5	Beispiel aus der Trainingspraxis	125
7.1.6	Petra: „Ich habe noch so viel Kraft“	131

7.2	Das Training für leistungsorientierte Triathleten (L 4:50–4:10 h).....	134
7.2.1	Erforderliche Einzelzeiten im Wettbewerb	135
7.2.2	Trainingsbeispiel Olaf.....	135
7.2.3	Doris „Florida kann kommen“	140
8	VERBESSERUNG DER SPORTLICHEN LEISTUNGEN	148
8.1	So werden Sie zum erfolgreichen Mitteldistanzfinisher.....	148
8.2	Vermeidung typischer Trainingsfehler.....	151
8.3	Die Schwimmleistungen verbessern	153
8.3.1	Besonderheiten beim Freiwasserschwimmen.....	153
8.3.2	Die 12 Kerntrainingseinheiten beim Schwimmen.....	156
8.4	Die Radleistungen steigern.....	158
8.4.1	Erster Abschnitt des Vorbereitungszeitraums (ca. zwei Monate)	159
8.4.2	Zweiter Abschnitt des Vorbereitungszeitraums	164
8.4.3	Wettkampfzeitraum ab Mai	165
8.4.4	Die 12 Wochen Kerntrainingseinheiten beim Radfahren.....	166
8.4.5	Weitere wichtige Aspekte zum Radtraining	167
8.4.6	Radtraining im Übergangszeitraum.....	169
8.4.7	Weitere Tipps zum Radtraining	169
8.5	Die Laufleistungen optimieren.....	171
8.5.1	Das Grundlagenausdauertraining	172
8.5.2	Schnelligkeitsausdauertraining.....	175
8.5.3	Intensitäten bei Laufwettkämpfen	177
8.5.4	Mögliche Halbmarathonzeiten	178
8.5.5	Die 12 Kerntrainingseinheiten beim Laufen	179
8.5.6	Weitere Tipps zum Laufen.....	180
8.6	Kraftausdauer trainieren	181
8.7	Wechselzeiten verkürzen.....	182
9	ERFOLGSKONTROLLE UND MÖGLICHKEITEN DER EIGENMOTIVATION	186
9.1	Stärkung der Eigenmotivation	187
9.2	Möglichkeiten der Erfolgskontrolle.....	192
9.2.1	Subjektives Gefühl.....	192
9.2.2	Pulsveränderungen	192
9.2.3	Veränderungen des BMI-Werts.....	193

9.2.4	Verringerung des eigenen Körperfettanteils.....	195
9.2.5	Ausdauerstest nach Cooper.....	196
9.2.6	Verbesserung von Wettkampfzeiten.....	198
9.2.7	Belastungs-EKG beim Internisten oder Sportmediziner.....	198
9.3	Vorzüge einer Erfolgskontrolle	198
10	DIE WETTKAMPFWOCHE.....	202
10.1	Die Ernährung.....	202
10.2	Der Tag X	208
10.3	Die Regeneration	216
10.4	Der Neuaufbau	217
11	DAS ERLEBEN DES FLOWS	222
11.1	Was bedeutet Flow?	222
11.2	„Unnütze spielerische“ Tätigkeiten.....	222
11.3	Triathlon und Flowerlebnisse.....	223
11.4	Die neun Hauptelemente des Flows.....	223
11.5	Gefahrenquelle Flow	230
12	AUF LOS GEHT'S LOS: MOTIVATIONSTIPPS	234
12.1	Mentale Motivationstipps für Einsteiger: Sie sind ein Segelboot!.....	235
12.2	Zum Abschluss noch eine kleine Motivationsgeschichte.....	237
ANHANG	242
	Die acht Stufen der Trainingsintensitäten.....	242
	Verteilung der Trainingsintensitäten im Wettkampfzeitraum	243
	Verteilung der Trainingsumfänge.....	244
	Weiterführende Literatur.....	245
	Internetadressen.....	246
	Bildnachweis.....	247



VORWORT

VORWORT

Luxus ist jeder Aufwand, der über das Notwendige hinausgeht.

Es sei denn, der Sport ist deine Existenzgrundlage. Um es noch klarer auszudrücken: du **kannst** dich auf die Mitteldistanz einlassen, **musst** es aber nicht. Nur, wenn du dich entschieden hast, einen Teil deines Lebens dem Luxus Mitteldistanz zu verschreiben, dann **sollst** du die im Buch beschriebenen Regeln beherzigen.

Dies sind nicht nur erkenntnistheoretische, sondern überwiegend erfahrungswisende Hinweise und Ratschläge, aufgeschrieben von zwei exzellenten Triathleten, die alle im Buch dargestellten Leistungsstufen durchschritten und zum Teil auch durchlitten haben. Die Autoren haben sich zum Ziel gesetzt, dich zum Erfolg zu leiten und dich zu unterstützen. Damit du die Mitteldistanz mit einem tollen Gefühl durchstehst.

Die Leistungsqualität des Erfolgs kannst allerdings nur du bestimmen. Wir alle wissen – und dies lehrt unsere Lebenserfahrung – dass ein Zuviel oder Zuwenig schon ein Scheitern programmiert.

Das richtige Maß auf der Grundlage deines eigenen Status zu finden, das ist ein schwieriger Balanceakt, der ohne Hilfe von außen kaum realisierbar ist. Allerdings gehen die Autoren von einer stabilen Persönlichkeit aus, die selbstkritisch, auch kontrollierend – in selbstbewusster Form – und somit auch eigenverantwortlich den Weg zum FINISH angeht.

Das sprichwörtliche *Schritt für Schritt* ist in jedem Fall angesagt. Der Lustfaktor, die intrinsische (innere) Motivation, soll unterschwellig immer eine Rolle spielen, wobei du Dir stets vergegenwärtigen musst, dass du physische Schmerzen im Training – und insbesondere auch im Wettkampf – selbst aushalten musst. Ich bin davon überzeugt, dass Schmerzen einen Sinn ergeben, insbesondere dann, wenn man eine neue Sicht auf sich selbst gewinnen will.

Ein so komplexer Sport wie der Triathlon ist nur möglich, wenn du für dich die richtige Symbiose zwischen Beruf, privatem Leben und Training schaffen kannst. Nur unter Betrachtung einer Ganzheitlichkeit sind Erfolge dauerhaft und nachhaltig möglich. Das Lebensglück ist nicht als Resultat von Anspruchserfüllungen zu haben, sondern nur als Lohn sinnerfüllter Mühen im Umkreis unserer jeweiligen Verantwortlichkeiten – für andere und für uns selbst.

Nicht, weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht, sondern weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig ...

Prof. Georg Kröger
Dreifacher Ironman-Hawaiiifinisher

1



© Martin Assam

EINLEITUNG

EINLEITUNG

1.1 SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM MITTELDISTANZTRIATHLON

„Der Unterschied zwischen einem Triathleten und einem Mitteldistanztriathleten beträgt 70.3 Meilen oder 113 km.“

Dieser lockere Spruch trifft den Mythos Mitteldistanz ziemlich genau. Von der Mitteldistanz bis zum großen Bruder Langdistanz ist es dann nur noch ein weiterer Sprung, um den Adelstitel des Ausdauersports zu erreichen.

Triathlet zu sein ist ein Markenzeichen, ein Gütesiegel, das immer mehr Menschen in seinen Bann zieht und welches sich immer mehr Menschen anheften möchten.

Denn Mitteldistanztriathlon bedeutet nicht einfach, einen langen Triathlon, bestehend aus 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen, zu meistern, Mitteldistanztriathlon verkörpert das kalkulierbare Abenteuer schlechthin, das Kämpfen gegen das Wasser, gegen den Wind, gegen die Strecke, gegen innere und äußere Widerstände. Es bedeutet die Ungewissheit, wie sich die 113 km auf unseren Körper auswirken werden, die zahlreichen Höhen und Tiefen, die Zweifel und Hoffnungen, die starken und schwachen Momente, die auf dem Weg vom Start bis ins Ziel ausnahmslos von jedem Athleten durchlebt werden.

Mitteldistanztriathlon verkörpert aber auch Motivation, Willensstärke, Durchhaltevermögen, Energie, Kraft, Beweglichkeit, Bewegungsdrang und das Träumen vom Finish, alles Eigenschaften, die im Alltagsleben, im Beruf und in der Familie gefragt sind. Die Transfermöglichkeiten des Triathlons sind daher unbegrenzt.

Warum gleich 113 km in einem Stück?

Träumen auch Sie von einer Mitteldistanz?

Was Sie dazu benötigen, ist lediglich eine normale Gesundheit und ein inneres Feuer, eine Leidenschaft...



© pewag.com, Martin Assam

... gegenüber dem vielseitigen Ausdauersport, bestehend aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Alles Dinge, die wir seit unserer Kindheit beherrschen.

Nicht unbedingt in Perfektion, aber vom Grundmuster her. Das reicht, wenn ein wenig Willensstärke und Abenteuerlust hinzukommen.

Um diese wenigen Dinge zu besitzen, muss man **nicht**

- 】 jung und unbeschwert sein,
- 】 20 und mehr Stunden in der Woche trainieren,
- 】 Halb- oder Vollprofi sein.

Dies zeigen Beispiele, auf die wir später noch zurückkommen:

So der 46-jährige Dany, der bis zum 45. Lebensjahr bis auf ein paar Radtouren niemals systematisch Sport betrieben hat.

So die jetzt 42-jährige Petra, die mit Triathlon begann, weil sie fit werden wollte. Mittlerweile hält sie der Ironmanvirus schon vier Jahre lang gefangen.

So die 36-jährige Doris, die als Zuschauerin beim Ironman Austria begeistert dabei war und dann ihre Eishockeyschuhe in die Ecke stellte, um Triathletin zu werden.

So der 40-jährige leistungsorientierte Olaf, der die sportliche Herausforderung, den Spaß am Sport und das Ausloten der Leistungsgrenzen als entscheidende Motive für sein Training sieht und trotzdem mit 8-9 wöchentlichen Trainingsstunden im Jahresmittel auskommt.

1.2 DER ROTE FADEN ZUM ERFOLG

„Lieber langsam beginnen als schnell wieder auszusteigen!“

Wir möchten Ihnen anhand von realistischen Trainingsvorschlägen, konkreten Beispielen und weiteren Tipps den roten Faden für den Mitteldistanztriathlon aufzeigen. Den direkten Weg dieser 113 km gibt es nur in der Theorie. Im Wettkampf ist dieser Weg weniger geradlinig als im Vermessungsprotokoll. Im Wettkampf werden schnell aus den 1,9 km Schwimmen einige hundert Schwimmeter mehr, die Ideallinie von 90 Radkilometern findet auch kaum jemand, ebenso nicht die Ideallinie von 21,0972 km beim Laufen.

Genauso wenig geradlinig lässt sich unser Schwimm-, Rad- und Lauftraining in unseren normalen Alltag integrieren. Wer weiß das besser als Hermann nach mehr als 30 Triathlonjahren! Das Wissen um diese Tatsache macht nun für jeden von uns das Training für diese Mitteldistanz ein wenig menschlicher.

Mit diesem Buch „Triathlon: Training für die Mitteldistanz“ möchten wir – Hermann und Marlies – Sie auf Ihrem persönlichen Weg begleiten. Die zahlreichen Fakten, Tipps, Ratschläge und Anleitungen sollen Ihnen einerseits die Freude am Ausdauersport erhalten oder sie ausbauen, andererseits aber auch behilflich sein, den langen Weg zur Mitteldistanz sicher und so direkt wie möglich zu meistern. Kleinere Umwege können auch wir Ihnen leider nicht ganz ersparen.



Wir hoffen, dass auch Sie die tiefe Genugtuung erleben werden, eine Mitteldistanz gesund und erfolgreich durchzustehen. Dazu wünschen wir Ihnen viel Spaß und Freude, der Erfolg stellt sich dann von ganz allein ein, dessen sind wir uns absolut sicher.

2



FASZINATION MITTELDISTANZ

2

FASZINATION MITTELDISTANZ

Die Faszination der Mitteldistanz wollen wir in zwei umgewandelten Sprichwörtern und in einigen wichtigen Fakten zusammenfassen:

Wenn du Triathlon betreiben willst, dann finishe bei einer olympischen Distanz, wenn du ein neues Leben (dich selbst) entdecken willst, dann finishe eine Mitteldistanz.

Du kannst ein Haus kaufen, aber kein Heim.

Du kannst ein Bett kaufen, aber nicht den Schlaf.

Du kannst eine Uhr kaufen, aber nicht die Zeit.

Du kannst ein Toprad kaufen, aber nicht einen IRONMAN!

WEITERE FAKTEN, DIE DIE FASZINATION DER MITTELDISTANZ AUSMACHEN:

- › Die zahlreichen Trainingsstunden.
- › Das Kennenlernen des eigenen Körpers.
- › Das Aufzeigen und Verschieben von Leistungsgrenzen.
- › Das Kämpfen gegen Probleme und Schwierigkeiten während der Vorbereitungszeit.
- › Die Streckenlänge und die Witterung.
- › Die Ungewissheit über den Ausgang des Rennens.
- › Die so unterschiedlichen Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen.
- › Der Kampf gegen Probleme, Schwierigkeiten im Wasser, auf dem Rad und während der Laufstrecke.
- › Die Zufriedenheit über das so lang und heiß herbeigesehnte Finish.
- › Der berechtigte Stolz, es geschafft zu haben.
- › Das erhabene Gefühl, die 113 km lange Strecke besiegt zu haben.
- › Die Zunahme an Selbstsicherheit, an körperlichem Wohlbefinden und an Leistungsfähigkeit.

- 】 Die Gewissheit, Ungewöhnliches geleistet zu haben.
- 】 Die Kalkulierbarkeit des 113 km langen Abenteuers.
- 】 Die selbst gesteckte Herausforderung gemeistert zu haben.
- 】 Die Bestätigung der Willenskraft, der Ausdauer und des Durchhaltevermögens.

Die Faszination der Mitteldistanz hängt eng mit den unterschiedlichen Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen sowie mit den Streckenlängen zusammen. Die olympische Disziplin gilt mittlerweile als ein gewöhnlicher Triathlonwettkampf, der mit gutem Training problemlos zu bewältigen ist. Doch gerade die zusätzlichen Kilometer auf dem Rad und beim Laufen machen den Unterschied aus, die der Mitteldistanz seinen Mythos verleihen. Sie sorgen für die Ungewissheit und den Nervenkitzel, ob das lang ersehnte ausdauertypische Hochgefühl (Flow) eintritt, wenn wir dem Ziel entgegenfliegen. Ob wir unsere während des Radfahrens malträtierte Beinmuskulatur auch über die 21,1 km lange Laufstrecke bringen, ob die brennenden Muskeln nach 100 km noch die Reststrecke aushalten, ob der „Mann mit dem Hammer“ bis zum Ziel auf sich warten lässt oder bereits an der nächsten Verpflegungsstelle unserer harrt. Bei einer Mitteldistanz wissen wir – bevor wir die Ziellinie nicht erreicht haben – nie, wie es ausgeht.

Wer sich nach dem Schwimmen bereits schlecht fühlt, hat ein Problem.

Wer sich nach dem Radfahren ausgepowert fühlt, ist normal.

Wer sich aber nach 113 km nicht leer fühlt, ist nicht normal!

Die meisten Teilnehmer eines Mitteldistanztriathlons fragen sich entweder kurz vor dem Wettkampf oder sehr häufig während des Wettkampfs: Wieso mache ich eigentlich einen Mitteldistanztriathlon? Muss das denn sein? Kann ich nicht auch ohne Mitteldistanztriathlon leben? Viele werden sich selbst, die Strecke, eigentlich alles um sich herum verfluchen und sich schwören, nie mehr solche Strapazen auf sich zu nehmen.

Nach einer kurzen Erholungsphase im Ziel jedoch werden fast alle ausnahmslos zu reuigen Lügnern, die in typisch ironmancharakteristischer Verklärung in den positiven Erinnerungen schwelgen – und bereits in Gedanken ihre nächste Mitteldistanz, den Adelstitel des kleinen Mannes, planen.

Hier gilt der übliche Spruch „Der Weg ist das Ziel“. Positive Erinnerungen an die Entwicklung, an die schwimmerischen, radfahrerischen und läuferischen Vorbereitungen werden geweckt. Genau die Dinge, die wir in erster Linie suchen. Die zu überwindenden Hürden, die zahlreichen Stunden in freier Natur bei Sonne, Regen, Wind und Schnee, die positiven und kameradschaftlichen und erlebnisreichen Stunden beim Schwimm-, Rad- und Lauftraining, die sind es, die aus einem Triathleten einen Ironman machen.