

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort Patrick Lange .....</b>                                           | <b>12</b> |
| <b>1 Einleitung .....</b>                                                    | <b>14</b> |
| <b>2 Die Anfangszeit des Triathlon . ....</b>                                | <b>18</b> |
| <b>3 Triathlon-Basics: Wettkampfformen, Regeln und Rekorde...21</b>          |           |
| 3.1 Die Triathlon-Versionen .....                                            | 22        |
| 3.2 Die Triathlon-Distanzen .....                                            | 24        |
| 3.3 Schwimmen .....                                                          | 26        |
| 3.4 Radfahren .....                                                          | 28        |
| 3.5 Laufen .....                                                             | 30        |
| 3.6 Wechselzone.....                                                         | 32        |
| 3.7 Wie Rekorde einzuordnen sind.....                                        | 32        |
| 3.8 Grundlegende Taktiken im Triathlon .....                                 | 35        |
| <b>4 So ist der Triathlon organisiert.....</b>                               | <b>38</b> |
| 4.1 World Triathlon (International Triathlon Union ).....                    | 38        |
| 4.2 Deutsche Triathlon Union (DTU) .....                                     | 39        |
| 4.3 Professional Triathletes Organisation (PTO).....                         | 41        |
| <b>5 Die wichtigsten und prestigeträchtigsten<br/>Triathlon-Rennen .....</b> | <b>44</b> |
| 5.1 Ironman Hawaii .....                                                     | 44        |
| 5.2 Challenge Roth .....                                                     | 47        |
| 5.3 Ironman Frankfurt .....                                                  | 50        |
| 5.4 Ironman 70.3 World Championship.....                                     | 51        |

|          |                                                         |           |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------|
| 5.5      | Triathlon bei den Olympischen Spielen.....              | 53        |
| 5.6      | Triathlon bei den Paralympics .....                     | 55        |
| 5.7      | Legendäre Adventure-Triathlons.....                     | 56        |
| <b>6</b> | <b>Die großen Rennserien im Triathlon.....</b>          | <b>59</b> |
| 6.1      | Ironman.....                                            | 60        |
| 6.2      | Challenge Family .....                                  | 62        |
| 6.3      | World Triathlon Championship Series .....               | 64        |
| 6.4      | T100 Triathlon World Tour.....                          | 66        |
| 6.5      | Xterra.....                                             | 67        |
| 6.6      | Super League Triathlon (Supertri) .....                 | 69        |
| 6.7      | Arena Games (Supertri E).....                           | 71        |
| 6.8      | Triathlon-Bundesliga .....                              | 72        |
| <b>7</b> | <b>Triathlon-Stars von gestern und heute.....</b>       | <b>74</b> |
| 7.1      | Deutsche Triathlon-Legenden.....                        | 74        |
| 7.1.1    | Dirk Aschmoneit.....                                    | 74        |
| 7.1.2    | Jürgen Zäck.....                                        | 75        |
| 7.1.3    | Thomas Hellriegel.....                                  | 76        |
| 7.1.4    | Lothar Leder.....                                       | 77        |
| 7.1.5    | Ute Mückel.....                                         | 78        |
| 7.1.6    | Stephan Vuckovic.....                                   | 79        |
| 7.1.7    | Normann Stadler.....                                    | 80        |
| 7.1.8    | Faris Al-Sultan .....                                   | 82        |
| 7.1.9    | Anja Dittmer.....                                       | 83        |
| 7.1.10   | Daniel Unger.....                                       | 84        |
| 7.1.11   | Die Raelert-Brothers – Andreas und Michael Raelert..... | 85        |
| 7.1.12   | Sebastian Kienle .....                                  | 86        |
| 7.1.13   | Jan Frodeno .....                                       | 88        |

|                                                                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>7.2 Internationale Triathlon-Legenden.....</b>                                                             | <b>90</b>  |
| 7.2.1 Mark Allen (USA).....                                                                                   | 90         |
| 7.2.2 Dave Scott (USA).....                                                                                   | 92         |
| 7.2.3 Paula Newby-Fraser (USA).....                                                                           | 94         |
| 7.2.4 Luc Van Lierde (BEL).....                                                                               | 95         |
| 7.2.5 Natascha Badmann (SUI).....                                                                             | 96         |
| 7.2.6 Chris McCormack (AUS).....                                                                              | 98         |
| 7.2.7 Craig Alexander (AUS).....                                                                              | 99         |
| 7.2.8 Chrissie Wellington (GBR) .....                                                                         | 100        |
| 7.2.9 Daniela Ryf (SUI).....                                                                                  | 101        |
| <b>7.3 Aktuelle deutsche Weltklasse-Triathleten auf der Mittel-<br/>und Langdistanz.....</b>                  | <b>103</b> |
| 7.3.1 Patrick Lange.....                                                                                      | 103        |
| 7.3.2 Anne Haug .....                                                                                         | 104        |
| 7.3.3 Laura Philipp.....                                                                                      | 106        |
| 7.3.4 Anne Reischmann.....                                                                                    | 107        |
| 7.3.5 Svenja Thoes.....                                                                                       | 109        |
| 7.3.6 Frederic Funk.....                                                                                      | 110        |
| 7.3.7 Jan Stratmann.....                                                                                      | 111        |
| 7.3.8 Mika Noodt.....                                                                                         | 112        |
| 7.3.9 Rico Bogen.....                                                                                         | 113        |
| 7.3.10 Laura Zimmermann.....                                                                                  | 115        |
| 7.3.11 Leonard Arnold.....                                                                                    | 115        |
| 7.3.12 Paul Schuster.....                                                                                     | 117        |
| <b>7.4 Aktuelle deutsche Weltklasse-Triathleten auf der<br/>Olympischen Distanz und im Paratriathlon.....</b> | <b>118</b> |

|            |                                                         |            |
|------------|---------------------------------------------------------|------------|
| 7.4.1      | Jonas Schomburg.....                                    | 118        |
| 7.4.2      | Lasse Lührs.....                                        | 119        |
| 7.4.3      | Tim Hellwig.....                                        | 121        |
| 7.4.4      | Lisa Tertsch .....                                      | 122        |
| 7.4.5      | Laura Lindemann.....                                    | 124        |
| 7.4.6      | Nina Eim.....                                           | 125        |
| 7.4.7      | Martin Schulz .....                                     | 127        |
| <b>7.5</b> | <b>Aktuelle internationale Weltklasse-Athleten.....</b> | <b>128</b> |
| 7.5.1      | Alistair Brownlee (GBR).....                            | 128        |
| 7.5.2      | Lucy Charles-Barclay (GBR) .....                        | 130        |
| 7.5.3      | Kristian Blummenfelt (NOR).....                         | 132        |
| 7.5.4      | Gustav Iden (NOR).....                                  | 133        |
| 7.5.5      | Sam Laidlow (FRA).....                                  | 135        |
| 7.5.6      | Magnus Ditlev (DEN).....                                | 136        |
| <b>8</b>   | <b>Training im Triathlon .....</b>                      | <b>138</b> |
| 8.1        | Das Trainingsjahr.....                                  | 139        |
| 8.2        | Aufbau einer Trainingseinheit.....                      | 140        |
| 8.3        | Grundlagen der Trainingsplanung .....                   | 141        |
| 8.4        | Base-Phase.....                                         | 144        |
| 8.5        | Build-Phase.....                                        | 146        |
| 8.6        | Race/Tapering .....                                     | 147        |
| 8.7        | Training Load .....                                     | 148        |
| 8.8        | Leistungsdiagnostik.....                                | 149        |
| 8.9        | Leistungszonen.....                                     | 152        |
| 8.10       | Verletzungen durch Überlastung.....                     | 154        |
| 8.10.1     | Übertraining.....                                       | 154        |
| 8.10.2     | Ermüdungsbruch.....                                     | 156        |

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| 8.10.3 Sehnenentzündung .....                       | 157        |
| 8.10.4 Sonnenbrand.....                             | 159        |
| 8.10.5 Herzmuskelentzündung.....                    | 160        |
| <b>8.11 Unfälle im Training und Wettkampf .....</b> | <b>161</b> |

## **9 Ausrüstung im Triathlon ..... 164**

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>9.1 Basisausrüstung für den Wettkampf .....</b> | <b>164</b> |
| 9.1.1 Trisuit .....                                | 165        |
| 9.1.2 Radhelm.....                                 | 167        |
| 9.1.3 Triathlon-Lenkeraufsatz.....                 | 169        |
| 9.1.4 Neoprenanzug .....                           | 170        |
| 9.1.5 Sonstiges.....                               | 171        |
| <b>9.2 Schwimmtraining.....</b>                    | <b>172</b> |
| 9.2.1 Schwimmbrille .....                          | 173        |
| 9.2.2 Schwimmbekleidung .....                      | 175        |
| 9.2.3 Pullboy und Pullkick .....                   | 177        |
| 9.2.4 Paddles.....                                 | 177        |
| 9.2.5 Schwimmbrett.....                            | 179        |
| 9.2.6 Widerstands-/Auftriebshose.....              | 179        |
| 9.2.7 Frontschnorchel .....                        | 180        |
| <b>9.3 Radtraining .....</b>                       | <b>181</b> |
| 9.3.1 Rennrad .....                                | 182        |
| 9.3.2 Triathlon-/Zeitfahrrad.....                  | 186        |
| 9.3.3 Gravelbike .....                             | 189        |
| 9.3.4 Mountainbike (MTB).....                      | 191        |
| 9.3.5 Radcomputer.....                             | 191        |
| 9.3.6 Powermeter .....                             | 192        |

|           |                                                |            |
|-----------|------------------------------------------------|------------|
| 9.4       | <b>Lauftraining .....</b>                      | <b>194</b> |
| 9.4.1     | Trainingsschuhe.....                           | 195        |
| 9.4.2     | Racer.....                                     | 196        |
| 9.4.3     | Laufuhr.....                                   | 197        |
| 9.4.4     | Stabi.....                                     | 199        |
| 9.4.5     | Fazienrolle.....                               | 200        |
| 9.4.6     | Gymnastikbänder.....                           | 200        |
| 9.5       | <b>Alternativtraining/Wintertraining .....</b> | <b>201</b> |
| 9.5.1     | Spinning/Rollentraining.....                   | 202        |
| 9.5.2     | Ski-Langlauf.....                              | 203        |
| 9.5.3     | Klettern .....                                 | 204        |
| <b>10</b> | <b>Die Ernährung im Triathlon.....</b>         | <b>206</b> |
| 10.1      | Vor, während und nach dem Training.....        | 206        |
| 10.2      | Im Rennen .....                                | 208        |
| 10.3      | Außerhalb von Training und Wettkampf .....     | 210        |
| <b>11</b> | <b>Doping im Triathlon.....</b>                | <b>211</b> |
| 11.1      | <b>Berühmte Dopingfälle im Triathlon .....</b> | <b>211</b> |
| 11.1.1    | Nina Kraft.....                                | 212        |
| 11.1.2    | Brigitte McMahon .....                         | 213        |
| 11.1.3    | Lisa Hütthaler und Michael Weiss.....          | 214        |
| 11.1.4    | Lance Armstrong.....                           | 215        |
| 11.1.5    | Collin Chartier .....                          | 216        |
| 11.2      | <b>Gebräuchliche Doping-Substanzen .....</b>   | <b>217</b> |
| 11.2.1    | EPO.....                                       | 217        |
| 11.2.2    | HGH .....                                      | 218        |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 11.2.3 Testosteron.....     | 219        |
| 11.2.4 Eigenblut.....       | 220        |
| 11.2.5 Kortikoide.....      | 222        |
| 11.2.6 Insulin.....         | 222        |
| 11.2.7 Diuretika.....       | 223        |
| 11.3 Dopingkontrollen.....  | 224        |
| <b>Anhang.....</b>          | <b>226</b> |
| 1 Glossar.....              | 226        |
| 2 Bildnachweis.....         | 236        |
| 3 Literaturverzeichnis..... | 237        |
| 4 Die Autoren.....          | 239        |