



Der Triathlon



Vorbereitung - Was muss vor der Teilnahme an einem Triathlon beachtet werden?

Eine gezielte Vorbereitung auf ein Ereignis muss nicht nur den Profis und Cracks vorbehalten sein. Anders als bei diesen leistungsorientierten Athleten geht es hier in erster Linie um die Bewältigung der Streckenlänge – nicht um Zeiten, Geschwindigkeiten und neue Bestleistungen. Alles beginnt mit Deinem Gedanken, einmal einen Triathlon zu finishen. Wenn Du hier vor dem Bildschirm sitzt und diese Seite aufgerufen hast, kann ich nur gratulieren: Du hast den schwersten Schritt getan! **Allein das Motiv, einmal an einer Veranstaltung aktiv teilzunehmen und nicht nur als Zuschauer anwesend zu sein, wird Dir helfen**, Anstrengungen zu trotzen und Widerstände zu überstehen. Jetzt liegt es an Dir, wie Du (und später deine Familie) dieses Ziel für Dich formulierst. Du könntest dir ein ambitioniertes Ziel setzen und versuchen, Dich und Deine Kinder bei jedem Training anzutreiben - Dir aber auch gleichzeitig überlegen, ob nicht ein Verein in diesem Falle für dich oder deine Kinder die bessere Wahl wäre. Nein, ganz ehrlich, Triathlon hat durch die Weltmeisterschaften auf Hawaii ein unglaublich hartnäckiges Einzelkämpfer-Image aufgesetzt bekommen. Die Tatsache, in einer wüstenartigen Landschaft bei gesättigter Luftfeuchtigkeit acht Stunden Höchstleistung zu bringen, ist zwar beeindruckend, aber es verfolgt nicht die Motive, die ich hier vermitteln möchte. Triathlon ist nun wirklich nicht so hart, wie man immer denkt. Auch wenn das Schwimmen vielen Anfängern Kopfzerbrechen bereitet, sind die anderen beiden Disziplinen doch alltägliche Bewegungsformen.

Setzt Du Dir aber kleine erreichbare Ziele, sind die Erwartungen an Dich Selbst in einem verträglichen Rahmen. Ist man bei der Zielsetzung zu gewagt, endet dieses in Enttäuschung oder viel unangenehmer – in einer überlastungsbedingten Verletzung.

Deshalb der Appell an alle Freizeit-Sportler: „Der Sport ist nur ein Teil des Lebens. Sobald das Training andere wichtige Lebensbereiche zu stark einengt, ist die Balance zum Teufel.“ Hiermit habe ich einen der bekanntesten Triathleten Deutschlands zitiert – Lothar Leder.

Bevor es losgehen kann, hier eine große Bitte: Wenn Du lange nicht mehr sportlich aktiv warst und wieder mit dem Sport beginnen möchtest – lass Dich durchchecken!

Hier ein paar hilfreiche Informationen:

Sportärztliche Untersuchung oder „Check Up 35“

Der Begriff "Check Up 35" wurde für diese Art der Untersuchung flächendeckend von allen bekannten Krankenkassen übernommen. Zum besonderen Anreiz bieten z.B. die Techniker Krankenkasse, die BARMER oder die AOK Prämien und Vergünstigungen an, wenn man diesen Check durchführen lässt. So schlägt man gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Gesundheit und Geldbeutel werden so geschont.



Die sportärztliche Untersuchung richtet sich an alle Sporttreibenden über 35 Jahre sowie an nicht gesunde Kinder und Jugendliche (z.B. Asthmatiker, Diabetiker). Es erfolgt eine Befragung und körperliche Untersuchung.

Befragung (Anamnese):

Der Arzt erfasst bestehende oder abgelaufene Erkrankungen, laufende Behandlungen, Trainingsaufkommen und bisherige sportliche Tätigkeit.

Körperliche Untersuchung (internistisch und orthopädisch), ggf. zusätzliche Untersuchungen bei bestimmten Sportarten. Anhand der Ergebnisse aus Stufe eins gibt der Arzt eine Empfehlung, ob und inwieweit man sporttauglich ist. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt in Ihren Leitlinien, diese Untersuchung alle zwei bis vier Jahre zu wiederholen.

Ergänzende Untersuchungen sind:

Belastungstest:

Auf einem Fahrrad-Ergometer oder einem Laufband wird die Belastbarkeit in verschiedenen Stufen geprüft. Während die Leistung erbracht wird, werden Herzstromkurve (EKG), Blutdruck und Puls kontrolliert bzw. gemessen. Zusätzlich kann eine sportartspezifische Leistungsdiagnostik erfolgen: z.B. Bestimmung von Laktat unter Belastung, Lungenfunktionsprüfung (Spiroergometrie) und Kraftdiagnostik.

Labordiagnostik:

z.B. Urinstatus, Blutbild mit Leber-, Nieren- und Cholesterinwerten sowie Schilddrüsenwerten, Elektrolyte wie Kalium, Calcium, Magnesium und Blutgasanalysen. Auf Basis der Untersuchungsergebnisse erfolgt eine Beratung zu Sporttauglichkeit, Leistungsfähigkeit, Trainingszustand und Risikofaktoren. Diese Untersuchung sollte alle zwei bis vier Jahre wiederholt werden.

Nun aber zur eigentlichen Vorbereitung:

Sind wir ehrlich. Ohne auch nur an eine geplante Vorbereitung auf einen Triathlon mit spezifischen Einheiten zu denken oder das Know-How über Trainingslehre zu haben, sind doch die einfachsten Methoden immer die besten. Möchte ich einen Triathlon bestreiten, sollte ich mich mehr bewegen. Hierbei ist es erstmal egal, wo, wie und wie lange dieses geschieht. **Es ist wichtig, keine Möglichkeit auszulassen, sich zu bewegen.**

Mit dem Fahrrad zu Arbeit, die Treppe, statt der Rolltreppe. Schau Dich um und sei kreativ. Lässt man alle Möglichkeiten aus, wäre es so, als dass man im Paradies wohnte und dann doch lieber in den Urlaub fährt. Es kostet zusätzliche Zeit, Aufwand und Organisation und lässt mögliche Angebote aus.

Jetzt denkt sich der ein oder andere, es kostet mich doch auch Kraft, Aufwand und

Organisation umzudenken, jedoch gibt es viele Möglichkeiten ohne Zeitverlust von A nach B zu kommen. Es ist unbestreitbar, dass man in der Innenstadt auf dem Rad wesentlich schneller durch den Verkehr kommt, als mit dem Auto oder der Bahn. Nimmt man die Treppe anstelle des Aufzuges in den 8.Stock, hat man ebenso keine Zeit verloren, nach anfänglicher Ermüdung ist man deutlich fitter und aufgeweckter und wird noch einmal die letzte Aufregung vor wichtigen Meetings los. Verschwitzt und der Anzug ist ruiniert? Viele Firmen besitzen genau aus diesem Grunde Duschkmöglichkeiten und vielleicht findet sich dort auch der passende Spind. In meinem Studium musste ich von Köln nach Bonn pendeln und nahm statt der Bahn öfter das Rad. Es war zwar eine kleine Herausforderung eine ruhige Strecke zu finden, jedoch habe ich Hilfe bei der Planung in der Bücherei gefunden. Es gibt spezielle Radkarten, die die Wege nach Verkehrsaufkommen unterscheiden. In beiden Fällen gilt: Nachfragen hilft. Diese Stunde kann man sich dann am Abend sparen und mit der Familie verbringen.

Wenn man alle „außersportlichen“ Möglichkeiten wahrnimmt, dann können wir uns über ein gezieltes Training unterhalten. Hierzu findest Du aber in der Rubrik „Training“ etwas mehr.

Planung und Ablauf eines Wettkampftages

1. Anfahrt - Tipps: früh losfahren, mehr Zeit einplanen; Anfahrt genau planen, Zeitablauf der Veranstaltung beachten (z.B. Startzeiten, Eincheckzeiten für die Wechselzone; Wettkampfbesprechungen)
2. Abholung der Startunterlagen - Tipp: Kontrolle der Startunterlagen (ist alles dabei?), sich über eventuelle Neuigkeiten und Veränderungen des Wettkampfes informieren
3. Anschauen der Wettkampfstrecken (z.B. 1 oder 2 Wechselzonen, Aufbau der Wechselzonen, Schwimmstrecken, Rundenzahl Rad und Laufen)
4. Check in: Vorbereitung in der Wechselzone (Einchecken des Rades -> Radhelm und Startnummer nicht vergessen!) Zurechtlegen der benötigten Materialien für den Wettkampf; usw.)
5. Aufwärmen (keine Eile! Es soll genügend Zeit bleiben)
6. Wettkampfbesprechung (wird meistens bei einer Veranstaltung durchgeführt) Eine Teilnahme kann sehr wichtig sein, um eventuelle Neuigkeiten zu erfahren und Informationen über die Wettkampfstrecken zu erfahren
7. Aufsuchen des Starts
8. Wettkampf
9. Erholung nach dem Wettkampf (das kann lange dauern!)
10. Abwärmen
11. Auschecken des Fahrrades aus der Wechselzone
12. Siegerehrung
13. Abfahrt

Zum Schluss das Wichtigste nochmals auf einen Blick:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1) Allein das Motiv, einmal einen Triathlon zu finishen, wird dir helfen, diese Vorbereitung auf dich zu nehmen. Es unterscheidet Dich von vielen anderen und macht Dich zu etwas ganz Besonderem.2) Setze dir kleine erreichbare Ziele, vergiss nicht: Es ist nur ein Hobby. |
|--|

- 3) **Lass Dich vor Beginn von einem Arzt untersuchen.**
- 4) **Schaue auf deinen Alltag: Gibt es eine Möglichkeit, Dich mehr zu bewegen?
Nutze Sie!**

Anhang

Stufe 1: Sportärztlicher Vorsorge-Check

Die Zielgruppe der sportärztlichen Voruntersuchung sind Freizeit- und Breitensportler bis zum Alter von 35 Jahren. Die Untersuchung läuft nach folgendem Muster ab:

Befragung (Anamnese):

Der Arzt erfasst bestehende oder abgelaufene Erkrankungen, laufende Behandlungen, Trainingsaufkommen und bisherige sportliche Tätigkeit.

Körperliche Untersuchung (internistisch und orthopädisch), ggf. zusätzliche Untersuchungen bei bestimmten Sportarten. Anhand der Ergebnisse aus Stufe eins gibt der Arzt eine Empfehlung, ob und inwieweit man sporttauglich ist. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt in Ihren Leitlinien, diese Untersuchung alle zwei bis vier Jahre zu wiederholen.

Stufe2: Sportärztliche Untersuchung oder „Check Up 35“

Der Begriff "Check Up 35" wurde für diese Art der Untersuchung flächendeckend von allen bekannten Krankenkassen übernommen. Zum besonderen Anreiz bieten z.B. die Techniker Krankenkasse, die BARMER oder die AOK Prämien und Vergünstigungen an, wenn man diesen Check durchführen lässt. So schlägt man gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Gesundheit und Geldbeutel werden so geschont.

Die sportärztliche Untersuchung richtet sich an alle Sporttreibenden über 35 Jahre sowie an nicht gesunde Kinder und Jugendliche (z.B. Asthmatiker, Diabetiker). Befragung und körperliche Untersuchung laufen ab wie unter Stufe eins.

Ergänzende Untersuchungen sind:

Belastungstest:

Auf einem Fahrrad-Ergometer oder einem Laufband wird die Belastbarkeit in verschiedenen Stufen geprüft. Während die Leistung erbracht wird, werden Herzstromkurve (EKG), Blutdruck und Puls kontrolliert bzw. gemessen. Zusätzlich kann eine sportartspezifische Leistungsdiagnostik erfolgen: z.B. Bestimmung von Laktat unter Belastung, Lungenfunktionsprüfung (Spiroergometrie) und Kraftdiagnostik.

Labordiagnostik:

z.B. Urinstatus, Blutbild mit Leber-, Nieren- und Cholesterinwerten sowie Schilddrüsenwerten, Elektrolyte wie Kalium, Calcium, Magnesium und Blutgasanalysen. Auf Basis der Untersuchungsergebnisse erfolgt eine Beratung zu Sporttauglichkeit,

Leistungsfähigkeit, Trainingszustand und Risikofaktoren. Diese Untersuchung sollte alle zwei bis vier Jahre wiederholt werden.

Möchte man sich noch ein wenig mehr mit seinem Körper und seinen Funktionen beschäftigen, gibt es die Möglichkeit eine wesentlich detailliertere Form einer Analyse zu machen:

Stufe 3: Erweiterte sportärztliche Untersuchung

Die erweiterte sportärztliche Untersuchung empfehlen Sportmediziner allen Breitensportlern, die zukünftig an Wettkämpfen teilnehmen möchten oder mehr als sechs Stunden pro Woche trainieren, eine genaue Leistungsdiagnose wollen, um ihr Training zu verbessern oder an Herz-Kreislauf-Krankheiten leiden. Auch allen Leistungssportlern, die keinem Sportkader angehören und daher keine fachliche Betreuung haben, wird diese Untersuchung empfohlen.

Die Stufe drei umfasst neben den Vorsorgeuntersuchungen der Stufe eins und den ergänzenden Untersuchungen der Stufe zwei folgende Punkte:

- Echokardiographie (Herzultraschall)
- Spezielle orthopädische Untersuchungen
- Trainingsanalyse und Trainingsberatung
- Beratung zur Körperkomposition (z.B. Körperfettanteil, Muskelverteilung)

Diese Untersuchung sollte jährlich wiederholt werden.