

In 3 Monaten fit für den Jedermann-Triathlon in Wilhelmshaven!

Die nachfolgenden Trainingsvorschläge richten sich NICHT an Profis, sondern an sportliche Einsteiger oder Wieder-Einsteiger, die allgemein Spaß an der Bewegung haben und einiges für ihr persönliches Wohlbefinden tun möchten. Sicherlich reichen die nachfolgenden Tipps nicht aus, um als Sieger den Jedermann-Triathlon zu beenden. Für ein erfolgreiches „finishen“ reichen die Trainingsvorschläge jedoch aus.

Alle Empfehlungen sind eben Empfehlungen, wie Sie die Vorbereitungen auf den Start über 500-750 m Schwimmen, 20-25 km Rad fahren und 5 km Laufen gestalten können (nicht müssen), damit Sie:

- 1.) gut vorbereitet sind für das kleine Abenteuer „Jedermann-Triathlon“,
- 2) den Spaß an der Bewegung behalten oder gar ausbauen und
- 3) Ihr Erfolgserlebnis auch hinter der Ziellinie genießen können.

Erster Trainingsmonat (Woche 1-4)

Wir starten in der ersten Woche mit den Ausdauersportarten, für die wir bereits eine Vorliebe haben und diese daher besonders freudbetont angehen.

Für die Einsteiger beginnen wir in den ersten vier Wochen schwerpunktmäßig mit dem Laufen und dem Rad fahren. Interessante Erfahrungen werden alle in der dritten Trainingswoche beim so genannten *Wechseltraining* machen. Führen Sie sowohl das Rad fahren als auch das anschließende Laufen in lockerer Form durch. Wer gerne schwimmt, sollte das natürlich auch tun. Wir beginnen in der ersten Woche mit einer lockeren Laufeinheit und zwei ebenso lockeren Radeinheiten. Natürlich dürfen Sie auch etwas mehr trainieren, vor allem die Quereinsteigerinnen. Locker heißt hier: Pulswert ca. 75 % des Maximalwertes (Pulswert = Herzfrequenz). Bei einem Maximalpuls von 170 bedeutet das also 75 % von 170 = 128, bei einem Maximalwert von 200 demnach 150.

Für den Maximalwert gilt bei Männern die **Faustformel**: 220 – Lebensalter;
bei Frauen 226 – Lebensalter.

Generell können diejenigen, die bereits andere Sportarten betrieben haben oder immer noch betreiben, die wir nachfolgend als Quereinsteigerinnen bezeichnen möchten, jede Trainingseinheit um zehn Minuten verlängern.

Wochen 1 - 4

Wir starten mit einer 30-40-minütigen Radtour unser Programm. Bei schlechter Witterung tauschen wir das Radtraining gegen eine Laufeinheit ein. Laufen geht eigentlich immer, außer bei Blitz und Donnerschlag.

Kurz einige Bemerkungen zur **erforderlichen Ausrüstung**. Jeder Hobbysportler, der vornehmlich in den Sommermonaten eine Reihe von Freibadbesuchen oder häufiger einen Badesee aufsucht, befindet sich im Besitz einer entsprechenden Schwimmausrüstung. Neben einer Badehose/-anzug gehört eben eine Schwimmbrille und eine Badekappe dazu. Mit diesen Utensilien sind Sie auch für einen Triathlon bei entsprechend sommerlichen Wassertemperaturen von rund 20 ° C vollständig ausgerüstet.

Zur zweiten Disziplin, dem Radfahren, gehören eben ein **funktionsfähiges Fahrrad** und ein Radhelm dazu. Um einen Triathlon bestreiten zu können, ist nicht unbedingt ein Rennrad erforderlich. Ein Trekkingrad kann auf einer ebenen Radstrecke ausreichend sein. Lediglich der **Radhelm ist ein Pflichtobjekt**. Dies ist gut so. Kann uns doch ein Radhelm von €20 - 40

sowohl beim normalen Radtraining als auch beim Wettkampf bei einem Radsturz vor schweren Kopfverletzungen schützen.

Zur minimalen Laufausrüstung gehört als wichtigster Gegenstand ein Paar gute Laufschuhe. Dabei liegt die Betonung wirklich auf „GUTE“. Also, auch bei geringen sportlichen Ambitionen sollten gute Laufschuhe nicht von einer Billigkaufhauskette stammen, sondern aus einem Fachgeschäft. Hier können Sie eine fachliche Beratung erwarten. Damit ist nicht unbedingt auch ein Kaufpreis von mehr als €100,-- verbunden. Wer sich ein wenig umschaute und mit einem Auslaufmodell zufrieden ist, welches absolut nicht schlechter sein muss als ein neues Modell, spart oft die Hälfte des ursprünglichen Kaufpreises ein. Wer gerne läuft, sollte auch ein zweites Paar Laufschuhe vorrätig haben. Daneben ist bei hochsommerlichen Temperaturen eine Laufmütze zum Schutz vor allzu intensiver Sonnenbestrahlung erforderlich.

Erste Tipps zum Radfahren

Das Radfahren nimmt, wie bereits erwähnt, bei jeder Triathlondistanz den größten Teil der Gesamtzeit in Anspruch. Gerade das Radfahren eignet sich wie keine andere Sportart zum Training des Fettstoffwechsels. Wer den Fettstoffwechsel trainieren möchte, muss wissen, dass dieser erst voll wirksam wird, wenn mindestens ein bis eineinhalb Stunden lang mit einer geringen Belastung trainiert wird. So weit sind die meisten Einsteiger allerdings noch nicht.

Für Sportler, die bereits über Erfahrungen mit dem Rennrad verfügen, hier ein paar kurze Tipps: Grundlagentraining bedeutet, dass längere Radausfahrten mit geringer Intensität geübt werden. All das erfolgt mit dem kleinen Kettenblatt, um den runden Tritt zu trainieren. Hierbei wird vorwiegend die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert und der Stoffwechsel trainiert. Kleine Gänge und Trittfrequenzen von 90-100 Umdrehungen/Minute sind hierbei wichtig. Anstiege sollten daher möglichst in kleinen Gängen im Sattel sitzend bewältigt werden. Wird zum Wiegetritt aufgestanden, so wird überwiegend mit Kraft und dem eigenen Körpergewicht den Berg hinaufgefahren. Wer mit dem Pulsmesser radelt, der sollte folgendes beachten:

Die Radausfahrten sind im Grundlagenausdauerbereich durchzuführen, das bedeutet der Belastungspuls sollte etwa 60 bis 75 % des Maximalpulses erreichen. Mehr nicht! Konkret bedeutet dies für eine 50-jährige mit einem Maximalpuls von z. B. 170 beim Rad fahren: 60 bis 75 % von 170 = 102 bis 128. Diese 50-jährige sollte also mit einem Puls von 102 bis 128 ihre Radausfahrten tätigen, mehr nicht. Wem das zu wenig ist, der sollte seine Radausfahrt einfach verlängern! Da die Pulswerte beim Radfahren stark vom Profil der Strecke und von den äußeren Bedingungen wie z.B. Wind abhängen, geht es hierbei um den mittleren Pulswert während des Radtrainings.

Jetzt kann es aber wirklich losgehen, aber bitte nicht mit Gewalt, sondern mit Lockerheit und Spaß an der Bewegung. Wer als absoluter Einsteiger sechs Wochen lang durchhält, wird danach in den Genuss einer freudbetonten Bewegung gelangen.

So **könnte** Ihr erster Trainingsmonat (Woche 1-4) aussehen.

Bemerkungen: Die einzelnen Trainingstage sind selbstverständlich austauschbar.
Versuchen Sie jedoch, den Umfang beizubehalten.

R = Rad fahren, L = Laufen, S = Schwimmen

| Woche 1: Sportart | Zeit in Minuten | Vorschlag: Wochentag |
|-------------------------------|--------------------|-------------------------|
| R , locker | 30-40 | Di. |
| L, evtl mit Gehpausen | 20-30 | Do. |
| R, locker | 40-50 | Sa. |
| Lieblingsdisziplin, oder S | 30-40 | So |

| Woche 2: Sportart | Zeit in Minuten | Vorschlag: Wochentag |
|------------------------------|--------------------|-------------------------|
| L, evtl. 10 min flott | 20-30 | Di. |
| R, locker | 50 | Do. |
| L, ruhig | 30 | Sa. |
| Lieblingsdisziplin oder S | 40 | So. |

| Woche 3: Sportart | Zeit in Minuten | Vorschlag: Wochentag |
|--|------------------------------------|-------------------------|
| R, 15 min flott | 45 | Di. |
| L, ruhig | 25 | Do. |
| R + L, beides ruhig Wechseltraining | 50+10 | Sa. |
| Regeneration Evtl. S | z.B. Wanderung Familien-Radtour | So. |

| Woche 4: Sportart | Zeit in Minuten | Vorschlag: Wochentag |
|-----------------------------|--------------------|-------------------------|
| R, 15 min. zügig | 30-40 | Di. |
| L, locker | 20-25 | Do. |
| S, 8 x 50 m | 20-30 | Sa.. |
| Lieblingsdisziplin | 40-60 | So. |

Beachten Sie bitte: Beim Laufen sind für Einsteiger auch kurze, flotte Laufpausen erlaubt.
Beim Radfahren unbedingt locker kurbeln.

Weitere Tipps zum Radtraining

- Der Sicherheit wegen stets mit Helm und hellem, farbenfrohen Radtrikot fahren.
 - Reserveschläuche und Mindestreparaturset mitführen.
 - Flaschenhalterung am Rad anbringen.
 - Immer etwas Trink- und Essbares mitführen.
 - Bei Anstiegen rechtzeitig schalten.
 - Sonnenbrille schützt vor Sonne, Mücken und Wind.
 - Auf optimale Drehzahl pro Minute achten. Die optimale Drehzahl beträgt ca. 100 Umdrehungen pro Minute. Das schafft kaum ein Einsteiger. Deshalb jeden Monat die Drehzahl um 10 erhöhen, wobei 70 Umdrehungen die Mindestdrehzahl in der Ebene sein muss und auf jeden Fall 90 angestrebt werden sollen.
 - 1. Monat: Mindestens 70 Umdrehungen pro Minute radeln.
 - 2. Monat: 80 Umdrehungen.
 - 3. Monat: 90 Umdrehungen.
- Dies überprüfen wir durch einfaches Zählen der Kurbelumdrehungen je 30 Sekunden und multipliziert dieses Ergebnis mit 2. Es gibt auch Fahrradtachometer, die die Umdrehungszahl pro Minute anzeigen.
- Richtige Sattelhöhe beachten:
Setzen Sie sich aufs Rad und halten Sie sich an einer Wand fest. Bringen Sie die Pedale in die tiefste Stellung. Setzen Sie Ihre Ferse auf die Pedale. Der Sattel muss nun so hochgestellt werden, dass Sie Ihr Knie - bei der beschriebenen Position – nur ganz leicht gebeugt haben.

Zweiter Trainingsmonat (Woche 5-8)

Unsere Quereinsteiger dürfen (nicht müssen) jede Trainingseinheit um zehn Minuten verlängern.

| Woche 5 Sportart | Zeit in Minuten | Vorschlag: Wochentag |
|---------------------|--------------------|-------------------------|
| L, locker | 25 | Di. |
| R, 20 min flott | 50-60 | Do. |
| S, 10 x 50 m | 30 | Sa. |
| L, 10 min zügig | 30 | So. |

| Woche 6 Sportart | Zeit in Minuten | Vorschlag: Wochentag |
|--|--------------------|-------------------------|
| R, gleichmäßig | 45-60 | Di. |
| L, ruhig | 25 | Do. |
| R + L beides locker Wechseltraining | 50+15 | Sa. |
| S, 6 x 50 + 4 x 100 | 30 | So. |

Die ersten sechs Wochen sind vorbei. Ab jetzt macht das Training mehr und mehr Spaß, da die Bewegungsabläufe flüssiger werden. Wer bereits seine Fitness überprüfen möchte, kann das mithilfe des Cooper-Tests tun. Hierbei bewegen wir uns 12 Minuten lang, z.B. auf einer 400 m Stadionrunde. Je weiter wir kommen, umso besser ist unsere Fitness.

An **sehr warmen Sommertagen** verlegen wir unser Training in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Zudem dürfen wir, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, eine Laufeinheit durch eine Radeinheit ersetzen.

Wer gerne läuft, darf getrost seinen ersten Volkslauf bestreiten. Besonders geeignet sind Volksläufe über 5 oder 10 km.

Auf dem Rad sind jetzt mindestens 80 Umdrehungen pro Minute zu beachten. Nach wie vor gelten unsere bisherigen Prinzipien, insbesondere das lockere und unterhaltsame Training. Ab jetzt dürfen aber schon mal kurze, zügige oder flotte Abschnitte eingestreut werden.

| Woche 7 Sportart | Zeit in Minuten | Vorschlag: Wochentag |
|------------------------------|--------------------|-------------------------|
| L, locker | 25-35 | Di. |
| R, ruhig | 45 | Do. |
| Evtl. Volkslauf 5 oder 10 km | | Sa. |
| S, ruhig 10 x 50 m | 20-30 | So. |

| Woche 8 Sportart | Zeit in Minuten | Vorschlag: Wochentag |
|----------------------|--------------------|-------------------------|
| L, ruhig | 30 | Di. |
| R, 20 min zügig | 60 | Do. |
| S, 4 x 50 + 5 x 100 | 30 | Sa. |
| L, evtl. Fitnesstest | 30 | So. |

Beachten Sie bitte:

Beim **Laufen** sind für Einsteiger auch kurze, flotte Laufpausen erlaubt. Wechseltraining in Woche 6: Locker Rad fahren mit anschließendem lockeren Traben. Hier erfahren wir wieder unseren „Elefantenlauf“. Nach dem Radfahren zu laufen, ist für jeden eine neue Erfahrung. Keine Sorge, beim nächsten Mal geht es schon besser!

Woche 7: Beim Volkslauf ganz unbelastet, aber schon flott laufen. Anschließend zehn Minuten auslaufen und das Dehnen nicht vergessen. In Woche 8 darf beim Rad fahren nach dem Einrollen (Aufwärmen) eine 20-minütige flotte Fahrt eingebaut werden. Anschließend wird wieder locker ausgerollt.

Zum Schwimmtraining: Ruhiges Schwimmen mit kurzen Pausen an den Beckenenden ist angesagt.

Das Radfahren mit einem stramm aufgepumpten Rad macht die geringsten Probleme. Denken Sie bitte an die Drehzahl und an die richtige Sattelhöhe. Ihre Knie werden es Ihnen danken! Beim Laufen sind nach wie vor kürzere Pausen erlaubt. Die Unterhaltung dabei nicht vergessen!

Einige Grundzüge zum Schwimmen

Hilfreich ist das Tragen einer Schwimmbrille, die nicht beschlägt und zudem dicht ist. Unser Schwimmtraining besteht nicht aus einem Dauerschwimmen von 20 oder 30 Minuten, sondern aus Schwimmphasen und kurzen Pausen an den Beckenenden. Die Pausen 15 - 30 Sekunden dienen der kurzen Erholung und der Überprüfung der Schwimmtechnik. Wer z. B. 500 m schwimmt, kann sich diese aufteilen in: 4 x 50 m, je 20 s Pause + 2 x 100 m, je 30 s Pause + 2 x 50 m. Es kommt zu diesem Zeitpunkt keinesfalls auf die Geschwindigkeit an, angesagt ist ruhiges Schwimmen mit einer gleichmäßigen Atmung. Dies gilt sowohl für die Brustschwimmer als auch für diejenigen, die die Kraultechnik bereits beherrschen.

Das Brustschwimmen

Die Grundtechnik lässt sich in fünf Phasen kurz zusammenfassen:

Phase 1: Körperlage: Diese ist möglichst gestreckt und waagerecht, die Handflächen zeigen nach außen. Der gestreckte Kopf taucht dabei zu zwei Drittel ins Wasser ein.

Phase 2: Armzug: Der Armzug beginnt, wenn die Arme nach außen gezogen werden. Durch Mund und Nase wird ausgeatmet.

Phase 3: Einatmung: Der Armzug wird beendet, gleichzeitig wird eingeatmet. Der Beinzug beginnt durch Beugen im Kniegelenk.

Phase 4: Anfersen: Die Fersen bis nahe ans Gesäß ziehen.

Phase 5: Ausatmung und Streckung des Körpers: Beim Ausatmen – möglichst ins Wasser – erfolgt die Streckung der Arme nach vorne, die Beine holen aus zur seitlichen Schwunggrätsche. Hierbei erfolgt eine kurze Gleitphase!

Das Kraulschwimmen ist eine technisch anspruchsvolle Sportart, aber es ist sehr reizvoll, diese Fortbewegungsart im Wasser zu erlernen. Mehr dazu in den Buchtipps.

3. Trainingsmonat (Trainingswochen 9-13)

Der nächste große Trainingsschritt auf unserem Weg zum Jedermann-Jederfrau-Triathlon oder auch Volkstriathlon genannt, erfolgt in den nächsten fünf Trainingswochen. Für alle geht es ums „Finishen“ bei einer Distanz von 500-750 m Schwimmen, 20-25 km Rad fahren und dem abschließenden 5-6 km-Lauf. Wenn die Distanzen bei Ihrem ausgewählten Triathlon einige hundert Meter beim Schwimmen und Laufen und beim Radfahren gar einige Kilometer länger sind, so schaffen Sie das mit den vorgeschlagenen Trainingseinheiten auch. Wenn es Sie beruhigt, dürfen Sie auch gerne ein wenig mehr trainieren. Zu beachten ist allerdings die Intensität.

Unser Motto lautet: „Lieber etwas länger und ruhiger als *kürzer und flotter*“.

| Woche 9 | Zeit | Vorschlag: |
|---------------------------------|------------|------------|
| Sportart | in Minuten | Wochentag |
| R, 20 min zügig | 45-60 | Di. |
| L, locker | 30-40 | Do. |
| R + L Wechseltraining | 50+10 | Sa. |
| S, 50, 100, 200, 200, 100, 50 m | | So. |

Woche 9: Wechseltraining: Nach dem Einrollen 30 Minuten flotte Fahrt auf dem Rad und einem anschließenden lockeren Lauf.

| Woche 10 | Zeit | Vorschlag: |
|--|------------|------------|
| Jokerwoche | in Minuten | Wochentag |
| Sporteln nach Lust und Laune | | |
| 3 x 30-45 Minuten sollten es jedoch mindestens schon sein. | | |

In Woche 10 folgt zur Belohnung eine „**Jokerwoche**“. Jede Form der Bewegung ist erlaubt. Bitte alles registrieren! Um die bereits gewonnene Fitness weiter zu verbessern, sollten es mindestens drei sportliche Einheiten sein. Ab jetzt können wir langsam unserem Finale, dem Triathlon, entgegenfiebern.

| Woche 11 | Zeit | Vorschlag: |
|---------------------|------------|------------|
| Sportart | in Minuten | Wochentag |
| L, 15 min flott | 30-40 | Di. |
| R, 2 x 10 min flott | 60 | Do. |
| S, 700 m Dauerschw. | | Sa. |
| L locker | 30 | So. |

In Woche 11 darf beim Radfahren nach dem Einrollen eine 2 x 10-minütige flotte Fahrt eingebaut werden. Zwischendurch und auch anschließend wird wieder locker gekurbelt.

| Woche 12 | Zeit | Vorschlag: |
|-----------------------|------------|------------|
| Sportart | in Minuten | Wochentag |
| R, locker | 50 | Di. |
| L, ruhig | 25-35 | Do. |
| R + L Wechseltraining | 60+15 | Sa. |
| S, 700 m Dauerschw. | | So. |

Woche 12: Wechseltraining: Nach einer lockeren Tour auf dem Rad versuchen wir diesmal einen flotten 15-minütigen Lauf abzuspulen.

Ein paar Tipps für warme Trainingstage:

An sehr warmen Sommertagen verlegen wir unser Training in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Zudem dürfen wir, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, eine Laufeinheit durch eine Radeinheit ersetzen. Auf dem Rad sind jetzt mindestens 90 Umdrehungen pro Minute zu beachten! Nach wie vor gelten unsere bisherigen Prinzipien, insbesondere das lockere und unterhaltsame Training. Ab jetzt dürfen aber schon mal kurze, zügige oder flotte Abschnitte eingestreut werden. Wer mit dem Pulsmesser unterwegs ist, sollte sich nicht stärker belasten als (180 MINUS Lebensalter). Versuchen wir nach wie vor mit Gleichgesinnten zu trainieren, wobei die Langsamere das Tempo angibt, nicht die Schnellere!

Ein wichtiger Sicherheitstipp noch zum Radfahren: Tragt bitte helle und farbenfrohe Radtrikots (rot, gelb, orange), der Sicherheit wegen!

Weitere Tipps zum Schwimmen

Hier einige Vorschläge, wie das **Schwimmtraining** gestaltet werden kann:

Ziel: **500 m Schwimmen**: 4 x 50 m einschwimmen, wenn möglich, z. B. abwechselnd Brust-Rücken-, Kraulstil, mit je 20 - 30 Sekunden Pause.

200 m unterteilen in 2 x 100 m, wobei die letzten 25 m etwas zügig ausgeführt werden.

Ausschwimmen: locker 2 x 50 m.

Ziel: **800 m Schwimmen**: Ein- und Ausschwimmen wie vorher, dann 2 x 200 m + 1 x 100 m, wobei die letzte halbe Bahn flotter geschwommen wird.

Ziel **1.000 m Schwimmen**: Ein- und Ausschwimmen je 200 m, dann Pyramidenschwimmen wie folgt auf einer 50 m Bahn: eine Bahn, zwei Bahnen, drei Bahnen, drei Bahnen, zwei Bahnen, eine Bahn. Pause jeweils 20 - 30 Sekunden.

Um die eigene Schwimmtechnik zu überprüfen, kann es sehr hilfreich sein, die Anzahl der Züge je Bahn mitzuzählen. Je weniger Züge, umso besser die Technik! Ruhige kraftvolle Züge bringen uns schneller voran als kurze hektische Bewegungen.

Findet Ihr Triathlon in einem Freigewässer statt, so sollten Sie Ihr Training einige Male ebenfalls dort durchführen. Schwimmen Sie hier besonders ruhig und in Begleitung. Fortgeschrittene schwimmen beliebige lange Abschnitte im Wechsel ruhig und zügig.

Ein paar Tipps zum Training bei Hitze

Wer wünscht sich beim Laufen und Radfahren nicht unbedingt schönes Wetter? Schön kann aber auch bedeuten - hohe Temperaturen und Schwüle. Dann sollten Sie beim Training die zuvor genannten Punkte beachten:

- Sehr frühzeitig mit dem Trinken beginnen.
- Vor, während und nach dem Training reichlich trinken.
- Helle Kleidung und Mütze tragen.
- Bei Anzeichen von Überhitzung unbedingt die Belastung verringern und für eine noch größere Flüssigkeitsaufnahme sorgen.
- Sonnenschutzcreme vor dem Training auftragen, aber unbedingt die Stirnfläche freilassen.
- Laufeinheit durch eine Radeinheit ersetzen.

Training im Urlaub

Für viele Sportler fällt die Vorbereitung in die Urlaubszeit. Hier bietet sich ein kleines Blocktraining an. Das bedeutet ganz konkret; in einer Woche wird hauptsächlich gelaufen, in der zweiten Woche überwiegend Rad gefahren und in der dritten Woche steht das Schwimmen im Vordergrund unseres Trainings. Dabei wird die bevorzugte Sportart drei Mal in der Woche trainiert, die anderen jeweils nur ein Mal.

Die Reihenfolge der Schwerpunktwochen sollte jeder für sich festlegen. Hierbei spielen sicherlich das Wetter, die vorhandene Freizeit, aber auch der Beruf und die Familie eine entscheidende Rolle. Nachfolgend wählen wir bei den Vorschlägen die Reihenfolge Lauf-, Schwimm- und Radwoche. Dies hat den Vorteil, dass sich jeder von der eventuell anstrengenden Laufwoche während der Schwimmwoche gut erholen kann.

Auf dem Rad sind jetzt 90 - 100 Umdrehungen pro Minute zu beachten!

Nach wie vor gelten unsere bisherigen Prinzipien, insbesondere das lockere und unterhaltsame Training. Es dürfen aber auch wieder kurze, flotte Abschnitte eingestreut werden.

Laufwoche. Wer Spaß an Wettbewerben hat, darf ruhig einen 5-km-Lauf einstreuen. Aber Achtung; Bei großer Hitze das Lauftempo ein wenig drosseln! Von den drei Läufen darf einer schon etwas flotter gelaufen werden. Die zwei anderen gewohnt locker!

1 x Dauerschwimmen, 2 x 250 m ganz ruhig. Das Radfahren hängen wir an den Samstagslauf an.

Schwimmwoche: Auch wer nicht gerne schwimmt, sollte sich überwinden und 3 x das kühle Nass aufsuchen. Ruhiges Schwimmen mit einigen flotten Abschnitten und ausreichenden Pausen steht hier im Mittelpunkt.

Radwoche: Neben zwei gewohnt lockeren Fahrten darf die dritte Radausfahrt ein bisschen flotter sein. Nach dem Einrollen eine 2 x 15-minütige flotte Fahrt mit einer 10-minütigen ruhigen Fahrpause bringt uns richtig in Schwung. Anschließend laufen wir 10 Minuten locker aus. Die lockeren Radausfahrten verbessern insbesondere unsere Grundlagenausdauer. Daher sollte hier auch schon mal die Einstundengrenze überschritten werden. Wer besonders gerne Rad fährt, darf auch gerne zwei Stunden lang locker radeln.

Jetzt wird es spannend, die Woche vor dem Triathlon

Für die letzte Woche gibt es nur noch ein lockeres Training mit kurzen flotten Abschnitten in folgender Form:

| Wettbewerbswoche 13 | Zeit in Minuten | Vorschlag: Wochentag |
|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Sportart | | |
| L, locker | 30 | Di. |
| R, 30 min locker, 10 min flott | 50 | Mi. |
| S, ruhig 500 m + 300 m flott | 30 | Do. |
| Triathlon | 500 m/20 km/5 km | Sa./So |

Bereits eine Woche vor dem Wettbewerb sollten wir unser Rad überprüfen (Mäntel, Schrauben, Schaltung usw.) und mit der Organisation unseres Triathlonwettbewerbs beginnen.

Organisation des eigenen Triathlonwettbewerbs

Die organisatorischen Vorbereitungen für einen Triathlonwettbewerb sind mit kaum einer anderen Sportart zu vergleichen. Ganz bewusst möchte ich nur von „Wettbewerb“ und nicht von „Wettkampf“ reden. Kämpfe werden in anderen Bereichen genügend ausgetragen. Wer von den Vorbereitungen eines 10-km-Laufes ausgeht, wird sehr schnell feststellen, dass es beim Triathlon eine Reihe weiterer beachtenswerter Aspekte gibt. Aber genau die generalstabsmäßige Organisation des eigenen Wettbewerbs ist es u. a., die den Triathlon so interessant und spannend macht. Da häufig auf die Sportordnung der einzelnen Länder verwiesen wird, diese jedoch nicht beigefügt ist, hier die wichtigsten Punkte, deren Nichtbeachtung eine Disqualifikation nach sich ziehen kann.

- Radfahren nur mit Helm.
- Beim Radfahren Startnummer auf dem Rücken tragen.
- Beachtung der Straßenverkehrsordnung, da die Straßen i. d. R. nicht abgesperrt sind.
- Verbot des Windschattenfahrens, also mindestens zehn Meter Abstand zum Vordermann/-frau einhalten.
- Beim Laufen Startnummer vorn tragen.
- Betreuung und Hilfe von außen ist verboten.

Einen Tag vor dem Wettbewerb sind dann folgende Ausrüstungs- und Bekleidungsgegenstände einzupacken. Ein Teil der Ausrüstungsgegenstände richtet sich nach der Witterung und der Wettbewerbsdistanz.

Vor dem Wettbewerb benötigen Sie:

- Startunterlagen.
- Leicht verdauliche Mahlzeit drei Stunden vor Wettbewerbsbeginn.

Zum Schwimmen benötigen Sie:

- Badeanzug, -kappe.
- Schwimmbrille, Ohrenpfropfen, eventuell Handtuch.

Zum Radfahren benötigen Sie:

- Rad ausgestattet mit Luftpumpe, einen Ersatzschlauch, volle Radflasche.
- Energieriegel, die mit Klebestreifen am Rahmen befestigt werden können.
- Helm, Brille, eventuell Radschuhe, eventuell Radhose, Top oder Radtrikot.
- Gummiband mit befestigter Startnummer, eventuell Radhandschuhe.

Zum Laufen benötigen Sie:

- Eingelaufene Schuhe mit Schnellverschluss.
- Eventuell Lauftrikot mit Startnummer vorn, ansonsten wird die Nummer am Gummiband von hinten nach vorn gedreht.
- Eventuell T-Shirt

Nach dem Wettbewerb benötigen Sie:

- Trockene Kleidung, bequeme Schuhe, Duschzeug, Handtuch.
- Getränke und Speisen, die den Wasser- und Mineralstoffverlust sowie den Energieverlust ausgleichen.

Einrichten der Wechselzone am Tag des Triathlons

Jetzt wird es langsam ernst! Manchmal fragen sich kurz vor Beginn des Wettbewerbs nicht nur Einsteigerinnen, sondern auch gestandene Triathletinnen: „Warum muss ich mir das hier heute antun?“ oder: „Muss das denn heute wirklich sein?“ Diese jetzt auftretenden Zweifel sind eigentlich ein Zeichen für die richtige Einstellung. Sicherlich muss „das“ hier heute nicht sein. Sicherlich kann jede Athletin auch ohne den Reiz eines Triathlonwettbewerbs leben, aber Dieses „Aber“ ist es, was die Faszination des Triathlons mit ausmacht. Diese Anspannung vor dem Wettbewerb ist o. k. Mit dem Startschuss sind jedoch alle auftretenden Zweifel plötzlich wie weggeegt. Darum lasst uns in aller Ruhe und mit Sorgfalt an die Einrichtung der Wechselzone herangehen!

Eine ganze Stunde vor Beginn des Triathlons ist folgendes zu bedenken und zu berücksichtigen:

- Das Rad muss einen sicheren Halt in seinem Ständer haben. Auf dem Lenker ist der richtige Platz für den Helm und die Brille.
- Die Radflasche ist gefüllt, richtig zugeedrückt und sitzt richtig in der Halterung.
- Die Ersatzschläuche und Luftpumpe gehören zur festen Ausstattung und sollten sich ständig am Rad befinden. Kontrollieren Sie, ob auch die zwei Mantelabzieher vorhanden sind. Wir wollen finishen, und das kann eventuell auch die Behebung eines Plattfußes erforderlich machen.
- Die Radschuhe sind entweder in das Pedalsystem einzuklinken oder neben das Rad zu legen. Ob im Wettbewerb Socken getragen werden oder nicht, ist einfach Gewohnheitssache.
- Wird ein Radtrikot benötigt, legt man dieses am oder auf dem Rad ab.
- Als Unterlage für die verschiedenen Kleidungsstücke kann ein Handtuch dienen, das eventuell sogar zum Abtrocknen verwendet werden kann.
- Als sehr hilfreich hat sich für den Wechselbereich eine zusammenklappbare Einkaufskiste erwiesen.
- Nach der Rückkehr von der Radstrecke müssen auf jeden Fall die Laufschuhe und bei hohen Temperaturen eine Laufmütze bereitliegen. Evtl. noch ein leichtes Lauftrikot sowie eine Laufhose.
- Für kühle Witterungsverhältnisse sollte lieber eine Windjacke oder ein T-Shirt mehr bereitgelegt werden.

Wichtige Tipps für das Rennen:

1. 15 Minuten vor dem Start nochmals den Wechselplatz aufsuchen und kontrollieren, ob alles richtig bereitliegt.
2. Beim Schwimmen mit den anderen Teilnehmern in der Bahn kurz absprechen, in welcher Reihenfolge los geschwommen wird (erspart unnötige Positionskämpfe).
3. Achtung, der Wettbewerb ist nicht nach 200 m Schwimmen beendet!
4. Also, mit ruhigen und kräftigen Zügen beginnen!
5. Beim Radfahren regelmäßig trinken und möglichst 90 Umdrehungen pro Minute treten. Auf dem letzten Kilometer etwas Fahrt herausnehmen und locker ins Ziel kurbeln. Radhelm erst beim Abstellen des Rades öffnen.
6. 5 km laufen ist nicht mehr sehr weit. Dafür ziehen wir daheim nicht mal die Laufschuhe an! Versuchen Sie, Ihren eigenen Rhythmus zu laufen und richten Sie sich nicht nach anderen. Auch die letzte Disziplin soll Spaß machen! Sie kommen dem Ziel immer näher! Sie schaffen es, Sie sind eine Triathletin, ein Mensch mit „Kern“.
7. Genießen Sie die letzten 500 Meter besonders intensiv.
8. Sie können stolz auf sich sein!
9. **Gratulation zum Triathlonfinisher!**

Weitergehende Fragen WIE

- wir langfristig Spaß und Erfolg beim Ausdauersport haben können,
- wir uns leistungsmäßig im Schwimmen, Rad fahren und Laufen weiter verbessern können, ohne uns zu überfordern,
- wir uns angemessen ernähren,
- wir unser Training partner- und familienfreundlich gestalten können,
- wir unsere Trainingsfortschritte selbst kontrollieren können,
- und wo wir weitere Triathlonveranstaltungen finden

und vieles mehr beantworten uns die zahlreichen praxisnahen Bücher von Dr. Hermann Aschwer

www.HermannAschwer.de

Meyer & Meyer Verlag, Aachen. www.dersportverlag.de

- **Triathlontraining – Vom Jedermann zum Ironman** – (Das weltweite Standardwerk in 8. Auflage gerade ganz neu erschienen, 18,95 € 304 Seiten, farbig)
 - **Tipps für Triathlon**, 9,90 €
 - **Ironman70.3 – Triathlontraining für die Mitteldistanz** 16,95 € soeben erschienen
 - **Handbuch Triathlon für Master** 18,90 €
 - **Triathlon für Frauen** von Penker/Aschwer, 16,95 €
 - **Einfach fit – Die 2-% Formel** (Buch zur Basisfitness), 200 S, 14,95 €
 - **Gymnastik für Kids** von Aschwer/Himmerich, 16,95 €
-