

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres



Sieben Sportler aus der Ausdauersparte haben sich auf den Ironman in Frankfurt vorbereitet.

Über die aufwendige Vorbereitung für den „längsten Tag des Jahres“ hat jeder Sportler einen individuellen Erfahrungsbericht verfasst. Themen sind vor allem Trainingspläne, Trainingslager und die Ernährung im Vorfeld und am Tag des Wettkampfes selbst.

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres - Ingo Klingenberg

Mein Training für den Ironman in Frankfurt: kein Plan ist auch ein Plan...

Ich halte mich nicht an Trainingspläne. Da kenne ich mich genau. Das heißt nicht, dass ich nichts von Trainingsplänen halte. Für jemanden, der ein definiertes Ziel beim Triathlon verfolgt (das kann das bloße „Finishen“ sein, aber auch eine persönliche Bestzeit oder die Qualifikation für Hawaii), ist ein individueller Trainingsplan sinnvoll, wenn nicht gar unerlässlich. Bei mir ist eher der Weg das Ziel. Ich trainiere vornehmlich aus Spaß am Sport. Die Aussicht, bei ausreichendem Training als Belohnung die tolle Atmosphäre des Ironman in Frankfurt als Teilnehmer erleben zu können, motiviert mich dabei zusätzlich. Zumindest solange ich mich dafür nicht in die Zwänge eines Trainingsplans begeben muss. Da würde mich ja ständig ein schlechtes Gewissen plagen, weil ich schon wieder eine Trainingseinheit habe ausfallen lassen. Denn schon die Arbeitszeiten sind ein limitierender Faktor für meinen Trainingsumfang. Und ich will nicht wegen des Trainings alle Straßenfeste, Weinmärkte oder andere Verabredungen ausfallen lassen. Gerne darf es auch erlaubt sein, einfach mal keine Lust zu haben, bei Sauwetter aufs Rad steigen zu müssen.

Meine Philosophie ist daher: nutze die Zeit, die Du hast und trainiere dabei so effektiv wie möglich. Bestimmt könnte ich mein Leistungsvermögen mit einem systematischen und strukturierten Trainingsplan noch weiter steigern, aber ich bin ja kein Profi. Wie sieht dann mein Trainingsprogramm aus? So genau kann ich es gar nicht sagen, da ich meine Trainingseinheiten auch nicht aufschreibe (das würde ja nur wieder Druck aufbauen, wenn's mal wieder zu wenig war). Ich komme eigentlich schon recht fit aus dem Winter und starte mit einem intensiveren Trainingsaufbau ab Ende März.

Erst mal zum Schwimmen: da plane ich mal grob 2-3 Einheiten je Woche ein, jeweils so 60 bis 90 min. Dabei schwimme ich nicht stumpf das Becken rauf und runter, sondern mache auch Technik- und Intervalltraining. Also rd. 2-3 Std. je Woche müssen drin sein. Geht wegen der Öffnungszeiten des Schwimmbades vorwiegend nur am Wochenende oder ganz früh. Der große Vorteil beim Schwimmen ist, dass ich die volle Wettkampfdistanz (3,8 km) auch schon mal im Training schwimmen kann. Und das muss ich so locker drauf haben, dass ich hinterher nicht unter das Sauerstoffzelt muss – im Wettkampf kommen ja noch zwei Disziplinen.

Beim Radfahren ist es wichtig, Kilometer zu sammeln. Viel hilft da viel. Vorwiegend bietet sich das Wochenende für längere Ausfahrten an. Und dann gibt's ja noch einige Feiertage und ein paar Tage Urlaub. Aber auch unter der Woche geht abends mal die eine oder andere kleinere Runde – dann mit richtig Volldampf. Also pro Woche 100-180 km sollten da zusammen kommen (4 – 6 Std.). Die vollen 180 km fahre ich dabei nicht – das ist mir echt zu langweilig. Aber falls die Radform im Wettkampf nicht für volles Tempo reicht, kann ich ja immer noch einen kleineren Gang auflegen und bergab die Beine baumeln lassen. Nur nicht überziehen - eine Disziplin fehlt ja noch.

Das Laufen. Eigentlich die schwierigste Disziplin. Selbst bei einer Vorbereitung für einen Marathon läuft man nicht die vollen 42 km. Und wie sich ein Marathon nach 180-Radkilometern anfühlt, kann man auch nicht annähernd simulieren. Aber Gehpausen wären so ungefähr das Letzte, was ich auf der LAUFstrecke durchmachen möchte. Also spare ich nicht am Lauftraining. 70-80 km Laufumfang müssen gehen. Dabei sind bei mir kürzere Einheiten (3-4 x 50-75 min. = 40-60 km) vor der Arbeit eingeplant und ein längerer Lauf am Wochenende (20-25 km). Zur Ergänzung baue ich auch mal Steigerungs- oder Bergläufe ein. Bisschen Lauf-ABC und Koppelläufe nach der Radausfahrt können auch nicht schaden.

Demnach dürfte mein Trainingsumfang bei ca. 10-12 Std. in einer „normalen“ Arbeitswoche liegen. Hat die Woche Feiertage oder gibt's Urlaub, können es auch mal ca. 15-18 Std werden. Wichtig ist es, die Umfänge und Intensitäten langsam zu steigern – und die Regeneration nicht zu vernachlässigen.

Dann mache ich noch ein paar kleinere Vorbereitungswettkämpfe. Ohne spezifische Vorbereitung und ohne mich völlig zu verausgaben - mehr als Training unter Wettkampfbedingungen. Denn auch die 4. Disziplin will geübt sein: der Wechsel. Man hat schon Triathleten mit Neoprenanzug auf dem Fahrrad erlebt und mit dem Radhelm auf der Laufstrecke – sowas möchte ich mir unbedingt ersparen.

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres - Angelika Knabben

Meine Vorbereitung auf den Ironman 2011:

Der Ironman 2011 wird mein erster Start auf einer Langdistanz. Nach der erfolgreichen Registrierung habe ich nach einem Trainingsplan gesucht, der zu mir passt. Die Pläne in den Büchern waren mir zu unflexibel, daher habe ich mich für einen Online-Plan entschieden. Dieser passt sich flexibel an meine Trainingstage an und berücksichtigt die Vorbereitung für kleinere Wettkämpfe (10 km, Halbmarathon und Olympische Distanz) und die Regeneration nach dem jeweiligen Wettkampf.

Jede Woche wird ein neuer dynamischer Plan erstellt, auf Basis des absolvierten Trainings der Vorwoche. Die Trainingszeit pro Woche steigert sich von anfangs 7 Stunden auf ca. 20 in den letzten Wochen vor dem Ironman.

Ernährung:

Um den „längsten Tag des Jahres“ auch gut durchzuhalten, trainiere ich auf dem Rad die Aufnahme von Power Gels und Riegeln. Da ich Wert auf eine ausgewogene Ernährung lege, fällt es mir schwer diese künstlichen Gels zu essen- da gibt es aber leider keine Alternative.

Da die Auswahl an Power-Ernährung riesig ist, kann man das für sich geschmacklich Vertretbare herausuchen.

Training:

Eine Trainingswoche enthält 3-4 Lafeinheiten, davon eine schnelle Einheit im Wettkampftempo und ein langer Lauf zwischen 20 und 30 km. 2 Schwimmeinheiten bis zu 4 km .2 bis 4 Radeinheiten, davon eine lange Ausfahrt und eine schnelle.

Um mehr Leistung bei gleichem Kraffteinsatz zu erzielen, habe ich meine Technik in den Bereichen „laufen“ und „Schwimmen“ nach aktuellen Methoden umgestellt. Dazu habe ich an einem Schwimmtechnikseminar teilgenommen.

Dank meines hervorragenden Lauf-Coaches konnte ich meinen Laufstil verbessern und vor allem meine Geschwindigkeit in den letzten vier Monaten deutlich steigern und eine neue persönliche Bestzeit im Halbmarathon erzielen.

Fazit: Nicht allein der persönliche Einsatz im Training sind meiner Meinung nach Voraussetzung zu einer erfolgreichen Vorbereitung, sondern auch die Unterstützung und Motivation durch Trainer.

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres - Peter Richter

Mein Training für den 2011er Ironman hat im Grunde im Juni 2010 begonnen – also gut 13 Monate vor der Veranstaltung. Ich hatte 2009 einen respektablen 1. Ironman bestritten und wollte nach einem Jahr Pause noch mal starten um mein Potential mal wirklich zu erkunden. Ich begann mit einer Positionsbestimmung, die aus einem Rad- und Lauflaktatetest bestand. Rad was sehr schlecht. Laufen ok. Aber das ist normal, wenn man am Anfang des Trainings steht.

Darauf hin habe ich begonnen langsame Radfahrten von über 2 Stunden zu machen um die Grundlagen zu stärken. Daneben ein wenig gelaufen und ab November auch das regelmäßige Schwimmtraining wieder aufgenommen. Insgesamt bin ich in der Zeit bis zum Jahresende so auf ca. 7 Stunden Training pro Woche gekommen.

Seit Anfang des Jahres hatte ich mir – eigentlich – vorgenommen pro Woche 10 Stunden zu trainieren. Das klappt überhaupt nicht! „Magere“ 8 Stunden stehen im Wochenschnitt auf der Haben-Seite. Nicht wirklich verwunderlich beim internen Rollenwechsel in der Firma, aber halt schon seeehr wenig. Im März werde ich allerdings die 10-Stunden-Marke knacken. Schönes Wetter und längere Radausfahrten machen sich dann bemerkbar.

Das Training selbst schiebe ich meist an den Rand des Tages oder in die Mittagspause. Also so was wie ab 6:00 Radfahren am Wochenende, oder abends um 8 zum Schwimmtraining gehen ist damit die Regel. Wegen meiner zwei kleinen Kinder versuche ich am Wochenende eher weniger als der normale Triathlet zu machen, sondern die Einheiten in die Woche irgendwo zu quetschen.

Ein erneuter Radtest im Februar hat dann eine erhebliche Verbesserung der Grundlagenausdauer bescheinigt. Beim Schwimmen mache ich jetzt locker Einheiten von der Art: 1500m am Stück zügig und danach dann 30 x 50 Meter in je 52 Sekunden mit. Das hätte zum Jahresanfang nie geklappt. Lediglich das Laufen kommt bei mir viel zu kurz. Als recht guter Läufer habe ich das erst mal ganz nach unten priorisiert – mal sehen ob mich das irgendwann einholt.

Die weitere Vorbereitung sieht so aus, dass ich nun jeden Monat an einem Wettkampf teilnehmen werde. Zwei Marathons in locker sind dabei und ein bergiger Triathlon im schönen Bonn. Damit habe ich immer mal Nahziele und prüfe auch meine Form. Und dann noch als Sahnehäubchen ein Trainingslager in der Toskana mit meinem Verein der Eintracht um Ostern.

Zum Abschluß: Warum macht man das? Denn steht schon gern um halb 6 auf? Ich mache es für mein Leben „danach“. Ich weiß den Rest meines Lebens, dass ich einen Ironman geschafft habe!! Ein Ironman ist wie eine Mauer. Es erscheint vorher unmöglich sie zu durchdringen, aber mit ganz viel Disziplin und schon wenig Talent ist es dann doch machbar. Es ist ein 1-Mann/Frau-Projekt, was aus eigener Leistung erbracht wird und nicht grad im Laden zu kaufen ist (sieht man mal von überschaubaren Einstiegskosten ab). Es erfordert einen Focus, den zumindest ich normalerweise nie brauche.

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres - Thorsten Rexhausen

Trainingslager

Mein diesjähriges Trainingslager habe ich in Cambrils in Nordspanien verbracht. Cambrils liegt ca. 100 km südlich von Barcelona an der Costa Daurada. Die Gegend selbst ist eine sehr facettenreiche Region, das jedes Radlerherz höher schlagen lässt. Von der gemütlichen Runde an der Küste bis hin zum Höhenmeter sammeln im wunderschönen Priorat- und Montsant-Gebirge, das bis 1000m Höhe über dem Meer reicht. Insgesamt war ich 8 Tage vor Ort bei herrlichem Wetter und mindestens 20 Grad. Der Fokus lag natürlich auf dem Radfahren. Bis auf einen Ruhetag habe ich jeden Tag auf dem Rad gesessen. Die Touren lagen zwischen 80 und 180 km (die so genannte Königsetappe) und reichlich Höhenmetern. In Summe bin ich auf 900 km gekommen und konnte einen guten Grundstein legen. Wir waren eine tolle Gruppe, fast alle auf gleichem Niveau, so dass wir konstant und kontinuierlich unsere Kilometer abgerissen und das Sitzfleisch trainiert haben. Selbstverständlich kam auch das Triathlontraining nicht zu kurz, so wurden jeden Tag abwechselnd noch Laufen, Schwimmen oder Kräftigungsübungen eingebaut. Zur Zeit plane ich noch ein weiteres Trainingslager ca. 3 Wochen vor dem Ironman, wahrscheinlich wieder in Spanien. Die letzte Möglichkeit sich nochmals in anderer Umgebung an die lange Distanzen zu gewöhnen.

Trainingsplan

Beim Trainingsplan greife ich auf professionelle Unterstützung zurück. Ein guter Freund von mir, der gleichzeitig Personal Trainer ist und die Firma yeahsport betreibt, erstellt mir monatlich individuelle Trainingspläne. Grundsätzlich arbeiten wir in einem 3-1 Rhythmus, d.h. 3 Wochen Belastung, 1 Woche Entlastung. Das Training ist bunt gemischt. Am Wochenende stehen natürlich die langen Umfänge auf dem Programm: Laufeinheiten bis zu 2,5 Stunden, Radeinheiten bis zu 5 Stunden. Unter der Woche ist es wegen der Bank etwas schwieriger. Da habe ich natürlich nur die Möglichkeit vor oder nach der Arbeit etwas zu machen. Hier gilt es dann zu schwimmen und/oder die intensiveren Sachen wie Intervalle einzubauen. Besonders hervorheben möchte ich noch eine neue Form des Krafttrainings. Einmal die Woche benutze ich für 20 Minuten mihabodytec. Dabei zieht man eine Weste an, die mit Elektrostrom die Muskulatur stimuliert. Gleichzeitig macht man verschiedene Übungen wie Kniebeugen, etc. Aus meiner Sicht eines der effektivsten Trainings überhaupt, insbesondere wenn man als Banker oder Triathlet nur sehr wenig Zeit hat.

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres - Stefan Noack

Mein vierter Ironman steht vor der Tür. Nach einem Jahr Pause ging es im Dezember wieder richtig ran. Trainingstechnisch habe ich keine Änderungen zu den vorherigen Versuchen vorgesehen.

Meinen Rahmenplan ziehe ich aus den Büchern "In 24 Wochen zum Ironman" von Huddle/Frey/Murphy (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3898990583/stno-21>) und "Going Long" von Friel/Byrn (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/1931382247/stno-21>).

Gleich gut oder schlecht in allen Disziplinen plane ich eine Zeit unter 12:00 Stunden (bisher 12:21 - 12:51).

Die Auftaktdisziplin ist zwischenzeitlich meine beste Strecke geworden. Ein Jahr vor dem ersten Ironman konnte ich kaum 100m durchkralen. Jetzt macht es richtig Spaß beim Training. Im Winter war ich regelmäßig schwimmen. Eine kleine Verbesserung hat sich bereits gezeigt. Erstmals bin ich 1500m in 29min geschwommen. Zielzeit beim Ironman wäre 1:15 h.

Radeln im Winter und Frühling war immer eher kurz. Meist musste die Rolle her. Selten das MTB. Ich kann dem Radeln im Keller durchaus was abgewinnen, immerhin hat sich mein Tritt deutlich verbessert. Ich habe mir angewöhnt eher schnell als langsam zu treten. Kleinere Gänge sind gut für die Muskeln, die ermüden nicht so schnell. So bleibt genug Kraft für den Marathon. Jetzt liegt der Schwerpunkt eindeutig auf dem Radfahren. Die ersten langen Radausfahrten liegen hinter mir, sogar ein 160km-Turn war schon dabei. Mit meinem neuen Carbonrenner plane ich eine Zeit von 5:45 h

Zwischenzeitlich habe ich 45 Marathons hinter mir. Trotzdem sehe ich den Lauf als die schwerste Disziplin an. Die ersten 10 km gingen bisher immer richtig gut. Dann kam auch immer der schreckliche Einbruch. Den führe ich aber hauptsächlich auf die Ernährung zurück. Beim ersten Ironman habe ich definitiv zu wenig zu mir genommen. Beim zweiten wahrscheinlich auch, obwohl ich rundum die Uhr gegessen oder getrunken habe. Magenschmerzen und Harndrang haben mein Tempo gedrosselt. 20 Toilettenstopps waren die Folge. Die letzten fünf Kilometer ins Ziel wars dann immer wieder gut. Seltsam. Planzeit ist eine 4:30 h.

Meine Vorbereitung bisher in Zahlen:

Schwimmen: 60 km

Radeln: 1320 km

Laufen: 730 km

Athletiktraining: 19 h

Trainingszeit: 176 Stunden

Ende Februar habe ich eine Langlaufwoche (klassisch und skaten) eingelegt. Ende April gabs eine Woche Kreuzfahrt.

Typische Trainingswoche bisher:

Montag Workout

Dienstag Lauftreff Eschborn db Ausdauer

Mittwoch Schwimmen

Donnerstag Laufen in Kelkheim

Freitag Pause oder Schwimmen oder Radfahren

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres - Stefan Noack

Samstag Laufen oder Radfahren

Sonntag Radfahren oder Laufen

Die Wettkämpfe in der Vorbereitung waren bisher:

Marathon-Staffel Mörfelden 10,55 km im Januar.

Halbmarathon Mörfelden im Februar. Mit Frühjahrsbestzeit!

Es kommen noch:

- Steinfurt Triathlon, Olympisch am 08 Mai
- 10km-Lauf Hofheim-Höchst am 02.Juni
- Moret-Triathlon, Mitteldistanz am 18.Juni

Besondere Trainingseinheiten:

- RTF Hexenturm Idstein am 29.05.
- RTF Anspach am 23.06.
- RTF Liederbach am 26.06.
- Swimday Ironman Langener Waldsee am 02.07.
- RTF Auringen am 03.07.

Als Triathlon-Kampfrichter leite ich außerdem noch die Wettkämpfe am 28.Mai in Fritzlar, am 05.Juni in Büdingen und am 19.Juni in Bruchköbel. Am 22.Mai bin ich im Schiedsgericht beim Duathlon in Beerfelden. Falls jemand Tipps oder Fragen zu den Regeln hat, kann er sich gerne an mich wenden. Das ist sozusagen die sportliche Doppelbelastung als Aktiver und Passiver im Triathlon.

So, jetzt bin ich gespannt wie es im Mai weitergeht.

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres - Volker Siemann

Bericht über den „Frühjahrsklassiker“ im Triathlon

Man kann sagen „Alle Jahre wieder.....“ oder „Täglich grüßt das Murmeltier“; wie jedes Jahr waren die Fragen, Trainingscamp im Süden? Mallorca mit dem Ironmancamp oder doch mal was anderes?.....und diesmal die gute Entscheidung doch mal was anderes und Fuerteventura mit Hannes Hawaii! Seit 2004 war ich jedes Jahr mit dem Ironmancamp auf Mallorca. Doch jedes Mal nach zwei absolvierten Wochen, stellte ich ein wenig enttäuscht fest, dass das mit dem schönen Wetter im März gar nicht so perfekt ist wie man sich das im Allgemeinen vorstellt. Mindestens 3-4 Tage immer mal Regen und dazu die Kälte. Nichts war es mit „kurz-kurz“. Lange Hose, dicke Radjacke und Neoprenüberschuhe bestimmten das Bild der Athleten. Damit sollte 2011 Schluss sein. Also ab auf die Kanaren und bei Sonnenschein die nötige Grundlage auf dem Rad holen.

Ich buchte mich bei Hannes Hawaii Tours ein und bekam gerade noch so ein Apartment. Glück gehabt, denn das Hotel Las Playitas auf Fuerteventura war restlos ausgebucht. Am 19.03. 2011 ging es dann zu gnadenloser Zeit um 04.00 Uhr morgens los. Aber was tut man nicht alles und am Ende hat es sich wirklich gelohnt. Dort gegen 09.00 Uhr angekommen, begrüßten mich als erstes die Sonne und herrliche 23 Grad Celsius. So sollte es sein. So liebt es der Triathlet Jetzt musste nur noch das Hotel passen und das Training konnte beginnen. Hier exemplarisch ein Trainingstag, wie er sich über die 14 Tage wiederholte:

Begonnen wurde der Tag mit Schwimmen (geleitetes Schwimmtraining) oder Lauf ABC.

Anschließend ging es zum Frühstücksbuffet. Hier musste man ordentlich reinhauen, da gegen 10.30 Uhr die Radausfahrt anstand.

Je nach Streckenprofil und individueller Geschwindigkeit war man zwischen 2,5 Stunden und 5 Stunden unterwegs.

In Kilometern: zwischen 60 km und 150 km.

Wer wollte, rundete den Tag mit einem 30 bis 60 Minuten langen Lauf ab.

Danach gab es den verdienten Cafe con Lecce mit Kuchen und Entspannung in der Nachmittagssonne am Pool.

Für die ganz Engagierten gab es dann noch Athletik und Stabilisationstraining. So, dann war der Tag aber wirklich zu Ende.

An den Ruhetagen (3 in 14 Tagen) wurde zur persönlichen Technikverbesserung eine Lauf- oder Schwimmanalyse angeboten. Ich holte mir dann bei der Laufanalyse den letzten Schliff und hoffe, dass ich jetzt ein wenig schneller werde.

Die Radausfahrten waren für mich perfekt. Super schöne, neue Straßen und wenig Verkehr. Aber: immer WIND!! Aber das härtet nur ab. Da musste man eben durch. Entschädigt wurde man durch das schöne Wetter.

Fuerteventura hat mich absolut überzeugt. Ich denke, dass wird nicht das letzte Mal gewesen sein.

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres - Michael Wachtendonk

Trainingsplan:

Ich mache meine Trainingspläne selber, da ich bereits seit vielen Jahren Ausdauersport betreibe, sowohl im Lauf- als auch im Schwimmbereich Trainerscheine gemacht habe und div. SportlerInnen auf verschiedenste Ziele vorbereitet habe. Daher verfolge ich mein Training nach einem Rahmenplan, welchen ich in der Vergangenheit auf mich angepasst habe und plane in diesem Raster meine Einheiten je nach Wetter, Zustand, Arbeitsbelastung etc. Ich schaue, dass ich dann primär die "Schlüsseleinheiten" absolviere, den Rest gestalte ich dann drumherum. I.d.R. versuche ich drei Wochen lang die Belastung ansteigen zu lassen und eine Woche zu reduzieren.

Ich probiere, pro Woche ca. 10* zu trainieren, davon zweimal schwimmen vor der Arbeit, zweimal Laufen in der Mittagspause. Der Rest verteilt sich auf abends bzw. am Wochenende. Falls ich wenig Zeit zum Training finde, trainiere ich meist kurz und schnell, insbesondere Lafeinheiten. 30min bei sehr flottem Tempo erfüllen zumeist auch den Zweck und sind eine gute Auflockerung. Ich habe für mich im Vorfeld mal eine Optimal-Woche zusammengestellt. Wenn ich diese umsetze, konnte ich jede Trainingseinheit durchführen. I.d.R. klappt aber nicht alles und wird dann situativ angepaßt. Der Plan stellt eine optimale Woche im Winter dar. Hier mache ich i.d.R. zweimal Krafttraining für die Beine und Rumpf. Da ich diese Winter eine Patellasehnenreizung hatte, habe ich jedoch deutlich weniger Krafttraining und Lauftraining absolviert und anstatt viel auf der Rolle (Radtraining) gefahren:

Trainingslager mache ich zumeist drei in einer Ironman-Saison:

1. Ende Januar Ski-Langlauf (hervorragend für die Triathlondisziplinen geeignet!!!) (primär unspezifische aerobe Ausdauer auf Skating-Ski sowie Rumpftraining, Lauf und Schwimmtraining ca. 3-5h am Tag, Belastung: 3:1:3, ca. 25 Stunden)

2. Mitte März (allgemeine Ausdauer - Schwerpunkt Rad, zuletzt Mallorca). Dort versuche ich immer eine ansteigende Belastung, klar umfangs- und nicht intensitätsbetont durchzuführen. Steuerung erfolgt über Pulsuhr, zudem vermeide ich, im TL über 80% der Herzfrequenz zu steigen, um unnötige Laktatausschüttung zu vermeiden. Diese hemmt den Fettstoffwechsel, welchen ich zu diesem Zeitpunkt primär trainieren will, Belastung: 4:1:4, ca. 45 Stunden).

3. Drei Wochen vor dem Saisonhöhepunkt (zu Hause): Wettkampforientiertes Training, d.h. Intensität und Tempi analog Zieltempo im Wettkampf, d.h. 4-5 Training mit Zeitfahrrad, kraftbetont, mind. 1*180km, 4-5 Laufen davon mind. 1* Laufen mit Endbeschleunigung insgesamt 30km; 4-5*Schwimmeinheiten, primär Dauerschwimmen 2-3,5km im Neoprenanzug, anschließend Taperphase bis Hauptwettkampf, Belastung: 3:1:3, ca. 35 Stunden)

Ernährung

Ich achte lediglich auf eine ausgewogene Ernährung, sonst nichts. Erfahrungsgemäß nimmt sich der Körper das, was er braucht...

Zeitmanagement (Vereinbarkeit von Beruf, Privatem und Training)

s.o. Plan. Das trifft es am ehesten. Ich schaue halt, wie was reinpasst. Je näher der Hauptwettkampf vor der Tür steht, umso fokussierter gestalte ich das Training und probiere auch, die Pläne relativ gut einzuhalten. Die langen Radeinheiten verschiebe ich primär auf Feiertage bzw. auf das Wochenende. Da ich eine Freundin habe, die das gleiche Hobby hat, bzw. keine Kinder, Garten, Haustiere o.ä. brauche ich mich nur mit ihr abstimmen. Das klappt dann meist ganz gut. Grundsätzlich mache ich vor dem Wettkampf keine spezielle "Diät" wie z.B. die Saltin-Diät. Vielmehr achte ich in den drei Tagen vor dem IRONMAN auf

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres - Michael Wachtendonk

eine hohe Kohlenhydratzufuhr, auf ausreichend Flüssigkeitsaufnahme mit Mineralien und auch Salzen (mind. 3L am Tag) und auf ausreichende Regeneration, wobei ich kurze Belastungen einbaue, um die Muskelspannung aufrechtzuerhalten. Die letzte Woche sieht dann ungefähr so aus:

Samstag Schwimmen: 3000m Dauerschwimmen im Neo, WK-Tempo, mittags: Rad 3h Rad mit 2h im WK-Tempo

Sonntag Rad, 2,5h, davon 2*30min Wk-Tempo, anschließend 45min Lauf WK-Tempo

Montag Ruhetag

Dienstag Schwimmen: 2*800 im Wettkapmftempo

Mittwoch Rad: 2h mit 2*30 min WK-Tempo, anschließend 30min laufen, WK-Tempo

Donnerstag morgens: schwimmen: 3*400 WK-Tempo im Neo, abends Rad 90min - Materialcheck, 30min locker, 30min WK-Tempo, 30min Ausfahren)

Freitag Ruhetag

Samstag vor dem Check-In: 30min Rad-Check mit kurzen Antritten, d.h. 2*5min leicht über WK-Tempo: nach dem Check-In, 20min laufen mit 2*5min leicht über WK-Tempo

Sonntag Wettkampf

Am Wettkampftag ernähre ich mich morgens mit einem leichten Frühstück, Toast, Marmelade, Banane.

Vor dem Start trinke ich zudem ca. 0,7Liter Kohlenhydratgetränk, mit Salz und Magnesium angereichert, esse noch eine Banane und während der Rad-Präparation vor dem Start einen PowerBar-Riegel.

Nach dem Schwimmen fange ich auf dem Rad in den 1. 10km bereits mit der festen Nahrung an. Am Rad führe ich zwei Flaschen mit Kohlenhydratgetränk mit, ebenfalls mit Salz leicht angereichert. Dazu habe ich 4 PowerBar-Riegel dabei und 2 PowerGels, sowie ca. 12 Salztabletten mit.

Aufnahme-Rhythmus:

alle ca. 20km / 30min 1/2 PowerBar-Riegel.

alle ca. 10km / 15min Schluck aus der Radflasche

Damit esse ich bei ca. 140km die letzte Hälfte von den PowerBar-Riegeln.

Ab der Hälfte der Radstrecke fange ich mit Salztabletten an, bei starkem Schwitzen bis zu 4 Stück pro Stunde, sonst etwas weniger...

ca km 160: 1. PowerGel

ca. km 175: 2. PowerGel

Laufstrecke:

alle 5km ein Gel, keine feste Nahrung

Getränkeversorgung: immer im Rhythmus der Verpflegungsstationen: Isogetränk, Red Bull, Cola, dazu nach Gefühl Wasser. I.d.R. Eiswürfel ins Trikot und / oder unter die LaufCap. Dazu nehme ich ca. alle 7km / 30min 2 Salztabletten

Bislang hat das immer gut geklappt...

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Vorbereitung auf den längsten Tag des Jahres - Ralf Niesgoda

Seit 1997 mache ich Triathlon. In den Jahren bis 2001 nur die olympische Distanz, (Rhein Main Triathlon, Heiner Triathlon), seit 2002 auch die „Iron –Man- Distanz“. Als Multis- und Kraftsportler gehöre ich wohl nicht zu den typischen Vertretern der Gattung Ausdauersportler. Ich komme vom Schwimmen und „Mountainbiken“, das Laufen ist eine eher ungeliebte Disziplin. Die ersten Triathlon- Veranstaltungen wurden mit einem geliehenen Rennrad, ohne Neopren, (Rebstockweiher: 17 Grad, Langener Waldsee: 21 Grad), mit eher minimalistischer Laufvorbereitung durchgeführt. Das hat sich geändert. Die Vorbereitung ist jetzt etwas professioneller.

Im Jahreszyklus ist das Training ab Oktober bis Mitte März reduziert. So ein bis zweimal im Monat mit dem Rad auf den Feldberg (Taunus), ein bis zweimal die Woche Eine Stunde Schwimmen in Offenbach (Tragfluthalle) und zwei Laufeinheiten ca. 10 bis 15 km. Im ehemaligen Bundesgartenschauengelände, an der Nidda, Grüneburgpark, Mainufer. Im Zeitraum März / April erweitere ich den Trainingsumfang. Idealfall

Schwimmen vier / fünfmal Eine Stunde, drei Laufeinheiten 12 bis 17 km und neben "Mountainbike -Einheiten" unter der Woche die Teilnahme an RTF's an den Wochenenden. Das ist der Idealfall. Ich bin jedoch der Meinung, dass der Sport, der für uns Büromenschen eine wichtige Sache sein sollte, nicht unsere Freizeit, unser soziales Leben diktieren darf.

Es gibt Jahre, in denen ich wesentlich weniger trainiert habe, als oben genannt, mit nur tausend Radkilometer angetreten bin und doch nach 6 Stunden 15 Minuten auf die Laufstrecke gehen konnte. Mein Manko für gute Wettkampfzeiten ist die Einstellung, den Sport nicht in den Vordergrund zu stellen und das Gewicht. Bei 1,85 im Wettkampf so um die 90 Kilo. Mitentscheidend ist jedoch für eine gute Wettkampfzeit die Tagesform. Dies zeigt sich, wenn man z.B. auf der ersten Radrunde in Friedberg Sportler überholt, die 4000 Radkilometer in den Beinen haben, fast 20 Jahre jünger sind, viel weniger wiegen und nebenberuflich als Fitnesstrainer arbeiten. Nebenbei bemerkt: Ein „Doping“ durch Ringer-Lösung in den Sanitätszelten an der Laufstrecke, um bessere Zeiten zu erzielen, lehne ich ab. Aus gesundheitlichen Gründen Infusionen jederzeit. Die Dehydrierung, Situation auch nach dem Wettkampf wird oft unterschätzt. Doch genug der Selbstbeweihräucherung. Dieses Jahr bin ich für die heiße Phase des Trainings in einer sehr privilegierten Position.

Dank DB-Zeitinvest ist der Mai Arbeitsfrei, die Monate Juni und Juli zu 50%. Entsprechend kann das Training optimiert werden. Es ist vorgesehen, den Trainingsumfang auf 25 bis 30 Stunden pro Woche auszuweiten, das Gewicht von jetzt 94 Kilo auf 84 bis 86 Kilo zu reduzieren. Ziel der Trainingszeiten für Anfang Juli: Schwimmen 1000 Meter in 17 Minuten (ohne Neopren),

Radfahren (Mountainbike durch den Wald / Feldwege: Feldberg u. zurück (52 km) in 2:15 , Rennradeinheiten 3 Stunden , Schnitt 36 km Stunde.

Laufen : 10 km in 45 Minuten / 15 km in 1:10 / 20 km in 1:40 (keine Einheit über 20 km , evtl. Koppeltraining) .

Die Durchführung des Trainings wird sich an den Plänen in der bekannten Literatur orientieren.

Ein Trainingslager im Ausland (z.B. La Santa, Lanzarote was mir gefallen hat, man waren wir danach fit) ist nicht geplant.

Ein sehr wichtiger Faktor wird Stressvermeidung, Stärkung des Immunsystems, hören auf den Körper, Ernährung sein. Ich bin gespannt darauf, wie es am 24. Juli 2011 wird. Vielleicht ist ja doch ein Startplatz für Hawaii drin und ich kann (nur ansatzweise) meiner Tante Elisabeth Onißeit nacheifern, die 2010 zum zweiten Mal in der In der TG 65 dort aufs Treppchen kam. Und das Trotz Mann , Beruf, Kindern, Enkeln, Haus, Garten. Aber sie gehört ja auch seit vielen Jahren zur Weltspitze im Triathlon / Duathlon.