STARTHILFE

Was muss ich tun, um mich für meinen ersten Triathlon fit zu machen? Wie lange muss ich mich vorbereiten? Wir geben Ihnen wichtige Infos zu den drei üblichen Distanzen, den drei Disziplinen und deren unterschiedlichen Anforderungen. Dazu zeigen wir exemplarische Trainingspläne. Sie werden sehen: Mit überschaubarem Aufwand ist ihr erster – oder der nächste längere – Triathlon gar nicht weit entfernt

TEXT: **SASCHA WINGENFELD, URS WEBER**

Zunächst gilt es zu entscheiden, welche Distanz die richtige ist. Das ist beim Anfänger recht einfach: Bei einem Schnuppertriathlon kann man kaum etwas falsch machen. Selbst ein total ungeübter Schwimmer – und solche finden sich ja unter Läufern oder auch Radfahrern gar nicht so selten – schafft die 500 Meter im Wasser mit geringem Trainingsaufwand. Auf keinen Fall sollte man den Fehler begehen, sich gleich auf den Ironman zu fokussieren: Hierfür sind mehrere Jahre Training empfehlenswert, in denen man sich über immer intensivere Einheiten und lange Strecken auf die Langdistanz vorbereitet – so lautet übrigens die neutrale Bezeichnung für den „Ironman". Die olympische Distanz ist dann der logische Zwischenschritt – und der kann für einen ambitionierten Läufer oder Rennradfahrer sehr reizvoll sein.

Die wichtigste Überlegung sollten Sie sich immer wieder vor Augen halten: Triathlon besteht aus drei Disziplinen. Und die Kunst dabei – das liegt nahe – ist, nicht eine Disziplin so schnell wie möglich zu bewältigen, sondern alle drei Disziplinen möglichst ausgeglichen zu beherrschen. Das Training sollte also clever geplant sein. Wie das funktioniert, zeigen wir exemplarisch an drei Trainingsplänen. Wer zum Beispiel schon ein guter Läufer oder Radfahrer ist, hat einen Riesenvorteil. Biker profitieren davon, dass das Radfahren den größten Teil der gesamten Wettkampfdauer in Anspruch nimmt, und Läufer, die ihren ersten Triathlon absolvieren, haben den Vorteil, dass ihre stärkste Disziplin zum Schluss kommt. »

FOTO: KRIS MENDOZA/GETTY IMAGES

1 DER „SCHNUPPERTRIATHLON“

Distanzen: 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen (variierend)

Sportliches Ausgangsniveau: sportlich aktiv, eventuell auch als Ball- oder Mannschaftssportler, idealerweise eine Ausdauergrundlage

Vorbereitungszeit: etwa 4 bis 6 Wochen

Spezielles Triathlon-Equipment: nicht zwingend erforderlich

So könnte Ihre Trainingswoche aussehen: siehe Plan rechts

Trainingsstunden pro Woche: 2 bis 4

Die ideale Einsteigerdistanz zum Kennenlernen für alle, die ein Triathlon reizt. Bei vielen dieser Veranstaltungen findet das Schwimmen in Schwimmbädern statt. So können sich auch weniger geübte Schwimmer leichter an diese Sportart herantasten. Meist sind unter den Startern einige, die den Wettkampf mit gewöhnlichen Touren-, Trekking- oder Mountainbikes bewältigen. Das Wettkampferlebnis und der Spaß stehen eindeutig im Vordergrund.

BEISPIELPLAN FÜR EINE TRAININGSWOCHE

	Schwimmen	Rad	Laufen	Athletik/Kraft
Mo	**Ruhetag**			
Di		**Dauermethode** 1 Stunde GA1		**Dehnen**
Mi			**Dauermethode** 30 Min. GA1	
Do	**Ruhetag**			
Fr	**Dauermethode** 20 bis 30 Min., ca. 60 % HFmax			
Sa			**Dauermethode** 30 Min. GA1	**Dehnen**
So		**Dauermethode** 1,5 Stunden GA1		

Abkürzungen: GA1 *steht für Grundlagenausdauer-Training mit Fokus auf ruhigen, aeroben Ausdauerleistungen. Es bildet die Trainingsgrundlage in allen Disziplinen und nimmt daher etwa zwei Drittel der Trainingszeit ein. Unterteilt wird es in verschiedene Pulsbereiche:* **n** *= niedrig = 65 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HFmax);* **m** *= mittel = 70–75 %,* **h** *= hoch = 75–80 %.* **GA2:** *Training an der anaeroben Schwelle (80–85 % der HFmax), etwa mit 1- bis 5-minütigen Intervallen.* **WSA:** *wettkampfspezifische Ausdauer; kurze, schnelle Trainingseinheiten von 30 bis 50 Sekunden Dauer.* **REG:** *aktive Regeneration; maximale Dauer: 40 (Laufen) beziehungsweise 90 Minuten (Radfahren).*

2 OLYMPISCHE ODER KURZDISTANZ

Distanzen: 1500 Meter Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen

Sportliches Ausgangsniveau: Quereinsteiger aus dem Lauf- oder Radsport, möglichst mit Wettkampferfahrung

Vorbereitungszeit: etwa 12 Wochen

Spezielles Triathlon-Equipment: Neoprenanzug als Kälteschutz beim Freiwasserschwimmen, Rennrad mit Triathlonlenkeraufsatz, spezielles Klick-Pedalsystem für eine gute Zug- und Druckphase beim Radfahren sowie leichte Laufschuhe

So könnte Ihre Trainingswoche aussehen: siehe Plan rechts

Trainingsstunden pro Woche: 6 bis 8

Die olympische Distanz eignet sich für alle Quereinsteiger mit guter Grundfitness. Beim Wettkampf geht es zur Sache. Das Schwimmen findet meistens in offenem Gewässer statt. Bei Meisterschaften ist das Windschattenfahren auf dem Rad erlaubt, deshalb werden herkömmliche Rennräder eingesetzt. Außerhalb von Meisterschaften, bei Windschattenverbot, sorgt der Triathlonlenker für eine gute Aerodynamik.

BEISPIELPLAN FÜR EINE TRAININGSWOCHE

	Schwimmen	Rad	Laufen	Athletik/Kraft
Mo	**Intervalle** 10 x 100 m 85 % HFmax, je 30 Sek. Pause, Ein-/Ausschw.			**Rumpftraining** und allgemeine Athletik
Di		**Dauermethode/ Intervalle** 1,5 Stunden inkl. 5 x 1 Min. 80 % mit je 3 Min. Rollpause →	**Anschlusslauf** 3 Min. 85 % plus 15 Min. lockeres Austraben	
Mi	**Intervalle** 8 x 50 m 90–95 % mit langen Pausen, Ein-/Ausschw.		**Dauerlauf** 45 Min., anschließend 3 x 200 m mit 90 %	**Dehnen**
Do	**Ruhetag**			
Fr			**Dauerlauf** 60 Min. 75 %	
Sa		**Dauermethode** 2 Stunden		
So	**Dauermethode** rund 40 Min. mit circa 70 %		**Dauerlauf** 50 Min. 75 %	

3 IRONMAN ODER LANGDISTANZ-TRIATHLON

Distanzen: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42,195 Kilometer Laufen

Sportliches Ausgangsniveau: mehrere Jahre Ausdauersport und Triathlon-Erfahrung

Vorbereitungszeit: circa 6 Monate

Spezielles Triathlon-Equipment: Neoprenanzug als Kälteschutz beim Freiwasserschwimmen, spezielles Triathlonrad

So könnte Ihre Trainingswoche aussehen: siehe Plan rechts

Trainingsstunden pro Woche: mind. 12 bis 14

Der Ironman ist die ursprünglichste, aber auch die vorbereitungsintensivste Wettkampfdistanz des Triathlons. Auf dieser Streckenlänge wurde 1978 der erste Hawaii-Triathlon ausgetragen. Das Schwimmen findet ausschließlich in offenem Gewässer statt. Beim Radfahren gilt immer das Windschattenfahrverbot. Nach 180 Kilometern auf dem Rad hat man noch einen ganzen Marathon vor sich. Das Training ist daher auf die lange Wettkampfdauer ausgerichtet.

BEISPIELPLAN FÜR EINE TRAININGSWOCHE

	Schwimmen	Rad	Laufen	Athletik/Kraft
Mo	**Dauermethode** 1,5 Stunden			**Rumpftraining** und allg. Athletik
Di		**Dauermethode/ Intervalle** Circa 3,5 Std. inkl. 5 x 20 Min. 80 % mit je 8 Min. Rollpause →	**Anschlusslauf** 20 Min. 85 % plus 40 Min. lockeres Austraben	
Mi	**Intervalle** 3 x 1000 m ca. 85 % mit 3–5 Min. Pause, Ein-/Ausschw.		**Dauerlauf** 20 Min., anschl. 3 x 200 m mit 90 %	**Dehnen**
Do	**Ruhetag**			
Fr			**Dauerlauf** 1,5–2 Std. 75 %	
Sa		**Dauermethode** 4–5 Std. 70–75 %		
So		**Dauermethode** 5–6 Std. 70–75 %	**Dauerlauf** 50 Min. 75%	

DIE 3 METHODEN DER TRAININGSGESTALTUNG

1. DAUERMETHODE

Vier gängige Formen, die man im Training als Variationen nutzen kann

Kontinuierliche Methode
Bei gleichbleibender Herzfrequenz (und damit auch Geschwindigkeit) wird über einen vorgegebenen Zeitraum ohne Unterbrechung trainiert: Grundlagenausdauertraining im niedrigen Belastungsbereich mit etwa 70 bis 85 Prozent der HFmax (GA1, GA1–2).

Wechselmethode
Über eine längere Strecke wird die Geschwindigkeit planmäßig gewechselt. Beispiel: 10 Min. „niedrig“, 5 Min. „mittel“, 5 Min. „hoch“, 10 Min. „niedrig“ und so weiter

Fahrtspiel
Die Geschwindigkeit ist nicht vorgegeben, sondern wird nach Gelände und Länge der Streckenabschnitte variiert. Beispiel: 15 Min. GA1, 40 m Sprint, 5 Min. GA1, 3 Min. bergauf GA2, 2 Min. bergab GA1, 90 Sek. GA2 und so weiter, 10 Min. Auslaufen GA1

Crescendo
Auf einer festgelegten Runde mit bekannter Streckenlänge (diese sollte 1500 bis 2500 Meter betragen) wird ohne Pause die Geschwindigkeit von Runde zu Runde erhöht.
Beispiel: 4 x 2 km ohne Pause. 1. Runde GA1 (70–75 %), 2. Runde GA1–2 (75–85 %), 3. Runde GA2 (85–90 %), 4. Runde GA2 bis WSA (über 90 %), Ein-/Auslaufen: GA1/REG, ca. 60 %

2. INTERVALLMETHODE

Intensive Intervalle
a) Dauer: 15 Sekunden bis 2 Minuten
b) Dauer: 2 bis 8 Minuten

Extensive Intervalle
c) Dauer: 8 bis 15 Minuten

Merke:
- je kürzer die Strecke, desto höher die Intensität
- je geringer die Belastung, desto länger die Distanz/mehr Wiederholungen
- je höher die Intensität, desto länger die Pausen

Beispiel für intensive Intervalle (Kurzzeitausdauer)
30 x 200 m (Pause, bis der Puls wieder bei 100 bis 120 ist)

Beispiel für intensive Intervalle (Mittelzeitausdauer)
4 x 1000 m, Tempo: auf 1000 m 20 Sek. schneller als das 10-Kilometer-Wettkampftempo, 5 Min. Pause

3. WETTKAMPFMETHODE

Dient zur Kontrolle des Trainingsstands in der direkten Wettkampfvorbereitung

- Bewältigung einer Strecke mit Wettkampfgeschwindigkeit
- Bewältigung einer etwas kürzeren Strecke mit erhöhter Geschwindigkeit
- Bewältigung einer etwas verlängerten Strecke mit langsamerer Geschwindigkeit

Im Rahmen der Wettkampfmethode werden auch reale Wettkämpfe im Sinne von Aufbauwettkämpfen zur Leistungskontrolle herangezogen.

Ziel: Trainingsüberprüfung und Trainingssteuerung; zudem werden hoch intensive Trainingsreize gesetzt

Anschlussläufe:
Dienen der Umstellung zwischen den grundverschiedenen Disziplinen Rad und Laufen, sind jedoch eine Einheit, die zusammengehört – im Gegensatz zum **Koppeltraining,** bei dem mehrfach zwischen Schwimmen, Radfahren und Laufen gewechselt wird.

SASCHA WINGENFELD