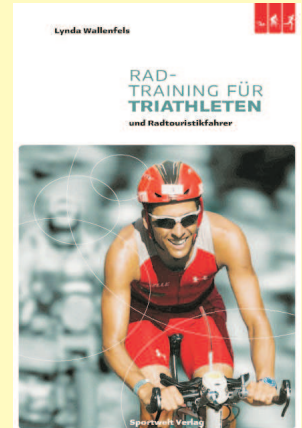


## Trinews 07/2009

Die Themen im Überblick:

- Zitat des Monats
- Auszug aus „Radtraining für Triathleten und Radtouristikfahrer“
- Athletenportrait Christine Waitz
- Vorschau auf die Trinews 08/2009



---

## Zitat des Monats

„Wer heute den Kopf in den Sand steckt,  
knirscht morgen mit den Zähnen.“

---

## Einleitung Radfahren ist die technisch anspruchsvollste Disziplin

Unter Triathleten hält sich hartnäckig das Gerücht, dass die größten technischen Fertigkeiten beim Schwimmen erforderlich sind, gefolgt vom Laufen und schließlich dem Radfahren – der technisch am wenigsten anspruchsvollen Disziplin. Angeblich reicht es schon aus, möglichst viel Zeit im Sattel zu verbringen, um ein guter Radfahrer zu werden. Falls Sie beabsichtigen, Wettkämpfe zu gewinnen, sollten Sie dafür sorgen, dass Ihre Konkurrenten dieser seltsamen Theorie weiterhin glauben – und selbst anschließend der Wirklichkeit ins Auge blicken!

Betrachtet man das einzelne zu wiederholende Bewegungselement jeder Sportart, dann ist Radfahren in der Tat technisch nicht besonders anspruchsvoll.

Beim Schwimmen muss der Körper in perfekter Wasserlage gehalten werden, die Hand muss an der exakt richtigen Stelle eintauchen, der Arm möglichst viel Wasser verdrängen und der Körper in diesem feuchten Medium vorwärts bewegt werden. Eine Laufbewegung erfordert vertikales Gleichgewicht, Koordinierung der Arm- und Beinbewegung, das Aufsetzen mit dem richtigen Teil des Fußes und den Abdruck nach vorne statt nach oben. Im Gegensatz dazu sind die Füße auf dem Fahrrad fest mit den Pedalen verbunden, und der Bewegungsablauf wird von der Kurbelumdrehung vorgegeben. Eine einzelne Pedalumdrehung ist also in der Tat technisch weniger anspruchsvoll als eine Lauf- oder Schwimmbewegung.

---

„Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen  
so innig verbunden, wie beim Fahrrad.“  
(Adam Opel)

---

Allerdings kann man jede Sportart auch unter einem breiteren Blickwinkel betrachten. Beim Schwimmen befindet man sich logischerweise immer im Wasser. Das Wettkampfgelände ändert sich kaum: Es ist immer flach, und man schwimmt nur wenige Kurven. Die Wasserdichte bleibt konstant, und das Schwimmtempo ändert sich nur unmerklich. Natürlich können beim Schwimmen im offenen Gewässer Wellen, Strömungen und unterschiedliche Temperaturen auftreten, aber im Allgemeinen sind die Bedingungen beim Schwimmen sehr konstant. In der Regel ist es also problemlos möglich, sich auf verschiedene Wasserbedingungen einzustellen.

Beim Laufen wiederum können die äußeren Bedingungen stark variieren – flaches Terrain, Anstiege, Wind, Regen, Kurven – und bei Crossläufen ist fast alles möglich, einschließlich Felsen, Sand, Bächen und Matsch. Trotz dieser unterschiedlichen Einflüsse wird sich Ihre Laufgeschwindigkeit aber kaum verändern, und der Bewegungsablauf bleibt verhältnismäßig konstant.

Beim Radfahren trifft man auf dieselben äußeren Bedingungen wie beim Laufen. Allerdings werden dabei weitaus höhere Geschwindigkeiten erreicht. Der Sportler balanciert auf einem Stück Metall mit sich drehenden Rädern, und sein einziger Kontakt zum Boden sind zwei kleine Gummiflächen. Da fällt es schwer zu behaupten, zum Radfahren seien weniger technische Fertigkeiten nötig als zum Laufen oder Schwimmen.

Radfahren bietet ein RIESIGES Potenzial, seine Geschwindigkeit ohne zusätzlichen Kraftaufwand allein durch eine verbesserte Technik zu erhöhen. Wer an seiner aerodynamischen Position und Kurventechnik arbeitet, kann im Vergleich zu Sportlern mit gleichem Trainingsstand, aber aufrechter Haltung und übermäßigem Bremsverhalten fünf Sekunden und mehr in nur einer einzigen Kurve herausfahren.

Auf einer einen Kilometer langen Abfahrt kann ein Sportler, der mit 60 km/h fährt, 20 Sekunden auf einen gleichstarken Wettbewerber herausfahren, der die Abfahrt nur mit 50 km/h nehmen kann. Können 20 Sekunden nicht vielleicht von entscheidendem Einfluss auf Ihr Gesamtergebnis sein? Ein technisch versierter Fahrer nutzt eine 60 km/h schnelle Abfahrt möglicherweise zur Erholung und zum Dehnen, während ein Sportler mit mangelhafter Technik bei 50 km/h steif vor Angst an den Bremsgriffen hängt. Der Fahrer mit mangelnder Technik benötigt nach der Abfahrt außerdem womöglich eine Erholungsphase und verliert dadurch zusätzlich Zeit.

Viel Zeit im Sattel zu verbringen, ist zwar das Herzstück des Radtrainings, aber wie genau wir unsere Zeit dort verbringen, entscheidet darüber, wie wir uns als Radfahrer entwickeln und welche Fortschritte wir erzielen können. Um in einem Wettkampf die schnellste Radzeit zu fahren, sind eine Vielzahl unterschiedlicher Fertigkeiten erforderlich: eine ausgefeilte Fahrtechnik –

um beim Wechsel möglichst wenig Zeit zu verlieren sowie Kurven und Anstiege schnell zu nehmen –, ein effizienter Tritt, die Ausrichtung des Fahrrads nach aerodynamischen Gesichtspunkten, eine komfortable und gleichzeitig kraftvolle Sitzposition sowie die Fähigkeit, seinen Rhythmus und seine Energie so einzuteilen, dass man anschließend noch eine gute Laufzeit erzielen kann. Sie sollten hart trainieren, um eine gute Form zu erreichen, aber gleichzeitig auch intelligent trainieren, um alle technischen Fertigkeiten des Radfahrens zu entwickeln. Wer technisch versiert und gut trainiert ist, kommt immer vor demjenigen ins Ziel, der einfach nur gut trainiert ist.

Das vorliegende Buch ist ein praktischer Leitfaden, der Ihnen wichtige Tipps liefert und Sie bei Ihrer Entwicklung als Radfahrer unterstützen soll.

Teil 1 behandelt die Materialauswahl und den Aufbau des Fahrrads je nach Wettkampftyp. In Teil 2 liegt der Schwerpunkt auf Fahr- und Tritttechnik, Trainingsprinzipien sowie dem Trainingsaufbau mit Hilfe von Herzfrequenz- und Leistungsmessgeräten. Teil 3 erklärt, wie ein auf individuelle Fertigkeiten und den jeweiligen Rennkalender ausgerichteter Trainingsplan erstellt werden kann.

Anschließend werden in Teil 4 Trainingspläne für Triathlons über die Sprintdistanz, Cross-Triathlons sowie Mittel- und Langdistanz-Triathlons vorgestellt. Jeder dieser Pläne wurde dabei auf Grundlage der in den vorigen Kapiteln erklärten Trainingsprinzipien erstellt. Zu guter Letzt finden Sie eine große Auswahl an Radtrainingseinheiten für unterschiedliche Leistungsniveaus, die Ihnen bei der Gestaltung Ihrer Trainingswoche helfen soll.

---

## Vorschau

Die nächste Ausgabe widmet sich dem Aufbau des Fahrrads und der richtigen Einstellung. Das Athletenportrait im August stellt Ihnen Enrico Knobloch vor.

**Empfehlen Sie uns weiter!**

[www.sportwelt-verlag.de](http://www.sportwelt-verlag.de)

# Christine Waitz

<b>Geburtstag:</b>	18. Oktober 1984
<b>Geburtsort:</b>	Roth
<b>Wohnort:</b>	Roth
<b>Erster Triathlon:</b>	1998 in Roth
<b>Erste Langdistanz:</b>	2005 in Madison (Wisconsin/USA) in 11:04 Std.
<b>Triathlon-Profi seit:</b>	2009
<b>Internetseite:</b>	<a href="http://www.christinewaitz.de">www.christinewaitz.de</a>



Hätte man meinen Eltern vor zehn Jahren erzählt, dass ich einmal Leistungssport betreiben würde, wäre das als Spaß des Tages wohl herzlich belacht worden. Auch wenn mir das heute keiner mehr abnimmt – ich war ein nicht ganz schlankes Kind und die Unsportlichkeit in Person. :-)

Heute richtet sich mein Leben nach Sport und Uni. Die Frage, wie ich denn zum Triathlon kam und was dessen Faszination ist, lässt sich nicht einfach beantworten.

**Triathlon fasziniert.** In vielerlei Hinsicht. Da gibt es das Bedürfnis, seine Grenzen auszutesten, im täglichen Training – und auf die Spitze getrieben im Wettkampf. Wie weit kann ich gehen? Wie viel verkrafte ich? Mittlerweile muss ich diese Gratwanderung nicht mehr alleine machen. Ich werde von Trainer, Physiotherapeuten und Masseur bestens betreut. Der Faszination tut dies keinen Abbruch. Im Gegenteil. Der Ehrgeiz wächst. Schließlich möchte man etwas zurückgeben.

**Triathlon ist mitreißend.** Wer das nicht glaubt, kann sich alljährlich im Juli in der Triathlonhochburg Roth davon überzeugen.

Bereits Wochen vorher scheint es kein anderes Thema mehr zu geben. Man kann kaum mehr aus dem Haus gehen, ohne gefragt zu werden: Und? Fit???

Am Wettkampftag selbst ist der ganze Landkreis, jung und alt auf den Beinen. Egal, ob als Helfer oder als Stimmungsmacher an der Strecke.

**Triathlon verbindet.** Die Konkurrenz ist groß, im Rennen wird um jeden Platz gekämpft. Im Rennen – und ausschließlich dort. Außerhalb des Wettkampfs habe ich selten Konkurrenzgehebe erlebt. Mittlerweile habe ich auf der ganzen Welt Freunde und Bekannte, die ich durch den Sport kennen gelernt habe. Ich freue mich vor dem Wettkampf, Leute wiederzusehen und nach dem Wettkampf Erfahrungen auszutauschen. Ich freue mich, wenn Freunden ein tolles Ergebnis gelungen ist und kann mitfühlen wenn andere verletzt sind.

Die Liste ließe sich mit Leichtigkeit fortsetzen. Für mich hat der Sport selbst nach Jahren nicht an Faszination verloren, und ich finde es toll, wenn sich andere auch von diesem Virus anstecken lassen.

## Sportliche Erfolge

### 2009

- 10. Platz Quelle Challenge Roth
- 3. Platz City Triathlon Amberg
- 6. Platz DM Duathlon Backnang
- 5. Platz Ironman Malaysia
- 5. Platz Silvesterlauf München

### 2008

- 4. Platz Ironman World Championships Hawaii (AK 18–24)
- 2. Platz Halbmarathon Neumarkt
- 1. Platz Bike and Run Kastl
- 2. Platz Mittelfränkische Meisterschaft im Triathlon (Kurzdistanz)
- 3. Platz Rothsee Triathlon

### 2007

- 1. Platz Ironman World Championships Hawaii (AK 18–24; 32. Platz Damen)
- 1. Platz Halbmarathon Neumarkt
- 9. Platz Deutsche Triathlon Liga Kiel
- 8. Platz Deutsche Meisterschaft im Triathlon (Kurzdistanz)
- 1. Platz Mittelfränkische Meisterschaft im Triathlon (Kurzdistanz)
- 5. Platz Quelle Challenge Roth; Deutsche Meisterin im Triathlon (Langdistanz)
- 1. Platz Bayerische Meisterschaft im Triathlon (Kurzdistanz)
- 1. Platz City Triathlon Amberg

