

HERMANN ASCHWER



TRIATHLON: TRAINING AB

40

MITTEL- UND LANGDISTANZ

MEYER
& MEYER
VERLAG

Triathlon: Training ab 40

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

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

HERMANN ASCHWER

TRIATHLON:

TRAINING

AB

40

MITTEL- UND LANGDISTANZ

Triathlon: Training ab 40

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

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.

© 2003 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

4. überarbeitete Auflage 2017 von „Triathlontraining ab 40“

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

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1225-0

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

VORWORT.....	12
1 VORBEMERKUNGEN	16
1.1 Master – Vorbild für die Jugend	22
1.2 Ganzheitliche Betrachtungsweise	26
2 FÜR MASTER GIBT ES NICHT NUR DAS LEISTUNGSMOTIV	30
2.1 Das Leistungsmotiv.....	30
2.2 Weitere Motive für den Triathlonsport	32
2.3 Motorische Entwicklungsmöglichkeiten im Master-Alter.....	33
3 LEISTUNGSBEZOGENES TRAINING	38
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

3.3	Trainingssteuerung	62
3.3.1	Die sechs Pulsfrequenzstufen für unterschiedliche Trainingsansprüche.....	65
3.3.2	Erläuterungen der sechs Pulsfrequenzstufen für unterschiedliche Trainingsansprüche.....	66
4 DAS TRAINING FÜR DIE MITTLEREN UND LANGEN TRIATHLONDISTANZEN.....		70
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
5 PLANUNG EINES TRIATHLONJAHRES		80
5.1	Der Vorbereitungszeitraum	82
5.2	Der Wettbewerbszeitraum	83
5.3	Der Übergangszeitraum (große Regeneration).....	85
6 LAUFEN – DIE SCHWERSTE DISZIPLIN?.....		90
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	Laufanedkote	148
7	RADFAHREN – DIE LEICHTE DISZIPLIN?	156
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	Radanedkote	171
8	SCHWIMMEN – DIE SCHWIERIGSTE DISZIPLIN FÜR MASTER!	178
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 ECHE 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



VORWORT

VORWORT

„Was will ich?“, fragt der Verstand.

„Worauf kommt es an?“, fragt die Urteilskraft.

„Was kommt dabei heraus?“, fragt die Vernunft.

Unter dieser Kantschen Handlungsprämisse hat Hermann dieses Werk aufgebaut. Theoretische oder gar moralisch-philosophische Anwendungen können Sie von Hermann nicht erwarten. Er hält es – wenn überhaupt – mit der praktischen Philosophie, er ist ein Pragmatiker.

Die Antwort auf die Frage: „Was will ich?“, können Sie sich nur selbst geben. Mein Tipp: erst dieses Buch lesen und dann entscheiden; also Warnung und Hilfestellung zugleich! Womit wir bei der zweiten Frage sind. Denn eine grundlegende Erkenntnis ist zu wissen, wie lange es dauert, bis man Erfolg hat. Diese Erfolgskomponente gilt sicherlich für alle Lebensbereiche. Ja sagen und sprichwörtlich auf der Strecke bleiben, wäre eine selbstverschuldete Niederlage, die sich möglichst jeder ersparen sollte.

In den Anfängen des Triathlons hat Hermann mit seinem persönlichen Erlebnisbericht „Mein Abenteuer Hawaii-Triathlon“ viele Sportler inspiriert und begeistert und damit eine Massenbewegung ausgelöst. Dabei hat Hermann nur die Frage: „Was kommt dabei heraus?“, für sich ganz individuell beantwortet.

Viele wollten dies auch erleben, aber nur wenige haben es wirklich geschafft. Denn der die Langdistanz ist nicht käuflich – sie muss im wahrsten Sinne des Wortes „erarbeitet werden“. Dies hat bei den bisherigen Finishern dazu geführt, für sich eine neue Zeitrechnung aufzumachen: das Leben vor und nach Hawaii.

Wenn Sie sich für eines der größten, sportlichsten und emotionalsten Abenteuer entscheiden, ist Hermann Ihr virtueller Begleiter – übrigens der kompetenteste Coach, den Sie sich aussuchen konnten.

Good luck!



Prof. Georg Kroeger

Hawaii Finisher 1987, 1988, 1989



© KTD



VORBEMERKUNGEN



VORBEMERKUNGEN

Sport ist heute kein Privileg mehr der jungen Generation, schon gar nicht der Ausdauersport. Die Teilnehmerzahlen bei den heutigen Triathlonveranstaltungen, aber auch bei den anderen Ausdauersportarten wie Radfahren, Skilanglauf u. a. sprechen hier für sich. Oft genug sind die Teilnehmer, die die ersten vier Jahrzehnte erreicht und überschritten haben (**Master**), bereits in der Mehrheit. Auch die Ärzte-Zeitungen weisen immer wieder darauf hin, dass diejenigen, die auch im Alter regelmäßig Sport treiben, ihre Lebenserwartung und ihre Lebensqualität deutlich steigern. Die Alterung von Herz, Stoffwechsel und Muskulatur werde deutlich verzögert. Am besten seien Radfahren, Dauerlauf und Schwimmen. Genau die drei Ausdauersportarten, die der Triathlon miteinander verknüpft. Nachweislich sei der Körper bis zu einem Alter von mehr als 80 Jahren trainierbar, so die Sportmediziner. Auch sei es nie zu spät, mit dem Sport zu beginnen. Positive Beispiele hierzu gibt es gerade im Triathlon sehr zahlreich.

Ziel des Menschen sollte es sein, gesund zu altern. Das ist sowohl mit moderater, sportlicher Betätigung möglich als auch mit sportlich ambitionierter Einstellung, wenn man einige wesentliche Grundprinzipien beachtet:

Altersgemäß trainieren bedeutet:

- › Mit Spaß, nicht mit Gewalt.
- › Mit Weitsicht, nicht mit Kurzsicht.
- › Mit gesunder sportlicher, nicht mit übertriebener, verbissener Einstellung.
- › Mit altersgemäßem Ausdauertraining, nicht mit jugendlichem Sprinttraining.
- › Mit der Gewissheit, den zwangsläufigen Alltagsstress nicht um sportlichen Stress zu erweitern.
- › Mit Körper, Geist und Seele (Trias) den Sport zu erleben, nicht nur mit dem Körper.

Erlauben Sie mir, kurz etwas zum Begriff Wettkampf anzumerken. Ich bin der Meinung, dass im Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung von **Mastern** nicht von Wettkampf, sondern zutreffender von Wettbewerb gesprochen werden sollte.

Kämpfe finden leider oft genug in anderen Lebens- und Arbeitsbereichen statt. Selbst wenn im sportlichen Bereich von Wettkampf die Rede sein mag, so verstehe ich darunter höchstens den Kampf gegen sich selbst, niemals gegen andere. Im Profisport mag dies anders sein.

Aus diesem Grunde werde ich versuchen, durchgängig den Begriff Wettbewerb zu verwenden.

Es fällt auf, dass eine große Anzahl hervorragender Master-Athleten erst im fortgeschrittenen Alter mit dem Ausdauersport, dem Triathlon, begonnen hat, während umgekehrt Hochleistungssportler und erfolgreiche Triathlonprofis dem Leistungssport relativ früh den Rücken gekehrt haben. Demnach kann man eine bestimmte Zeit der Beste in seiner Sportart sein, aber offensichtlich ist es nicht möglich, ein ganzes Erwachsenenleben lang der Beste zu sein.

In meiner nun über 30-jährigen Triathlonlaufbahn muss ich auch für mich feststellen, dass ich mir neben dem obligatorischen umfangreichen Regenerationszeitraum im Herbst/Winter ab und an eine größere Pause – mit nur geringen sportlichen Ansprüchen – genommen habe. Dadurch gelang es mir, meine Motivation wieder neu zu entdecken und mich auch mental wieder besser auf den Triathlon einzustellen.

Nach einem Triathlonwettbewerb, der für einen relativ jungen Master offensichtlich weniger zufriedenstellend verlaufen war, hörte ich kürzlich an einer Verpflegungsstelle: „Wenn ich 60 werde und nicht mehr berufstätig bin, dann werde ich erst mal richtig mit dem Training loslegen und euch zeigen, was eine Quali ist.“ Gemeint war wohl die verpasste Qualifikation für den Ironman Hawaii. Langsam, mein guter Freund, kann ich nur sagen. Im fortgeschrittenen Alter kann man nicht einfach wie 30-jährige Athleten trainieren.

Wer leistungsorientiert trainiert, sollte jetzt und heute seine Möglichkeiten ausschöpfen – so weit ihm das Umfeld dies ermöglicht – und nicht auf später verweisen. Bis zur Rente und darüber hinaus sollte jeder alles tun, um bis ins hohe Alter gesund und in Schwung zu bleiben.

Sportliche Vorbehalte gelten nicht:

- › „Sport ist etwas für junge Menschen.“
- › „Jetzt bin ich schon zu alt.“
- › „Das schaffe ich doch nicht mehr, ich bin einfach unsportlich.“
- › „Früher habe ich genug Sport betrieben, heute sollen das andere tun.“
- › „Wenn ich ja jemand kennen würde, der mitmacht, dann würde ich auch Sport treiben, da es alleine keinen Spaß macht.“

Diese Argumente dienen nur als Ausreden, um damit seine eigene Trägheit zu rechtfertigen.

Nicht erst seit heute wissen wir, dass der Mensch in Bewegung bleiben muss, das hält gesund und fit bis ins hohe Alter. Aus mehr Bewegung lässt sich folgern:

- › Mehr Gesundheit.
- › Mehr Lebensfreude.
- › Mehr Wohlbefinden.
- › Mehr Lebensqualität!

Die Bewegung beginnt nicht beim Langdistanz-Rennen, sondern bereits bei so banalen Dingen wie dem Treppensteigen, Wandern, Einkaufen mit dem Rad, der Fahrt zur Arbeit – anstatt mit dem Auto mit dem Rad oder sogar per pedes.

Wie nachfolgend noch eingehender erläutert wird, baut der Ausdauersport Stress ab, reguliert das Gewicht, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, senkt den Cholesterinspiegel, reguliert den Blutdruck und vieles andere mehr. Um von den Vorzügen des Ausdauersports zu profitieren, reicht ein regelmäßiges Triathlontraining im gleichförmigen, ruhigen Trainingstempo. Wer aber nach dem ersten oder zweiten Triathlonjahr mehr will, also noch mehr gesundheitliche Vorzüge, noch weniger Körpergewicht, noch weniger Stress, noch schneller schwimmen, Rad fahren und laufen möchte, dem ist zu raten, systematischer und zielgerichteter zu trainieren.

Dann reichen lockere Spazierfahrten mit dem Rad, ein wenig baden im Sommer und ab und an ein paar Kilometer laufen nicht mehr aus. Aber, keine Sorge, mit einem konkreten und erstrebenswerten Ziel vor Augen trainiert es sich leichter, macht es in der Gruppe noch mehr Spaß und die Faszination für den so variantenreichen Triathlonsport wächst.

Ja, sie darf wachsen, nur nicht ins Uferlose. Dieses Anwachsen der sportlichen Motivation sollte nicht dazu führen, dass jetzt die gesamte Familie, die berufliche Tätigkeit, der Freundes- und Bekanntenkreis, das gesamte Umfeld in Mitleidenschaft gezogen wird, dass außer sportlichen Erfolgen nur noch ein Scherbenhaufen zurückbleibt.

Über gute oder hervorragende Leistungen kann ich mich nur dann mit meinem Umfeld freuen, wenn ich dieses nicht vorher selbst zerstört habe. Dann bleibt halt keiner mehr übrig, mit dem ich mich freuen und meine Genugtuung, meine Selbstbestätigung, meinen Altersklassensieg auskosten kann. In so einem Fall stellt der noch so tolle sportliche Erfolg beim Triathlon für mich keine menschliche Bereicherung dar, sondern er isoliert mich und macht mich menschlich ärmer.

Denken wir daran: Spaß haben wie mit 22 und unbekümmert sein wie mit 11 Jahren – dann ist Triathlon der Fitmacher für Master!

Wer ein oder zwei Jahre Triathlontraining und einige Kurzdistanzen erfolgreich hinter sich gebracht hat, der ist kein Einsteiger, kein Anfänger mehr. Wer jetzt richtig „Blut geleckt hat“, sollte sich neue Ziele setzen.

Besser werden heißt es meistens, gemeint ist damit jedoch schneller werden: schneller schwimmen, schneller Rad fahren und schneller laufen.

Das gelingt uns nur, wenn wir unserem Körper neue Trainingsreize setzen.

Wer leistungsorientiert trainiert, möchte seinen ganz persönlichen Traum vom sportlichen Erfolg verwirklicht sehen. Dazu gehört mittel- und langfristig mehr als das Herunterspulen von Schwimm-, Rad- und Laufkilometern. Körper, Geist und Seele – das Zusammenspiel des ganzen Menschen – ist dazu vonnöten.

Es wieder mal geschafft (gefinisht) zu haben, sich rundum durch Sport besser zu fühlen, eine bestmögliche Kondition und Konstitution aufzuweisen, vielleicht sogar für seine Leistung umjubelt zu werden, auf dem Siegerpodest zu stehen, die Bestzeit erreicht, die Qualifikation gepackt zu haben – das können Träume vom sportlichen Erfolg sein.

Um diese Ziele zu erreichen, muss unser Körper gesund und fit sein, müssen wir unsere Leistungen den individuellen Möglichkeiten anpassen. Dazu gehört ein individuell abgestimmtes – optimales – Training, eine bedarfsgerechte Ernährung, eine mentale Stärke, eine gut angepasste Ausrüstung und ein insgesamt positives Umfeld.

Wenn es schon Profitriathleten schwerfällt, ihre optimale Leistung zum richtigen Zeitpunkt zu erbringen, umso schwerer fällt es den leistungsorientierten Triathleten, die ja noch im Beruf und in der Familie eingespannt sind.

Die sportliche Belastung ist die eine Seite, der **Faktor Zeit** eine andere Seite der Medaille in unserem täglichen Dasein. Aber, trösten wir uns. Statistiker haben herausgefunden, dass erwachsene Menschen **1999** täglich sehr viel Zeit vor dem Fernsehgerät verbracht haben, z. B. in Österreich 147 Minuten, in Russland 182 Minuten, in Deutschland 198 Minuten, in Frankreich 199 Minuten, in Italien 229 Minuten, in England 232 Minuten und in den USA sogar 259 Minuten (Quelle: iwd, Institut der deutschen Wirtschaft, Köln 48/2000).

Abgesehen von Österreich, sind das im Mittel 3-4 Stunden täglich. Demnach müsste doch auch Zeit für ein vernünftiges, spaßbetontes Ausdauertraining vorhanden sein. Und wer im Jahresmittel nur 1-2 Stunden täglich für sein Triathlontraining aufwendet, der kann bei annähernd richtigem Training ohne Zweifel Mittel- und Langdistanzen erfolgreich bestreiten.

Wer also 1-2 Stunden täglich im Jahresmittel trainiert, kann laut Statistik demnach immerhin auch noch täglich 1-2 Stunden fernsehen. Demnach dürfte der Faktor Zeit eigentlich kein großes Handicap darstellen.

„Wo liegen meine Grenzen?“ Diese hochinteressante Frage stellen sich heute immer mehr Menschen, zu denen auch ich gehöre. Es stellt für viele Athleten eine besondere Herausforderung dar, diese – die eigene – Leistungsgrenze zu erforschen und zu erfahren.

Im physischen Bereich ist das Erkennen dieser Grenze durch bestimmte Wettbewerbszeiten relativ gut möglich, dagegen sind die Grenzen im psychischen und mentalen Bereich nicht so eindeutig bestimmbar.

Für all diejenigen, die auf der Suche nach eben der physischen Grenze sind, bleibt jedoch zu beachten, dass diese nur dann erreichbar ist, wenn auch die richtige psychische und mentale Einstellung dazu vorhanden ist. Wir Menschen können uns nicht streng aufteilen in einen physischen und einen psychischen Bereich. Wer Erfolg haben will, bei dem müssen alle Komponenten erfolgreich arbeiten. Die Grenzen der persönlichen Belastbarkeit sind recht unterschiedlich angelegt. Einige markante Bausteine dabei bilden das Alter, die Regenerationsmöglichkeiten, das Talent, die gesamte Lebenssituation, also eben das gesamte Umfeld des Menschen, des Sportlers.

Aus diesem Grunde kann es keine pauschalen und fixen Vorgaben zur Trainingsbelastung geben. Manche Triathlonprofis bewältigen schadlos bis zu 40 Stunden in der Woche, trainieren also Umfänge von 25 km Schwimmen, 700 km auf dem Rad und auch noch 120 km Laufen. Dagegen kann bei stark beanspruchten Freizeitsportlern bereits bei 2 km Schwimmen, 100 km Radfahren und 35 km Laufen (also ca. 7-8 Trainingsstunden in der Woche) das absolute Maximum erreicht sein.

Die Gesamtbelastung für jeden Sportler ergibt sich immer aus der Kombination von Trainingsumfang und Trainingsintensität. Eine Steigerung des Trainingsumfangs sollte daher nur bei einer gleichzeitigen Reduzierung der Trainingsintensität erfolgen. Weiterhin ist für eine Belastungsverträglichkeit eine langjährige Anpassung mit entscheidend. Hier sind diejenigen Master im Vorteil, die bei ihren sportlichen Ambitionen bereits auf einige Jahre Ausdauersport zurückgreifen können.

Eine zu rasche Erhöhung des Trainingsumfangs wird vom Körper schlecht verkraftet. Eine Erhöhung der durchschnittlichen Wochentrainingszeit um mehr als ein Drittel innerhalb eines Trainingsjahres ist daher problematisch und führt schnell in das Problem des Übertrainings. Insbesondere für Master sind, langfristig betrachtet, zu geringe Belastungen immer weniger problematisch als zu schnelle und zu hohe.

Bevor die einzelnen Bereiche einer erfolgreichen sportlichen Betätigung angesprochen werden, hier eine Erfolgsgeschichte, wie wir sie heute unter Master-Triathleten vielfach hören. Die österreichische Tageszeitung „Kärntner Zeitung“ berichtet:

„Stell dir vor, du springst in Sekrin in den Wörthersee, schwimmst bis zum Strandbad in Klagenfurt 3,8 km, steigst auf ein Rennrad, kurbelst die 180 km und streifst dann die Turnschuhe über und läufst noch 42,2 km. Alles zusammen 226 km, und in 17 Stunden muss es bewältigt sein.

Du bist ein Verrückter? In Ordnung, aber dennoch machen es viele. Drüben im fernen Hawaii gibt es dann noch eine ‚Strafverschärfung‘. Geschwommen wird im Pazifischen Ozean, geradelt und gelaufen wird überwiegend in einer endlosen Steinwüste.

Aber wenn du es geschafft hast, darfst du dich ‚Ironman‘ nennen.

Ein Mann aus Eisen! Sicher, mit enormem Trainingseinsatz könnte es hinhalten, mit Willen, Fleiß, Ehrgeiz, totaler Überwindung. Aber was ist, wenn man nicht mehr ganz der Jüngste ist, schon 58 Lenze zählt, bis vor wenigen Jahren den Spitzensport kaum kannte? Unmöglich? Vielleicht, doch ein Kärntner schaffte es und seine Leistung ist höher einzuschätzen als die von sogenannten Superstars. Johann Plajer, Kfz-Mechaniker aus Klagenfurt, ein eiserner Kärntner!

Plajer hat in seiner Jugend wenig Sport betrieben, dann kam der Krieg, später waren das wiedergewonnene Leben, der Beruf, die Tanzsäle, das Vergnügen wichtiger. Familiengründung, Hausbau – noch immer war der Sport zweitrangig und wiedergefunden hat er ihn durch seine Töchter: „Ich musste ja mit ihnen zum Eislaufen, Rodeln, Schifahren. Dann kam das Joggen, der nordische Langlauf, das Radfahren.“ Mit 54 dann die erste große Herausforderung – Wasa-Lauf, und von da an war Johann Plajer ein Besessener: „Ich habe Feuer gefangen“, blickt der Klagenfurter zurück und suchte eine nächste Herausforderung: Triathlon. Nach mehreren Konkurrenzen und motiviert durch den Ironman Hermann Aschwer träumte er auf einmal von Hawaii und realisierte seinen Traum. Nach 14:31:16 Stunden im Ziel und es kullern ihm Tränen über die Wangen, als er dann die Kärntner Fahne ausbreitet und sich niederkniet – es ist ja der 10. Oktober, und er ist ein Kärntner aus Eisen.

„Ich mag den Sport als Selbstbestätigung. Und man lernt daraus auch für das Leben: Ich habe noch nie aufgegeben“, so die Philosophie Johann Plajers. „Ich bleibe durch den Sport gesund. Wenn ich meinen Alterskollegen, aber auch jüngeren Freunden, den Rat geben kann, dann macht doch etwas, joggt, marschiert, läuft Ski, am besten zu zweit – macht irgendetwas Sportliches!“

Dieser Hans Plajer ist jenseits der 70 Jahre immer noch in der Lage, bei einem Langdistanz-Wettbewerb zu finishen.

1.1 MASTER – VORBILD FÜR DIE JUGEND

An dieser Stelle möchte ich kurz auf einige der vielen Master-Triathleten eingehen, die für einen Großteil der jungen Athleten zu Vorbildern, zu Idolen, geworden sind. Dies sind sie geworden nicht unbedingt allein durch ihre erreichten Wettbewerbszeiten, sondern durch die Art und Weise, wie sie die Herausforderungen gemeistert haben und mit welcher Einstellung sie dies alles bewerkstelligt haben.

Hier einige weitere Beispiele:

- › Das „Twin Team“, Dr. Barbara Warren und ihre Zwillingsschwester Angelika, die auch am Ende ihres fünften Lebensjahrzehnts immer und immer wieder erstaunliche Leistungen erbringen. Seien es die vielen Ironman-Teilnahmen auf Hawaii, der Marathon De Sables, Läufe über mehr als 150 km vom tiefsten Punkt Amerikas (Death Valley) zum höchsten Gipfel der USA, dem 4.421 m hohen Mount Whitney oder die erfolgreiche Teilnahme am RAAM, am Race Accross America, der 5.500 km langen USA-Durchquerung.
- › Dave Scott, sechsfacher Ironman-Hawaii-Sieger, der mit Anfang und Mitte 40 noch unter den ersten Fünf beim Ironman Hawaii zu finden war.
- › Der 73-jährige Hans Plajer aus Klagenfurt, der beim Austria-Ironman im Ziel nach gut 16 Stunden für euphorische Jubelstürme sorgt.
- › Der 64-jährige Ludwig Amarell aus Thüringen, der neben mehreren Finnlanddurchquerungen auf Langlaufski mit 64 Jahren seinen ersten Ironman-Wettbewerb (Klagenfurt) in 12:08 h absolvierte.
- › Die weltweit erfolgreiche Triathletin Ingrid Mensing aus Berlin, die jenseits der 60 viele Europa- und Weltmeistertitel errang.
- › Der „Wetterfrosch“ Kalli Nottrodt, der eine beispiellose Erfolgsbilanz in der ersten Dekade seines Master-Alters vorweisen kann.



Weitere Master-Athleten dieser Güte gibt es in jeder Region, in vielen Städten und Vereinen weltweit.

Die gesamte Problematik der längeren Triathlondistanzen, also der Mittel- und Langdistanz (die mit der Ironman-Distanz identisch ist), wird in diesem Buch ausführlich erörtert.

Dabei geht es mir nicht allein um Fakten, Zahlen, Pulswerte, Trainingskilometer, sondern auch um die Förderung der Motivation. Ohne eine ausreichende Motivation, eine angemessene Triebfeder für das systematische Triathlontraining wird ein engagierter und ambitionierter Athlet nicht sehr lange Freude an seinem Sport haben.

Die meisten Triathleten träumen von einer erfolgreichen Teilnahme an einem Langdistanz-Wettbewerb und begeben sich damit auf einen reizvollen Weg, der drei Schritte erfordert.

1. **Traum**, Vision, der erster Schritt. Hier wird die mentale Basis gelegt.
2. **Ziel**, der zweiter Schritt. Hier geht es um die Planung eines realistischen Ziels, wenn der gesamte Weg nicht gefährdet werden soll.
3. **Finishline**, der dritter Schritt. Hier geht es um die Ausführung, um die Umsetzung des geplanten Trainings und um das Finish bei einer Langdistanz.

Auf diesem Weg (*Traum – Ziel – Finishline*), der eben aus drei großen Schritten und vielen kleinen Zentimetern besteht, möchte ich Sie begleiten, damit Sie sich Ihren Traum vom Finish bei einem Langdistanz-Wettbewerb erfüllen.



© Simon Kiefel

Ambitionierte Athleten erhalten nachfolgend, je nach Leistungsfähigkeit, konkrete Anleitungen, wie sie sich weiterentwickeln und verbessern können. Diese umfangreiche Thematik beginnt mit der Leistungsdiagnostik in Kapitel 3, erörtert die Voraussetzungen für die Teilnahme an Mittel- und Langdistanzen (Kap. 4), zeigt einen geeigneten Jahresaufbau auf (Kap. 5), erläutert in aller Ausführlichkeit das Training für die schwerste Triathlondisziplin – das Laufen (Kap. 6), das Training für die vermeintlich leichteste Disziplin – Radtraining (Kap. 7), das Training für die technisch anspruchvollste Disziplin – das Schwimmen (Kap. 8) und das Wechseltraining (Kap. 9).

Breiten Raum nehmen die realistischen Trainingspläne für unterschiedliche Ansprüche auf der Mitteldistanz (Kap. 10) und der Langdistanz (Kap. 11) ein. Die wichtigsten Trainingsgrundsätze folgen in Kapitel 12.

Selbst für erfahrene Triathleten sind die Tage vor und nach dem Langdistanz-Wettbewerb etwas ganz Besonderes. Der magische Tag X, the Race Day, wird bei allen Athleten, aber auch bei Betreuern und Zuschauern tiefe Spuren hinterlassen. Die persönliche Schilderung der während eines Ironmans auf Hawaii erlebten Probleme, Schwierigkeiten, aber auch der Gedanken und Gefühle während eines 10:44-stündigen Wettbewerbs, folgen in Kapitel 13 in aller Ausführlichkeit.

Themen wie Trainingscamps, Regeneration, Übertraining, echte Trainingsalternativen, Urlaub und Training, Triathlon – Schaden oder Segen für unser Immunsystem, Verletzungsvorbeugung, Triathlon und Ernährung sowie die Faszination des Hawaii-Triathlons – werden in den nachfolgenden Kapiteln angesprochen.

Die Tabellen über die Pulswerte für das Training befinden sich im Buchanhang (S. 377ff).

1.2 GANZHEITLICHE BETRACHTUNGSWEISE

Die sportliche Leistung oder auch die Würdigung einer sportlichen Leistung sollte niemals nur von der erzielten Endzeit bei einem Wettbewerb abhängen, vielmehr sollten wir Master die gesamten Aspekte unserer sportlichen Betätigung sehen.

Zufriedenheit und Einssein mit dem eigenen Körper bildet eine Grundvoraussetzung für das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl eines sportlichen Menschen, unabhängig vom Alter, vom Beruf, von der sozialen Stellung, von seiner Herkunft, von seinen sportlichen Möglichkeiten.

Bei Athleten mit einer Selbstwertproblematik ist es besonders wichtig, Erfolgserlebnisse über die körperliche Fitness und die sportliche Leistungsfähigkeit zu vermitteln.

Bei meinen gesamten Betrachtungen gehe ich immer vom ganzen Athleten, vom ganzen Menschen, aus und sehe ihn damit unter einem ganzheitlichen Ansatz.

Damit meine ich den Athleten, der nicht nur mit seinem Körper trainiert, sondern auch dabei seinen Geist einsetzt und seine Psyche, seine Seele, mitwirken lässt. Hier gilt die Trias „Herz, Hand und Verstand“, also der Triathlet, der seinen Sport mit der richtigen physischen und mentalen Einstellung angeht. Hierbei können und sollten wir Master das Stück mehr an Lebenserfahrung – welches wir gegenüber den jugendlichen Sportlern aufweisen – nutzen, um eine Vorbildfunktion wahrzunehmen.

Dass dabei auch wissenschaftliche Erkenntnisse von großer Wichtigkeit sind, ist unbestritten. Allerdings möchte ich mich nicht immer auf rein wissenschaftliche Daten und Fakten berufen, da es auch Beispiele dafür gibt, dass nicht alles wissenschaftlich zu erklären ist. Als Beispiel sei angeführt: Eine Hummel mit einem Körpergewicht von 1,2 g und einer Flügeloberfläche von nur 0,7 cm² kann rein wissenschaftlich niemals fliegen – und, sie kann es doch!

Neben all unserem Körpereinsatz und Verstand sollten wir Master nicht vergessen, unser Gefühl, unsere Emotionen, mitwirken zu lassen. Menschen mit wenig Gefühl gehören nach wie vor zu den „armen“ Menschen. Um auch diesen wichtigen Part darzustellen, folgt in Kapitel 13 eine ausführliche Beschreibung über das Gefühlsleben eines Athleten während eines Ironman-Spektakels auf Hawaii.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen viele spaßbetonte Trainingsstunden und erfolgreiche Wettbewerbe.

Für konstruktive Anregungen bin ich nach wie vor dankbar.

Ihr und euer Hermann

Meine Anschrift:

Dr. Hermann Aschwer

Ameke 40

48317 Drensteinfurt

www.HermannAschwer.de



FÜR MASTER GIBT ES NICHT
NUR DAS LEISTUNGSMOTIV