

Far from Home

Der Triathlonsport fasziniert durch die Vielfalt der drei Disziplinen. Und dennoch verfällt man im Training gern in bequeme Muster und Routinen, die wenig abwechslungsreich sind. Zeit, die Ketten zu sprengen!

✚ Holger Lüning

st es bei Ihnen auch so, dass Sie eine Handvoll Trainingsstrecken immer und immer wieder laufen oder radeln? Dabei besitzen Sie als Triathlet doch Ausdauerfähigkeiten, die Sie auch mal in außergewöhnlichen Situationen zum Einsatz bringen könnten. Das macht nicht nur Spaß, sondern verleiht dem Sport einen speziellen Kick. Worauf wir hinauswollen? Zum Beispiel darauf, zu überlegen, mal an einem Adventure-Rennen teilzunehmen. Einem Rennen also, das neben den entsprechenden körperlichen Fähigkeiten vor allem eines von Ihnen verlangt: einen ausgeprägten Orientierungssinn. Starten Sie in ein kleines Abenteuer, betreten Sie unerforschte Pfade! Dafür brauchen Sie nicht einmal einen offiziellen Wettkampf: Eine Lauf- oder Radstrecke von Start- bis Zielpunkt als Einfachstrecke zu konzipieren, gibt Ihnen selbst im

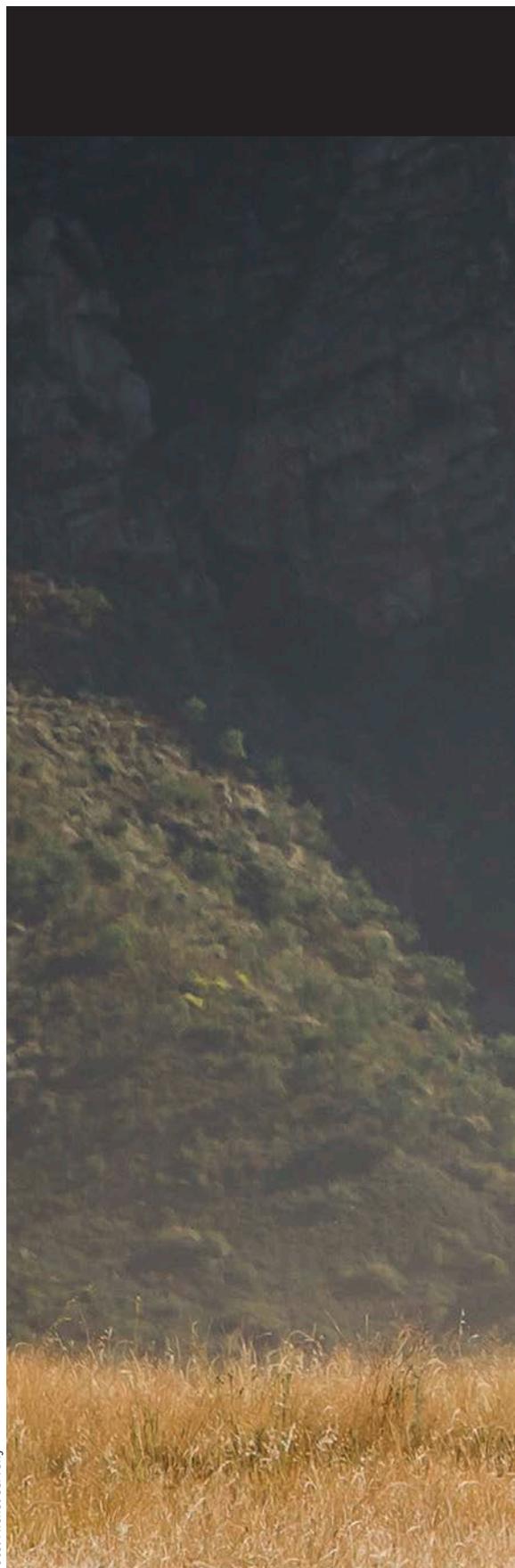
Trainingsalltag das Gefühl einer kleinen Reise. Wenn Sie bei Ihren langen Läufen sonst mehr oder weniger im Kreis traben, also Start und Ziel Ihr Zuhause ist, dann wird Ihnen möglicherweise gar nicht bewusst, wie groß der Aktionsradius des Ausdauersports sein kann.

Erweitern können Sie Ihren Trainingshorizont ganz leicht mit Hilfe öffentlicher Verkehrsmittel: Lassen Sie sich einfach mal „rausfahren“, setzen Sie sich „in der Wildnis“ aus und laufen oder radeln Sie zurück. Oder nutzen Sie Samstags-Schau-fensterbummel und Familienfeier bzw. den dorthin zurückgelegten Weg als Punkt-zu-Punkt-Strecke – frei nach dem Motto: „Schatz, ich lauf schon mal nach Hause.“ Mit unseren Trainingseinheiten wird Ihnen vielleicht mal wieder die enorme Leistungsfähigkeit bewusst, zu der Sie imstande sind. ■

Pfade online finden

Gehen Sie auf eines der bekannten GPS-Touren-Portale im Internet. Dort können Sie schon in der Planung für Ihre Tour die zurückzulegende Strecke mit Wegpunkten markieren, ausdrucken oder sogar auf Ihr GPS-Gerät laden. Mit etwas Planung gewinnt diese Trainingsform noch mehr an Reiz. Zudem können Sie Ihr Umfeld über den Streckenverlauf informieren. Das könnte im Falle einer Panne hilfreich sein.

Foto: Michel Cerveny



Laufen: Into the wild!

Legen Sie gedanklich einen Zirkelkreis um Ihren Wohnort herum. Ziehen Sie einen 5-, einen 10-, einen 15- und vielleicht sogar einen 20-Kilometer-Radius um Ihr Zuhause, ermitteln Sie die nächstgelegene Bus- oder Bahnstation und studieren Sie den Fahrplan und dessen Haltestellen. Laufen Sie plötzlich Ihre gewohnte Distanz nur in eine Richtung, werden Sie sich wundern, wie weit Sie damit kommen. Und genau das kann Ihrem Lauftraining völlig neue Impulse verleihen. Sie werden erstaunt sein, wie weit Sie sich von Zuhause entfernen und in welchen Gegenden Sie landen, die Sie sonst allenfalls mit dem Auto ansteuern würden.

Drucken Sie sich den Kartenausschnitt aus und beginnen Sie Ihre Umgebung läuferisch zu erkunden. Fahren Sie an den Ortsrand und laufen Sie von dort wieder nach Hause. Sie werden neue Dinge sehen und wertvolle Impressionen sammeln. Und Sie dürfen stolz sein auf das, was Sie können, weil die zurückgelegte Strecke einen völlig neuen Eindruck auf Sie machen wird. Wir versprechen Ihnen, dass Sie schon während der Zugfahrt ein Kribbeln in Bauch und Füßen spüren werden!

TIPP: Nehmen Sie bei Ihren Ausflügen immer ein wenig Kleingeld und ein Mobiltelefon mit, um sich im Notfall (oder wenn Sie sich doch einmal verirren sollten) helfen zu können. Ein nützlicher Helfer kann auch eine GPS-gesteuerte Trainingsuhr sein, mit der Sie die Streckenlänge und mögliche Abzweigungen planen können.

Radfahren: Regional-Express

Was beim Laufen funktioniert, klappt auch mit dem Rad bestens. Und das Gute am Zweirad ist, dass Sie Ihren Aktionsradius nochmals deutlich erhöhen können. Ziehen Sie auch hier einfach mal einen Kreis um Ihren Wohnort auf 60, 80 oder 100 Kilometer Weite und Sie werden staunen, wo er durchführt. Nun ein Blick in die Fahrpläne der Regionalzüge, Sachen gepackt und los geht's!

Einen besonderen Reiz hat dieser Ausflug, wenn Sie ihn mit Trainingskameraden unternehmen. Gönnen Sie sich zum Beispiel einen Tag Urlaub und starten Sie aus 100 Kilometern Entfernung. Sie werden am Abend nicht schlecht staunen, was Sie alles erlebt haben. Ist Ihnen das noch immer nicht genug Abwechslung? Dann holen Sie Ihr Mountainbike oder Ihr Crossrad aus dem Keller und versuchen Sie, den Heimweg auf unbefestigten Wegen zu bestreiten. Spätestens dann wird auch der Abenteurer in Ihnen befriedigt!

Blut geleck? Trainingspläne für alle Strecken (Sprintdistanz, Kurz- und Mitteldistanz, Langdistanz) finden Sie in unserem Magazin **triathlon training**. Und hier geht's direkt zur Bestellung!

