

HERMANN ASCHWER



# TRIATHLON: TRAINING AB 40

MITTEL- UND LANGDISTANZ

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

VORWORT.....	12
<b>1 VORBEMERKUNGEN .....</b>	<b>16</b>
1.1 Master – Vorbild für die Jugend .....	22
1.2 Ganzheitliche Betrachtungsweise .....	26
<b>2 FÜR MASTER GIBT ES NICHT NUR DAS LEISTUNGSMOTIV .....</b>	<b>30</b>
2.1 Das Leistungsmotiv.....	30
2.2 Weitere Motive für den Triathlonsport .....	32
2.3 Motorische Entwicklungsmöglichkeiten im Master-Alter.....	33
<b>3 LEISTUNGSBEZOGENES TRAINING .....</b>	<b>38</b>
3.1 Die Gesundheitsuntersuchung .....	39
3.2 Feststellung und Bewertung der momentanen Leistungsfähigkeit .....	42
3.2.1 Die Herzfrequenz.....	44
3.2.2 Die Laktatwerte .....	47
3.2.2.1 Wie sieht eine leistungsdiagnostische Untersuchung aus?.....	50
3.2.2.2 Ist die Leistungsdiagnostik für Master nun eine Voraussetzung für die Trainingssteuerung oder ist sie einfach derzeit modern, ein Luxus?.....	51
3.2.2.3 Was sagen nun die gemessenen Daten (Laktatleistungskurven) aus? .....	54
3.2.2.4 Laktatleistungstest.....	55
3.2.3 Maximale Sauerstoffaufnahme .....	59
3.2.4 Schlüsse für die Trainingspraxis.....	60

<b>3.3</b>	<b>Trainingssteuerung .....</b>	<b>62</b>
3.3.1	Die sechs Pulsfrequenzstufen für unterschiedliche Trainingsansprüche.....	65
3.3.2	Erläuterungen der sechs Pulsfrequenzstufen für unterschiedliche Trainingsansprüche.....	66
<b>4 DAS TRAINING FÜR DIE MITTLEREN UND LANGEN TRIATHLONDISTANZEN.....</b>		<b>70</b>
4.1	Welche Voraussetzungen sollten für eine Mitteldistanz erfüllt sein? .....	71
4.2	Welche Voraussetzungen sollten für eine Langdistanz erfüllt sein?.....	73
4.3	Zielsetzung der Wettbewerbszeiten.....	74
4.4	Partnerfreundlich trainieren .....	75
<b>5 PLANUNG EINES TRIATHLONJAHRES .....</b>		<b>80</b>
5.1	Der Vorbereitungszeitraum .....	82
5.2	Der Wettbewerbszeitraum .....	83
5.3	Der Übergangszeitraum (große Regeneration).....	85
<b>6 LAUFEN – DIE SCHWERSTE DISZIPLIN?.....</b>		<b>90</b>
6.1	Lauftechnik.....	90
6.2	Laufstil.....	92
6.3	Trainingsfehler beim Laufen .....	93
6.4	Lauftipps .....	95
6.4.1	14 Tipps zum Lauftraining.....	95
6.4.2	14 Tipps zur richtigen Ernährung .....	96
6.4.3	14 Tipps zum Wettbewerb.....	99
6.4.4	Ist es schwer, einen Marathon zu laufen?.....	100
6.4.5	Die sechs Trainingsstufen beim Laufen .....	102
6.5	Trainingsformen für das Laufen .....	105
6.5.1	Schaffung der Grundlagenausdauer durch lange, langsame Läufe (3-L-Läufe).....	105
6.5.2	Schnelligkeitsausdauertraining, Fahrtspiel – Tempodauerlauf.....	108
6.5.3	Tempotraining, Intervalle.....	111
6.5.4	Crescendo.....	113
6.5.5	Hügeltraining.....	113
6.6	10.000-m-Bestzeit .....	113
6.7	Halbmarathontraining.....	122
6.7.1	Zweimonatsplan für einen Halbmarathonlauf im Frühjahr .....	124

6.8	Marathonlauf – Eckpfeiler für Mittel- und Langdistanzen .....	126
6.9	Der Marathonlauf im Vorbereitungszeitraum .....	128
6.9.1	Welche Laufzeiten sind für mich im Marathonwettbewerb möglich? .....	129
6.9.1.1	Erzielte Wettbewerbszeiten im Vorfeld des Marathonlaufs .....	129
6.9.1.2	Das Laufgefühl .....	131
6.9.1.3	Puls- und Laktatwerte .....	132
6.10	Trainingsplanung für den Marathonlauf auf konkrete Endzeiten hin .....	133
6.10.1	Plan 1: Angestrebte Marathonzeit: 4:12 h .....	133
6.10.2	Plan 2: Angestrebte Marathonzeit: 3:31 h .....	135
6.10.3	Plan 3: Angestrebte Marathonzeit: 3:15 h .....	138
6.10.4	Plan 4: Angestrebte Marathonzeit: 2:59 h .....	139
6.10.5	Plan 5: Wer noch schneller will und kann! .....	141
6.10.6	Erzielte Marathonlaufzeiten in Abhängigkeit vom Alter .....	146
6.11	Marathonlauf am Ende des Wettbewerbszeitraums .....	147
6.12	Laufen: Regeneration und Wintertraining .....	148
6.13	Laufanedote .....	148
<b>7 RADFAHREN – DIE LEICHTE DISZIPLIN? .....</b>		<b>156</b>
7.1	Regenerative Radausfahrten .....	158
7.2	Fettstoffwechseltraining .....	158
7.3	Grundlagenausdauer .....	159
7.4	Schnelligkeitsausdauertraining, Fahrtspiel auf dem Rad .....	160
7.5	Tempofahrten auf Zeit, 10, 20, 30 km .....	160
7.6	Kraftausdauertraining .....	160
7.7	Schwerpunkt Radfahren .....	161
7.7.1	Radtrainingsaufenthalte .....	162
7.8	Hinweise zum Radtraining .....	166
7.9	Radfahren im Wettbewerb .....	167
7.10	Trainingsalternativen bei ungünstiger Witterung .....	168
7.11	Die Radtrainingspulsstufen .....	170
7.12	Radanedote .....	171
<b>8 SCHWIMMEN – DIE SCHWIERIGSTE DISZIPLIN FÜR MASTER! .....</b>		<b>178</b>
8.1	Schwimmtraining .....	179
8.2	Die 14 Schwimmprogramme für Bad und Freigewässer .....	180
8.3	Schwimmen im offenen Gewässer: Wie kann man sich darauf vorbereiten? .....	184

8.4	Hinweise zum Schwimmwettbewerb im Freigewässer.....	187
8.5	Schwimmanekdote .....	188
9	KOMBINATIONSTRAINING .....	196
9.1	Der Wechsel Rad/Lauf.....	196
9.2	Wechselanekdote.....	197
10	TRAINING FÜR DIE MITTELDISTANZ .....	202
10.1	Trainingspläne für Einsteiger.....	202
10.2	Trainingspläne für Ambitionierte .....	210
10.3	Leistungen auf der Mitteldistanz in Abhängigkeit vom Alter.....	226
11	DAS TRAINING FÜR DIE LANGDISTANZ .....	230
11.1	Realistische Zielplanung .....	233
11.2	Trainingsumfänge und Voraussetzungen für 14-15 h und 12-13 h.....	235
11.3	Trainingspläne für die Langdistanz in 14-15 h.....	238
11.4	Trainingspläne für die Langdistanz in 12-13 h.....	245
11.5	Trainingsumfänge und Voraussetzungen für 10-11 h und unter 10 h.....	251
11.6	Trainingspläne für die Langdistanz in 10-11 h.....	254
11.7	Trainingspläne für den Ironman Hawaii in 9:48 h.....	268
11.8	Trainingspläne für den Ironman Europa in 9:55 h.....	278
12	OHNE TRAININGSGRUNDSÄTZE GEHT ES NICHT.....	286
13	ENDLICH IST ES SO WEIT!.....	290
13.1	Die letzten zwei Tage vor dem Langdistanz-Rennen.....	290
13.2	Der magische Tag X (the Race Day).....	291
13.3	Der Tag nach einem Langdistanz-Rennen.....	305
14	IST EIN TRAININGSCAMP NOTWENDIG? .....	308
15	REGENERATION – BASIS FÜR EIN LEISTUNGSORIENTIERTES TRAINING .....	314
15.1	Regeneration nach einer Trainingseinheit .....	315
15.2	Aktive Regenerationsmaßnahmen .....	315
15.3	Regeneration innerhalb einer Trainingswoche.....	320
15.4	Regeneration innerhalb eines Trainingsmonats.....	321
15.5	Regeneration nach einem Wettbewerb.....	322

16 WER ZU VIEL WILL! ÜBERTRAINING.....	326
17 ECHTE TRAININGSALTERNATIVEN UND NEUE TRAININGSREIZE .....	332
17.1 Aquajogging: Wassersport nur für verletzte Athleten? .....	332
17.2 Skilanglauf – eine interessante Variante für Triathleten .....	334
17.2.1 In welcher Stilart sollte gelaufen werden? .....	335
17.2.2 Ausrüstung leihen oder kaufen? .....	336
17.2.3 Der Diagonalschritt, die klassische Technik .....	336
17.2.4 Das Skaten, die Freistiltechnik.....	337
17.3 Duathlon, eine Ergänzung im Sportangebot für Triathleten .....	337
17.4 Inlineskaten – das Training auf acht Rollen.....	338
18 URLAUB UND TRAINING – PROGRAMMIERTER STRESS ODER IDEALKOMBINATION? .....	344
18.1 Schwerpunkt Familie.....	345
18.2 Badeurlaub (Mittelmeerraum, Karibik, Fernreisen) .....	346
18.3 Kultur- und Besichtigungstouren (PKW, Bus, Flugzeug, Bahn) .....	348
18.4 Bade- und Wanderurlaub ohne Klimawechsel .....	348
19 MACHT TRIATHLON SÜCHTIG?.....	354
20 TRIATHLON – SCHADEN ODER SEGEN FÜR UNSER IMMUNSYSTEM? .....	358
21 VERLETZUNGSVORBEUGUNG .....	362
22 TRIATHLON UND ERNÄHRUNG.....	366
23 DIE FASZINATION DES IRONMAN HAWAII-TRIATHLONS .....	370
ANHANG .....	376
Tabellen.....	376
Literatur .....	382
Bildnachweis.....	384



## SCHWIMMEN – DIE SCHWIERIGSTE DISZIPLIN FÜR MASTER!

Schwimmen ist für die meisten Master vielfach die Schwierigste der drei Disziplinen, es sei denn, man heißt Kalli Nottrodt und kommt aus dem Schwimmerlager. Hier gilt für viele: „Was Hänschen nicht lernt, lernt ....“ Schwimmen ist einfach komplizierter in der exakten Ausführung als Laufen und Radfahren und gleichzeitig auch trainingsintensiver.

Zudem muss man sich seine gute Form im Schwimmbecken aufbauen und soll dann alles noch wirksam im Freigewässer bei 2.000 Startern anwenden!

Doch es gibt einige Tricks, mit denen man sich optimal auf das Schwimmen im See oder Meer vorbereiten kann.

Wie aus Tabelle 20 in Kapitel 7 zu entnehmen ist, beträgt der zeitliche Anteil für das Schwimmen auf der Mittel- und Langdistanz zwischen 10 und 14 %. Trotzdem ist das Schwimmtraining von großer Wichtigkeit. Wer im Freigewässer bei 2.000 Startern nicht einen kühlen Kopf behält, der geht zwar nicht unter, verliert aber eine Menge Zeit. Zeit, die ihm später für eine gute Platzierung, für die Qualifikation, für ..., für ... einfach fehlt.

Beim Schwimmen trainiert man die Koordination, die Schnelligkeit, die Kraftausdauer, beansprucht alle Muskelgruppen und schont dabei Bänder und Gelenke. Der bessere Zustand der Oberkörpermuskulatur bei einem regelmäßigen Schwimmtraining macht sich auch beim Radfahren positiv bemerkbar. Da das Brustschwimmen die Nackenmuskulatur und die Knie belastet und diese während der beiden anderen Disziplinen Radfahren und Laufen besonders beansprucht werden, empfiehlt es sich, die schnellere Kraultechnik anzuwenden.

## 8.1 SCHWIMMTRAINING

Das Schwimmtraining für Master, die für die Mittel- und Langdistanz trainieren, zeichnet sich gegenüber dem Training der Hauptklasseathleten in erster Linie durch die längeren Intervalle und häufiger eingestreutes Dauerschwimmen aus. Das Schwimmen bietet die einmalige Möglichkeit, die Trainingsinhalte von Trainingseinheit zu Trainingseinheit zu wechseln. Davon sollte man häufig Gebrauch machen, um nicht in einen monotonen Rhythmus, wie z. B. 4 x 500 m oder 2 x 1.000 m, zu verfallen. Wer sich im Schwimmen verbessern will, sollte schon 2-3 x in der Woche das Schwimmbecken aufsuchen. Während der direkten Vorbereitung auf die Triatlonsaison ist auch das Schwimmen im Neoprenanzug zu üben. Dazu eignet sich das Freigewässer besser als das Schwimmbecken.

Während des Schwimmmonats sollte versucht werden, 3-4 x pro Woche das Becken aufzusuchen, um sich somit eine solide Basis für die gesamte Saison zu schaffen. Mit welchen Schwimmprogrammen Sie dabei arbeiten können, zeigt Ihnen die nachfolgende Aufstellung von 14 unterschiedlichen Trainingsinhalten. Diese lassen sich entweder erweitern oder auch häufiger im Training praktizieren.

### Jedes Schwimmtraining sollte in fünf Schritten erfolgen:

- › Dehnübungen (Stretching)
- › Einschwimmen
- › Schwimmprogramm
- › Ausschwimmen
- › Stretching

Das Stretchen oder Dehnen vor dem Training, also im kalten Zustand, sollte deutlich behutsamer ausgeführt werden als nach dem Training.

Das Einschwimmen von 200-400 m erfolgt spielerisch mit einigen kurzen Sprints.

Das Ausschwimmen über 100-200 m erfolgt in beliebiger Lage und beendet jedes Schwimmtraining.

Nachfolgend werden 14 Schwimmprogramme aufgeführt, aus denen Sie Ihr individuelles Programm selbst zusammenstellen können. Des Weiteren lassen sich alle Programme leicht ab-, umwandeln, erweitern und verkürzen.

## 8.2 DIE 14 SCHWIMMPROGRAMME FÜR BAD UND FREIGEWÄSSER

Tab. 26

Nr.	Schwimmprogramme	Gesamtstrecke in m
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen 400 m beliebig, Lagen wechseln</li> <li>› 4 x 500 m Kraul, Fünfer-, Vierer-, Dreier-, Zweierzüge</li> <li>› Lockeres Tempo, saubere Technik</li> <li>› Dazwischen je 100 m ruhig</li> <li>› Ausschwimmen, 200 m Brust</li> </ul>	2.900 m
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 200 m ruhig Brust, 200 m beliebig</li> <li>› 100 m Kraul, abschlagen</li> <li>› 200 m Kraul, Fünferzug</li> <li>› 300 m, 100 m nur rechter Armzug, 100 m nur linker Armzug, 100 m normal</li> <li>› 400 m, 50 m nur Beine + 150 m ganze Lage, alles 2 x</li> <li>› 300 m, Steigerungen kurz vor und nach der Wende</li> <li>› 200 m Kraul, Dreierzug</li> <li>› 100 m Sprint</li> <li>› 4 x 50 m, 25 m locker, 25 m zügig, Pause 1 min</li> <li>› Ausschwimmen, 200 m beliebig</li> </ul>	2.400 m
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 200 m beliebig</li> <li>› 2 x 1.000 m Kraul, locker, bewusstes Atmen</li> <li>› Ausschwimmen, 400 m Kraul – Technikübungen</li> </ul>	2.600 m
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 400 m beliebig</li> <li>› 10 x 200 m Kraul, Pause 45 s</li> <li>› 100 m ruhig – mit geballter Faust</li> <li>› 5 x 100 m Kraul, jeden 100ter etwas schneller</li> <li>› Ausschwimmen, 200 m Brust</li> </ul>	3.200 m

Nr.	Schwimmprogramme	Gesamtstrecke in m
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 200 m Brust</li> <li>› 6 x 200 m Kraul und Brust im Wechsel, Pause 45 s</li> <li>› Brust ruhig, Kraul zügig</li> <li>› 200 m ruhig</li> <li>› 3 x 150 m Kraul, dabei je 50 m Fünfer-, Vierer-, Dreierzug</li> <li>› 50 m ruhig</li> <li>› 800 m Kraul, besonders auf gute Technik achten!</li> <li>› Ausschwimmen, 200 m Brust</li> </ul>	3.100 m
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 400 m beliebig</li> <li>› 800 m Kraul, Dreierzug</li> <li>› 400 m Kraul, 100 m nur rechter Arm, 100 m nur linker Arm, 100 m Abschlag, 100 m normal</li> <li>› 200 m, nur Kraul, Beine</li> <li>› 100 m, nur Kraul, Arme</li> <li>› 8 x 50 m Kraul, Beine, Pause 40 s</li> <li>› Ausschwimmen, 400 m ruhig</li> </ul>	2.700 m
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 200 m Brust, 200 m Kraul, 200 m Rücken-Altdeutsch</li> <li>› 10 x 100 m Kraul, Pause 30 s</li> <li>› 500 m Kraul mit Steigerungen</li> <li>› Ausschwimmen, 500 m alle Lagen</li> </ul>	2.600 m
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 400 m locker mit Technikübungen, u. a. Faust, hoher Ellbogen</li> <li>› 10 x 150 m Kraul im 1.000-m-Wettbewerbstempo</li> <li>› Ausschwimmen, 200 m Rücken-Altdeutsch</li> </ul>	2.100 m
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 200 m Brust, 200 m Rücken</li> <li>› 1.000 m mit Atemübungen, 2 min über Bestzeit</li> <li>› Pause 2 min</li> <li>› 1.000 m mit Technikübungen, 2 min über Bestzeit</li> <li>› Ausschwimmen, 500 m alle Lagen</li> </ul>	2.900 m

Nr.	Schwimmprogramme	Gesamtstrecke in m
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 400 m Kraul</li> <li>› 6 x 200 m Kraul (Beine, Arme, ganze Lage)</li> <li>› 200 m Brust</li> <li>› 5 x 100 m Kraul, zügig, Tempo, Pause je 1 min.</li> <li>› 200 m Brust locker</li> <li>› 4 x 50 m Kraul, 25 m locker, 25 m Sprint, Pause 30 s</li> <li>› Ausschwimmen, 200 m beliebig</li> </ul>	2.900 m
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 200 m beliebig</li> <li>› Pyramidenschwimmen Kraul 50 m/100 m/150 m/200 m/250 m/250 m/200 m/150 m/100 m/50 m, abwechselnd locker und zügig, Pause je 20-30 s</li> <li>› 200 m Brust</li> <li>› Ausschwimmen, 300 m alle Lagen</li> </ul>	2.200 m
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einschwimmen, 300 m beliebig</li> <li>› 100 m/200 m/300 m/400 m/400 m/300 m/200 m/100 m</li> <li>› Jeweils eine Hälfte locker, andere Hälfte zügig Ausschwimmen, 300 m beliebig</li> </ul>	2.600 m
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Schwimmen im Freigewässer</li> <li>› Ca. 10 Minuten einschwimmen</li> <li>› Seebreite, Seelänge oder Strecke bis zu einer Boje (Insel) als Intervallstrecke nutzen.</li> <li>› Abwechselnd vorgegebene Strecke locker und zügig schwimmen.</li> <li>› Alternativ: 100 Atemzüge locker, 50 Atemzüge zügig, 200 Atemzüge locker, 100 zügig</li> </ul>	3.000-5.000 m

Nr.	Schwimmprogramme	Gesamtstrecke in m
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Schwimmen im Freigewässer</li> <li>› Dauermethode: Einschwimmen, 30 min oder 60 min</li> <li>› Dauerschwimmen, Ausschwimmen</li> <li>› Alternativ: 30 min zügig, 30 min locker</li> <li>› Fahrtspiel im Wasser mit oder ohne Neoprenanzug</li> <li>› Üben des Schwimmstarts durch 200 m Sprint und anschließend 500 m normale Schwimmgeschwindigkeit.</li> <li>› Üben des Ausstiegs: Schwimmen, bis Bodenberührung mit den Händen möglich ist.</li> </ul>	3.000-5.000 m

Um die Kraftausdauer beim Schwimmen zu verbessern, empfiehlt sich der gelegentliche Einsatz eines Paddels. Mithilfe des Pullbuoys, der zwischen die Oberschenkel geklemmt wird, lässt sich zudem der Armzug besser kontrollieren. Hierzu besonders hilfreich ist eine Schwimmbrille, die einen 180°-Blick ermöglicht.

Das Schwimmen für die Mittel- und Langdistanzen erfolgt allgemein im offenen Gewässer. Hier gibt es eine Reihe von wichtigen Punkten, die gegenüber dem Schwimmen im Becken zu beachten sind.



© sailfish.com

### 8.3 SCHWIMMEN IM OFFENEN GEWÄSSER: WIE KANN MAN SICH DARAUF VORBEREITEN?

Das Schwimmen im offenen Gewässer unterscheidet sich in einigen wichtigen Punkten vom Schwimmen im Becken.

Da die langen Distanzen ausnahmslos im offenen Gewässer stattfinden, ist es ratsam, sich rechtzeitig darauf einzustellen. Gegenüber dem tiefblauen Schwimmbecken gibt es folgende Unterschiede:

- › Trübes Wasser.
- › Fehlende Orientierung innerhalb des Wassers, es ist nur eine äußere Orientierung möglich.
- › Niedrigere Temperaturen als im Bad.
- › Wechselnde Strömungsverhältnisse und Wellengang.
- › Eventuell Salzwasser.
- › Massenstart mit mehr als 1.000 Teilnehmern.
- › Schwimmen im Neoprenanzug.
- › Ausstieg am Strand.

Als einzig positiver Faktor gegenüber dem Beckenschwimmen stellt sich das Schwimmen im Neoprenanzug dar. Dieser ermöglicht durch die bessere Wasserlage auch schnellere Schwimmzeiten. Schwächere Schwimmer profitieren davon ganz beträchtlich. So kann es sein, dass die Schwimmzeit im Neoprenanzug um zwei Minuten pro Schwimmkilometer besser ist als ohne Anzug. Allerdings muss man sich rechtzeitig auf die Enge im Neoprenanzug und auf den veränderten Armzug sowie Beinschlag einstellen. In Hawaii ist allerdings auf Grund der hohen Wassertemperatur kein Neoprenanzug erlaubt.

Trotz allem gibt es, was die Schwimmtechnik anbetrifft, nur unwesentliche Unterschiede zwischen dem Schwimmen draußen und drinnen. Hierzu zählt sicherlich die geringere Beinarbeit auf den langen Schwimmstrecken und die Tatsache, dass der Rhythmus und die Atmung den oft wechselnden Bedingungen anzupassen sind.

Die geringere Beinarbeit beim Schwimmen im Triathlonwettbewerb lässt sich erstens damit begründen, dass die Beine bei den beiden folgenden Ausdauersportarten noch kräftig gefordert werden und zweitens wird durch den Neoprenanzug eine verbesserte Wasserlage erreicht.

Athleten, die fast ausschließlich im Schwimmbecken trainieren, müssen sich im Vorfeld mental mit größeren Unterschieden auseinandersetzen und darüber hinaus versuchen, in den Sommermonaten häufiger freie Gewässer aufzusuchen, um sich zumindest teilweise an einige Unwägbarkeiten zu gewöhnen. Welche Auswirkungen haben nun die Unterschiede zwischen dem Freibad- und dem Freiwasserschwimmen?

Der im offenen Wasser wechselnde Wellengang und die unterschiedlichen Strömungen können es erforderlich machen, den Schwimmrhythmus und die Atmung den veränderten Bedingungen anzupassen. Ganz konkret kann dies einen Wechsel vom Dreier- zum Zweierzug bedeuten, was zwar eine Beeinträchtigung des Schwimmstils darstellt, aber auf Grund der äußeren Bedingungen für den Schwimmer eben notwendig erscheint.

Im taktischen Bereich ergeben sich wesentliche Unterschiede. Im Triathlon wird grundsätzlich nicht einzeln gestartet. Bei den üblichen Gruppen- und Massenstarts – es spielt keine Rolle, ob Sie ins Wasser hineinlaufen oder aus dem Wasser heraus starten – sind immer die vielen Mitstreiter einzukalkulieren. Bedingt durch unweigerliche Behinderungen ist es deutlich schwerer, seinen eigenen Schwimmrhythmus und die eigene Schwimmgeschwindigkeit zu finden. Umgehen können Sie das Problem, indem Sie versuchen, entweder den äußeren Rand des Teilnehmerfeldes zu suchen oder aber, Sie sind ein sehr guter Schwimmer und können sich durch einen Startsprint vom übrigen Feld absetzen.

Ein weiteres Problem beim Triathlonschwimmen im offenen Gewässer stellt die Richtungshaltung dar. Was im normalen Becken durch schwarze Linien angezeigt wird und dazu verleitet, sich nur ungern durch Blicke nach vorne zu orientieren, ist draußen eine unabdingbare Notwendigkeit. Der Blick nach vorn auf ein fixiertes Ziel ist etwa alle 10 Züge anzuraten. Was nützt es dem guten Schwimmer, wenn er durch Orientierungslosigkeit einige 100 m zu viel schwimmt? Auf den Vordermann sollten Sie sich im offenen Gewässer nicht verlassen, denn auch der kann sich verschwimmen.

Welche Probleme können beim ungewohnten Salzwasserschwimmen auftreten? Hier sind zwei Tipps von Wichtigkeit: Zum einen kann ein Urlaubsaufenthalt einige Monate zuvor am Meer die gewünschte Anpassung erbringen, zum anderen sollten Sie unmittelbar vor Aufhalten im Salzwasser keine Milch und keine Milchspeisen zu sich nehmen. Bei einer Reihe von Athleten führt dies zu Übelkeit und Brechreiz.

Da nach dem Schwimmen zwei weitere ausgewachsene Ausdauerwettbewerbe folgen, macht es wenig Sinn, wenn Sie auf den letzten 300 m zum Endspurt ansetzen und dabei eine Sauerstoffschuld eingehen. Ein Schwimmer kann sich die damit verbundene

Übersäuerung der Muskulatur erlauben, denn nach dem Schwimmen ist sein Wettbewerb beendet. Für einen Triathleten beginnt er erst richtig nach dem Schwimmen. Wer übersäuert aus dem Wasser steigt, dabei vielleicht einige Sekunden gewinnt, verliert mit Sicherheit während der erforderlichen Regeneration auf dem Rad eventuell einige Minuten. Reduzieren Sie besser auf den letzten 200 m das Tempo und ermöglichen Sie sich dadurch einen zügigen Schwimm-Rad-Wechsel.

Da seit einiger Zeit bei verschiedenen Langdistanz-Wettbewerben auch kurze Landgänge beim Freiwasserschwimmen üblich sind, sollte auch dieser im Wettbewerbszeitraum trainiert werden. Da das Schwimmen auf jeden Fall schneller ist, als früh aufgerichtet im Wasser zu gehen, also so lange schwimmen, bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Dann aufstehen und laufen.

Aus Sicherheitsgründen sollte das Schwimmtraining parallel zum Strand durchgeführt werden, es sei denn, es wird in der Gruppe geschwommen oder es erfolgt eine Begleitung per Boot.



## 8.4 HINWEISE ZUM SCHWIMMWETTBEWERB IM FREIGEWÄSSER

- › Sehr rechtzeitig anreisen.
- › Längere Zeit vor dem Start den Startplatz genau begutachten.
- › Den Verlauf der Schwimmstrecke rechtzeitig klären. Welche Bojen sind wie zu umschwimmen?
- › Zehn Minuten vor dem Start einschwimmen.
- › Orientierungshilfen (Bojen, Gebäude, Türme, Bäume im Hintergrund und Ähnliches) rechtzeitig ausfindig machen.
- › Realistische Einordnung in das Starterfeld.
- › Möglichst schnell versuchen, eine gute Schwimmposition zu erreichen, eine Position, in der Sie relativ ungehindert schwimmen können. Ich persönlich nehme dafür auch längere Wege in Kauf.
- › Versuchen Sie, möglichst schnell Ihren eigenen Schwimmrhythmus zu finden.
- › Nicht in Schulterhöhe anderer Athleten schwimmen, da das aufgewühlte Wasser während der Atmungsphase leicht in den Mund geraten kann. Besser ist, in Hüfthöhe des anderen zu schwimmen. Es unterstützt ein optimales Gleiten im Wasser.
- › Eigene Orientierungspunkte anpeilen. Sich nicht nur auf die Vorderleute verlassen.
- › Alle 5-10 Zweier- oder Dreierzüge sich durch kurzes Drehen des Kopfs nach vorn orientieren.
- › Sich auf die eigene Technik konzentrieren.
- › Nicht alle „Körner“ bereits bei der ersten Disziplin verschießen, es folgen noch zwei lange und kraftraubende Strecken.
- › Die letzten 200 m bewusst ruhig schwimmen und sich auf den ersten Wechsel vorbereiten.
- › Erst dann im Wasser aufrichten, wenn Bodenkontakt mit den Händen möglich ist.
- › Vorsicht beim Eincremen der Stirn vor dem Wettbewerb. Zum einen läuft man Gefahr, dass durch die Creme die Schwimmbrille leicht verrutschen kann, vor allem, wenn man die große Brille mit dem 180°-Rundumblick trägt. Zum anderen kann sich diese wasserfeste Cremeschicht während des Radfahrens durch starke Schweißabsonderungen lösen und verursacht dann so starke Reizprobleme im Auge, dass mehrmaliges Absteigen und eine gründliche Reinigung der Augen erforderlich wird.

## 8.5 SCHWIMMANEKDOTE

### Langdistanz mit gebrochenen Zehen?

Das verrückteste Ereignis für mich erlebte ich bei meiner ersten Langdistanz im niederländischen Almere. Neun Wochen vor meinem ersten Ironman-Start auf Hawaii, 1985, sollte für mich die Generalprobe dazu in den Niederlanden stattfinden. Blitz und Donnerschlag verhinderten einen pünktlichen Start der ersten Europameisterschaft auf der Langdistanz um 7 Uhr. Genau eine Stunde später, um 8 Uhr, dann der Start im 17° C Grad kalten IJsselmeer. Wegen der niedrigen Wassertemperatur wurde die Schwimmstrecke auf 2.400 m verkürzt. Eine richtige Entscheidung, da es 1985 kaum Neoprenanzüge gab und diese nur von einigen wenigen Triathleten getragen wurden. Nun, an diesem ominösen 17. August 1985, an dem ich also meine erste Langdistanz bewältigte, geschah Folgendes:

„Als mäßiger Brustschwimmer, der für die ursprünglich geplanten 3,86 km mindestens 1:38 h eingeplant hatte, halte ich mich bei der Startaufstellung aus den vordersten Reihen heraus und stelle mich schön brav dort auf, wo ich meine, hinzugehören, im letzten Drittel.“

Der Startschuss fällt und mehr als 600 energiegeladene Triathleten stürzen ins Wasser. Ein wildes Geschlage, insbesondere bei den 95 % Kraulschwimmern. Immerhin waren mehr als 1.200 Arme und 1.200 Beine daran beteiligt. Alle mit dem gleichen Ziel, die erste Wendeboje nach ca. 1.100 m zu erreichen. Ich als Brustschwimmer mit 100 Trainingskilometern in diesem Jahr, benötige für meinen Beinbereich viel Platz. Unfreiwillige Körperkontakte zu den Vorder-, Hinter- oder Seitenmännern lassen sich einfach nicht vermeiden. Das Wasser ist doch alles andere als angenehm und die starken, kurzen Wellen stören meinen Schwimmrhythmus gewaltig. Trotz allem, schwimmen heißt die Devise. Die auf Grund des kalten Wassers verkürzte Schwimmstrecke kommt mir als „Badender“ natürlich entgegen. Badender deshalb, weil mein Schwimmstil eher einem Badenden als einem Brustschwimmer ähnelt. Ohne Schwimmbrille halte ich meinen Kopf immer schön hoch aus dem Wasser heraus, wohlwissend, dass sich meine Wasserlage dadurch extrem verschlechtert. Trotzdem bin ich mir sicher, dass ich diese Schwimmstrecke packe. Eine Stunde in diesem kalten Wasser wird dir noch lang genug werden, rede ich mir selbst ein. Nur die Ruhe bewahren. Meine Gedanken schweiften schon bis zum Radfahren aus. Tritte und Schläge signalisieren mir jedoch: „Hermann, du bist im Wasser.“

Rechts von mir kämpft seit einigen Metern ebenfalls ein richtiger Brustschwimmer gegen das salzige, nicht sehr gut riechende, aufgewühlte Wasser. Plötzlich werde ich

wie von einem Pferd getroffen! Mein rechter Vorderfuß schmerzt wie verrückt. „Ach, du lieber Himmel, da hat dir jemand die Zehen abgetreten, verdammter Mist, das fehlt dir gerade noch! Kaum 100 m geschwommen und dann dieser Keulenschlag, die Zehen sind kaputt, sch ...“, und ähnliche Fluchkanonaden gingen halblaut über meine Lippen.

Jetzt ist alles aus! Mit zerschlagenen Zehen noch 225 km absolvieren? Unmöglich, ging es weiter. 50 m vor mir eine Boje. Bis dorthin schwimmst du noch und schaust nach, ob überhaupt noch alle Zehen dran sind, so meine weiteren Gedankengänge. Den rechten Vorderfuß nur so mitschleppend, schwimme ich die rote Boje an. Ich klammere mich fest, ziehe meinen rechten Fuß an und betrachte mir die Beschörung. Gott sei Dank, alle fünf Zehen noch vorhanden, aber – zwei oder drei Zehen sind veilchenblau unterlaufen und weisen eine starke Krümmung nach rechts auf. Wie ein Äffchen an einem Schleifstein hänge ich an dieser Boje. Noch einmal betrachte ich meinen stark lädierten Fuß. Der Vorderfuß ist gleichfalls blau angelaufen.

„Ach, du meine Güte! Wohin schwimme ich nun? Zurück, oder versuche ich die restlichen 2.300 m zu schaffen?“ Ich überlege nicht lange und trete die Flucht nach vorn an. Die Zehen und der rechte Vorderfuß schmerzen erbärmlich. Helfer, die sich auf Surfbrettern befinden, kommen mir zu Hilfe. Dankend lehne ich ab, weil es ja auch das Aus für mich bedeuten würde. „Weiter geht's, Hermann“, mache ich mir Mut. Das kühle Wasser schadet bestimmt nicht. „Da ist mit Sicherheit etwas gebrochen, verdammter Mist“, schimpfe ich weiter. 180 km Radfahren und auch noch 42,195 km Laufen, das ist schier unmöglich.

Mir ist zum Heulen zu Mute. Meine Superform nutzt mir nichts mehr. Alles umsonst! Die vielen, vielen Trainingsstunden. Und Hawaii in genau neun Wochen?

Mir wird fast schwindelig vor Augen. Das Schwimmen bringe ich zu Ende, ja, zu Ende, verspreche ich mir selbst trotzig. Aufgeben? Noch nie, in mehr als 100 Triathlon- und Laufwettkämpfen habe ich nie aufgegeben. Und heute, in dem bisher Wichtigsten für mich, soll ich den Wettbewerb abbrechen? Eine Vielzahl von Gedankengängen spukt bei mir im Kopf herum. Mittlerweile habe ich die Wendemarke bei 1.200 m erreicht. Der Fuß schmerzt weiterhin, größer ist der Schmerz jedoch nicht geworden. Sollte es gar besser werden? Ich habe Hoffnung auf Fortsetzung des Wettbewerbs, nein, des Wettkampfs. „Jetzt wird es ein Kampf, Hermann“. Wie häufig habe ich auf dem zweiten Teil der Schwimmstrecke meine Meinung diesbezüglich geändert? Kaum zu zählen. Es wird besser ..., nein, doch nicht ..., vielleicht geht es ..., es wäre zu schön, wenn ..., nein, die Zehen wollen nicht. Zum Verrücktwerden. Dabei heißt es trotz allem schwimmen, ... schwimmen ..., schwimmen ...

Kann ich eventuell doch Radfahren? Ja, ich versuche es ...

Nach 6:06 Stunden für die 180 km auf dem Rad, nehme ich, tiefgefroren, den Trikot- und Schuhwechsel zum Laufen vor.

Die Wechselzone befindet sich in Almere in einer großen Sporthalle. Nach einigem Durcheinander innerhalb der Halle finde ich ein Plätzchen zum Umziehen. Einige vor mir angekommene Triathleten stehen bereits unter der Dusche. Das mache ich auch, um wieder Leben in die eiskalten Glieder zu bekommen. Mehr als vorsichtig gehe ich voller Spannung an meinen rechten lädierten Fuß heran. Radschuhe und Strümpfe aus. Meine drei blauen Zehen sind nicht stärker als nach dem Schwimmen geschwollen. Jaaa ... nicht irgendwo anstoßen, dann kann ich gleich hier sitzen bleiben.

Mein rechter Nachbar hier in der Wechselzone, der meine eigenartigen Bewegungsabläufe registriert, wirft einen Blick auf meine Zehen und sagt auch noch mitleidig bis arrogant: „Du armer Hund.“ Es war zwar nicht beleidigend gemeint, dennoch diese Art – wie abfällig er das aussprach – wurmte mich enorm. „Abwarten,“ entgegnete ich ihm in Eile. „Dir werd ich’s zeigen“, grollte ich ihm hinterher. Er läuft los. Ich hinke unter die heiße, wohltuende Dusche. Bis zum Nacken habe ich den Straßenschmutz sitzen. Abtrocknen, eincremen der Brustwarzen und Lauftrikot an.

Wiederum habe ich gut 10 Minuten für meinen ungewöhnlich vorsichtigen Wechsel – mit Duscheinlage – benötigt. Ganz besonnen laufe ich aus der Sporthalle hinaus. Den rechten Vorderfuß butterweich aufsetzend, durch die riesige Zuschauerkulisse hindurch, sehe meine Frau, die mich anfeuert, rufe ihr zu: „Habe mir beim Schwimmen einige Zehen gebrochen.“

Damit war sie vorgewarnt, wenn ich bereits nach wenigen Minuten oder erst nach vielen Stunden zurückkomme. Hätte ich vielleicht doch nicht sagen sollen, fällt mir kurz darauf ein. Jetzt ist sie bestimmt sehr beunruhigt. Sie kennt mich jedoch, tröste ich mich wieder selbst. Sie weiß, dass ich zwei elementare Grundsätze beherzige, beruhige ich mich.

*„Für jedes Problem gibt es eine Lösung“, und  
„Aus jeder Situation das Beste machen“.*

Oh je! Der erste Kilometer. Obwohl ich den Lauf behutsam, aber doch recht forsich angehe, bereiten mir die kurzen Steigungen hinauf zu den Erdwällen einige Probleme. Ich überlege und komme zu dem Schluss, dass auf diesen wenigen Metern Anstieg besonders der Vorderfuß belastet wird. In der Ebene kann es dann nicht so schlimm

werden. Nach etwa 3 km resümiere ich: Zwar merke ich jeden rechten Fußauftritt recht deutlich, aber die Schmerzen sind nicht so stark, dass ich aufgeben muss. Hoffentlich bleibt das so!

Genau an der 5-km-Marke, die ich nach 23 Minuten passiere, treffe ich meinen ‚armen Hund‘ wieder. Relativ leicht, das rechte Bein zugegebenerweise ein wenig seltsam aufsetzend, laufe ich an ihm vorbei. Auf meine Frage: „Wie ist es?“, folgt ein mehr als pessimistisches: „Noch geht’s.“ Ich kann mir nicht helfen, ein wenig schadenfroh bin ich wegen seiner gezeigten Arroganz schon.

Diese Einlage bringt mir neuen Auftrieb und ich laufe gestärkt weiter. Ans Aufhören verschwende ich nun keinen Gedanken mehr. Mit dem großen Erfolg vor Augen, bei meiner ersten Langdistanz, trotz aller Probleme, zu finishen, überhole ich noch viele Athleten und laufe wie auf Händen getragen durch das so innig und lang herbeigesehnte Ziel. 10:55:45 Stunden, zeigt die Uhr an, geschafft, ich habe es geschafft und bin mächtig stolz auf mich!

Montagmorgen, vor Dienstantritt, Besuch beim Sportorthopäden Dr. Lewandowski in Hamm. Bei ihm, dem früheren polnischen Mittelstreckler, Olympiateilnehmer und Weltrekordler, fühle ich mich in den richtigen Händen. Ich beichte ihm alles. „Damit sind Sie Marathon gelaufen? Sie müssen ein verdammt harter Hund sein. Damit gehen Sie in die Medizingeschichte ein“, bekam ich zu hören. Eine Röntgenaufnahme brachte es dann schwarz auf weiß an den Tag. „Zeh 3 und 4 vom rechten Fuß sind gebrochen. Die Saison ist für Sie vorbei, die können Sie abschreiben“, musste ich mir mit bestimmter Stimme anhören. „Vorbei, vorbei“, stotterte ich. Beinahe wäre ich vor Schreck von der Liege gefallen. „In neun Wochen muss ich doch nach Hawaii“, kam es mir zaghaft über die Lippen. „Hawaii, Hawaii, das ist vorbei“, erwiderte der Mediziner recht barsch!

So, da hatte ich meine Bescherung. Mein K. o. für Hawaii?

Sechs Wochen Laufpause müsse ich mindestens einlegen, vernahm ich nur im Unterbewusstsein. In drei Tagen, wenn die Schwellung abgeklungen sei, solle ich wiederkommen. Mit dem dann angelegten Spezialverband könne ich Schwimmen und Radfahren.

Ich war wie versteinert. War Hawaii tatsächlich für mich vorbei?

Auf dem Weg zur Arbeit simulierte ich ständig. Niedergeschlagen wie ein Boxer nach einem schweren K. o., berichtete ich dort meinen Kollegen von den Ereignissen der letzten zwei Tage. Die für mich zweifelsohne große sportliche Leistung trat völlig in den Hintergrund. Dabei hätte ich Grund genug zur Freude gehabt. Eine sportliche Genugtuung verspürte ich trotz allem.

Die Feststellung eines Kollegen, dass Hawaii damit für mich gestorben sei, beantwortete ich instinktiv mit einem bestimmten: „NEIN!“ Schlagartig hatte ich meine alte selbstsichere Fassung wiedererlangt und ergänzte: „Jetzt erst recht!“ Wie, das wusste ich auch noch nicht. Ich musste einen völlig neuen Anlauf nehmen. Mithilfe meiner beiden „Problemlösungsthesen“ werde ich es schon schaffen.

Von diesen Minuten an war ich trotz allem gewillt, in neun Wochen beim Ironman auf Hawaii an den Start zu gehen.

Und, es klappte: Nach 11:41 h finishte ich erstmals beim Ironman auf Hawaii. Diese tief greifenden Eindrücke habe ich dann unmittelbar nach meiner Rückkehr in meinem ersten Triathlonbuch „Mein Abenteuer Hawaii-Triathlon niedergeschrieben.“

