

## Triathlon-Anfänger müssen nicht viel, sondern klug trainieren

Riesiges Pensum und Materialschlacht: Wegen solcher Vorurteile schrecken viele vor einem Triathlon zurück. Zu Unrecht. Eine Anleitung für Einsteiger.

von Urs-Peter Zwingli / 26.1.2019



Los geht's: Die Athleten stürzen sich beim Triathlon Zürich in den See. (Bild: Patrick B. Krämer / Keystone)

Über 40 Triathlon-Wettkämpfe in allen Regionen der Schweiz finden 2019 statt. Die perfekte Gelegenheit, sich für den nächsten Sommer ein herausforderndes Ziel zu setzen: den ersten Triathlon schaffen!

Dafür muss weder zwölf Stunden pro Woche trainiert, noch müssen Tausende Franken investiert werden. Viele Veranstalter bieten neben den klassischen Triathlonkategorien die Short-Distanz an: In der Regel sind das 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen.

«Um das durchzuziehen, reicht es, wenn in der Vorbereitung 4 Stunden wöchentlich trainiert wird», sagt Dan Aeschlimann. Der 44-jährige ehemalige Veloprofi ist professioneller Triathlon-, Leistungssport- und Mentaltrainer und arbeitet mit Triathleten aller Altersstufen und Niveaus.

«Wichtig ist, dass das Training gezielt ist. Wer sich als Einsteiger an einige Grundsätze hält, kann im nächsten Sommer nicht nur einen Short-Triathlon finishen, sondern in den einzelnen Disziplinen auch schneller werden», sagt Aeschlimann.

## **Tiefes Tempo**

80 bis 90 Prozent der Trainingszeit in allen Disziplinen sollen im Grundlagenbereich absolviert werden. Das Grundlagentraining stärkt die Fähigkeit des Körpers, Energie aus der Fettverbrennung zu beziehen - eine praktisch unerschöpfliche Energiequelle. «Bei diesem Tempo sollte man sprechen und ruhig atmen können und das Gefühl haben, fast zu langsam unterwegs zu sein», sagt Aeschlimann.

Viele Einsteiger würden den Fehler machen, mit zu hoher Geschwindigkeit zu trainieren. «Nach einer Stunde Sport in diesem Tempo sind sie fix und fertig und glauben, etwas für ihre Form gemacht zu haben. Solches Training ist langfristig aber kontraproduktiv.»

Nur 10 bis 20 Prozent des Trainings sollen im Entwicklungsbereich geleistet werden. Dieses Tempo ist höher als jenes, das eine Stunde durchgehalten wird. Wird also pro Woche vier Stunden trainiert (ideal sind je zweimal eine halbe Stunde Laufen und Schwimmen sowie insgesamt zwei Stunden Radfahren), sind nur zwanzig bis vierzig Minuten im intervallartigen Entwicklungstempo.

Eine solche Einheit kann in jeden Trainingsblock eingebaut werden. Sie könnte unabhängig von der Sportart etwa so aussehen: fünf Intervalle à zwei Minuten, in denen das

maximale Tempo gehalten wird, unterbrochen von fünf Minuten Pause in lockerem Tempo.

## **Crawl muss nicht sein**

Viele Sportler fürchten sich vor der Schwimmstrecke, da sie den Crawlstil nicht über mehrere hundert Meter durchhalten. «Wer das Brustschwimmen beherrscht, kann den Wettkampf auch damit durchziehen», sagt Aeschlimann.

Auf den 500 Metern Short-Schwimmstrecke seien gute Brustschwimmer sogar oft schneller als schlechte Crawlschwimmer. Wer die Crawltechnik lernen will, sollte Zeit einplanen: Ein mehrmonatiger Schwimmkurs ist zwingend.

## **Training dosieren**

Viele Triathloneinsteiger werden mit der Zeit zu angefressenen Hobbyathleten, die ihren Endorphin-Kick brauchen. Doch das Training muss dosiert werden. «In die Trainingswoche gehören regelmässige Ruhetage», sagt Aeschlimann. Sonst besteht die Gefahr, ins Übertraining zu rutschen, was sich mit Müdigkeit und Unlust bemerkbar macht.

Am riskantesten in Bezug auf Verletzungen ist das Laufen: Hier Distanz und Intensität langsam steigern! Eine Faustregel besagt, dass das Laufpensum wöchentlich nicht um mehr als zehn Prozent erhöht werden soll.

## **Wettkampf und Material**

Um einen Triathlon zu finishen, braucht es kein Spezialvelo, auch ein Mountainbike oder ein solides Stadtvelo kann eingesetzt werden. Wer ein Rennvelo hat, kann einen anschraubbaren Triathlonlenker kaufen, günstige Modelle gibt es ab fünfzig Franken.

Einen Neoprenanzug kann man in Sportgeschäften mieten. Ein alter Surfanzug, der bei vielen im Keller hängt, ist fürs Schwimmen nicht optimal, da er im Wasser Widerstand



verursacht – besser in Badehosen schwimmen. Achtung: Ein Neoprenanzug ist wegen des Auftriebs nur für Crawlschwimmer sinnvoll, beim Brustschwimmen stört er.

Ist der grosse Tag da, soll sich der Triathlonneuling beim Start nicht auspowern. «In allen drei Disziplinen gilt: Besser die ersten Minuten langsam beginnen und das richtige Tempo finden», sagt Aeschlimann.

## Drei Wettkämpfe für Einsteiger

Bereits am 13./14. April findet der **internationale Triathlon Wallisellen** statt. Wer im Winter regelmässig trainiert hat, kann dort auf kurzen Strecken seine Form testen: 300 Meter Schwimmen, 15 Kilometer Radfahren und 4 Kilometer Laufen stehen in der Kategorie «Experience Triathlon» an.

Das Besondere: Die Schwimmstrecke wird im Hallenbad zurückgelegt. Wer nach dem Winter noch keine Erfahrung mit Schwimmen im offenen Wasser hat, findet an diesem Rennen also seine bekannten Bedingungen vor.



Wallisellen: Schwimmen im Hallenbad. (Bild: Triathlon Wallisellen)

Der **Triathlon Frauenfeld** findet am 26. Mai statt. Die Kurzdistanzkatgorie ist mit 500 Meter Schwimmen, 17 Kilometer Radfahren und 5,4 Kilometer Laufen minim länger als die klassische Short-Distanz.

In Frauenfeld wird die Schwimmstrecke im 50-Meter-Becken im Freibad geschwommen. Das ist perfekt für alle, die auf Schwimmstrecken im offenen Wasser die Orientierung verlieren oder sich unwohl fühlen. Organisiert wird der Wettkampf ehrenamtlich vom Triathlonclub Frauenfeld, die Stimmung am Triathlon ist entsprechend entspannt und familiär.



Frauenfeld: Familiäre Stimmung. (Bild: Triathlon Frauenfeld)

Am 20. Juli findet auf der Landiwiese der **5i50 Zurich Triathlon** statt, der neben der olympischen auch die Short-Distanz anbietet: 500 Meter Schwimmen im Zürichsee, 20 Kilometer Radfahren dem Seeufer entlang und 5 Kilometer Laufen durchs Stadtzentrum.

Der Anlass ist gross und das Athletenfeld bunt gemischt: vom Profi über den ambitionierten Freizeitsportler bis zum Triathlonneuling. Der Einsteiger geht angenehm in der Anonymität der Masse unter und kann sich ohne Nervosität auf sein Rennen konzentrieren.



Zürich: Bunt gemischt. (Bild: Pascal Mora / Keystone)

---

## Newsletter

Lassen Sie sich mittwochs und freitags von der Redaktion informieren und inspirieren. [Jetzt abonnieren](#)

---

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von NZZ am Sonntag ist nicht gestattet.