

Eine schweißtreibende Kombination

Beilngrieser Triathleten erläutern die Unterschiede zwischen den drei Disziplinen

Von Fabian Rieger

Beilngries (DK) Schwimmen, radeln, laufen – die Kombination eines Triathlons ist jedem bekannt. Worauf kommt es aber bei jeder der drei Disziplinen ganz besonders an? Und was ist bei der Kombination zu beachten? Peter und Günther Babel von der Triathlonabteilung beim 1. FC Beilngries geben im Gespräch mit unserer Zeitung viele hilfreiche Tipps.

SCHWIMMEN

Wenn man sich mit sportlichen Beilngriesern über den ersten Triathlon unterhält, bekommt man oftmals zu hören: „Radeln und laufen könnte ich ja. Aber das Schwimmen ist mein Problem.“ Auch die Startdisziplin ist aber im Grunde nur eine Frage der Übung, so die Experten von der Beilngrieser Triathlonabteilung. In ihren

Reihen gibt es einige, die sehr gerne und auch richtig gut schwimmen. Entscheidend ist dabei schon der Start, wie Peter Babel

erklärt. Nicht unbedingt, weil man da besonders schnell wegkommen muss. Vielmehr geht es darum, nicht gleich zu Beginn in Panik zu geraten. Denn bei so einem Schwimmstart im Triathlon kann es durchaus eng und ruppig zugehen. Die ambitionierten Sportler kämpfen um ihre Position – da kann man sich als Neuling schnell aus dem Konzept bringen lassen. Der Rat der Experten: „Ruhe bewahren und erst einmal weiter hinten einreihen.“ Und dann gilt es, den eigenen Rhythmus zu finden. Bevorzugte Technik ist das Kraulen. Bei der Vorbereitung ist es laut Günther Babel besonders wichtig, dass man auch in Seen übt. Wer nur im Freibad trainiert und dann plötzlich im Kanal schwimmt, könnte Probleme bekommen. Für die Beilngrieser Ausdauersportler steht aber fest: Das Schwimmen ist kein Hexenwerk, vor dem man sich fürchten muss.

RADFAHREN

Nach dem Schwimmen schwingen sich die Triathleten aufs Fahrrad. Dabei ist Konzentration geboten, wie Peter Babel erläutert. Denn Komplikationen beim Wechseln aufs Rad können einen Sportler unnötig aus dem Rhythmus bringen. Eben jenen gilt es beim Radfahren aber schnell zu finden. Beim Triathlon ist Windschattenfahren verboten (Ausnahme: Super Sprint Mixed Team Relay). Das bedeutet, dass



Im Wasser, auf zwei Rädern, zu Fuß: Die drei Disziplinen werden den Teilnehmern beim ersten Beilngrieser Triathlon einiges abverlangen. Wichtig ist laut Peter und Günther Babel, sich seine Kräfte gut einzuteilen. Bewährte Sportler des 1. FC Beilngries sind Jochen Thoma (unten, von links), Gerhard Schneider und Gottfried Kurzyca, der älteste Aktive der Triathlonabteilung. Fotos: Nusko

man immer dann überholen muss, wenn man nahe an den Vordermann herankommt. Besonders beliebt sind lange Geraden, durch Kurven kommt man hingegen aus dem Tritt. Wichtig ist es laut den Beilngrieser Triathleten, sein eigenes Leistungsvermögen richtig einzuschätzen. Dabei sollte man sich weniger an der Durchschnittsgeschwindigkeit orientieren, denn die ist beispielsweise auch von der Richtung und Stärke des Windes abhängig. Vielmehr könne man sich als Sportler an einer Pulsuhr orientieren. Daran könne man am besten ablesen, wie es um die eigene Verfassung steht.

LAUFEN

Wenn auch die Radstrecke geschafft ist, geht es für die Triathleten in die entscheidende Disziplin: das Laufen. Spätestens hier muss wohl jeder den berühmten inneren Schweinehund überwinden. Besonders der Übergang vom Radfahren zum Laufen ist eine Herausforderung. „Beim ersten Kilometer ist es dann, wie wenn man auf Eiern läuft. Das wird dann aber wieder besser“, berichtet der Abteilungsleiter der Beilngrieser Triathleten, Peter Babel, aus seiner eigenen Erfahrung. Sollten Krämpfe auftreten, hilft nur Folgendes: Tempo rausnehmen, viel trinken und dem Körper Zucker zuführen. Auch der Kopf spielt eine wichtige Rolle. Beim Laufen kommt man viel langsamer voran als beim Radeln. Daher gilt es, sich kleine Ziele zu setzen und somit immer wieder ganz persönliche Erfolgserlebnisse einzusammeln. Wer kurz vor dem Ziel dann tatsächlich noch Kraftreserven hat, kann richtig Gas geben. Das Überholen eines Kontrahenten in Zielnähe setzt noch einmal zusätzliche Energie frei, so die Erfahrung der Triathleten aus der Altmühlstadt.

KOMBINATION

Entscheidend für einen gelungenen Triathlon ist laut den Experten, den Wettkampf auch tatsächlich als Drei-Schritt-Kombination zu begreifen. Schon beim Training sollten die Teilnehmer bedenken, dass beispielsweise auf die Schwimmstrecke noch zwei kräfteaubende Disziplinen folgen. Oberstes Gebot ist daher, es zu Beginn mit dem Tempo nicht zu übertreiben. Denn das rächt sich später garantiert. Zudem dürfe man sich nicht entmutigen lassen, wenn eine Disziplin nicht so geklappt hat. Vielmehr sollte man dann die nächste Sportart wieder als neue Chance begreifen, so der Rat der Experten.

