

# Traum Triathlon

Bethany Rutledge



Der Ratgeber  
fürs erste Rennen

Mit motivierenden  
Geschichten und  
persönlichen Trainingstipps

MEYER & MEYER VERLAG

# Traum Triathlon

## Traum Triathlon

Für meinen Ehemann John, der all meine #trycourage-Projekte unterstützt, und Bailey, der fröhlich schneller schwimmt, radelt und läuft als ich. Für Sadie, die 13 Jahre meine liebste Laufpartnerin war. Ich vermisse dich, ich werde dich immer in meinem Herzen bewahren, und ich hoffe, dass du jetzt befreit im Himmel läufst.

Bethany Rutledge

### Hinweis:

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Bethany Rutledge

aus dem Englischen übersetzt von Silke Schmidt

# *Traum* **Triathlon**

Der Ratgeber  
fürs erste Rennen

Mit motivierenden  
Geschichten und  
persönlichen Trainingstipps

Meyer & Meyer Verlag

Originaltitel:

Bethany Rutledge: Courage to Tri – finish your First Triathlon. A Motivational How-to for Women.

© 2018 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

ISBN: 978-1-78255-135-5

Übersetzt aus dem Englischen von: Silke Schmidt

## **Traum Triathlon**

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,  
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA), [www.w-s-p-a.org](http://www.w-s-p-a.org)

9783840313554

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

PROLOG.....	9
VORWORT.....	11
DANKSAGUNGEN .....	12
EINLEITUNG.....	14
<b>TEIL EINS – INSPIRATION .....</b>	<b>16</b>
KAPITEL 1 Weg mit den Vorurteilen.....	18
KAPITEL 2 Finde dein persönliches WARUM.....	26
KAPITEL 3 Wie dich der Triathlonsport verändern kann.....	36
KAPITEL 4 Hindernisse überwinden .....	45
KAPITEL 5 Triathlonmamas .....	63
KAPITEL 6 Verpflichtungen und Unterstützung.....	70
KAPITEL 7 Häufig geäußerte Sorgen .....	81
KAPITEL 8 Triathlon und Körpergefühl.....	88
<b>TEIL ZWEI – VORBEREITUNG.....</b>	<b>100</b>
KAPITEL 9 Bereite dich vor .....	102
KAPITEL 10 Wettkämpfe und Coaches.....	111
KAPITEL 11 Trainingsfreiräume schaffen.....	123
KAPITEL 12 Ziele in der Vorbereitungsphase.....	134
<b>TEIL DREI – TRAINING.....</b>	<b>144</b>
KAPITEL 13 Trainingspeptalk .....	146
KAPITEL 14 Grundlegendes zu Trainingsplänen .....	152
KAPITEL 15 Schwimmtraining.....	168
KAPITEL 16 Radtraining.....	180
KAPITEL 17 Lauftraining.....	196
KAPITEL 18 Wechseltraining.....	206
KAPITEL 19 Ernährung .....	214

6 **TRAUM TRIATHLON**

**TEIL VIER – START .....222**

- KAPITEL 20 Dein erstes Rennen ..... 226
- KAPITEL 21 Nach dem Rennen..... 239

**ANHANG.....243**

- 1 Trainingspläne..... 243
- 2 Triathlonplan für Anfänger ..... 248
- 3 Laufplan für Anfänger: Vom Gehen zum 5-km-Lauf..... 258
- 4 Bildnachweis.....261







# PROLOG

Hast du schon mal davon geträumt, eine Ziellinie zu überqueren, aber keine Ahnung, wie du in deiner gegenwärtigen Verfassung überhaupt die Startlinie erreichen sollst? Hast du ein geheimes Ziel, das du dich nicht anzupacken traust? Gleichgültig, ob es sich um einen 5-km-Lauf, einen Triathlon oder irgendeine andere Startlinie handelt, wir liefern dir Inspiration und das erforderliche Know-how, um dein erstes Rennen mit Selbstvertrauen anzugehen.

Du bist gut genug, du bist sportlich genug, und der jetzige Zeitpunkt ist genauso gut wie jeder andere. Ich lade dich persönlich ein, mich auf einer Reise zu deinem ersten Triathlon zu begleiten.

***„Wenn du eine Meile laufen oder gehen kannst, kannst du auch für einen Sprint-triathlon trainieren und ihn erfolgreich absolvieren.“***

*– Jim Boylan, Gründer des Atlanta Tri Clubs*

Es mag wie ein Klischee klingen, doch es stimmt. Selbst als Sportanfängerin kannst du einen Triathlon absolvieren, wenn du dir die Mühe machst, es zu versuchen.

Lass dich in diesem Buch von Frauen inspirieren, die durch den Sport Selbstvertrauen fanden, die sich von einem ungesunden Lebensstil verabschiedeten und die nebenbei neue Freunde gewannen.

Gleichgültig, ob du 12 oder 85 bist, Studentin, Führungskraft oder Hausfrau und Mutter, fit oder ein eingefleischter Couch-Potato, lerne, wie man mit der richtigen Einstellung und dem nötigen Einsatz innerhalb weniger Monate einen Triathlon absolvieren kann.

- » Teil I: Inspiration – finde einen starken Antriebsgrund.
- » Teil II: Vorbereitung – sei bereit, deine Finisherträume zu verwirklichen.
- » Teil III: Training – erfahre etwas über die Grundlagen des Schwimmens, Radfahrens und Laufens.
- » Teil IV: Start – prüfe jeden Schritt am Renntag.

Zwei Extras:

- » #Mutmachgeschichte – Geschichten von alltäglichen Frauen, die Hindernisse überwandern und ihr Leben änderten.
- » #TippsUndTricks – Anekdoten von Athletinnen, die Sport und Alltag miteinander in Einklang brachten.

# VORWORT

Angekündigt als „eines der härtesten Rennen Amerikas“, weist der Hogpen Hill Climb in den North Georgia Mountains fast 3.000 Fuß (914,4 m) Steigung auf. Da der Lauf jedes Jahr im Januar stattfindet, ergänzen die typischerweise schlechten Wetterbedingungen die 18 km, die Beine und Lungen zum Brennen bringen, perfekt. Hogpen klingt vielleicht nicht wie ein Ort, an dem man neue Freunde findet, doch genau dort habe ich Bethany Rutledge zum ersten Mal getroffen.

In dem Jahrzehnt, das ich „Atlanta home“ nenne, waren Bethany und ihre Atlanta-Triathlon-Club-Truppe bei Wettkämpfen wie dem Hogpen Stammgäste. Gleichgültig, ob es sich um das „härteste Rennen Amerikas“, einen lokalen Triathlonwettkampf oder um einen 5-km-Frauenlauf handelte, sobald es eine Startlinie gab, erwartete ich, Bethany dort zu sehen. Im schwarz-roten Outfit des ATC war sie typischerweise von anderen Sportlern unterschiedlichster Statur und jeden Alters umgeben. Manche von ihnen waren offensichtlich erfahrene Wettkampfsportler, andere neugierige Anfänger, und Bethany schien für alle aufmunternde Worte zu finden, während sie gleichzeitig ihren eigenen Wettkampffokus behielt und oft einen Podiumsplatz belegte.

Ich hatte das Glück, Bethanys Triathlonweg als Mitkonkurrentin zu verfolgen. Oft liefen wir dieselbe Strecke, und nach dem Wettkampf lachten wir zusammen und tauschten Geschichten über Hühnersuppe und Orangenscheiben aus. Auch die Leserinnen dieses Buches könnten die Geselligkeit nach einem Zieleinlauf erfahren. In *Traum Triathlon* lädt Bethany alle Frauen ein, die Laufschuhe anzuziehen und dem Club der Triathlonbegeisterten beizutreten. Lerne von Bethany und anderen Frauen, die ihre Geschichten über Triumphe und positive Veränderungen mit euch teilen.

Wir waren alle einmal Anfängerinnen, wir hatten alle Hilfe auf unserem Weg, und dank Bethany möchten wir jetzt unseren Teil dazu beitragen, etwas davon zurückzugeben. Ich hoffe, ihr findet euren eigenen Hogpen Hill Climb, euer eigenes Gipfelfinish, eine Leistung, die euch mit Stolz auf euch erfüllt, und einen Ort, an dem ihr von Freunden begrüßt werdet, die darauf warten zu erfahren, wie es euch bei dem Rennen ergangen ist.

Es gibt immer Platz für mehr Frauen an der Startlinie und nach dem Ziel einen Platz am Erfrischungstisch für alle, die den Mut hatten, es zu versuchen.

– Haley Chura

*Ironman- und 70.3-Champion, Triathloncoach und Co-Moderatorin des „Ironwomen“- Podcasts*

# DANKSAGUNGEN

Vielen Dank an meine langjährigen Trainingspartner Sadie, Bailey und John. Danke, John Rutledge, für deine Unterstützung, damit ich all meine Träume beim Triathlon, Schreiben und darüber hinaus verwirklichen kann. Vielen Dank an meinen Vater, der die Begeisterung fürs Laufen in mir weckte. Danke, Mama, du hast mich zu Unabhängigkeit und Selbstständigkeit erzogen. Dank an meine Schwiegereltern Ken und Sherrie Rutledge, die mich immer so großartig angefeuert haben.

Vielen Dank an die Mitglieder des Atlanta Tri Clubs und des Energy Labs, die nicht nur Trainingspartner, sondern eine Familie für mich sind; John und ich wissen das Glück zu schätzen, mit diesen wundervollen Menschen „das Leben leben“ zu dürfen. Bedanken möchte ich mich auch bei all jenen großartigen Sportlern, die ich mit viel Freude coachen durfte. Hoffentlich habe ich euch das eine oder andere beibringen können; ihr jedenfalls habt mir so viele Lektionen fürs Leben erteilt, dass ich sie gar nicht zählen kann.

Danke auch an all meine lieben Trainingspartner der vergangenen Jahre. Einige meiner schönsten Erinnerungen sind lange Radtouren, die an einer Tankstelle irgendwo mitten in der Wildnis endeten, und bei denen wir weder genau wussten, wie wir dorthin gekommen waren, noch wie wir wieder nach Hause kommen sollten, aber trotzdem glücklich waren. Danke, Michelle Crossman und Sondra Choung, die manch ländliches Rennen in einen Fünf-Sterne-Urlaub inklusive Themenkostümen und einer fünfteiligen Trackingstrategie verwandelt haben.

Zudem gilt mein Dank all jenen, die in irgendeiner Form zu diesem Buch beigetragen haben. Mir fehlte der Platz, lange bevor es mir an wundervollen Frauen mangelte, die ich gern erwähnt hätte.

- » Danke, meine Betaleser und Contenteditoren: Amy Hafner, Angela Nelms, Kathryn Taylor, Kim Janke, Lillian Pettit, Marilia Brocchetto und Sara Scott.
- » Ein Dankeschön geht auch an all jene, die mit einer Geschichte oder einem Zitat zu diesem Buch beigetragen haben. Ich habe so viele erhalten, dass ich sie nicht alle einfügen konnte. Danke, Haley Chura, Sybil Jacobson, Debbie Wells, Dani Grabol, Kat Gurd, Marilia Brocchetto, Allie Bachelder, Kathryn Taylor, Amy Hafner, Lindsay Waibel, Cori James und Heather Reynolds.

- » Allen Sportlerinnen sei gedankt, die bereit waren, ihre Geschichten mit den Leserinnen zu teilen: Deirdre DeKock, Dusty Scott, Jenny Johnson und Meg Geshay.
- » Ein Dankeschön meinen Fachexpertinnen: Abby Keenan, Jesica D'Avanza, Ilana Katz, Dr. Melissa Smith, Candace Doby und Megan Melgaard.
- » Ein Dankeschön meinen Kritikerinnen, die mir wertvolles Feedback lieferten, auch wenn Triathlon nicht ihr Leben ist: Heather Spitzberg, Erin Burba und Kristen Stewart.

# EINLEITUNG



*John und ich bei unserem ersten 5-km-Lauf in Fayetteville, North Carolina*

## MEIN FEHLSTART

2009 absolvierte ich meinen ersten Triathlon. Die Idee dazu war allerdings schon Jahre zuvor bei meinem damals üblichen Trainingsprogramm entstanden, einem mühsamen Jogginglauf von knapp fünf Kilometern, mit einer Zigarettenpause auf halber Strecke. Ich weiß nicht mehr genau, *wie* ich zuerst an Triathlon dachte. Wahrscheinlich verlangte ich nach ein bisschen Spaß. Denn mein „Training“ war die reinste Schinderei, ein Sühnelauf, ein halbherziger Versuch, ein paar der paar Tausend Extrakalorien vom Vorabend zu verbrennen.

Für einen Triathlon fehlte mir aus mehreren Gründen jegliches Rüstzeug. Ich hatte kaum aerobe Fitness und nicht die geringste Ahnung vom Triathlonsport. Außerdem

mangelte es mir an einem motivierenden WARUM, einem ausreichenden Grund, es zu versuchen, nebst dem WANN.

Statt „tri-ing“, also einfach mal einen Triathlon zu versuchen, dachte ich nur immer wieder darüber nach und fragte mich, ob ich es tun könnte, wobei ich die Plus- und Minuspunkte für mich auflistete. Schwimmen. Plus: Bei einer Wette nach meinem Highschoolabschluss war ich mal gut drei Kilometer im Hundepaddelstil über den Lake Eloise geschwommen. Im College hatte ich mich für einen Schwimmkurs angemeldet. Minus: Nachdem ich drei Stunden bis zum anderen Ufer gebraucht hatte, konnte ich meine Arme nicht mehr bewegen. Und von dem Schwimmkurs hatte ich mich schon vor dem ersten Training verabschiedet, nachdem ich entdeckt hatte, dass der Unterricht bereits um sechs Uhr morgens anfängt.

Radfahren. Plus: Als Kind war ich stundenlang durch die Nachbarschaft gestramelt, und in jüngerer Zeit hatte ich mir das Mountainbike meiner Zimmergenossin ausgeliehen. Minus: Meine Kindheit lag lange zurück, und nachdem ich anderthalb Kilometer über den Campus geradelt war, tat mir alles weh.

Dann war da noch das Laufen. Auf dem Gebiet fühlte ich mich einigermaßen gerüstet. Als Kind war ich mit meinem Vater um die Wette gelaufen und seitdem hin und wieder. Aber Laufen machte mir keinen Spaß, und ich hatte gehört, dass man beim Triathlon keine Musik hören, geschweige denn eine Zigarettenpause einlegen kann.

Und meine Finanzen? Die befanden sich buchstäblich und sinnbildlich auf der *absoluten* Minuseite. Mein Kontostand betrug weniger als null. Gerade erst hatte ich – wieder einmal – überzogen, als ich in Acapulco einen Scheck für eine Tacomahlzeit ausstellen musste, und in absehbarer Zeit war mit keinem Geldsegen zu rechnen.

Die Bilanz? Meine sportartspezifischen Fertigkeiten waren beschränkt, aber nicht gleich null. Physisch gesehen, könnte ich es wahrscheinlich schaffen, wenn ich trainieren und ein paar schlechte Angewohnheiten ablegen würde. Aber mental war ich *so* weit davon entfernt. Trotzdem war ich mir sicher, dass ich *irgendwann* einen Triathlon absolvieren würde.

Um mich selbst an meinen Traum zu erinnern, kaufte ich das Buch *Your First Triathlon* und legte es auf meinen Couchtisch. Danach dachte ich jahrelang nicht mehr an Triathlon und hätte nie geglaubt, dass jenes Buch und ein knapp fünf Kilometer kurzer Jogginglauf – mit einer Zigarettenpause zwischendurch – zu Wettkämpfen in der ganzen Welt führen würden. Doch genauso war es!





*Teil eins  
Inspiration*

In diesem Teil werden wir mit ein paar Vorurteilen über Triathleten aufräumen und deine Motivation für ein TRI-ING finden.

Anschließend werden wir mögliche Hindernisse auf deinem Triathlonweg sowie Mittel zu ihrer Beseitigung diskutieren.

Am Ende dieses Teils solltest du inspiriert sein, mit dem Training zu beginnen.

## 1

## WEG MIT DEN VORURTEILEN

Ehe mein Mann John und ich zu unserem ersten Treffen im Triathlonklub gingen, hatten wir zahlreiche Vorurteile über diese Sportler. Hier nur die wesentlichsten: Sie sind übertrieben gebräunt, Halbprofis mit weniger als 10 % Körperfett, die nur daran interessiert sind, Wettkämpfe zu gewinnen. Sie sind voller Verachtung für Neulinge wie uns, unwillig, irgendwelche „Betriebsgeheimnisse“ zu verraten. Sie würden vielleicht sogar über unser Ziel, einen Triathlon über die Sprintdistanz zu bestreiten, lachen, oder schlimmer noch, uns sagen, es sei zu hoch gesteckt. Dumm, oder? Und doch wären wir wegen dieser total übertriebenen Ängste beinahe nicht zu dem Treffen hingegangen.

Ich bin so froh, dass wir es trotzdem taten. Denn *keines* der Vorurteile erwies sich als richtig, und das Treffen wurde für uns zum Startschuss in ein neues Leben.

Was denkst *du* über Triathleten? Hier sind ein paar gängige Mythen, gefolgt von der Wahrheit.

**WELCHE FALSCHEN VORSTELLUNGEN HATTEST DU VON TRIATHLETEN?**

- » *„Die sind alle einschüchternd und furchteinflößend.“ – Smitha*
- » *„Die ernähren sich gesund.“ – Susie*
- » *„Das sind Morgenmenschen.“ – Matt*

**MYTHOS 1: TRIATHLETEN MÜSSEN ERFAHRUNG IM SCHWIMMEN, RADFAHREN ODER LAUFEN HABEN.**

*„Alle können schwimmen. Ich bin der Beweis fürs Gegenteil.“ – Andrew*

Es gibt keinen „typischen“ Triathlonbackground. Manche Triathleten haben keinerlei Erfahrung im Schwimmen, Radfahren oder Laufen und absolvieren trotzdem erfolgreich Wettkämpfe. Jeden Montagabend lernen bei uns im Klub Neulinge auf der „Anfängerbahn“, wie man richtig schwimmt. Manche starten echt bei null. Und in jeder Triathlonsaison feiern wir mit denselben Athleten ihren ersten Zieleinlauf.

Sondra zum Beispiel lernte erst richtig schwimmen und Rad fahren, nachdem sie versprochen hatte, bei einem Wettkampf mitzumachen. Bis zu ihrem 35. Lebensjahr beschränkte sich ihr sportliches Programm auf Step-Aerobic. Sie hielt sich auch nie für besonders sportlich, und doch absolvierte sie erst einen 5-km-Lauf, dann einen Sprinttriathlon und schließlich sogar den IRONMAN Augusta 70.3.

Selbstverständlich bringen manche Triathleten mehr sportartspezifische Erfahrung mit, wie beispielsweise Debbie, eine ehemalige Collegeschwimmerin, die sich als Erwachsene kaum noch bewegte. Sie entdeckte den Triathlon als Ausgleich zu einem verhassten Job, und am Ende wurde sie mit einer besseren Fitness, Athletik und neuen Freunden belohnt.

Es stimmt tatsächlich: Selbst wenn deine Fitness am Anfang gleich null ist, kannst du einen Triathlon absolvieren. Beim Atlanta Triathlon Club haben wir einen Spruch, der auf unseren Vereinsgründer Jim Boylan zurückgeht: „Wenn du eine Meile laufen oder gehen kannst, kannst du auch für einen Sprinttriathlon trainieren und ihn erfolgreich absolvieren.“

## MYTHOS 2: TRIATHLON IST ETWAS FÜR JUNGE LEUTE.

*„Versuch's einfach mal', ist ein passendes Motto, wenn wir älter werden, in Gewohntem stecken bleiben und uns nicht trauen, etwas Neues auszuprobieren.“*  
– Sybil

Triathlon ist wie Golf und Tennis ein Sport, den man tatsächlich ein Leben lang ausüben kann. Diese Entdeckung machten John und ich bei meinem ersten Mitteldistanztriathlon, dem Gulf Coast Half. Dort stellten wir erstaunt fest, wie fit und vital die Sportler in den höheren Altersklassen noch waren. Neidisch beobachtete ich, wie mühelos die 75- bis 79-Jährigen das Siegerpodest hinauf- und hinunterhüpften, und das, nachdem sie es im Wettkampf hatten krachen lassen, während ich im Schneckentempo dahingekrochen war. Tatsächlich lässt sich überall beobachten, wie Sportler dem Alter trotzen und neu bestimmen, was möglich ist. Sybil Jacobson, die mittlerweile in der W 75-79 startet, absolvierte ihren ersten Triathlon mit 61. Zuletzt hat sie den IRONMAN Chattanooga 70.3 in ihrer Altersklasse gewonnen.

Viele Profisportler erreichen ihren Höhepunkt erst mit Mitte 30 und bestreiten auch noch Profirennen, wenn sie die 40 bereits überschritten haben. Und im Altersklassenbereich ist es nicht ungewöhnlich, dass viele der schnellsten Amateure älter als 45 sind.

### MYTHOS 3: ALLE TRIATHLETEN SIND WETTKAMPFSPORTLER.

*„Die sind alle spindeldürr, superschnell und wollen Blut sehen.“ – Lauren*

Viele denken, alle Triathleten seien Typ-A-Persönlichkeiten. Obwohl der Sport tatsächlich einen entsprechenden Anteil an kampfbetonten, zielorientierten Persönlichkeiten anzieht, gibt es noch zahlreiche andere Gründe, warum sich jemand für Triathlon entscheidet.

Kathryn zum Beispiel suchte nach ihrem Umzug in eine andere Stadt Gemeinschaft und fand sie beim Triathlon. Lindsay gewann nach einer schmerzhaften Scheidung neue Freunde und Selbstvertrauen, nachdem sie mit dem Laufen angefangen hatte. Laura wiederum war auf der Suche nach einer persönlichen Herausforderung. Beim Triathlon traf sie auf Leute, die sie unterstützten, und entdeckte einen Sport, durch den sie sich „lebendig“ fühlt.

### MYTHOS 4: TRIATHLETEN SIND UNFREUNDLICH.

*„Ich stellte sie mir ungeheuer fit, extrem fokussiert und vielleicht sogar ungehalten angesichts dieser ahnungslosen Neuen vor.“ – Kathryn*

Ich hatte nicht erwartet, gleich bei unserem ersten Treffen im Triathlonklub Anschluss zu finden. Tatsächlich war ich überrascht, dass man uns zu einem Lauf und einer Radtour einlud. Hatten sie keine Angst, wir könnten sie aufhalten? Befürchteten sie nicht, wir würden zu viele Fragen stellen? Fast alle Triathleten, die ich traf, waren freundlich, selbst nachdem ich gestanden hatte, nie an einer Olympiade teilgenommen oder an der Uni in der First Division Sport getrieben zu haben. Sie übrigens auch nicht, wie sich herausstellte!

## MYTHOS 5: TRIATHLETEN SIND BESESSEN.

*„Triathleten verbringen ihre ganze Zeit damit, ein Training zu absolvieren, daran zu denken oder darüber zu sprechen. Sie starten alle über die IRONMAN-Distanz und haben schon ihr ganzes Leben an Wettkämpfen teilgenommen.“ – Bethany*

Okay, manche sind tatsächlich so. Aber nicht *alle* Triathleten verbringen ihren Urlaub mit Wettkämpfen und trainieren jedes Wochenende mit dem Rad. Manche Sportler nehmen ein- bis zweimal pro Monat an Rennen teil, andere einmal pro Jahr.

Es gibt Triathleten, die bereits nach dem Überqueren einer Ziellinie ihr Rad in den Keller verbannen, während andere jahrzehntelang mit Spaß trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen. Manche Athleten trainieren ausschließlich für Kurzstanzrennen (mehr zu den verschiedenen Triathlondistanzen an späterer Stelle), während andere am IRONMAN teilnehmen wollen (das sind die Triathleten, die man im Fernsehen sieht).

## GIBT ES VIELE FRAUEN BEIM TRIATHLON?



*Ein paar meiner Lieblingsdamen kurz vor dem Start des John-Tanner-Sprint-Triathlons 2016*

Laut Statistiken aus dem Jahr 2015 stellen Frauen 38 % der Mitglieder des nationalen Dachverbands USA Triathlon. Die Aufnahme des Triathlonsports in die Liste der *NCAA Emerging Sports for Women* verspricht einen weiteren Anstieg. Bislang haben 20 Unis ihrem Programm Triathlon als Mannschaftssport hinzugefügt.

Darüber hinaus fördert USA Triathlon die Frauenquote mit dem kürzlich gestarteten Programm *WIN (Women's Initiative)*, das landesweit Wettkämpfe, Schnupperkurse und Startwellen speziell für Frauen unterstützt.

*Women for Tri*, die markengeschützte Initiative, die von der World Triathlon Corporation finanziert wird, hat an Triathlonvereine mehr als US-\$-157.000 für Investitionen in einen höheren Frauenanteil sowie Collegeprogramme verteilt.



## DER RICHTIGE EINSTIEG



*Atlanta Tri Club Coaches, 2018*

Bei unserer ersten Begegnung im Triathlonklub erwiesen sich viele unserer ursprünglichen Annahmen als falsch. In mancher Hinsicht waren Triathleten das Gegenteil von dem, was John und ich erwartet hatten. Wir trafen dort alle möglichen Gestalten, Altersgruppen und Leistungsniveaus, und alle waren Triathleten.

Zudem zeigte das Treffen, wie wenig wir von diesem Sport wussten. Es gab noch so viel zu lernen, und bei manchem reichte Googeln nicht aus. Aus diesem Grund riet man uns, nicht gleich eine komplette Ausrüstung anzuschaffen, sondern erst einmal etwas mehr über diese Sportart zu erfahren. Aber ich war doch bereit, ins kalte Wasser zu springen! Warum sollte ich also nicht gleich loslaufen und das Equipment kaufen, das ich schließlich doch brauchen würde?

Das war meine Logik, als ich meiner Brieftasche schon am nächsten Tag ein anständiges Workout verpasste. In einem Sportgeschäft fand ich ein schlecht passendes Rennrad, online ein paar preisreduzierte Triathlonanzüge und bei eBay® sogar eine Menge Shorts, die eher die Bezeichnung Unterwäsche verdienen.

Zum Glück ließen sich die meisten Fehler – und ja, diese Anschaffungen waren *alle* ein Fehler – korrigieren. Das Rad bekam ein neues Zuhause, die schlecht sitzenden

Klamotten wurden gespendet, und die albernen „Shorts“ habe ich nie in der Öffentlichkeit getragen.

Doch das waren nur die Fehler aus den ersten beiden Tagen meiner Triathlon-„Karriere“. Als jemand, der immer erst handelt, bevor er denkt, musste ich anschließend noch viele Lektionen auf die harte Tour lernen. Könnte ich die Zeit zurückdrehen, würde ich jetzt alles in der richtigen Reihenfolge angehen. Zum Glück hast du diese Chance noch. Und für den richtigen Einstieg solltest du als Allererstes dein persönliches WARUM finden.

**Fazit:** Mythen über Triathleten können Neulinge, die den Sport gern mal ausprobieren würden, einschüchtern. Doch fast jeder ist in der Lage, einen Triathlon zu absolvieren. Indem du die Dinge systematisch angehst, sparst du später Zeit und Geld. Der erste Schritt auf deinem Weg zum Triathlon besteht in der Suche nach deiner Motivationsquelle.

### WICHTIGE BEGRIFFE

**Sprint-(Triathlon)** – Der Sprint ist keine Standarddistanz. Er umfasst je nach Rennen ca. 400-750 m Schwimmen, 15-30 km Radfahren und 3-6 km Laufen. Die meisten Triathleten brauchen für einen Sprinttriathlon 1-2 Stunden.

## 2

## FINDE DEIN PERSÖNLICHES WARUM

Warum möchtest du an einem Lauf- oder Triathlonwettbewerb teilnehmen? Um besser auszusehen? Um dich besser zu fühlen? Weil deine Freunde es tun? Was ist *dein* persönlicher Antriebsgrund? Um dies herauszufinden, empfiehlt die zertifizierte Mentaltrainerin Abby Keenan, deine aktuellen Motive einmal aufzulisten.

Wenn du dir unsicher bist, überlege, warum du in der Vergangenheit anderen Sportarten oder Aktivitäten nachgegangen bist. Ich nehme mich selbst mal als Beispiel. In der Highschool und am College blieb ich hauptsächlich wegen der *Geselligkeit* beim Cheerleading und Stabhochsprung hängen.

Zur Veranschaulichung ein typisches Bahntraining: Zusammen mit Chandra, meiner Freundin aus Kindertagen, flitzte ich in meinem roten Saturn über den Campus, während unsere Trainingsstäbe aus den Fenstern stachen. Anschließend hielten wir bei Dunkin' Donuts für einen Coffee Coolatta und eine Sechserpackung Donuts. Nach all dem trainierten wir. Manchmal.

Außerdem wollte ich *Kalorien verbrennen*. In der Highschool versuchte ich ständig, abzunehmen, um beim Cheerleading ein Flyer (die obere Person bei einer Hebefigur), anstatt eines Backspots (die Person, die den Flyer bei einem Wurf auffängt) zu sein. Später im College kämpfte ich unaufhörlich gegen den Freshman 15, oder in meinem Fall, den Freshman 20.