

Liebe Kollegen, liebe Aktive, liebe Freunde der Laufteam-Homepage,

es ist wieder soweit: Ausschreibungen werden gesichtet, der Kalender gewälzt, Termine notiert, Trainings- und Wettkampfphasen für die anstehende Bahnsaison strukturiert. Vieles will beachtet werden, vieles schwirrt uns im Kopfe herum. Da ist es ganz interessant, wie der Triathlon so seine Ideen zur Wettkampfplanung formuliert.

*Mit sportlichem Gruß
J. Stäcker - Teamleiter*

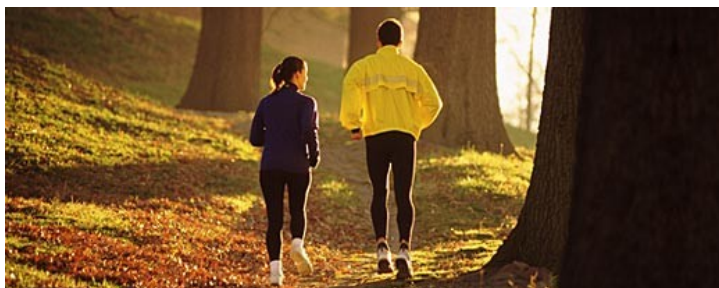


Deutsche Triathlon Union Trainingstipp der Woche: Die neue Saison - realistische Zielsetzungen



Während der vergangenen Triathlonsaison haben Sie persönliche Siege feiern können, aber auch Niederlagen einstecken müssen. Zurück bleiben aber viele schöne Eindrücke von spannenden Wettkämpfen und vielen netten Leidensgenossen, die Sie kennen gelernt haben. Die Wenigsten kommen von dem Sport wieder weg und viele setzen sich bereits die Ziele für die nächste Saison – meistens getreu dem Motto: „Höher, schneller, weiter!“ Doch was ist realistisch, was können Sie sich zumuten und wie viele Wettkämpfe passen in eine Triathlonsaison? Triathlon ist vor allem der Kampf gegen sich selbst, gegen seine persönlichen Grenzen. Bestimmt haben Sie noch genau im Kopf, wie Sie bei Ihrem ersten Triathlon von sich selbst überrascht waren, was Sie zu leisten im Stande sind! Die Unsicherheit während des Rennens, ob man es schafft, dann die Ziellinie in Sichtweite und schließlich die Gewissheit, dass man es allen und auch sich selbst gezeigt hat. Gerade dieser Sieg gegen den inneren Schweinehund ist ein Grund, warum Triathlon so schön ist – und süchtig macht. Wer eine Sprintdistanz gemeistert hat, der will eine Kurzdistanz absolvieren und danach irgendwann einen Ironman. Und wen die langen Strecken nicht reizen, der sucht seine Erfüllung bei immer härteren und schnelleren Rennen über die olympische Distanz.

Bleiben Sie realistisch



Doch wie bei allen süchtig machenden Drogen gibt es auch hier eine „Überdosis“. Wer nicht realistisch sein Leistungsvermögen einzuschätzen vermag, der steckt sich die Ziele zu hoch oder nimmt sich zu viele Wettkämpfe in zu kurzer Zeit vor. Vergessen Sie nicht, erst zu trainieren und dann Wettkämpfe zu bestreiten, sonst kommt es zum Formabbau statt Aufbau. Die anfängliche Leichtigkeit weicht dann dauerhaft müden Beinen, einer verkrampften Einstellung und dem Frust, dass keine

Leistungsfortschritte erzielt werden. Der Spaß bleibt auf der Strecke und der Grund, warum man mit Triathlon angefangen hat, tritt immer mehr in den Hintergrund. Vor allem mit der Länge der Triathlonsaison sollten Sie aufpassen. Theoretisch könnten Sie rund um das Jahr Wettkämpfe bestreiten. Ob beim Nikolausduathlon im Dezember oder bei Crosstriathlon-Veranstaltungen im März, selbst außerhalb der Saison finden Sie meist eine interessante Multisportveranstaltung in Ihrer Nähe.

Die Topform hält nur wenige Wochen

Doch selbst Triathlonprofis, die wahrlich über gute Grundlagen und jede Menge Erfahrung verfügen, planen sehr genau die Saison und sind nur wenige Wochen im Jahr in absoluter Topform. Wer zu viele Wettkämpfe im Kalender stehen hat, der verzettelt sich leicht und steht nie richtig ausgeruht an der Startlinie. Als Faustregel gilt: Eine Topform lässt sich etwa drei bis vier Wochen halten und ungefähr zwei- bis dreimal im Jahr erreichen. Zwischen den zwei bis drei Höhepunkten sollten Sie sich aber genügend Zeit zum Erholen gönnen und mit einem anschließenden Saisonaufbau im Miniaturformat wieder die Topform neu aufbauen.

Wählen Sie Ihre Saisonhöhepunkte genau aus



Das heißt sehr schwierig wird es, wenn Sie zwischen zwei Höhepunkte, beispielsweise einem Langstreckenrennen Anfang Juli und einem Mitteldistanzrennen Anfang September, im Juli alle regionalen Kurztrias abklappern und das Programm noch mit einer weiteren Mitteldistanz im August garnieren wollen. Ihr Körper würde spätestens vier Wochen nach dem Ironman völlig in Streik gehen. Suchen Sie sich Saisonhöhepunkte aus, die möglichst länger als acht Wochen auseinander liegen, um neu aufzubauen oder innerhalb von vier Wochen stattfinden, so dass Sie Ihre Form halten können. Letzteres gilt aber nur bis zu Mitteldistanzen, da die Regenerationszeit nach einer Langstrecke zu lange andauert, um bereits vier Wochen später wieder eine hervorragende Leistung erzielen zu können. Dafür bietet sich bei einer Ironman-

Vorbereitung aber durchaus eine Mitteldistanz drei bis vier Wochen vor dem eigentlichen Saisonhöhepunkt an. Die Form ist in den letzten Wochen vor dem Tag X schon sehr gut, so dass Sie viel Spaß haben können und gleichzeitig ein Form- und Materialcheck absolvieren.

Formcheck und Trainingswettkämpfe

Suchen Sie sich Ihre Saisonhöhepunkte sehr genau aus und überlegen Sie sich, was Ihnen wirklich viel bedeutet. Alle anderen Wettkämpfen, die dann außerhalb der Topwochen liegen, dienen Ihnen als Formcheck und Trainingswettkämpfe. Das heißt natürlich nicht, dass Sie automatisch mit müden Beinen am Start stehen oder nur halbe Kraft geben, sonst wäre es ja keine objektive Leistungsbestimmung, aber Sie müssen im Hinterkopf haben, dass Sie an diesem Tag nicht Ihre Topform präsentieren. Denken Sie immer an den bekannten Spruch: „Abgerechnet wird nach der Saison!“ Die Fähigkeit eine gute Form zu halten ist natürlich sehr individuell zu sehen und hängt sowohl von Ihren Grundlagen, als auch von Ihren körperlichen Voraussetzungen ab. Wer im Winter beim Grundlagentraining schlampert und/oder krank war und bereits zu früh und zu hart Tempotraining oder Wettkämpfe absolviert, anstatt die Grundlagen nachzuholen, dem geht meist auch schon früh in der Saison die Luft aus. Generell gilt daher: Je länger Sie bereits Triathlon aktiv betreiben, desto länger darf die Sportsaison sein und desto mehr Höhepunkte können Sie sich setzen. Hier machen sich die guten Grundlagen in Form von Lebenskilometern stark bemerkbar.

