

GABRIELA HARNISCHFEGER

LIFE  
CHANGING  
TRIATHLON

südwest



*Dieses Buch widme ich meinen drei Töchtern,  
Adina Salome, Darleen und Sarah-Maria.*

*Es war sicher nicht immer leicht für euch, da der Sport unser  
Familienleben stark geprägt hat und ihr auch immer wieder auf mich  
verzichten musstet.*

*In früheren Jahren habt ihr mich manchmal auf Trainingsstrecken  
begleitet, was für mich sehr schön war. Aber gerade auch in den letzten  
Jahren habe ich mich über deine Begleitung, Darleen, und auch über  
deine vielen Ermutigungen gefreut!*

*Und mein besonderer Dank gilt natürlich auch dir, Adina, für die tollen  
Fotos und die zahllosen Stunden. Ich bin sehr stolz auf euch!*

*Mein Dank gilt außerdem meinem Ex-Mann Peter, der mich viele Jahre  
lang unterstützt und begleitet hat!*

*Meinem Radlfreund Wolfgang, der sich Tausende Kilometer mit mir den  
Hintern platt gesessen hat, Franz, der meine Räder in Schuss gehalten  
hat, Tom und John die mich bei dem Buch mit guten Gedanken und  
Tatkraft vielfältig unterstützt haben, und Herrn Dr. Weniger, der mich  
in all den Jahren medizinisch gut behandelt und beraten hat und der  
mir auch wichtige Hinweise für das Buch gegeben hat. Und natürlich  
meiner guten Freundin Simone Kreiter, die ich für ihren ersten Wettkampf  
trainieren durfte und die mir so bereitwillig als für meine Youtube-Videos  
zur Verfügung stand.*

*Und nicht zuletzt der Stadt Bobingen und den Mitarbeitern des  
Aquamarsins, die mir zum Training wie auch für die Fotos das Bad zur  
Verfügung gestellt haben.*

---

# INHALT

Vorwort Thomas Kurscheid	6
Vorwort Simone Kreiter	7
<b>ÜBER MICH UND WIE ALLES ANFING</b>	8
<b>TRIATHLON – EINE GESUNDE ENTSCHEIDUNG</b>	11
Warum ist Sport so gesund, und was	
passiert dabei eigentlich in unserem Körper?	13
Welche Arten von Triathlon-Wettkämpfen gibt es eigentlich?	16
<b>WIE FÄNGST DU AN, UND WELCHER</b>	
<b>WETTKAMPF PASST ZU DIR?</b>	17
<b>ALLGEMEINE TRAININGSLEHRE</b>	22
Grundbegriffe und Trainingsschwerpunkte	23
Allgemeines zum Trainingsaufbau	28
Das Gefühl	30
<b>DIE DREI TRIATHLON-DISZIPLINEN – SCHWIMMEN</b>	31
Technik – Wie fängst du an, wenn du noch nie gekrault bist?	32
Aufbau der Kraultechnik aus vier Grundelementen	33
Die häufigsten Fehler bei der	
Kraultechnik und dazu passende Übungen	43
Bekleidung und Zubehör	49
Freiwasserschwimmen	52
<b>DIE DREI TRIATHLON-DISZIPLINEN – RADFAHREN</b>	54
Technik	55
Die Bewegung auf dem Rad mit ihren verschiedenen Phasen	60
Radbeherrschung und Sicherheit	62
Zubehör und Material	66
Bekleidung	68
Sitzposition, Vermessung und Bikefitting	70
Training	71
Deine Ausstattung für das Training	74

<b>DIE DREI TRIATHLON-DISZIPLINEN – LAUFEN</b>	76
Technik	77
Allgemeines zum Laufen	80
Trainingsmöglichkeiten, Trainingskonzepte Und methoden	81
Das Lauf-ABC	83
Ausstattung	91
Was bewirkt das Laufen?	96
Wichtiges für Lauf-Anfänger	97
<b>RUMPFSTABILISATION</b>	98
Beweglichkeit	100
Kraft	112
<b>DER WETTKAMPF</b>	128
Das Tapering oder die Wettkampfvorbereitungsphase	129
Kurz vor dem Tag X	129
Es geht los! Wenn der Startschuss fällt ...	137
Im Ziel	140
Die Ernährung	144
Gewichtsreduktion und Diät – wie du auf ein gesundes Gewicht kommst und es halten kannst	157
<b>MENTALTRAINING UND VERLETZUNGEN</b>	160
Allgemeines zur >Kraft der Gedanken<	161
Krankheiten und Verletzungen	175
<b>TRAININGSPLÄNE FÜR ALLE WETTKAMPFARTEN</b>	188
Plan für den Einsteiger in die Volksdisziplin	189
Plan für den fortgeschrittenen	
Einstieger in die olympische Disziplin	202
Nachwort	216
Register	218
Impressum	224

---

# VORWORT THOMAS KURSCHEID

Die Weltmeisterin (der Altersklasse X) Gabi Harnischfeger macht in Ihrem neuen Buch auf sympathische Weise Appetit auf Bewegung. Auf sehr viel Bewegung – denn sie zeigt sehr anschaulich auf, dass sich mit der richtigen Vorbereitung auch der Späteinsteiger jenseits der 40 einen moderaten Triathlon zutrauen kann.

Sogar der absolute Anfänger wird nach der Lektüre des Buchs wissen, wie er sich über den Schnupper- und den Jedermann-Triathlon auch auf die Olympische Distanz vorbereiten kann. Mit viel Spaß, jeder Menge Selbsterfahrung und ohne seinem Körper zu schaden. Denn als gelernte pharmazeutisch-technische Assistentin schildert die Autorin allgemeinverständlich, aber medizinisch fundiert und ärztlich beraten, was in unserem Körper abläuft, wenn wir laufen, schwimmen und Radfahren. Immer mit Ehrfurcht davor, was unser Körper und seine „körpereigene Apotheke“ Außergewöhnliches leisten können.

Um diese Leistung aufzubauen und abzurufen, liefert Frau Harnischfeger aus Ihrer reichhaltigen Erfahrung detaillierte Übungsvorschläge und Trainingspläne. Zudem gibt sie wertvolle Ratschläge zum Thema Ernährung und wie man ein evtl. erhöhtes Körpergewicht gezielt reduzieren kann, um den Körper damit beim Sport (und im Alltag) nicht zu belasten. Hervorragend ist die Betonung des Mental-Trainings, denn erst durch mentale Veränderungen wird aus einem normalen Triathlontraining ein wirkliches „live-changing triathlon“-Erlebnis.

*Prof. Dr. Thomas Kurscheid*

---

# VORWORT SIMONE KREITER

Als Gabi und ich uns vor gut vier Jahren zum ersten Mal begegnet sind, war ich eine mittelmäßige, übergewichtige Dressurreiterin, die von Migräne geplagt war und unter einer chronischen Nebenhöhlenentzündung litt. Ich buchte bei Gabi Reitstunden auf ihrem Pferd Duende, der letztendlich meine Reitbeteiligung wurde und Gabi und ich richtig gute Freundinnen. Und so lernte ich auch Gabi als Triathletin kennen.

Niemals im Leben hätte ich mich als Triathletin gesehen. Dennoch wurde ich immer neugieriger, wenn Gabi von ihren Wettkämpfen erzählte, und eines Tages packte mich die Neugierde, und ich wollte im Corona-Lockdown das Joggen ausprobieren. Also vereinbarte ich mit Gabi eine Trainerstunde. Und dann passierte das für mich Unvorstellbare: Diese eine Trainerstunde hat mein Leben auf mehreren Ebenen verändert. Es passierte das, womit ich niemals im Leben gerechnet hätte. Mir gefiel das Laufen, nein, ich hatte sogar richtig Spaß daran! Plötzlich nahm ich alles so intensiv wahr. Die schöne Natur, die Luft, einfach alles. Meine erste Joggingeinheit wird mir auch für immer in Erinnerung bleiben (und der Muskeltiger danach natürlich auch). Ab diesem Moment hat sich alles verändert. Ich hatte Blut geleckt. Ich lernte innerhalb von drei Monaten das Kraulen, eignete mir Fahrsicherheit an und steigerte meine Joggingdistanz. Selbstverständlich lief nicht alles immer perfekt, und ich hatte auch schon einmal ein kleines „Runnerslow“ oder kämpfte mit meiner Atemtechnik beim Kraulen, aber schlussendlich absolvierte ich dann am fiktiven Wettkampftag die Volkstriathlon-Distanz innerhalb von 1:22 Stunden. Mein Vorbereitungstraining mit Gabi könnt ihr euch gerne auf ihrem Youtube-Channel ansehen ([youtube.com/channel/UCGLIyN1DBn295\\_QfNSMELqg](https://www.youtube.com/channel/UCGLIyN1DBn295_QfNSMELqg)).

Wenn Gabi von ihrem Triathlonsport als „Life-Changer“ spricht, kann ich dem nur voll und ganz zustimmen. Seitdem ich diesen Sport betreibe (und auch auf meine Ernährung achte), habe ich Idealgewicht, wesentlich weniger Migräneattacken und bis jetzt nur eine Nebenhöhlenentzündung gehabt. Ich bin insgesamt mental fitter und stabiler geworden, was mir sowohl in meinem Beruf als auch privat enorm hilft. War für mich früher der Geländeritt eine angstbesetzte Pflicht, ist er heute für mich purer Spaß. Im beruflichen Bereich habe ich zum Beispiel gemerkt, dass ich wesentlich stressresistenter geworden bin, was in der heutigen Zeit auch nicht unbedingt von Nachteil ist. Ich persönlich kann nur jedem empfehlen, sich auf das Abenteuer und dem Life-Changer „Triathlon“ einzulassen. Traue Dich, Du hast nichts zu verlieren.

Simone Kreiter



---

# ÜBER MICH UND WIE ALLES ANFING

**B**ewegung war für mich schon immer essenziell, daher wurde ich schon als Kind häufig wegen meines Rumgehampels ermahnt, denn es fiel mir schwer, lange ruhig auf einem Stuhl zu sitzen – und daran hat sich bis heute nichts geändert. Kaum war die Schule beendet, ging's im Galopp nach Hause und weiter durch Wald und Wiesen, denn zutiefst verbunden mit den Pferden, war ich in meiner Fantasie manchmal mehr Pferd als Mensch und in meiner eigenen Welt und deren Geschichten unterwegs. Die Sommermonate verbrachte ich dann täglich im nahe gelegenen Freibad, und anschließend ging es dann häufig in den 15 Kilometer entfernten Reitstall. Da ich kein Geld für den Bus hatte und niemand mich hätte hinfahren können, bezwang ich die anspruchsvolle und bergige Strecke mit dem Fahrrad. In meiner Familie hatte der Sport keine größere Bedeutung, und so war ich auch nie Mitglied in einem Sportverein, außer beim Sonderturnen, wegen meiner Skoliose.

**Ich war sportlich, aber  
ich war keineswegs  
sportlich ambitioniert.**

Erst im Alter von 40 Jahren bin ich in einen Schwimmverein eingetreten, und das auch nur deshalb, weil meine drei Töchter richtig gut schwimmen lernen sollten. Um die Zeit sinnvoll zu nutzen, bin ich dann mitgeschwommen und habe dabei viele neue Erfahrungen gemacht. Das Training war abwechslungsreich, manchmal lustig, aber auch sehr anstrengend, ich hatte den Ehr-

geiz, mit den jungen Leuten mitzuhalten, was meist auch funktionierte. Die Idee, an einem Triathlon teilzunehmen, faszinierte mich von Anfang an, und so überlegte ich nicht lange und meldete mich an – Vorkenntnisse hatte ich allerdings keine ...

Lebhaft erinnere ich mich an diesen ersten Wettkampf, an 1500 mehr oder weniger sportlich aussehende Teilnehmer, die – erwartungsvoll und genauso aufgeregt wie ich – nach dem Startschuss in den relativ kleinen Kuhsee rannten. Die trübe braune Brühe wurde kräftig aufgewühlt, und ich kam trotz Atemnot und Panikattacken erleichtert aus dem Wasser. In meinem blauen Tankini rannte ich in die nahe Wechselzone, um dann anschließend auf mein Damenrad zu springen, und so ging es weiter auf der 20 Kilometer langen Schotterpiste. Nach recht gefährlichen Überholmanövern war ich froh, trotzdem ohne Sturz wieder an der Wechselzone anzulangen. Die anschließenden fünf Kilometer Laufen waren dann fast ein Kinderspiel, und zu meiner eigenen großen Überraschung wurde ich – ohne relevantes Training! – auf Anhieb Dritte in meiner Altersklasse. Dadurch motiviert, trainierte ich im Folgejahr einfach deutlich mehr, mit dem Ergebnis, dass ich Gesamtsiegerin bei den Damen wurde.

**Das war natürlich sehr cool!**

In gehobenem Alter neue Talente an sich zu entdecken, macht einfach total viel Spaß, und damit dann auch noch Erfolg zu haben, ist ein Geschenk des Lebens! So

entstanden meine Liebe und Leidenschaft für den Triathlon, und es folgten zahlreiche Wettkämpfe, deren Distanzen mit den Jahren immer länger wurden.

### Die Teilnahme an einem Ironman kam für mich jedoch viele Jahre lang gar nicht infrage.

Mir reichten die täglichen Herausforderungen in meinen Familienalltag: drei Kinder, ein großes Haus mit Garten, zwei Pferde und zwei Hunde. Dazu kam noch die freiberufliche Tätigkeit als Reitlehrerin, und alles zusammen führte immer wieder dazu, dass ich meine Trainingspläne über den Haufen werfen musste. Wenn Unvorhergesehenes passierte, war meine Flexibilität gefragt, und so war es oft schwierig, alles unter einen Hut zu bringen, und mein Alltag war straff durchorganisiert. Als meine Kinder dann etwas älter wurden und mich auch ab und an beim Training begleiten konnten, wollte ich es dann doch wissen und meldete mich beim Ironman in Regensburg an.

### Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

Aber es war kein einfacher Weg, diese anspruchsvollen Pläne umzusetzen, und ich brauchte sehr viel Disziplin. So erschien es mir manchmal unmöglich, und ich stellte mein Vorhaben immer wieder infrage, vor allem wenn eines der Kinder oder auch der Tiere krank war und meine Familie mich brauchte. Ich versuchte, das Unmögliche

möglich zu machen, indem ich bei Wind und Wetter zu all meinen Reitschülern hingadelte. Es waren viele einsame Stunden und einzigartige Erfahrungen, die ich im Training und in den Wettkämpfen für den Ironman sammeln durfte, ich habe in dieser Zeit viel gelernt und möchte es nicht missen. Andererseits bin ich froh, dass es vorbei ist und ich wieder Zeit für andere Dinge in meinem Leben habe. Wichtiger als alle Pokale sind mir Ausgewogenheit, Freude und der Wohlfühlfaktor. Mit zunehmendem Alter realisiere ich die Grenzen meines Körpers und gehe nun achtsamer mit ihm um. An der Begeisterung für den Sport hat sich nichts geändert, und so trainiere ich, wann immer es in meinen Zeitplan reinpasst, nach Lust und Laune. Aber ich muss weder mir selber noch anderen etwas beweisen und genieße meine freie Zeiteinteilung. Jetzt liegt der Schwerpunkt auf der Gesunderhaltung meines Körpers und darauf, der Vielfältigkeit des Lebens Raum zu geben. Für mich ist es nach wie vor ein Highlight, wenn ich neue Städte und Länder erforschen kann – mit Laufschuhen oder auf dem Rad. Im Laufe der Jahre habe ich viele interessante Begegnungen mit Menschen und Tieren auf verschiedenen Kontinenten gehabt.

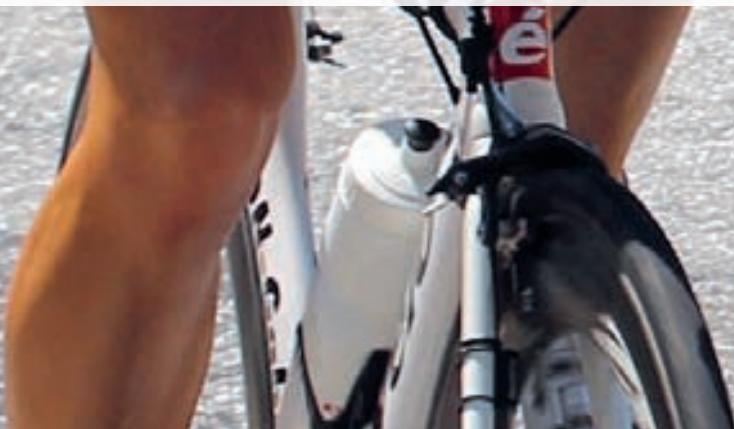
### Das Leben im Triathlon ist spannend.

Es braucht nur ein Paar Laufschuhe, einen Badeanzug beziehungsweise eine Badehose und eine Schwimmbrille, irgendwo findet man auch ein halbwegs funktionsstüchtiges Rad, und los geht's!



---

# TRIATHLON – EINE GESUNDE ENTSCHEIDUNG



In unserer Gesellschaft arbeiten immer mehr Menschen in sitzenden Berufen oder fahren mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln von A nach B. Logischerweise ist es bequemer, den Fahrstuhl zu benutzen als die Treppe. Der Alltag ist oft so hektisch und ausgefüllt, dass keine Zeit zum Kochen bleibt, und man sich deshalb halt nebenbei noch schnell einen Döner oder Hamburger einverleibt. Die Folgen dieses stressigen und bewegungsarmen Lebens sind eher schleichend und unbemerkt. So gewöhnt man sich langsam an die Kurzatmigkeit und schiebt sie auf den Abbau im Alter. Müde sinkt man abends auf die Couch und verwöhnt Kopf und Bauch noch mit ein paar Leckereien. Irgendwie muss man sich ja etwas Gutes tun. So sammeln sich die Kilos an, und bis auf den Austausch der Garderobe nimmt das Leben seinen Lauf. Dieser Zustand kann sich über Jahre etablieren, wir bauen mehr und mehr Muskulatur ab, aber dafür gefährliche Fettpolster auf. Irgendwann, vielleicht mehr zufällig, stellt der Arzt einen erhöhten Blutdruck fest, oder die Gelenke schmerzen ...

Wenn du deinen Arzt oder deine Ärztin nach den gesündesten Sportarten fragst, werden Schwimmen, Radfahren und Laufen sicher als Erste oben auf der Hitliste genannt. Die Kombination dieser drei Sportarten kann man also durchaus als „Superhit“ bezeichnen.

Es gibt mehr als drei gute Gründe, Triathlon zu betreiben, nicht nur, weil Schwimmen, Radfahren und Laufen Spaß machen oder

die Teilnahme an einen solchen Wettkampf eine tolle Herausforderung ist.

Die positiven Folgen für den eigenen Körper und für die Psyche sind vielfältig, und die gesundheitsfördernden Aspekte werden mit zunehmendem Alter immer interessanter. In Deutschland gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit rund 40 (!) Prozent immer noch zu den häufigsten Todesursachen. Männer sind dabei prozentual stärker betroffen als Frauen. Dafür verantwortlich ist häufig ein ungesunder Lebenswandel. Zu den Risikofaktoren gehören:

- ☒ Rauchen
- ☒ Regelmäßiger Alkoholgenuss
- ☒ Übergewicht
- ☒ Schlechte Ernährung
- ☒ Bewegungsmangel
- ☒ Stress
- ☒ Bluthochdruck
- ☒ Hohe Cholesterin-Gesamt- und LDL-Werte
- ☒ Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 1 und 2)

Die verschiedenen Faktoren können zu einer Artherosklerose (Gefäßverengung durch Ablagerungen, früher oft „Arterienverkalkung“ genannt) führen, sie zählt zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und entwickelt sich über Jahre oder Jahrzehnte hinweg. Das Gefährliche daran: Wir spüren lange nichts davon. Sowohl ein zu hoher Blutdruck (über 130/90 mmHg) als auch zu hohe Cholesterinspiegel (Gesamt- und LDL-Werte) bleiben häufig lange

Zeit unentdeckt, deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig vom Arzt durchchecken zu lassen. Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin stehen meistens in engem Zusammenhang mit einem eher passiven Lebensstil und einer ungesunden Ernährung, beide – vor allem in Kombination – sind dann häu-

fig auch für Übergewicht verantwortlich. Natürlich können auch genetische Faktoren dabei eine Rolle spielen, laut neueren Studien ist das aber eher selten der Fall. Bewegung hilft dem Körper nicht nur, gesund zu werden und zu bleiben, sie wirkt auch dem Alterungsprozess entgegen.

---

## WARUM IST SPORT SO GESUND, UND WAS PASSIERT DABEI EIGENTLICH IN UNSEREM KÖRPER?

Damit wir uns überhaupt bewegen und leben können, ist unser Körper mit 656 Muskeln ausgestattet. Vieles in unserem Körper geschieht mithilfe der Muskulatur von ganz allein. Unser Herz schlägt, wir atmen, der Darm kontrahiert, oder wir bekommen plötzlich eine Gänsehaut. Ohne unsere Muskeln wäre uns nichts möglich, wir könnten nicht einmal lächeln. Unsere Muskulatur kann aber noch vieles mehr, als uns „nur“ zu bewegen.

Die dänische Medizinerin Bente Pedersen entdeckte 2007 hormonähnliche Botenstoffe, die sogenannten Myokine, sie werden in Muskelzellen hergestellt und freigesetzt. Sie sind verantwortlich für vielfältige und wichtige Stoffwechselvorgänge in unserem Körper. Mittlerweile weiß man, dass es über 600 dieser Eiweißbausteine gibt, die aber längst noch nicht alle erforscht sind.

Die Wissenschaftlerin hat die Muskulatur zu Recht als „das größte Stoffwechselorgan unseres Körpers“ bezeichnet. Ohne jetzt zu detailliert auf die einzelnen Myokine einzugehen, möchte ich dir doch aufzeigen, welche wichtigen Auswirkungen eine gut trainierte Muskulatur auf unseren Körper hat. Die im Muskel produzierten Myokine, deren Anzahl nach sportlicher Betätigung nachweislich deutlich erhöht ist, bewirken unterschiedliche Prozesse:

▫ **Verbesserter Fettstoffwechsel und Fettabbau**

Sie kurbeln den Fettstoffwechsel an und fördern den Fettabbau, das heißt, sie helfen beim Abnehmen. Der veränderte Fettstoffwechsel hilft auch, die gespeicherten hellen Fettzellen in wärmeproduzierende braune Fettzellen umzuwandeln.

- ▣ **Positiver Einfluss auf chronische Erkrankungen**

Da sie die Bildung von Abwehrzellen anregen, haben sie auch eine entzündungshemmende Wirkung. Das wirkt sich sehr positiv auf chronische Erkrankungen aus.
- ▣ **Blutdrucksenkend und gefäßschützend**

Sie fördern die Bildung der Mitochondrien (unserer „Energiekraftwerke“ im Zellinneren), die mithilfe von Sauerstoff Zucker in Energie umwandeln. Auch die Faserstruktur der Muskulatur verbessert sich. Sie wird stärker durchblutet, da sich die Blutgefäße verzweigen und dadurch eine bessere Versorgung gewährleistet wird. Das wirkt auch entspannend auf die Gefäßwände, was wiederum einen direkten Einfluss auf unser Gefäßsystem hat: Die Gefäßwände bleiben oder werden wieder elastischer und stabiler. Dadurch können sich die Blutdruckwerte wieder verringern.
- ▣ **Positive Wirkung gegen Osteoporose („Knochenschwund“)**

Sie fördern die Neubildung von Knochensubstanz und verbessern deren Stabilität und Dichte, was vor allem für Frauen in und nach den Wechseljahren wichtig ist. Denn infolge der in dieser Zeit immer stärker herabgesetzten Östrogenproduktion („Östrogenmangel“) vergrößert sich das Risiko, dass sich die Knochenstruktur verändert und die Knochen an Dichte und Stabilität, das heißt an Bruchfestigkeit, verlieren.
- ▣ **Schützt vor Diabetes Typ 2 und verbessert eine bereits bestehende Erkrankung**

Infolge des aktivierten Stoffwechsels reagieren die Zellen besser auf das Insulin; die Arbeit der Bauchspeicheldrüse wird unterstützt und einer Insulinresistenz entgegengewirkt.
- ▣ **Verdauungsprobleme**

Sportliche Bewegung regt die Darmtätigkeit an, und damit verbunden verbessert sie auch die Durchblutung der Verdauungsorgane. Dies wiederum optimiert die Stoffwechselvorgänge, und durch die Intensivierung der Darmbewegungen (Darmperistaltik) funktionieren die Verdauungsvorgänge besser.
- ▣ **Vorbeugung gegen Demenz**

Auch das Gehirn profitiert von den aktivierten Stoffwechselprozessen und der verbesserten Durchblutung. Zudem bewirken auch die verschiedenen Außenreize und die veränderten Körperpositionen eine stetige Anpassung und Aktivierung. So werden neue Synapsen („Schaltkreise“) im Gehirn gebildet, und auch das Gleichgewichtsorgan wird konstant weitertrainiert – auch das wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Spezifische Myokine fördern den Aufbau und die Vernetzung der Nervenzellen.
- ▣ **Gegen Depressionen**

Mittlerweile sind Sport und Bewegung auch ein fester Bestandteil der Behandlung psychischer Erkrankungen, wie etwa Depressionen. Zum einen haben

die Botenstoffe („Neurotransmitter“), die von den zuständigen Myokinen gebildet werden, einen positiven Einfluss auf unsere Seele, zum anderen bewirken das Licht und die Sonne auch die Bildung von Vitamin D in der Haut, das tut der Psyche ebenfalls gut. Von nicht zu unterschätzender Wichtigkeit ist auch der Aufenthalt im Freien, in der Natur, er heilt und löst die seelische Anspannung.

#### ▣ Gegen Stress und dessen Folgen

Moderates Ausdauertraining wirkt auch präventiv gegen Stress-Erkrankungen und deren Folgen (etwa Burn-out). Die Bewegung lässt einen innerlich entspannen, man geht auf Distanz zu seinen Alltagsproblemen, und nicht selten kommt man sogar auf konstruktive Lösungen und neue Ideen für belastende Situationen. Ich nutze die Zeit unter Wasser, auf dem Rad oder im Wald oft zu konstruktiven Selbstgesprächen. So höre ich mir quasi selber zu und kann mich gut auf Konfliktgespräche vorbereiten. Genauso hilfreich kann es aber auch sein, sich einer Gruppe anzuschließen und mit den anderen Teilnehmern darüber zu reden, was einen gerade bewegt.

Es ist faszinierend und erstaunlich, wie unser Körper funktioniert, und dass unsere Muskulatur einer großen körpereigenen „Apotheke“ gleicht, wenn wir sie entsprechend aktivieren. Der Ausdauersport bewirkt eine bessere Sauerstoffversorgung aller Organe. Der Herzmuskel wird trainiert und gekräftigt, das wiederum senkt die Herzfrequenz.

Bei jedem einzelnen Schlag pumpt das Herz mehr sauerstoffangereichertes Blut durch den Körper, und so wird das Ausdauertraining zur besten „Anti-Aging-Strategie“!

Das Wichtigste dabei ist allerdings, seine eigenen Grenzen realistisch wahrzunehmen und in dem Rahmen zu trainieren, der auf den eigenen Körper zugeschnitten ist. Der berühmte Arzt Paracelsus sagte schon im 16. Jahrhundert: „Allein die Dosis macht das Gift“. Also gibt es auch ein „Zuviel des Guten“, und das wiederum führt zu unschönen Verletzungen des Skelettsystems. Das betrifft sowohl Leistungssportler als auch Gesundheitssportler. Jeder Aktive profitiert davon, achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen und auf dessen Signale zu hören. Zudem ist es wichtig, sich gegebenenfalls neuen Bedingungen anzupassen – etwa veränderten Arbeits- oder Lebensumständen – und das Training entsprechend zu modifizieren.

Die Vielseitigkeit der Sportarten verschafft dem Triathlon gegenüber Einzelsportarten einen deutlichen Vorteil bei Prävention und Gesundheitsförderung, da infolge der Verteilung die Anzahl der Belastungselemente deutlich geringer ist.

In diesem Buch werde ich nicht nur auf die drei Einzelsportarten genauer eingehen, sondern lege auch Wert auf eine entsprechende Grundstabilisation und auf Beweglichkeit.

---

# WELCHE ARTEN VON TRIATHLON-WETTKÄMPFEN GIBT ES EIGENTLICH?

## SCHNUPPERTRIATHLON

Ca. 200 Meter Schwimmen, ca. 10 Kilometer Radfahren, ca. 3 Kilometer Laufen

## VOLKS-, SPRINT-, JEDERMANNS-TRIATHLON

Ca. 500 Meter Schwimmen, ca. 20 Kilometer Radfahren, ca. 5 Kilometer Laufen

## OLYMPISCHE DISZIPLIN

Ca. 1500 Meter Schwimmen, ca. 40 Kilometer Radfahren, ca. 10 Kilometer Laufen

## MITTELDISTANZ, 70.3

Ca. 2000 Meter Schwimmen, ca. 90 Kilometer Radfahren, ca. 21 Kilometer Laufen

## LANGDISTANZ, IRONMAN

3800 Meter Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42,195 Kilometer Laufen

Da dieses Buch die positiven Auswirkungen des Triathlons auf unsere Gesundheit zum Inhalt hat, beziehe ich mich nur auf die Streckenlängen bis zur olympischen Distanz. Wer gesund ist und über ausreichend Zeit verfügt, kann sich durchaus auch an längere Distanzen wagen. Doch bedenke dabei: Gerade die langen Distanzen ver-

langen dem Körper und auch der Psyche extrem viel ab und sind zum Teil nicht mehr als gesund einzustufen. Sowohl deine Lebensumstände als auch deine Gesundheit und nicht zuletzt dein soziales Umfeld entscheiden darüber, ob du mit dir und deinen sportlichen Zielen glücklich und zufrieden sein wirst.



---

**WIE FÄNGST DU AN, UND  
WELCHER WETTKAMPF  
PASST ZU DIR?**



**D**ie Entscheidung für einen Wettkampf ist abhängig von deinem momentanen Leistungszustand, denn beides muss ja zusammenpassen. Bist du gesund, oder hast du irgendwelche körperlichen Einschränkungen, die ärztlich abgecheckt werden sollten? Hast du dich in den letzten Monaten oder Jahren sportlich betätigt? Wie viel Zeit kannst du jede Woche für den Sport aufbringen?

Bevor du dich für einen Wettkampf entscheidest, solltest du einen Sportcheck machen lassen. Das kann dir auch helfen, deinen momentanen Leistungsstand zu ermitteln. Wenn alles in Ordnung ist, sollte sich dein Plan an deiner sportlichen Vorerfahrung orientieren. Um die ersten Erfahrungen im Triathlon zu sammeln, bietet es sich an, im Jedermann-Triathlon zu starten. Mit einer dreimonatigen Vorbereitungszeit wird er dir sicher gelingen.

Falls du schon mehr Erfahrungen in einer oder mehreren Disziplinen mitbringst, beispielsweise Halbmarathon und Marathon, oder aber regelmäßig lange und intensiv Rad fährst, ist es auch realistisch, dir eine olympische Disziplin vorzunehmen.

Es gibt immer wieder Leute, die am Biertisch oder an Silvester beschließen, im nächsten Jahr einen Ironman zu machen. Davon kann ich nur dringend abraten. Unser Körper braucht Vorbereitungszeit, um sich entsprechend anzupassen. Geben wir uns die notwendige Zeit, werden wir allerdings darüber staunen, wie leistungsfähig

und adaptionsfähig unsere menschliche Natur ist.

Wenn du deutlich übergewichtig bist oder Vorerkrankungen hast, wird dich die begleitende Behandlung eines Arztes dabei unterstützen, deine Pläne gut umzusetzen. Vielleicht ist es dann erst mal sinnvoll für dich, etwas Gewicht „abzuwerfen“ und mit dem Schwimmen und Radfahren zu beginnen oder eventuell Aquajogging zu machen, um deine Gelenke nicht zu überlasten und dich mit deinem Körper langsam an die veränderten Ansprüche heranzutasten.

Andere Vorerkrankungen, wie zum Beispiel ein bestehender Diabetes oder auch orthopädische Handicaps, sollten auf die drei Sportarten abgestimmt werden. Das bedeutet, dass du dir eventuell vorher passende Einlagen besorgst oder dein Training mithilfe der Beratung eines Sportmediziners planst.

Das notwendige Zubehör, ein paar gut passende Laufschuhe (siehe im Kapitel „Laufen“, S. 91), ein Fahrrad nebst Schutzhelm, eine Schwimmbrille und Badezubehör, und schon kannst du loslegen!

Die hinten angefügten Trainingspläne habe ich beispielhaft ausgeführt. Im Kapitel Allgemeine Trainingslehre (siehe S. 23) erkläre ich, worauf es ankommt, und wie du dein Training aufbauen kannst. Die Pläne solltest du auf dich und deinen Anspruch individuell zuschneiden. In den einzelnen Kapiteln über Schwimmen, Laufen, Radfah-

ren und Rumpfstabilisation erhältst du die notwendigen Informationen für die optimale Vorbereitung.

Falls es dich jetzt in den Fingern und in den Füßen juckt, bist du schon ein wenig mit dem Triathlon-Virus infiziert. Triathlon ist zwar eher eine Einzelsportart, und ich habe tatsächlich aufgrund meiner persönlichen,

familiären und räumlichen Situation fast ausschließlich alleine trainiert, aber es gibt mittlerweile zahlreiche Vereine und Gruppen, wo sich Gleichgesinnte zusammengefunden haben. Ein Blick ins Internet, und du wirst schnell einen Verein in deiner Nähe finden, wo du auch gleich neue Kontakte knüpfen kannst, und dann kannst du gemeinsam mit anderen an den Start gehen.

### MEIN ERSTER MARATHON – ODER: WIE MAN ES LIEBER NICHT MACHEN SOLLTE ...

Nachdem ich ein paar Volkstriathlons und auch die erste olympische Disziplin erfolgreich absolviert hatte, kam ich auf die Idee, auch mal einen Marathon zu probieren. Ich beschäftigte mich grob mit Trainingsplänen und lief einfach mal drauflos, das hatte ja bisher auch immer funktioniert. Das Wichtigste schienen mir die langen Einheiten zu sein, die ich allmählich jeden Sonntag über den Winter hinweg verlängerte, bis zu einer Distanz von 35 Kilometern. Ich erinnere mich noch an grauenhafte Läufe im Schneesturm, bei denen ich mich durch kniehohen Schnee kämpfen musste und die Orientierung auf den unbekannten Strecken verlor. Aber es musste ja sein, ich wollte es schaffen. So fühlte ich mich schließlich gut vorbereitet und musste nun nur noch den für mich passenden Wettkampf finden.

Um das Praktische mit dem Nützlichen zu verbinden, fiel meine Wahl beim ersten Mal auf den Königsforst-Marathon in meiner alten Heimat bei Köln. Da meine Eltern dort wohnten, konnten wir den Besuch gleichzeitig mit der Geburtstagsfeier meines Vaters verbinden, und so reisten wir mit der ganzen Familie an. Ich war ziemlich aufgeregt und froh, dass die Kinder bei meinen Eltern gut aufgehoben waren. Der Königsforst-Marathon ist ein Landschaftsmarathon mit bergiger Strecke, der eher unbekannt ist und auch nur sehr wenig Zuschauer anzieht. Im März 2006 war es in der Kölner Gegend recht kalt, und die Wege waren aufgeweicht von Schnee und Regen, also ein „perfekter Einstieg“ ...

Auch mein Mann hatte kurz zuvor die Freude am Laufen für sich entdeckt, aber im Gegensatz zu mir beschäftigte er sich damals schon intensiv mit professionellem Training. So las er erst mal

einige Laufbücher, kaufte sich auch gleich eine Pulsuhr und riet mir, selbst auch nach der Herzfrequenz zu trainieren. Ich aber hielt das für völlig übertrieben und unnötig, da ich ja ein so hervorragendes Körpergefühl hatte ...

Die Geburtstagsfeier war vorbei, und schon war es so weit. An einem eher trüben, kühlen Sonntagmorgen hatte sich ein überschaubarer Haufen eher asketisch wirkender Athleten eingefunden. Jeder gliederte sich nach seiner zu erwartenden Endzeit im Startfeld ein. Ich erhoffte mir eine Zeit von 3:45 Stunden und war froh, neben mir schon gleich ein paar interessante Gesprächspartner gefunden zu haben. Sehr aufgeregter und optimistisch ging ich in die erste Runde. Mir ist noch lebhaft in Erinnerung, wie ich mich über annähernd 20 Kilometer mit einem Phlebologen über Gefäßerkrankungen und das Entfernen von Krampfadern unterhielt. So verging die Zeit zügig, und mir ging langsam die Puste aus ...

Auf der Hälfte der Strecke musste ich leider einsehen, dass ich so niemals das Ziel erreichen würde, denn ich war zu schnell losgelaufen. Der freundliche Arzt meinte dann noch, dass er wohl dieses Mal eine Zeit von unter 3:30 schaffen könnte, und so verabschiedete ich mich verunsichert und reduzierte mein Tempo. Nach einiger Zeit er-

schiene vor mir ein anderer Läufer, den ich zügig einholte und ebenso in ein Gespräch verwickelte. Und ich war tief beeindruckt, als er mir erzählte, dass er in diesem Jahr einen Ironman machen würde. Dankbar nicht mehr alleine zu sein, lief ich wieder ein wenig schneller. Wir hatten schon fast 30 Kilometer geschafft, und ich war in einer eher euphorischen Stimmung, als er meinte, dass der eigentliche Marathon ja erst bei Kilometer 33 anfange. Ich war unglaublich, innerlich amüsiert, und konnte mir nicht vorstellen, dass er recht haben könnte, bis es mir bei Kilometer 33 schlecht ging ...

Der freundliche Ironman bot mir hilfsbereit eines seiner Gels an. Er hatte sicher recht mit der Vermutung, dass ich völlig unterzuckert war, denn ich hatte keinen Proviant dabei, und bei dieser Veranstaltung gab es auch nur Wasser und Bananen, die ich nicht genommen hatte. So ein Gel hatte ich zuvor noch nie probiert, aber ich drückte mir die eklig süße, klebrige Masse ohne Wasser in den Mund, mit der Folge, dass mir davon erst richtig übel wurde. Nun musste ich mich auch von dieser netten Begleitung verabschieden und quälte mich mühsam weiter bis zu Kilometer 37, dann ging erst mal nicht mehr viel, denn ich konnte einfach nicht mehr laufen. Da war er wohl „der Mann mit dem Hammer“, und so schritt ich nun

alleine weiter durch den Wald. Ich erinnere mich nicht mehr an meine mentale Verfassung, als plötzlich bei Kilometer 39 eine Hand auf meinen Rücken klopfte und eine nette Stimme mit holländischem Akzent mich zum Weiterlaufen ermunterte: „Komm Mädele, das schaffen wir“. Und so lief ich die letzten Kilometer, bis ich schließlich – ausgesprochen wackelig – nach 3 Stunden 55 Minuten über die Ziellinie kam. Einige Läufer hingen dehydriert an Infusionen, und mir war klar, dass auch ich kurz davor war. Lustigerweise wurde ich Zweite in meiner Altersklasse und in der Gesamtwertung Vierte bei den Damen, was natürlich an der geringen Zahl der Teilnehmerinnen lag.

Nach diesen eindrücklichen Erfahrungen schwor ich mir, mich niemals mehr auf diese Weise durchs Ziel zu quälen, was mir bis heute auch gelungen ist. Kurz darauf habe ich mir dann eine Pulsuhr gekauft und die Ratschläge meines Mannes gerne angenommen.

### WAS WAR NUN EIGENTLICH SCHIEFGELAUFEN?

Bei diesem Wettkampf habe ich rein aus Unwissenheit gleich eine ganze Reihe von Fehlern begangen. Schon die Wahl dieses Marathons, der mit seinen Höhenmetern und dem weichen Waldboden für einen ersten Marathon

sehr viel Kraft kostete, war sicher nicht optimal.

Ich glaube, dass ich tatsächlich über ein gutes Körpergefühl verfüge, aber damals habe ich mich gar nicht auf meinen Körper konzentriert und bin viel zu schnell und aufgereggt losgerannt. Innerhalb der ersten Hälfte hatte ich sicherlich einen Großteil der Kohlenhydratvorräte in meinem Körper verbraucht, da ich zu lange mit anaeroben Atmung unterwegs war. So war es schwierig, auf die Fettverbrennung (siehe S. 159) zuzugreifen. Zudem hatte ich auch gar keine weiteren Kohlenhydrate zugeführt, erst dann, als ich völlig leer war. Gels brauchen etwa 5 bis 10 Minuten, um dem Körper schnelle Energie zu liefern, was aber nur durch die Verdunstung mit Flüssigkeit funktioniert. Man sollte die verschiedenen Gels im Training unter Belastung testen, denn nicht jeder verträgt alle Produkte.

Mit Sicherheit war ich auch dehydriert. **Vergiss das bitte nie:** Auch wenn keine warmen Temperaturen herrschen, musst du bei langen Distanzen während des Wettkampfs immer wieder „nachtanken“.

Im nächsten Kapitel erkläre ich dir, wie du dein Training sinnvoll aufbaust, und wie du dich am besten (und erfolgreichsten) auf deinen Wettkampf vorbereitest.



---

# ALLGEMEINE TRAININGSLEHRE

