

# Die Triathlon-Lernkurve

---

von Dirk Bettge

Wie wird man ein Triathlet? Ganz einfach: Indem man Triathlon macht. Kann im Grunde jeder, ist aber im Detail schon komplex genug (s. Artikel „Mein erster Triathlon“). Ihr habt den ersten Triathlon erfolgreich gemeistert und fragt euch, wie man sich verbessert und ein guter Triathlet wird? Das ist schon anspruchsvoller. Triathlon ist deutlich mehr als die Kombination von 3 Sportarten, die im Prinzip jeder kann. Diese Erkenntnis ist trivial und ist der erste Schritt zu weiteren Verbesserungen. Vor allem aber muss man über Jahre am Ball bleiben und mit der Zeit eine Menge Details entdecken und daran arbeiten. Das braucht Zeit und man muss es wollen.

## Rückblick auf den ersten Triathlon

Dass Ausdauer und Schnelligkeit in den Einzeldisziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen eine entscheidende Rolle spielen, ist unmittelbar einsichtig. Mit der Fähigkeit, zu schwimmen, Rad zu fahren und zu laufen habt ihr den ersten Triathlon absolviert. Aber da war noch mehr: Der erste Massenstart im engen Neoprenanzug im windigen See bestätigt das alte Sprichwort, dass aller Anfang schwer ist und Freiwasserschwimmen nicht dasselbe wie das Bahnenziehen im vertrauten Schwimmbad. In der Wechselzone gab's beim Zerren am Neo den ersten Krampf in der Wade und ein Hocker zum Draufsetzen wäre gar nicht schlecht gewesen. Den Reißverschluss vom Radtrikot hätte man besser vor dem Drüberzerren über den nassen Kopf geöffnet und auch Radhose und Socken wären beim Hochziehen fast zerrissen. Musste aber alles schnell gehen, weil ihr sonst zu lange nackt dagestanden hättet ohne Badehose bzw. -anzug. Das Radfahren war dann eher eine Erlösung, allerdings habt ihr euch die Lippe an der Gelpackung aufgeschnitten, weil ihr nicht freihändig fahren wolltet, trotzdem wärt ihr fast im Straßengraben gelandet. Dass das Laufen nach dem Radfahren nicht dasselbe ist wie ohne Vorbelastung, wisst ihr jetzt, denn das war der erste Koppellauf eures Lebens.



## An den Schwächen arbeiten

Ein guter Triathlet wird letztlich nur, wer in allen Teildisziplinen gleich gut ist oder zumindest keine echten Schwächen hat. Ein guter Läufer, der zum Triathlon kommt, wird eine Weile den alten Bestzeiten nachweinen, aber letztendlich kann man z.B. auf dem Rad dermaßen viel Zeit verlieren, dass Abstriche an den Laufzeiten das kleinere Übel sind. Ehemalige Schwimmer haben den Vorteil, dass sie die bewegungstechnisch schwierigste Disziplin schon beherrschen, müssen aber gleich doppelt in die langen Ausdauerdisziplinen investieren. Als älterer Nichtkrauler (das ist der typische Triathlon-Anfänger), mag man den Ertrag des Schwimmtrainings für die Gesamtzeit zunächst gering schätzen, aber irgendwann geht eine weitere Verbesserung nur noch über ordentliches Schwimmen, das man umso schwerer lernt, je älter man bereits ist.

Daraus folgt, dass man rechtzeitig beginnen sollte, an den Schwächen zu arbeiten, ohne der vormaligen Paradedisziplin nachzutruern. Schaut euch nach Wettkämpfen in der Ergebnisliste eure Platzziffern der Einzeldisziplinen an – sind die alle drei ähnlich oder differieren sie stark? Dies ist ein guter Indikator, woran man arbeiten sollte. Natürlich hängen die Platzziffern auch von der Renneinteilung ab – siehe Abschnitt Wettkampferfahrung.

## Spezifisches Training

Viele Dinge, die man im Prinzip kann, lassen sich für den Wettkampf dadurch verbessern, dass man sie Wettkampf-spezifisch trainiert, also unter realistischen Bedingungen einer Sportart, die im Freien stattfindet und mit einem Massenstart beginnt. Hier sind ein paar Beispiele:

- Im Freiwasser schwimmen, mit und ohne Neo
- Mit Neo schwimmen, im Becken oder im Freiwasser
- Massenstart üben, geht auch im Becken
- Im Becken nach vorn peilen, im Freiwasser Landmarken anpeilen und anschwimmen
- Wasserschatten schwimmen
- Aus dem Wasser ans Ufer rennen und den Neo ausziehen
- Wechsel üben => Wechseltraining
- Zeitfahrmaschine oft genug fahren
- Sitzposition optimieren durch Experimentieren
- Qualitativ Radfahren: Tempo- und Intervalltraining
- Koppelläufe nach dem Radfahren => Koppeltraining
- Qualitativ Laufen: Tempotraining auf der Bahn oder im Gelände
- Laufen in Wettkampfschuhen ohne Socken
- Streckenspezifisch trainieren je nach angestrebter Streckenlänge
- Und immer wieder an Wettkämpfen teilnehmen – spezifischer geht es nicht

Das alles zusammen ist nichts, was man in einer Saison ausprobieren oder gar optimieren kann. Habt Geduld. Das Schöne daran ist ja gerade, dass man immer noch Neues entdecken und versteckte Reserven aktivieren kann.

## Wechseln – Koppeln – Triathlon

Da die Uhr nach dem Schwimmen und dem Radfahren nicht angehalten wird, ist klar, dass die Wechselzeiten möglichst gering sein sollten. Mit zwei ungeschickten Wechseln können mehrere Minuten ungenutzt verstreichen, die besonders auf kurzen Wettkampfstrecken ins Gewicht fallen und während derer womöglich mehrere Konkurrenten vorbeiziehen. Die vierte Disziplin „Wechseln“ sollte daher explizit im Training vorkommen. In der Wettkampfhetik funktionieren die Wechselvorgänge nur dann gut, wenn man sie gut genug automatisiert hat.

Außer dem Geschehen in der Wechselzone will aber auch die Umstellung von der einen auf die andere Fortbewegungsart („Koppeln“) geübt sein. Besonders das Laufen ist im Triathlon wegen der Vorbelastung und der Umstellung von Bewegung und Kreislauf eine echte Herausforderung. Das betrifft natürlich den abschließenden Lauf, aber bereits das Losrennen nach dem Schwimmausstieg bringt den Kreislauf schnell ans Maximum. Dazu kommt die Ermüdung – dies wird noch klarer fühlbar im Duathlon, wenn man schon ermüdet vom ersten Lauf aufs Rad steigt und anschließend auf den zweiten Lauf geht. Deshalb gehört Koppeltraining, hier verstanden als direktes Abwechseln von Radfahren und Laufen, so oft wie möglich ins Trainingsprogramm eines Triathleten.

Und jetzt kommt Triathlon-Training? Ja, das wäre tatsächlich logisch und wird teilweise auch gemacht. Dafür braucht man eine geeignete Location und jemanden, der das koordiniert und auf die ganzen Sachen aufpasst. Im Grunde fällt das unter Wechseltraining. Während beim Koppeltraining die Belastungsübergänge geübt werden und das Wechseln nebenbei läuft, kommt es beim Wechseltraining auf konzentrierte, effiziente Wechsel an, ohne dass der Puls allzu hoch geht. Letztlich wird dann im Wettkampf alles kombiniert.

Während man den Koppellauf nach dem Radfahren ohne Probleme regelmäßig ins Training einbauen kann, ist Koppel- und Wechseltraining sonst immer etwas, das in Gemeinschaft am besten funktioniert, sei es im Trainingslager oder an einem regelmäßigen Termin im Frühjahr.

## Effizient Wechseln

Im Idealfall sollten die Wechsel zwischen Schwimmen und Rad (T1) sowie zwischen Rad und Lauf (T2) nicht länger dauern als man braucht, die jeweiligen Strecken laufend bzw. fahrend zurückzulegen, und das außerdem möglichst schnell. Daraus ergibt sich auch, was man grundsätzlich vermeiden muss – nämlich alle Stillstandzeiten und jede Fortbewegung unterhalb des Wettkampftempos. Die Wechselverrichtungen sollten also – soweit es die Sportordnung erlaubt – in Bewegung stattfinden und am Wechselplatz nur soweit wie vorgeschrieben oder anders nicht möglich. Grundsätzlich muss alles, was man auszieht oder ablegt, ausschließlich am eigenen Wechselplatz landen.

Auch wenn die Langstreckler meinen, sie beträfe das weniger – von den Relationen her stimmt das natürlich – so ist vermeidbarer Stillstand immer verlorene Zeit, die den Triathleten nicht dem Ziel näher bringt. Beim Sprint und auch auf der Kurzdistanz können sich die Wechselzeiten durchaus wesentlich auf die Platzierung auswirken – versucht mal auf 5 km 2 Minuten Rückstand aufzuholen. Und in Rennen mit Windschattenfreigabe entscheidet der erste Wechsel im Zweifelsfall über Radgruppe oder Solofahrt, hier zählt wirklich jeder Handgriff.

## Die Kunst des Weglassens

Alle Dinge, um die man sich nicht kümmern muss, bringen wertvolle Sekunden, die sich aufsummieren. Nehmen wir einmal an, es herrschen Temperaturen oberhalb von ungefähr 15 Grad. Ihr braucht keine Badehose, Radhose, Laufhose, Trikot, Weste, Hemd etc., dafür wurden die ein- und zweiteiligen Wettkampfanzüge erfunden, die vom Start bis ins Ziel getragen werden und auf dem Rad einfach trocknen. Sie sind aerodynamisch, wiegen fast nichts und behindern nie. Auch Dinge wie Radhandschuhe und Socken sollten weggelassen werden. Die Radschuhe sind und bleiben die ganze Zeit am Rad, d.h. alle Wechselwege bis zum Laufen werden barfuß zurückgelegt.

Die einzigen Dinge, die am Wechselplatz an- oder ausgezogen werden müssen, sind die Startnummer, der Radhelm, ggf. die (Rad-)Brille und die Laufschuhe. Das ist auch vom Reglement so vorgesehen. Nochmal zur Wiederholung: Es dürfen keine Dinge außerhalb des Wechselplatzes abgeworfen oder abgegeben werden, wie z.B. Schwimmbrillen oder Neoprenanzüge, auch nicht das Rad. Selbst ist der Triathlet, fremde Hilfe ist im Normalfall untersagt, und deren Annahme führt zu Strafen.

## T1 – aus dem Wasser aufs Rad

Der erste Wechsel beginnt nach dem letzten Kraulzug. Sobald man festen Boden unter den Füßen hat, kann man die Schwimmbrille schonmal hochschieben. Badekappe und Brille aber noch nicht abnehmen, damit man die Hände frei behält, um auf dem Lauf zur Wechselzone den oberen Teil des Neos auszuziehen. Danach dann Kappe und Brille in die Hand und ab zum Wechselplatz.



*Aus dem Wasser Richtung Wechselzone*

Erst dort darf der Neo komplett ausgezogen werden, am besten mit schnellen Bewegungen, um noch das restliche Wasser als Gleitfilm zu nutzen. Fortgeschrittene Wechsler treten den Neo nach dem Runterschieben von der Hüfte komplett mit den Füßen aus, während sie schon den Helm aufsetzen. Dann die Startnummer umbinden oder ins geschlossene Gummi einsteigen und los mit dem Rad an der Hand Richtung Aufstieg. Falls ihr beim Laufen Socken braucht: Beim Radfahren braucht ihr sie noch nicht, außerdem kletten Socken gerne an den Klettbandern der Radschuhe fest.

*Radaufstieg*

Die Radschuhe sollten das Rad am besten nie verlassen. Für einen ungestörten Wechsel ist es hilfreich, die Fersenlaschen der Radschuhe in waagerechter Kurbelposition mit üblichen Haushaltsgummis hochzubinden (rechts am Umwerfer, links am Schnellspanner), damit sie nicht auf den Boden schlagen und vielleicht verloren gehen. Hinter der Aufstiegsmarkierung darf man dann das Rad besteigen. Am schnellsten geht natürlich Aufspringen aus vollem Lauf wie beim Crossrennen. Das sollte man im Wettkampf nur machen, wenn man sich der Sache wirklich sicher ist. Die Schuhgummis zerreißen dann bei der ersten Kurbelumdrehung.

Wie schon gesagt, sollten alle Wechselverrichtungen möglichst bei Renntempo stattfinden. Die Radschuhe werden also nicht im Langsamfahren angezogen, sondern nach dem Beschleunigen auf volles Streckentempo, das stabilisiert zudem das Rad. Dann nach und nach mit den Füßen in die Schuhe und die Klettverschlüsse zumachen, dazwischen immer wieder das Tempo hochhalten. Und dabei möglichst immer nach vorne sehen, sonst droht wieder der Straßengraben oder die Kollision mit den Mitbewerbern.

## T2 – vom Rad auf die Laufstrecke

Der zweite Wechsel beginnt rechtzeitig in der Anfahrt auf die Abstiegsmarkierung. Die Radschuhe werden geöffnet und die Füße wieder darauf platziert. Zwischendurch wieder das Tempo hochhalten. Entsprechend dem Aufspringen beim ersten Wechsel ist auch hier das Abspringen bei vollem Lauftempo die schnellste Methode. Auch dies muss seriös geübt werden. Das rechte Bein wird hinten über den Sattel geschwungen und zwischen Rad und linkem Bein hindurch vor das linke Pedal geführt. Auf diese Weise kann man vom Pedal herunter sofort in hohem Tempo losrennen. Dabei muss man sich sauber vom Rad lösen und dies anschließend am Sattel weiter führen. Klingt komplex, ist es auch, macht aber auch im Training viel Spaß, wenn es erstmal läuft.

*Radabstieg*

Am Wechselplatz wird das Rad abgestellt (und zwar so, dass die benachbarten Plätze nicht behindert werden), der Helm abgesetzt, evtl. Socken angezogen und in die Laufschuhe geschlüpft. Sind diese mit Gummis statt Schnürsenkeln ausgestattet, kann man sie im Stehen einfach überstreifen und aus der Bewegung losrennen – auch das muss geübt sein. Babypuder oder Vaseline an den kritischen Stellen im Schuh erleichtern das Reinschlüpfen und verringern die Scheuergefahr.



T2 und Ziel

## Wechseltraining

Alle in T1 und T2 beschriebenen Vorgänge sollten geübt werden, zunächst mehr oder weniger isoliert und dann im Zusammenhang. Hier sind ein paar Übungen:

- Schwimmen mit Neo und Ausziehen kann man auch im Schwimmbad machen: 200 m GA2 Schwimmen – Aussteigen am Beckenende – Loslaufen und dabei Oberteil ausziehen – am anderen Beckenende den Rest ausziehen. Dann nach einer Pause den nassen Neo wieder anziehen (viel Spaß, am besten im Wasser) und wiederholen.
- Barfuß zum Rad rennen – Brille aufsetzen – Helm auf – Rad nehmen – losrennen – draufspringen – beschleunigen – locker weiterfahren – dann umgekehrt: auf Lauftempo abbremsen – runterspringen – zum Wechselplatz – Rad abstellen – Helm runter – Laufschuhe an – losrennen. Dann Pause und wiederholen.
- Aufs Rad – losfahren und dann eine Weile nur abwechselnd Schuhe anziehen – zumachen – aufmachen – ausziehen und zwischendurch immer wieder Tempo aufnehmen.
- Aufs Rad springen und wieder runter im Wechsel. Kann man mit Laufschuhen machen, das spart Socken und Hornhaut.
- Schließlich den kompletten Vorgang mit T1 – Radschuhe an – eine Runde flott fahren – T2 – eine Runde flott laufen.



Wechseltraining

## Koppeltraining

Hier geht es primär um den Belastungswechsel, meist zwischen Rad und Lauf und umgekehrt. Im Alltag sollte man Kombinationseinheiten ins Training aufnehmen, also Radfahren/Laufen oder Laufen/Radfahren mit jeweils gleichwertigen Anteilen. Bewährt hat sich in jedem Fall, nach dem Radtraining immer einen Koppellauf dranzuhängen, auch wenn's nur ein kurzer ist. Der Wechsel wird sich nicht immer so schnell einrichten lassen wie im Wettkampf, aber man sollten den Koppellauf möglichst unverzüglich aufnehmen und in jedem Fall schnell angehen, dann locker zu Ende laufen. Nach einer langen Ausfahrt kann ein kurzer Lauf sogar sehr wohltuend wirken.

Richtig organisiertes Koppeltraining mit mehreren Wechseln funktioniert wie schon das Wechseltraining am besten mit Trainer und anderen zusammen. Das wichtigste ist immer der Umstieg vom Rad auf den Lauf, dieser Wechsel sollte so oft wie möglich geübt werden, dann erlebt man im Wettkampf keine bösen Überraschungen.

## Streckenspezifisch trainieren

Grundsätzlich ist Triathlon immer Ausdauersport. Selbst ein „Sprint“ ist im Sinne der Leichtathletik keiner und dauert bereits eine Stunde. Der Begriff „Mitteldistanz“ ist ein echter Euphemismus und verharmlost die Gesamtleistung erheblich. Besser sollte man die Triathlon-Distanzen an ihren Läufen messen, nämlich 5 km beim Sprint und Marathon auf der Langstrecke. Ein Spitzen-Marathonläufer wird sicherlich auch ordentlich die 5 km laufen, hat aber gegen die Spezialisten keine Chance, umgekehrt gilt das gleiche.

Als Hobby-Triathlet kann einem das natürlich egal sein, aber die Konzentration auf eine bestimmte Ziel-Distanz verhilft doch zu besseren Ergebnissen. Für die Langstrecke muss man letztlich große Umfänge trainieren, wobei qualitative Einheiten nie schaden. Für die olympische Strecke muss man keine 180 km auf der Zeitfahrmachine sitzen, dafür besser mit hoher Intensität und kürzer fahren. Fürs Laufen gilt das gleiche und eigentlich auch fürs Schwimmen, wobei das selten berücksichtigt wird.

Überspitzt gesagt: Lang trainieren macht ausdauernd, intensiv trainieren macht schnell. In Wirklichkeit ist es immer ein fließender Übergang, aber eine sinnvolle Anforderung an ein streckenspezifisches Training ist, dass darin sowohl die Wettkampf-Strecken als auch das Wettkampftempo vorkommen, allerdings nicht unbedingt gleichzeitig – das macht man dann im Wettkampf. Warum nicht im Training? Weil dann die nötigen Erholungszeiten zu lang werden und das weitere Training beeinträchtigen.

## Wettkampferfahrung sammeln

Bei allem Eifer: Nichts ist so Triathlon-spezifisch wie echte Wettkämpfe. Im Wettkampf ist man aufgeregt, es regnet vielleicht, der See ist wellig, die Wechselzone verwinkelt und die Laufstrecke wurzelig. Mit der Zeit lässt man sich davon nicht mehr aus der Ruhe bringen. Bei wiederholten Teilnahmen über die Jahre hilft einem auch die spezifische Streckenkenntnis dabei, effizient zu sein und schneller zu werden. Und nur im Wettkampf reizt man die Reserven wirklich aus.

Das Gefühl für eine sinnvolle Renneinteilung bekommt man auch nur über Wettkämpfe. Im Grunde geht es nur um die Frage: Wie schnell darf und wie schnell muss ich Rad fahren für ein gutes Gesamtergebnis? Das Schwimmen ist hier nicht so kritisch, das darf man fast isoliert betrachten.

Aber auf dem Rad „überzocken“ kann das Laufen sehr schwer werden lassen und letztlich viel Zeit kosten. Zu viel Zeit darf man aber auch nicht liegen lassen. Man muss mit der Zeit ein Gefühl dafür entwickeln, wie sich Radfahren bei Sprint, Kurz-, Mittel- und Langstrecke anfühlen sollte, damit das Gesamtgefüge schließlich stimmig ist.

## Nachlese

Ihr habt wieder einen Wettkampf gefinisht? Gut! Erholt euch ordentlich und analysiert das Geschehen. Was lief besonders gut und was nicht so gut? Woran lag es? Beim nächsten Mal könnt ihr wieder ein paar Kleinigkeiten verbessern und seid nicht so überrascht, wenn mal was schiefgeht.



© Dirk Bettge, Triathlongemeinschaft Sisu Berlin, April 2016  
Kommentare und Anmerkungen an: [website@sisu-berlin.de](mailto:website@sisu-berlin.de)