

Mein erster Triathlon

von Susi Bettge

Triathlon ist eine komplexe Sportart. Entsprechend ist der erste Wettkampf ein bisschen aufwändiger vorzubereiten und vielleicht auch aufregender als der Start bei einem Straßenlauf.

Vorbereitung

Bevor ich zu meinem ersten Triathlon anreise, sollte ich so trainiert haben, dass ich die Wettkampfstrecke auch bewältigen kann. D. h., ich sollte mir den ersten Wettkampf so aussuchen, dass Streckenlänge und die spezifischen Anforderungen der Schwimm-, Rad- und Laufstrecke jeweils einzeln betrachtet für mich keine besonderen Herausforderungen darstellen. Neben der reinen Streckenlänge wäre beim Schwimmen da z. B. an die erwartbare Wassertemperatur und möglichen Wellengang zu denken, beim Radfahren an Anstiege und Abfahrten und eine eventuelle Windschattenfreigabe, für die ich vorher mal das Fahren in der Gruppe geübt haben sollte, beim Laufen sind Untergrund (Straße oder Wald?) und Streckenprofil (flach oder auf und ab?) abzuwägen.

Über die Strecken und ihre Beschaffenheit bekomme ich in der Regel genügend Informationen in der Ausschreibung. Diese sollte ich deshalb gründlich lesen, dann bekomme ich schon mal Antworten auf viele Fragen, wie z. B.:

- Wie lang sind die Teilstrecken? Wie viele Runden sind jeweils zu absolvieren?
- Wann geht es los? Bis wann muss ich die Startunterlagen abgeholt haben? Wann beginnt und endet der Check-In der Fahrräder in die Wechselzone?
- Gibt es unterwegs Verpflegung? Wenn ja, was und wo?
- Gibt es ein Zeitlimit? Was passiert, wenn ich es überschreiten sollte?

Eventuell war ja auch schon jemand von meinen Trainingspartner/innen bei dem Wettkampf oder es gibt Berichte im Internet.

Mit der Anmeldung sollte ich nicht zu lange warten, viele Wettkämpfe sind lange vor dem Termin ausgebucht. Abmelden kann ich mich ja immer noch... Und eine Anmeldebestätigung ist ein starker Trainingsanreiz.

Ob ich bei meinem ersten Triathlon schneller oder langsamer unterwegs bin, mit professionellem Equipment oder eher mit Alltagsausrüstung – Ankommen ist immer das erste Ziel des Triathleten! Trotzdem schadet es nicht, sich vor dem ersten Start ein paar Gedanken über die Ausstattung zu machen:

○ **Schwimmen**

Badehose oder Badeanzug/Bikini sind das erforderliche Minimum. Praktischer ist ein Wettkampfeinteiler oder -zweiteiler, dann muss ich mich nicht umziehen. Eventuell hilft bei niedrigen Wassertemperaturen ein Neoprenanzug – ein Muss ist das nicht. Es gibt dafür auch Leihmöglichkeiten, allerdings ist auch hier vorher ausprobieren zu empfehlen. Schwimmbrille und Badekappe vervollständigen die Schwimmausrüstung.

- **Radfahren**

Die zweite Disziplin artet schon viel eher in eine Materialschlacht aus. Bei Fahrrad, Helm, Sonnenbrille, Schuhen kann man einige Monatsverdienste investieren. Falls man kein Rennrad hat, sollte man alles abmontieren, was unnötiges Gewicht bedeutet und die Aerodynamik stört: Gepäckträger/-körbe, fette profilierte Reifen, Bügelschlösser und Ähnliches können zu Hause bleiben. Bei einem klassischen Rennrad lohnt sich auf jeden Fall ein Aeroaufsatz auf dem Lenker, weil man damit den größten Teil der Radstrecke in geduckter aerodynamisch günstiger Haltung zurücklegen kann. Eine Zeitfahrmaschine ist sicher sehr schick, ist aber nicht gerade das erste, woran man denken sollte und beim ersten Triathlon völlig übertrieben. Sie muss auch vorher ausprobiert sein, sonst machen meine Unsicherheiten beim Schalten und Lenken den Aero-Vorteil schnell wieder wett. Ab der olympischen Distanz lohnt es sich auf jeden Fall ein Reifen-Reparaturset dabei zu haben, bestehend aus 1-2 Ersatzschläuchen, Reifenheber(n), Pumpe oder CO₂-Kartusche.

- **Laufen**

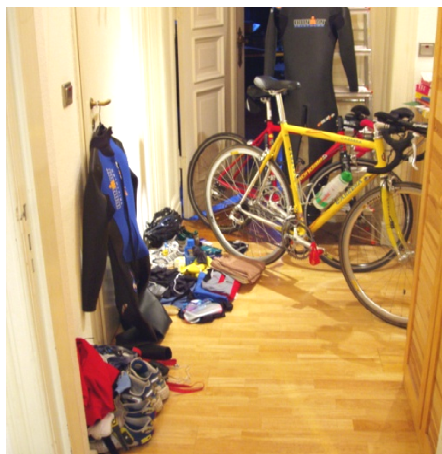
Jetzt wird es wieder einfacher. Radschuhe gegen Laufschuhe tauschen, eventuell noch eine Kopfbedeckung aufsetzen und los geht's! Ideal sind an den Laufschuhen Gummischnürsenkel, dann muss ich keine Schleifchen binden, die unterwegs aufgehen könnten, und gewinne wertvolle Zeit.

Komplettiert wird die Ausstattung durch ein Startnummernband, an dem die Startnummer befestigt werden kann (mit Knöpfen, Bändchen oder Sicherheitsnadeln) und so beim Radfahren auf dem Rücken flattert und beim Laufen vorne sichtbar ist. Im Zweifel tut es ein handelsübliches Gummiband, das nicht zu eng um die Taille geknotet wird.

Detailfragen zum Equipment kann ich nach meinem ersten erfolgreichen Finish noch zur Genüge abwägen und klären, beim ersten Mal gilt es vor allem, es nicht zu kompliziert zu machen und mich auf keine Experimente einzulassen.

„Race Day“

Wenn der Wettkampftag gekommen ist, sollte ich mir vor allem genug Zeit nehmen. Zu Hause kontrolliere ich am besten noch mal meine gepackte Tasche, ob ich alles dabei habe. Dabei kann eine vorher angefertigte Packliste helfen. Vielleicht packe ich Sachen, die ich zum Schwimmen, Radfahren und Laufen brauche, in getrennte Tüten. Am besten einmal in Gedanken den ganzen Wettkampf durchgehen und dabei auf die gepackten Sachen achten.



Packen am Vorabend

Für die Anreise sollte ich auch nicht zu knapp Zeit einplanen. Manchmal sind schon Teile der Wettkampfstrecke gesperrt, der Veranstaltungsort ist nicht so leicht zu finden, oder es ist ein kilometerlanger Fußweg vom Parkplatz zum Startort zu absolvieren. Dann muss ich in der Regel noch meine Startunterlagen abholen und mein Rad einchecken. Dabei bin ich erfahrungsgemäß in guter Gesellschaft, und je später ich komme, desto dichter das Gedränge und desto eher kommt Hektik auf. Deshalb ist es nicht übertrieben, schon zwei Stunden vor dem Startschuss vor Ort zu sein.

Wenn ich meine Startunterlagen abgeholt habe, kann ich mein Rad in der Wechselzone einchecken – es sei denn, ich möchte Rad oder Strecke vorher noch mal ausprobieren, dann mache ich das zuerst. Zum Einchecken muss ich, wenn der Veranstalter das vorgesehen hat, Rad- und Helmnummern aufgeklebt haben, die Radnummer meistens links an der Sattelstütze oder auf der linken Seite des Oberrohrs. Die Startnummer habe ich zum Vorzeigen parat. Ich setze meinen Helm auf und schließe ihn, nehme das Rad und alles, was ich nachher in der Wechselzone brauche, mit und reihe mich in die Warteschlange ein.

Was ich im Wettkampf nicht brauche, bleibt draußen, denn der Platz in der Wechselzone ist begrenzt. Ein Wettkampfrichter oder Helfer schaut sich Helm und Rad an und lässt mich dann ein. Ich suche meinen Platz oder bei freier Platzwahl einen geeigneten Platz und stelle mein Rad dort ab und platziere mein Zubehör rechts oder links unmittelbar neben dem Rad. Günstig ist es, jetzt am Rad einen Gang einzulegen, mit dem ich gut losfahren kann, und den Tacho zu nullen.



Am Wechselplatz

Neben das Rad kann ich ein Handtuch legen, auf dem ich mir nach dem Schwimmen die Füße abtrete und auf das ich Radschuhe (falls ich sie nicht in die Pedale eingeklickt lasse und auf dem Rad anziehe), Laufschuhe und ggf. Socken bereitlege. Helm und Radbrille hänge ich an den Lenker, die Startnummer am Startnummernband kommt dazu. Falls ich Kleidungsstücke zum Überziehen dabei habe, öffne ich evtl. vorhandene Reißverschlüsse, damit es nachher schnell geht. Sollte es regnen, kann ich die Wechselsachen auch erst mal in einer Plastiktüte verstauen. Am besten gehe ich die Wege in der Wechselzone einmal ab, damit ich meinen Radplatz nachher im Wettkampf auch schnell wiederfinde.

Auf jeden Fall sollte ich an der Wettkampfbesprechung teilnehmen. Hier erfahre ich alles Nötige über den Ablauf und über Besonderheiten, die ich beachten muss. Wenn mir was nicht klar ist, frage ich den Veranstalter/Sprecher oder andere Teilnehmer/innen, die nicht zum ersten Mal dabei sind.

Zwischen den unvermeidlichen ein- oder mehrfachen Vorstart-Toilettengängen, für die ich auch noch ein bisschen Wartezeit einplanen muss, sollte ich einige Zeit vor dem Start noch etwas trinken, eventuell eine Kleinigkeit essen und mich erwärmen. Am besten geeignet ist dafür Laufen.



Vor dem Start

Rechtzeitig vor dem Schwimmstart habe ich mir meine Schwimmbekleidung angezogen, vielleicht in der Wechselzone noch einmal nachgesehen, ob alles startklar ist, und mich – gegebenenfalls mit Badekappe und Schwimmbrille, aber ohne Startnummer am Band und ohne Radbrille - am Schwimmstart eingefunden. Normalerweise kann man sich hier bis 3 Minuten vor dem Start einschwimmen. Insbesondere für Menschen, die beim Freiwasserschwimmen zu Atembeklemmung neigen, empfiehlt es sich etwas länger einzuschwimmen, nicht bloß einmal kurz raus auf den See und zurück. Vielleicht schaue ich auch schon mal beim Einschwimmen, ob ich die erste Boje gut anpeilen kann.

Der Wettkampf selbst

Endlich geht's los! Sollte mich vorher das Lampenfieber quälen, kann ich mir dreierlei sagen:

1. Ich bin garantiert nicht der/die Einzige, der/die jetzt aufgeregt ist!
2. Sobald der Startschuss gefallen ist, bin ich mit dem Wettkampf beschäftigt und habe keine Zeit mehr, mich aufzuregen.
3. Das Adrenalin brauche ich, um meine beste Wettkampfleistung abzurufen.

Auch wenn Triathlon eine Individualsportart ist, gibt es Regeln, die ich zu beachten habe. Nachlesen kann ich sie in der [Sportordnung der DTU](#). Bei der Veranstaltung achten Helfer/innen und Wettkampfrichter/innen auf die Regeleinhaltung. Ihren Anweisungen muss ich folgen, sonst kann ich im schlimmsten Fall ausgeschlossen werden. Neben der Fairness muss ich auch auf meine eigene Sicherheit achten. Ich sollte mich nicht überfordern und im Zweifelsfall lieber ruhig machen oder aufgeben, bevor ich mir ernsthaft schade. Wenn ich Hilfe brauche, muss ich das möglichst deutlich signalisieren.



Am Schwimmstart

Zum Schwimmstart reihe ich mich entsprechend meiner vermuteten Leistungsfähigkeit in das Starterfeld ein. Versuche ich mit Brustschwimmen über die Runden zu kommen, sollte ich mich hinten halten, kann ich schon ganz manierlich kraulen, eher in der Mitte. Nur als ehemalige/r Schwimmer/in sollte ich mich ins Vorderfeld vorwagen. Trotzdem sollte ich nach dem Start mit etwas Drunter und Drüber rechnen und damit, versehentlich ein paar Arme oder Beine abzubekommen. Keine Panik, spätestens an der ersten Boje hat sich das Feld meistens sortiert. Im Zweifel lieber zurückzucken und etwas weiter an der Außenkante des Feldes schwimmen, dann kann ich meinen Rhythmus besser finden. Und ein paar Meter mehr sind immer noch besser als zu viel Wasser schlucken.



Start!

Nach überstandenerm Schwimmen geht es ans Ufer zur Wechselzone. Falls ich einen Neoprenanzug an habe, kann ich ihn schon öffnen und die Ärmel ausziehen, ab der Hüfte bleibt er an, bis ich meinen Radplatz erreicht habe. In der Wechselzone ziehe ich ggf. den Neoprenanzug ganz aus. Falls meine Ausstattung und das Wetter es erfordern, ziehe ich mir was drüber. Die Zeit läuft weiter, also nicht zu viel Brimborium machen. Startnummernband anziehen, Nummer auf den Rücken drehen, Brille und Helm aufsetzen, Schuhe an (falls sie nicht schon am Rad sind), Rad nehmen und losschieben in Richtung Wechselzonenausgang. Es hilft übrigens ungemein, die Vorgänge insbesondere in der Wechselzone vorher einmal in Gedanken durchzuspielen oder sie tatsächlich auszuprobieren. Im Wettkampfeifer ist das mit dem Denken nämlich manchmal gar nicht so einfach...

Der Radaufstieg ist markiert, erst ab da darf ich aufsteigen und losfahren. Wie auch sonst im Verkehr gilt rechts fahren, damit ich auch noch von Schnelleren überholt werden kann. Sollte ich mich beim Radfahren verpflegen wollen, fange ich damit am besten erst an, wenn sich geschlucktes Wasser und geschluckte Luft wieder ein wenig entmischt haben und ich meinen Rhythmus und ein passables Streckentempo gefunden habe. Jetzt habe ich ein wenig Zeit, den Fahrtwind zu genießen, mir positive Gedanken zu machen und mitzurechnen, wie die Reststrecke immer kürzer wird. Gegen Ende der Radstrecke nehme ich etwas Druck raus – ich muss ja auch noch laufen können – und denke schon mal an den zweiten Wechsel.



Auf der Radstrecke

Auch der Radabstieg ist markiert, unbedingt muss mein Fuß vor der Markierung auf dem Boden sein. Das Rad schiebe ich in die Wechselzone an seinen Platz. Erst dann wird der Helm geöffnet und abgesetzt. Ich tausche die Radschuhe gegen die Laufschuhe, vielleicht ziehe ich mir vorher Socken an, wenn ich das nicht schon zum Radfahren gemacht habe. Eventuell Brille ab und Käppi auf, Startnummer nach vorne drehen und die Wechselzone Richtung Laufstrecke verlassen.

Die letzte Disziplin ist eigentlich ganz simpel. Aber die Umstellung vom Radfahren auf das Laufen ist gewöhnungsbedürftig. Es ist ganz normal, dass der Puls erst mal hoch geht, man nach Luft japst, und die Schritte mit den vom Radfahren schon ordentlich geforderten Beinen nicht so elastisch sind wie gewohnt. Auf dem ersten Kilometer versuche ich, alle Begleiterscheinungen des Wechsels wieder in den Griff zu bekommen und ein Lauftempo zu finden, mit dem ich es bis ins Ziel schaffe.

Das kann ich übrigens im Training auch schon mal üben: Nach dem Radfahren gleich die Laufschuhe parat haben und einen kurzen, flotten Lauf dranhängen. Besser ist es, nicht gleich am Anfang der Laufstrecke viel zu trinken, dann gluckert es im Bauch und mit etwas Pech bekomme ich Seitenstechen. Sollte es sehr sommerlich sein, ist aber spätestens jetzt Kühlung angesagt. Regelmäßig einen Becher Wasser über den Kopf kippen kann enorm helfen. Auch auf der Laufstrecke halte ich mich vorzugsweise rechts, damit Schnellere vorbeikönnen. Falls mehrere Runden zu absolvieren sind, muss ich schon selbst mitzählen. Zuschauer und selbst Helfer des Veranstalters haben da nicht immer den Überblick, und verantwortlich bin letztlich ich. Eine Stoppuhr kann dabei helfen, wenn ich beim 2. Wechsel daran gedacht habe die Zwischenzeit zu nehmen.



Zeitnahme im Ziel – geschafft!

Jetzt gilt es nur noch, den großen Moment nicht zu verpassen: den Zieleinlauf! Im Idealfall erreiche ich das Ziel nicht mit dem Gedanken „Nie wieder!“, sondern mit einem Lächeln auf den Lippen. Endlich kann ich mich feiern und feiern lassen, ich bin eine Triathletin bzw. ein Triathlet!



Sisus nach dem Rennen

Und hinterher

Hinterher kann ich eigentlich nicht viel verkehrt machen. Ordentlich trinken, meine Siebensachen wieder einpacken, die Siegerehrung miterleben. Ein lockeres Austraben von ca. 2 Kilometern kann helfen den Muskelkater zu mildern. Das Wichtigste ist es einfach zu genießen, dass ich es geschafft habe. Vielleicht verlasse ich den Veranstaltungsort ja mit einem fröhlichen „Tschüss, bis zum nächsten Mal!“



© Susanne Bettge, Triathlongemeinschaft Sisu Berlin, April 2016
Kommentare und Anmerkungen an: website@sisu-berlin.de