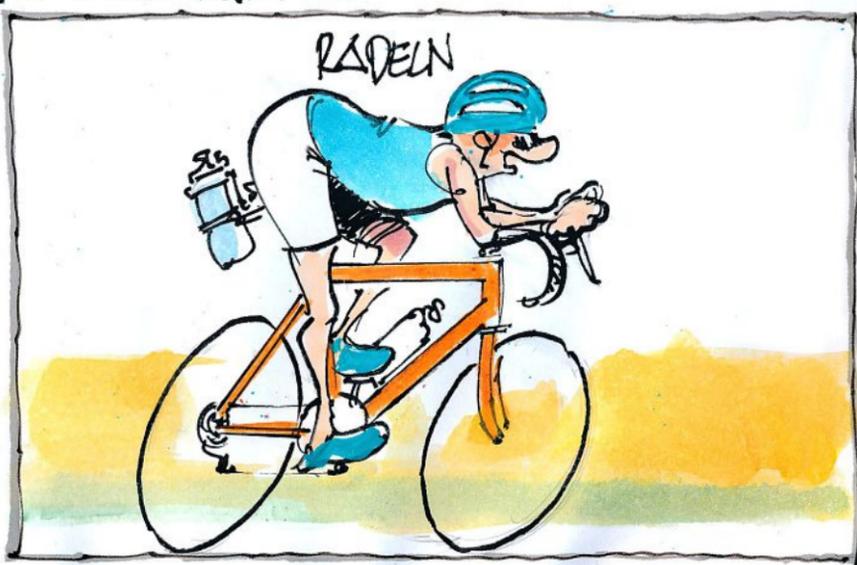


Sport

TRIATHLON FÜR ANFÄNGER



In drei Monaten zum Triathleten

Leitfaden für Anfänger Noch sind nicht alle Ausdauerwettkämpfe dem Coronavirus zum Opfer gefallen. Zwei Trainer geben Tipps, wie es mit dem ersten Triathlon klappen kann.

Marcel Rohner

Die Schweiz ist aktiver geworden. Besonders während des Shutdown zog es die Hobby-sportler nach draussen. Längst sind es nicht mehr nur Wanderer und Jogger.

So hat etwa auch Martin Kasten mehr Anfragen bekommen, er ist Personalcoach für Triathleten. Er sagt: «Diese Leute dachten: Ich wollte schon immer einen Triathlon machen. Wenn nicht jetzt, wann dann?»

Kasten bietet Trainings für alle an, vom Rookie bis zum Ambitionierten, der auf Hawaii den Ironman absolvieren will. Er findet, viele Leute hätten den Shutdown auch als Chance gesehen.

Dan Aeschlimann hat Ähnliches beobachtet. Einige seiner Partner, vor allem Velohändler, verbuchten im Vergleich zu anderen Frühlingen bis zu 30 Prozent mehr Umsatz. Aeschlimann war selbst einmal Radprofi, ist aber seit bald 20 Jahren Triathlon-Trainer. 2010 gründete er die Plattform MY Sport, nicht zu verwechseln mit dem TV-Sender. Mit vier anderen Trainern betreut er 74 Athleten, darunter zwei Profis.

Noch besteht die Chance, dass in diesem Jahr Triathlons stattfinden – trotz Covid-19. Und es muss ja nicht gleich für jeden ein Ironman sein. Für den Beginner geht es auch etwas harmloser.

Etwa am Uster-Triathlon. Der musste verschoben werden und findet nun ebenso am 13. September statt wie der Dreikampf in Rapperswil. Kasten und Aeschlimann glauben, dass die verbleibenden 13 Wochen reichen als Vorbereitung für den allerersten

Triathlon. Auch für potenzielle Teilnehmer, die im Ausdauersport bisher nicht aktiv waren. Kasten sagt: «Die Einsteigerdistanz schafft jeder mit einer gewissen Grundfitness – wenn er keine Angst vor dem Wasser hat.» In Uster beträgt sie 500 m im Wasser, 19 km auf dem Velo und 5 km laufend.

Eine etwas grössere Herausforderung, aber laut Kasten auch bewältigbar, sei für den Nicht-Triathleten die Olympische Distanz, bei der dreimal so viel geschwommen und doppelt so viel geradelt und gelaufen wird. Folgendes sollte der Neuling dabei beachten.

Das Schwimmen – die wohl grösste Herausforderung

Triathlon ist fies: Er beginnt gleich mit der Disziplin, die den meisten Einsteigern die grössten Sorgen bereitet. «Das Schwimmen ist für viele das grösste Hindernis. Auch, weil neben der schwierigen Technik am Wettkampftag plötzlich die Angst vor dem Ertrinken dazukommen kann», sagt Kasten.

Athleten trainieren im Freibad, die Wettkämpfe finden in Seen statt. Neben einem stürzen 200 andere ins Wasser, man kann Arme und Beine abbekommen. Kasten lässt seine Athleten darum oft in Gruppen und im See trainieren. Er erinnert sich: «Meinen ersten Triathlon habe ich im Brustschwimmstil absolviert.» Darin sieht auch Aeschlimann kein Problem: «Ein guter Brustschwimmer ist oft schneller als ein schlechter Crawler.» Als Richtzeit für die 1,5 km sieht er 50 Minuten. «Wer das schafft, bei dem ist schon vieles ge-

ben.» Übrigens: Entscheiden Sie sich – zum Beispiel wegen der Temperaturen – für einen Neoprenanzug, entscheiden Sie sich auch für den Crawl. Der Auftrieb des Anzugs ist so stark, dass die Beine beim Brustschwimmen kaum helfen.

Das Radfahren – ganz einfach. Oder eben nicht?

Es geht tückisch weiter, denn: Rad fahren kann eigentlich jeder. Und was so einfach scheint, birgt eine Gefahr: die der Selbstüberschätzung, des euphorischen Loslegens nach dem mühevollen Schwimmen und des Einbruchs noch vor dem Laufen.

Am effektivsten ist der Neuling, wenn er in den ersten fünf Minuten ein Tempo sucht, das er über 40 Kilometer halten kann, es also eher langsam angehen lässt, bis er dieses gefunden hat. «Die Idee ist aber auch nicht, dass man die erste Hälfte langsam fährt und sich dann in der zweiten auspowert», warnt Aeschlimann.

Die Disziplin, die im Wettkampf am längsten dauert, kann auch zum Budgetproblem werden. Zumindest wenn man «angefixt» wird, wie es Kasten sagt. Für ein erstes Mal ist die Distanz auch mit einem Mietvelo zu schaffen. Doch für ein gutes Occasionsrennrad sollten 2000 Franken budgetiert werden, bei einem Neukauf sind 3500 das Minimum. Klickpedale und Veloschuhe sind unerlässlich. «Wenn es um eine Bierwette geht, reichen auch Laufschuhe», sagt Aeschlimann. Wegen der besseren Kraftübertragung – Veloschuhe haben harte, oft aus Karbon gefertigte Sohlen und geben nicht

nach – mache es mit Klickpedalen aber ganz einfach mehr Spass.

Das Laufen – Vorsicht, Krämpfe!

Es fehlen noch zehn Kilometer bis ins Ziel, der schwierigste Teil ist überstanden, der längste auch. Doch mit dem Laufen kommen die Schläge auf den Körper. Und damit kommt die Gefahr von Krämpfen. Die Bewegungen im Wasser und auf dem Velo sind fließender. «Zu Beginn ist es, wie auf Eiern zu laufen», sagt Aeschlimann.

Das Zauberwort heisst Koppeltraining, das Üben der Disziplinenwechsel. Aeschlimann empfiehlt, nach einer Velotour gleich die Laufschuhe anzuziehen und Sprints zu machen, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Dasselbe gilt für den Wechsel davor: Nach dem Schwimmen mit dem Rad einige Runden drehen, erfahren, wie es ist, mit nassen Füßen in die Schuhe zu steigen. Wie es ist, nass Velo zu fahren. Aeschlimann sagt: «Das muss dann nicht gleich die ganze Renndistanz sein.»

Und jetzt alles zusammen – nur wie?

In der Vorbereitung beobachtet Aeschlimann häufig denselben Fehler: Anfänger konzentrieren sich auf ihre Lieblingsdisziplin. «Wichtig ist, sich zu überlegen, welche die schwächste Disziplin ist, und dann an dieser zu arbeiten», sagt er. Drei Trainings in der Woche sollten es mindestens sein, wovon eines in Intervallen zu absolvieren ist, sei es auf dem Rad oder zu Fuss. «Fünf Minuten schnell, fünf Minuten locker. Das kann man drei- bis viermal

wiederholen», sagt Aeschlimann. Kasten fügt an: «Entscheidend ist, wie konstant und diszipliniert man über Wochen und Monate trainieren kann.»

Es stellt sich nun die Frage: Wie soll all das im Trainingsalltag vereint werden? Ein Triathlon ist nicht einfach zu trainieren. Alleine schon gar nicht. Vielleicht fehlt die geeignete Laufstrecke neben dem Freibad. Oder wohin mit den Fahrradschuhen, wenn der Veloteil überstanden ist? Und das Rad selbst? Einfach irgendwo hinstellen?

Muss nicht sein. «Man setzt am Tag X alles zusammen», sagt Aeschlimann, «wichtiger ist, dass man sich das im Kopf vorstellen kann – dass man das Zeitgefühl hat, diese Einheiten auch zusammenzuhängen.»

Die finale Zutat aber, Aeschlimann und Kasten sind sich da einig, hat dann auch gar nichts mit dem sportlichen Können zu tun. «Das Rennen mit einem Lächeln beginnen und mit einem Lächeln beenden», sagt Aeschlimann. Und Kasten: «Wert darauf legen, dass die Erinnerungen an den ersten Triathlon gut sind.»

Der Plan vom Profi

Triathlon-Coach Dan Aeschlimann bietet auf der Website azum.ch einen Trainingsplan an, der Einsteiger über 12 Wochen an Ihren ersten Triathlon heranzuführt. Neben dem Training der einzelnen Disziplinen enthält der Plan Koppereinheiten sowie Athletiktraining und Yoga. Der Zeitaufwand beträgt rund fünf Stunden pro Woche. (mro)