



# DIE VIERTE DISZIPLIN

Der Reiz beim Triathlon besteht im Wechsel der Disziplinen. Der ist aber gleichzeitig auch die größte muskuläre Herausforderung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Übergang am besten meistern

TEXT: SASCHA WINGENFELD, URS WEBER

## WECHSEL 1: VOM SCHWIMMEN ZUM RADFAHREN

Nachdem Sie sich während des Schwimmens in liegender Position befunden haben, soll Ihr Körper nun innerhalb weniger Sekunden in aufrechter Position Leistung bringen. Der Auftrieb des Wassers ist weg, an Land spüren Sie wieder Ihr gesamtes Körpergewicht. Diese Umstellung trainieren Sie so:

**1. Üben** Sie den Wechsel vom Schwimmen zum Laufen! Trainieren Sie beim Schwimmtraining die Umstellung von liegender, getragener

Position im Wasser zu einer aufrechten, laufenden Position. **Trainingstipp:** Schwimmen Sie 1000 Meter, verlassen Sie nach je 100 Metern das Was-

ser, laufen eine Runde um das Becken und schwimmen dann weiter. Diese Einheit können Sie auch mit Übungen wie Liegestützen, Strecksprüngen, Sit-ups an Land kombinieren.

**2. Bereiten** Sie sich auf die Umstellung zum Rad vor! Viele gute Radfahrer haben bei ihren ersten Triathlons Probleme, da sie nach dem Schwimmen nicht den Rhythmus zum Radfahren finden.

**Trainingstipp:** Führen Sie ein Koppeltraining durch. Wechseln Sie also in einer Trainingseinheit mehrmals die Belastung zwischen Schwimmen und Radfahren. Schwimmen Sie 200 Meter, wechseln Sie direkt auf das Rad und fahren Sie 10 Minuten. Absolvieren Sie von dieser Einheit 4 bis 5 Durchgänge. Sie können das Koppeltraining im Freibad, am See oder mit dem Rollentrainer im Hallenbad durchführen.

## WECHSEL 2: VOM RADFAHREN ZUM LAUFEN

Nach einer anstrengenden Rad-Etappe schnell zu laufen ist anfangs sehr gewöhnungsbedürftig. Auf dem Rad sitzen Sie, Ihre Beine arbeiten. Ab dem Wechsel zum Laufen müssen Sie Ihr Körpergewicht vollständig auf den Beinen tragen. Bei dieser Umstellung bewegen Sie sich erst mal wie auf Eiern. Außerdem verleitet die auf dem Rad gewohnte Geschwindigkeit zu einem zu hohen Anfangstempo beim Laufen.

**1. Trainieren** Sie die Umstellung systematisch! Je öfter Sie in Ihrem Training den Wechsel vom Rad zum Laufen einbauen, umso leichter wird Ihnen die Umstellung im Wettkampf fallen. **Trainingstipp:** Absolvieren Sie Anschlussläufe, in denen Sie nach einer längeren Radausfahrt direkt zum Laufen wechseln. Laufen Sie die ersten drei Minuten etwas schneller an und traben Sie

sich danach wieder zehn Minuten locker aus. So gewöhnen Sie sich am schnellsten an die Umstellung. Sie können auch ein komplettes Koppeltraining durchführen. Hierbei legen Sie Ihre Streckenlängen im Voraus fest, etwa 10 Kilometer Radfahren und 1 Kilometer Laufen. Absolvieren Sie diese Kombination 4- bis 5-mal mit etwa 5 Minuten Pause. Hieraus können Sie auch leicht ein Tempotraining aufbauen.

**2. Laufen** Sie nach dem Wechsel betont locker an! Da Sie auf dem Rad mit hoher Geschwindigkeit unterwegs sind, kommt Ihnen jede Laufgeschwindigkeit langsam vor. Dadurch besteht die Gefahr, dass Sie zu Beginn der letzten Disziplin überziehen. **Trainingstipp:** Achten Sie bei Ihrem Wechseltraining vermehrt auf Ihre Herzfrequenz und auf die Zwischenzeiten, das sind gute Richtwerte. Laufen Sie den ersten Kilometer im Training auf einer vermessenen Strecke (zum Beispiel im Stadion) und versuchen Sie Ihre angepeilte Zeit einzuhalten. So entwickeln Sie für die Umstellung ein Tempogefühl.

**3. Socken weglassen!** Gerade über kurze Triathlondistanzen ist es wenig sinnvoll, wichtige Minuten

durch langwieriges Anziehen von Socken zu verschenken. **Trainingstipp:** Absolvieren Sie regelmäßig Läufe ohne Socken in den Schuhen, die Sie beim Wettkampf tragen möchten. So finden Sie heraus, ob die Schuhe wirklich zum Barfußlaufen geeignet sind.

**4. Präparieren** Sie Ihre Schuhe! Damit Sie schnell von den Rad- in die Laufschuhe kommen, können Sie sich mit kleinen Vorkehrungen einen Vorteil in der Wechselzone verschaffen. **Praxistipp:** Schnüren Sie Ihre Laufschuhe mit elastischen Hosengummis. Das erspart das lästige Binden der Schuhe, und Sie sind sekundenschnell auf der Laufstrecke. Streuen Sie Baby puder in Ihre Schuhe. Dann rutschen Sie auch mit feuchten Füßen schneller rein.