

# Bestzeit-Strategie

Ob Kurz- oder Langstreckler, Anfänger oder Köhner: Wie Sie sich Ihr Rennen einteilen, entscheidet am Ende über Sieg oder Niederlage. Mit unseren Tipps haben Sie auf jeder Distanz noch Kraft für den Endspurt. **von Holger Lünig**

Verständlich, dass am Wettkampftag möglichst alles perfekt laufen soll. Schließlich haben Sie sich monatelang auf dieses Rennen vorbereitet. Bedenken Sie jedoch: Der Wettkampf beginnt nicht erst mit dem Startschuss. Schon vorher können und sollten Sie die Voraussetzungen schaffen, damit am Tag X alles reibungslos ablaufen kann. So entscheidet sich etwa schon am Vortag, ob Sie eine entspannte Nacht haben werden. Sortieren Sie deshalb bereits jetzt alle Dinge, die Sie am Wettkampftag benötigen. Denn nichts stört den Nachtschlaf mehr als das Bewusstsein, früh am nächsten Morgen noch wichtige Utensilien zusammensuchen zu müssen.

Planen Sie Ihren Tagesablauf am Renntag rechtzeitig und großzügig. Damit Ihr Kreislauf Zeit hat, auf Touren zu kommen, sollten Sie etwa drei Stunden vor dem Start aufstehen. Nehmen Sie ein leichtes Frühstück zu sich, von dem Sie wissen, dass Sie es vertragen: zum Beispiel Toastbrot mit Marmelade (mehr zum Carboloadung und der Ernährung am Renntag lesen Sie in der aktuellen Ausgabe 21 der Zeitschrift *triathlon training*). Verzichteten Sie auf ballaststoffreiche Nahrung und achten Sie auf einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt.

Zum Start können Sie sich eine kleine Trinkflasche mit einem Sportgetränk mitnehmen, die Sie erst kurz vor Rennbeginn entsorgen. Gerade in den letzten Momenten vor dem Start ist ein frischer Geschmack im Mund sehr belebend! Halten Sie sich vor jedem Wettkampf im doppelten Sinne warm: Tragen Sie am frühen Morgen warme Kleidung und planen Sie etwa 30 Minuten vor dem Start fünf bis zehn Minuten für ein kurzes Warmlaufen ein. Dabei dürfen sich ruhig ein paar Schweißperlen auf Ihrer Stirn bilden – sie sind das Zeichen dafür, dass Ihr Körper auf Betriebstemperatur ist.

Und plötzlich stehen Sie im Gewühl, zusammen mit Hunderten oder sogar Tausenden neoprenbekleideten Menschen. Spätestens jetzt gilt es, eine kluge Renntaktik zu haben – und je nach Distanz sollte dieser Schlachtplan unterschiedlich aussehen.

## SPRINT MIT STEIGERUNG

Eine Sprintdistanz zum Beispiel ist, zumindest im Amateurbereich, selten von großen taktischen Spielereien geprägt. Schon das Schwimmen startet derart intensiv, dass Sie am besten nur versuchen sollten, Ruhe zu bewahren. Erinnern Sie sich an die Intensitäten, die Sie aus Ihrem Schwimmtraining gewohnt sind und versuchen Sie nicht, diese Belastung zu übertreffen – weder beim Radfahren noch beim Laufen werden Sie diese mögliche Überanstrengung kompensieren können. Bleiben Sie stattdessen eine Stufe unterhalb der Geschwindigkeit, die Sie schwimmen könnten – dann werden Sie

Freude daran haben, das Radfahren und Laufen mit viel Energie anzugehen.

Fahren Sie auch die ersten beiden Kilometer auf dem Rad eher defensiv, um sich an den neuen Rhythmus zu gewöhnen. Danach nehmen Sie ganz bewusst Ihr Wettkampftempo auf. Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn Konkurrenten an Ihnen vorbeiziehen – wahrscheinlich werden Sie die später wiedersehen. Gleiches gilt für das Laufen: Zu Beginn werden Sie durch die lang andauernde Belastung und das hohe Tempo auf dem Rad Schwierigkeiten haben, Ihren Rhythmus zu finden. Üben Sie diesen Übergang daher vorher im Training, dann wird er Ihnen auch im Wettkampf vertrauter. Nehmen Sie das geplante Tempo auf, sobald Sie ein Gefühl für die Koordination bekommen haben.

## KURZ, ABER ANSPRUCHSVOLL

Viele taktische Empfehlungen für die Sprintdistanz gelten auch für die olympische Distanz. Gerade weil die Belastungszeit die doppelte ist, sollte Ihr Hauptaugenmerk hier aber auf der für Sie richtigen Belastungsdosierung liegen. Denn Fehler, die Sie beim Volkstriathlon noch mit Kampfgeist ausgleichen können, könnten Ihnen auf der Kurzdistanz schnell zum Verhängnis werden. Sind Sie schon einmal 1.500 Meter in einem Schwimmwettkampf geschwommen? Wahrscheinlich nicht. Sehr häufig werden aber die ersten 200 Meter in einem Triathlonwettkampf mit einer deutlich höheren Intensität und entsprechend anaerober Belastung geschwommen als in einem reinen Schwimmwettkampf. Ihnen bleiben zwei Möglichkeiten: Entweder entziehen Sie sich diesem Zwang ganz be-

wusst, indem Sie sich voll auf sich selbst und Ihr Tempo konzentrieren, oder Sie üben den schnellen Start ausreichend im Training, um im Rennen gewappnet zu sein. Denken Sie jedoch immer daran: Die ersten Minuten im Wasser können darüber entscheiden, ob Sie ins Rennen finden oder ob Sie ständig an der Grenze Ihrer Leistungsfähigkeit arbeiten.

Sitzen Sie endlich auf dem Rad, atmen Sie erst einmal tief durch. Ihre Herzfrequenz wird mit der Positionsänderung und in der Hektik der Wechselzone in die Höhe geschleunigt sein, weshalb Sie sich einige Kilometer Zeit lassen sollten, um sie auf ein gut verträgliches Level sinken zu lassen. Haben Sie nach einigen Kilometern Ihren Rhythmus gefunden, können Sie beginnen, in kleinen Schlucken zu trinken. Gewöhnen

## Olympische Distanz

- ins Rennen finden
- Kraft einteilen
- auf Details achten

Sie Ihren Magen an die zu erwartende Verarbeitung kohlenhydratreicher Nahrung – Energiegels oder kleine Riegelhäppchen sollten Sie erst zu sich nehmen, wenn sich Ihre Herzfrequenz stabilisiert hat.

Der Wechsel vom Radfahren zum Laufen verlangt auf der olympischen Distanz die größte koordinative Anstrengung: Aus der fixierten Radposition heraus müssen Sie nun zum ersten Mal im Rennen Ihr eigenes Körpergewicht tragen! Je nach Wettkampferfahrung und Leistungsfähigkeit sollten Sie deshalb schon auf den letzten Radkilometern die Intensität drosseln. ▶



► Erfahrene Athleten erhöhen auf den letzten Kilometern bei vermindertem Krafteinsatz die Trittfrequenz, um die Beinmuskulatur auf die höhere Bewegungsfrequenz des Laufens vorzubereiten. Spielen Sie zum Ende des Radfahrens auch den Ablauf in der Wechselzone noch einmal im Kopf durch.

Wenn Sie sich die Wege bei der morgendlichen Besichtigung gut eingeprägt haben, verläuft der Wechsel sehr viel entspannter. Je nach Ambition können Sie die Wechselzone nutzen, um Ihre Konkurrenz mit einem schnellen Wechsel und zügigem Loslaufen zu überraschen. Geht es Ihnen eher um Ihre persönliche Leistung, sollten Sie in der Wechselzone gelassen bleiben und sorgfältig darauf achten, dass Ihre Schuhe gut sitzen. Verrutschte Innensohlen oder geknickte Fersenkappen können Sie beim Laufen enorm behindern und Ihren Rhythmus immer wieder stören.

**Mitteldistanz**

- Marschroute einhalten
- Tempo stabilisieren
- ökonomisch laufen

**KEINE HALBE SACHE**

Auf der immer populärer werdenden Mitteldistanz treffen Kurz- und Langstreckler aufeinander. Was für die einen eine „Überdistanz“ darstellt, ist für die anderen

die Generalprobe für den doppelt so langen Hauptwettkampf. Diese Überschneidung birgt schon zahlreiche Hinweise auf die sinnvollste Renngestaltung – denn das Ziel sollte sein, die wichtigsten Aspekte aus beiden Distanzen zu vereinen.

Beim Schwimmen ist wegen einer oft sehr hohen Anfangsgeschwindigkeit nach wie vor Tempohärte gefragt. Gleichzeitig ist eine gleichmäßige Geschwindigkeit für den weiteren Rennverlauf aber von größerer Bedeutung als auf kurzen Distanzen – schließlich warten noch drei bis fünf Stunden Wettkampfbelastung auf Sie! Halten Sie sich also strikt an Ihre eigenen Vorgaben und überlasten Sie sich nicht schon auf dem ersten Teilstück eines langen Tages.

Auf dem Rad fahren Sie im wahrsten Sinne des Wortes gut, wenn Sie das erste Streckendrittel leicht unter Ihren Möglichkeiten zurücklegen. Im zweiten Drittel sollten Sie das Tempo stabilisieren, um im Idealfall auf dem letzten Drittel mindestens konstant weiterfahren zu können. Wie erwähnt, meistern Sie den Wechsel zum Laufen besser, wenn Sie Ihre Trittfrequenz auf den letzten Radkilometern leicht erhöhen.

Der Halbmarathon ist im Regelfall dadurch gekennzeichnet, dass Sie versuchen, eine für Sie ideale, gleichmäßige Geschwindigkeit zu finden. Beginnen Sie deshalb bewusst verhalten und geben Sie Ihrem Stoffwechsel Zeit, sich zu stabilisie-

ren, indem Sie es in der Wechselzone ruhig angehen lassen. Auf der Laufstrecke sollten Sie unnötige Tempowechsel vermeiden und auf eine gleichmäßige Schrittfrequenz achten, denn eine größtmögliche Laufökonomie hat nun den höchsten Stellenwert. Erst auf den letzten Kilometern dürfen Sie alle Vorsätze über Bord werfen und eine Temporerhöhung riskieren.

**Langdistanz**

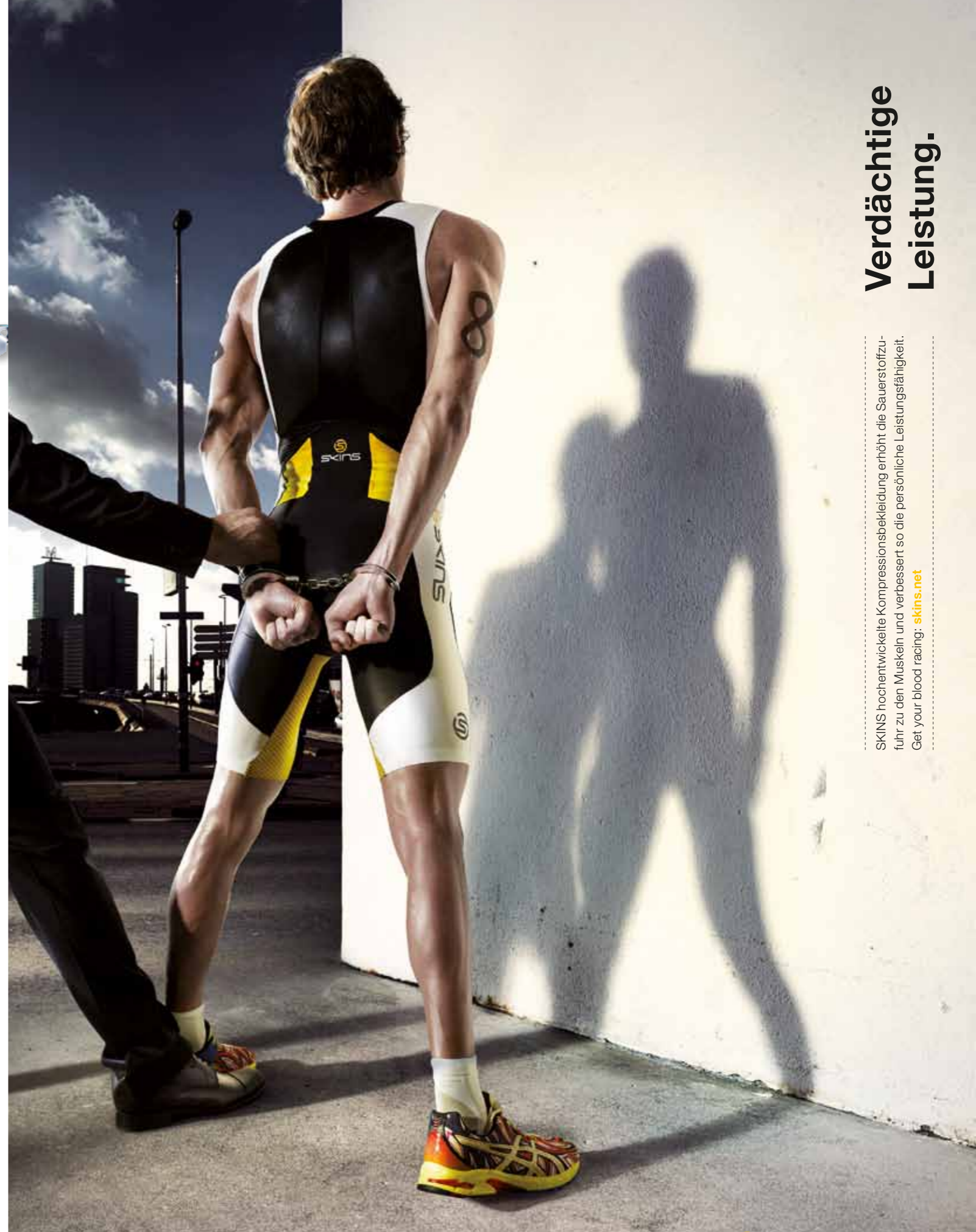
- Verpflegung planen
- Gewohntes essen
- Zeit zum Trinken nehmen

**DIE KÖNIGSDISZIPLIN**

Über die richtige Renntaktik auf der Langdistanz wird immer wieder diskutiert. Da die Leistungsbreite mit wachsender Distanz zunimmt, gibt es nämlich kaum allgemeine Empfehlungen. Setzt man einen ausreichenden, individuellen Trainingsumfang voraus, ist auf der Langstrecke aber sicherlich die Verpflegung ein entscheidender Faktor. Entwickeln Sie also bereits frühzeitig eine exakte Ernährungsstrategie, die Sie auch im Training umsetzen. Im Idealfall verwenden Sie im Vorfeld bereits genau die Produkte, die Ihnen auch im Rennen gereicht werden – die meisten Veranstalter informieren die Athleten rechtzeitig darüber. Denken Sie auch an eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Salz – etwa ein Gramm Kochsalz pro Rennstunde kann Krämpfen vorbeugen. Hüten Sie sich stattdessen im Wettkampf vor der Zufuhr von magenbelastenden Magnesiumtabletten!

Während des Herzstücks der Langdistanz, dem Radfahren, sollten Sie mit flüssiger Nahrung beginnen und dann zu festen Nahrungsmitteln übergehen, sofern Sie können. Auf den letzten Kilometern sollten Sie die Energie dann wieder in flüssiger Form zu sich nehmen, um Ihren Körper vor dem schwierigen Übergang zum Laufen nicht zu sehr zu belasten. Den abschließenden Marathon werden Sie ohnehin hauptsächlich mit Flüssignahrung absolvieren. Haben Sie unterwegs das Verlangen nach fester Nahrung oder einfach einem anderen Geschmack, gönnen Sie sich ruhig ein paar Momente der Ruhe und gehen Sie an der Verpflegungsstelle. Nichts ist unangenehmer, als beim Laufen angestrengt kauen zu müssen!

**Wege einprägen:** Wie die Wechselzone aufgebaut ist, sollten Sie nicht erst im Rennen erkunden



**Verdächtige Leistung.**

SKINS hochentwickelte Kompressionsbekleidung erhöht die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln und verbessert so die persönliche Leistungsfähigkeit. Get your blood racing: [skins.net](http://skins.net)