

Trinews 05/2009

Die Themen im Überblick:

- Zitat des Monats
- Auszug aus „Trainingspläne für Triathleten und andere Ausdauersportler“
- Athletenportrait Pierre Jander
- Vorschau auf die Trinews 06/2009



Zitat des Monats

„Ob du glaubst, du kannst etwas,
oder du kannst es nicht –
in beiden Fällen hast du Recht.“

(Henry Ford)

Kapitel 7

In 13 Wochen zur Langdistanz für Sportler mit wenig Zeit

Als Reaktion auf den Trainingsplan dieses Kapitels erhielt ich mehr Leserzuschriften, als auf jeden anderen meiner Pläne. Nach der Lektüre von allerlei Berichten über mehr als 20 Trainingsstunden pro Woche für eine Langdistanz hatten viele Sportler den Gedanken an ein solches Rennen aufgegeben, weil solch ein Pensum praktisch einem zweiten Job entspricht. Sportler wie Brian Dowling (siehe Kapitel 15) haben nach dem vorliegenden Plan trainiert und waren damit sehr erfolgreich.

Diese Erfolgsgeschichten verbreiteten sich, und ganz langsam verblasste der Mythos, dass man die Langdistanz nicht mit weniger als 20 Stunden Training pro Woche schaffen könne. Wer einmal eine Langdistanz finishen möchte, ohne dafür sein Leben aufzugeben, liest am besten gleich weiter.

Sie haben also schon ein paar Wettkampfstage hinter sich? Sind jedes Jahr bei denselben Wettkämpfen dabei? Suchen eine neue Herausforderung? Sie würden zwar gern mal eine Langdistanz bestreiten, aber – nein danke – dafür ist der Trainingsaufwand dann doch viel zu hoch. Meinen Sie wirklich?

Wenn Sie mit einem Rennen über die Langdistanz liebäugeln, nicht viel Zeit haben und die Veranstaltung einfach ohne Krankheit oder Verletzung überstehen wollen (Ihre weltrekordverdächtige Leistung kommt dann eben im nächsten Jahr), ist dieses Kapitel genau richtig für Sie. Es ist auf gar keinen Fall für Triathlon-Einsteiger gedacht, sondern für Langdistanz-Neulinge. Der Plan erstreckt sich über 13 Wochen und wird gekrönt von Ihrem ersten Langdistanzwettkampf, den Sie in etwa 12 bis 14 Stunden finishen werden. Da Sie für das Training nicht viel Zeit haben, umfasst die längste Trainingswoche etwa 13 Stunden, die anderen Wochen deutlich weniger.

Profil

Sie sind ein erfahrener Triathlet und haben bereits an Rennen über die Sprint- und olympische Distanz teilgenommen. Ihre Zeit ist jedoch knapp bemessen und die Trainingszeit deshalb sehr kostbar. Bevor Sie mit diesem Trainingsplan anfangen, sind Sie in der Lage, drei Mal pro Woche etwa eine Stunde lang zu schwimmen. Sie gehen davon aus, dass Sie über die 3,8 Kilometer ein Tempo von 1:45 bis 2:00 Minuten pro 100 Meter halten können (Gesamtzeit beim Schwimmen als etwa 1:07 bis 1:20 Stunden). Sie sind derzeit gut imstande, etwa andert-

halb Stunden Rad zu fahren. Sie können sich vorstellen, die 180 Kilometer mit einem Kilometerschnitt von 24 bis 29 km/h zu bewältigen (Gesamtzeit auf dem Rad also 6:15 bis 7:30 Stunden). Ihr langer Lauf liegt momentan bei 1:15 bis 1:30 Stunden, und ein Marathontempo von 6 bis 7 Minuten pro Kilometer erscheint Ihnen möglich (Gesamtzeit für das Laufen also zwischen 4:20 und 5:00 Stunden). Bislang haben Sie bequem 8 bis 10 Stunden pro Woche trainiert. Ihre typische Trainingswoche enthält wegen einer langen Liste von Verpflichtungen wochentags eher wenige Trainingsstunden, wohingegen die Wochenenden frei für lange Einheiten sind. Mindestens ein Tag pro Woche muss dabei komplett trainingsfrei sein, damit Sie gesund und bei guter Laune bleiben.

Ziel

Ihr Ziel ist es, eine Langdistanz in 12 bis 14 Stunden zu bestreiten. Sie sind bereit, zwischendurch zu gehen, um den Wettkampf gesund zu Ende zu bringen. Das bedeutet, dass Sie auch bei einer geschätzten Gesamtzeit von 14 Stunden immer noch ein Zeitpolster von 2 Stunden haben, um den Wettkampf innerhalb des bei den meisten Veranstaltungen geltenden Zeitlimits von 16 Stunden zu beenden.

Die detaillierten Beschreibungen der codierten Trainingseinheiten finden Sie in den Kapiteln 19, 20 und 21. Außerdem sind für einige der Einheiten in Tabelle 7.1 ausführlichere Anweisungen notwendig, besonders für das Schwimmen und das Koppeltraining.

„Wie vieles hält man für unmöglich,
bevor es ausgeführt ist?“

(Plinius d.Ä., 24–75 n.Chr.)

Pierre Jander

Geburtstag:	05. November 1980
Geburtsort:	Weiden / Oberpfalz
Größe:	181 cm
Gewicht:	65 kg
Wohnort:	Weiden / Oberpfalz
Erster Triathlon:	1997 in Tirschenreuth
Erste Langdistanz:	2000 in Kulmbach
Internetseite:	www.pierre-jander.de



Meinen ersten Triathlon absolvierte ich in Tirschenreuth. Dies gilt nach wie vor als „schwarzes Rennen“, da es beim BTV nicht als Wettkampf angemeldet wird. Startpassinhaber dürfen hier nicht starten, aber sie machen es dennoch unter anderem Namen – also eine sehr interessante Veranstaltung. Interessant ist auch, wie ich eigentlich zum Triathlon gekommen bin. An einem Freitag fragte ich Jürgen Leipold, einen Schulfreund von mir, was er denn am Wochenende mache. Er meinte, da habe er keine Zeit, weil er einen Triathlon in Tirschenreuth machen wolle. Triathlon??? Was ist das? Na Schwimmen, Radln und Laufen. Hm, das kann ich auch, meinte ich – und am nächsten Tag stand ich am Start: noch nie was trainiert, ein typischer 4er Schüler.

Los ging's dann im Bruststil, wobei ich doch recht weit vorne aus dem Wasser kam. Dann ging's weiter auf meinem Fully MTB, wo ich Athlet um Athlet einsammelte.

Das Laufen war dann eher ein schneller Spaziergang, natürlich mit meinen MTB-Schuhen mit Schuhplatten für Klickpedale. Laufschuhe besaß ich zum damaligen Zeitpunkt noch nicht. Ich kam dann so im zweiten Drittel ins Ziel. Der Sport begeisterte mich jedenfalls, so dass ich dann zwei Wochen später bereits wieder in Eschenbach am Start war.

Mittlerweile bin ich regelrecht vom Triathlonvirus infiziert und seit 2006 als Profi im Einsatz. Logischerweise betreibe ich auch das Training inzwischen sehr gezielt. Dabei beginnt bei mir jede neue Einheit bereits nach dem letzten Training. Ich gehe immer wieder das Training durch und versuche mich zu pushen. Konzentration ist hierbei sehr wichtig. Falls ich dann beispielsweise Intervalle trainiere, bin ich ganz mit meinen Gedanken bei der Einheit. Nichts kann mich ablenken. Falls ich dann bei den Intervallen merke, dass ich müde werde, dann setz ich noch eins drauf, versuche schneller zu werden. Wenn mir das gelingt, war es eine erstklassige Trainingseinheit.

Und wenn ich gerade mal nicht trainiere ... würde ich am liebsten in der Weidener Altstadt in einem Café sitzen, ein Eis schlecken und das Geschehen beobachten. Ein weiterer Lieblingsplatz, um mal abzuschalten, ist die Lingelmühle bei Vohenstrauß, einfach auf einer Bank sitzen und auf das Pfreimdtal blicken, welches sich unter einem erstreckt. Doch leider ist dies in letzter Zeit schwer möglich, da ich neben meinem 42-Stunden-Job auch noch einen Triathlon in Weiden organisiere, Landesjugendwart in Weiden bin und für die BSJ als Bindeglied zwischen der Jugendleitung und den Fachverbänden fungiere.

Sportliche Erfolge

2009

18. Platz Ironman 70.3 South Africa (Herren)

2008

14. Platz Ironman South Africa (Herren)

1. Platz Pressath / Oberpfalzmeister

1. Platz Hofheim / Bayerischer Meister Mitteldistanz

1. Immenreuther Triathlon

Aufstieg in die Regionalliga mit dem Team Laface Weiden

2007

14. Platz Ironman United Kingdom (Herren)

2006

14. Platz Ironman United Kingdom (Herren)

Streckenrekorde

Hofheimer Mitteldistanztriathlon 2008

Immenreuther Triathlon 2008

Hersbrucker Triathlon 2006



Vorschau

Die nächste Ausgabe enthält eine Leseprobe aus dem ersten Buch von Johan Bruyneel, dem wohl erfolgreichsten Teamchef der Welt. Wer schon immer mal wissen wollte, wie Lance Armstrong seine sieben Siege bei der Tour de France geholt hat, der muss „Die Kunst zu siegen“ lesen.

Das Athletenportrait im Juni stellt Ihnen Heike Funk vor.

Empfehlen Sie uns weiter!

www.sportwelt-verlag.de