

# triathlon<sup>®</sup> INSIDER. COACH. EXPERTE.

www.tri-mag.de

## tip 1 PACKEN SIE IHR MATERIAL SORGFÄLTIG

Nichts ist ärgerlicher, als am Wettkampfort anzukommen und einen wichtigen Ausrüstungsgegenstand zu Hause vergessen zu haben. Sie sollten daher Ihre Packvorgänge ritualisieren und sich am Computer eine persönliche Checkliste anlegen, die Sie vor jedem Wettkampf ausdrucken und nachher um die Dinge erweitern, die Sie unterwegs vielleicht doch noch gebraucht hätten. Vielleicht legen Sie sich auch ein Wettkampfset an, in dem immer alles gepackt ist und es nach dem Wettkampf auch bleibt: die gute Schwimmbrille, günstige Badelatschen, der Startpass ...

## Vorstartfieber

Ein Wettkampf beginnt nicht erst mit dem Startschuss. Lesen Sie, worauf Sie bei der Vorbereitung auf ein Rennen achten sollten.

von Frank Wechsel



## tip 3 VERZICHTEN SIE AUF ESSENS-EXPERIMENTE

Wenn Ihr leistungsstarker Vereinskollege Ihnen nach dem Schwimmtraining am Mittwoch erzählt, wie er sich bis zum Start am Sonntag ernähren wird, kommen Sie bitte bloß nicht auf die Idee, ihm nachzueifern, um so seiner unglaublichen Leistung einen kleinen Schritt näher zu kommen! Was für den einen Sportler gut ist, muss nicht automatisch auch für den anderen gelten – vor allem die Ernährung ist eine sehr individuelle Sache. Verzichten Sie vor einem wichtigen Rennen also unbedingt auf Experimente! Besondere Ernährungsformen, die von den gewohnten stark abweichen, erfordern auf jeden Fall einen Testlauf in der Trainingsphase. Ist dieser erfolgreich bestanden, können Sie bei einem weniger wichtigen Wettkampf eine Generalprobe wagen.

## tip 2 CHECKEN SIE IHR MATERIAL

Ihr Material für das Rennen, vor allem das Rad, sollten Sie nicht erst am Ort des Geschehens auf seine Wettkampftauglichkeit überprüfen. Schon vor der Anreise sollten Sie einen kritischen Blick auf Funktions- und Pflegezustand Ihres Equipments werfen. Sind die Reifen noch pannensicher? Läuft die Kette sauber? Funktioniert die Schaltung tadellos? Entspricht das Setup Ihres Rades noch dem aktuellen Regelwerk (dieses finden Sie auf den Websites der Verbände, zum Beispiel unter [www.dtu-info.de](http://www.dtu-info.de), [www.triathlon-austria.at](http://www.triathlon-austria.at) oder [www.swiss-triathlon.ch](http://www.swiss-triathlon.ch)). Mussten Sie Ihr Rad für den Transport zerlegen, kommen Sie um eine Testfahrt vor Ort nicht herum.





## Noch mehr **triathlon**

- **triathlon** 12 x im Jahr
- **triathlon training** 6 x im Jahr
- **tri-mag.de** Aktuell und hautnah



### SCHLAFEN SIE AUSREICHEND

Minute für Minute rücken der Wettkampf und das sehr früh gestellte Weckerklingeln näher, doch Sie können kein Auge zudrücken? Das geht sicher nicht nur Ihnen so. Gönnen Sie sich am besten schon in den Tagen vor dem Wettkampfwochenende ausreichend Schlaf – und nehmen Sie Ihre Vorbereitung ganz genau. Denn sicher wissen Sie: Ein ruhiges Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen. Wenn Sie sich in der Nacht vor dem Start noch den Kopf zermatern müssen, ob Sie all Ihre Rennutensilien beisammen haben, dann war Ihre Vorbereitung nicht konsequent und muss beim nächsten Mal auf jeden Fall anders laufen – und dann können Sie auch besser schlafen.



## Noch mehr **triathlon**

- **triathlon** 12 x im Jahr
- **triathlon training** 6 x im Jahr
- **tri-mag.de** Aktuell und hautnah

### REISEN SIE RECHTZEITIG AN

Je früher Sie am Wettkampfort anreisen, desto entspannter können Sie Ihrem Start entgehen. Wenn Sie mit dem Auto anreisen, finden Sie im Internet das kostenlose Angebot zahlreicher Routenplaner, mit dem Sie – sollten Sie kein Navigationsgerät haben – nicht nur die Anfahrt ausdrucken, sondern auch die dafür benötigte Zeit berechnen können. Bei der Anreise mit der Bahn planen Sie verpasste Anschlüsse mit ein und bei der Wettkampfreise per Flugzeug auch den gar nicht so seltenen Fall, dass



Ihr Gepäck Ihnen erst ein paar Stunden oder auch Tage später folgen könnte.

### MACHEN SIE SICH ORTSKUNDIG

Ihr Fahrrad finden Sie nach dem Schwimmen am Radständer 607. Ganz einfach. Oder doch nicht? Je intensiver Sie sich vor dem Start mit der Beschaffenheit von Kurs und Wechselzone vertraut machen, umso routinierter werden Ihnen die Abläufe in der Hektik des Rennens von der Hand gehen. Ein besonderes Augenmerk sollten Sie dabei auf die Ein- und Ausgänge der Wechselzonen, Ihren Wechselplatz, Orientierungshilfen auf der Schwimmstrecke sowie Kurven und Steigungen der Rad- und Laufstrecke legen. Besuchen Sie auf jeden Fall die Wettkampfbesprechung, wo auch immer die Besonderheiten des Kurses erklärt werden.



### RICHTEN SIE IHREN WECHSELPLATZ EIN, WIE SIE IHN BRAUCHEN

Der Einrichtung Ihres Wechselplatzes kommt vor einem Rennen eine ganz besondere Bedeutung zu, denn hier fahrlässig verlorene Zeit (oder noch schlimmer: verlorene Equipment) stellt den Sinn Ihrer gesamten aufwendigen Vorbereitung in Frage. Auch beim Check-in gilt: Ritualisieren Sie die Vorbereitung der Wechsel so weit wie möglich! Machen Sie sich dabei intensive Gedanken, indem Sie sich zum Beispiel folgende Fragen vor Augen führen: Sind Sie Links- oder Rechtshänder? Ist es für Sie und die Verhältnisse bei diesem Wettkampf schneller, die Schuhe am Wechselplatz oder erst während der Fahrt anzuziehen? Möchten Sie an dieser Stelle vielleicht auch Verpflegung zu sich nehmen?





## Noch mehr *triathlon*

- *triathlon* 12 x im Jahr
- *triathlon training* 6 x im Jahr
- *tri-mag.de* Aktuell und hautnah

### WÄRMEN SIE SICH VOR DEM START AUF

Ein gut durchbluteter Muskel ist nicht nur zu einer besseren Leistung bereit, sondern bietet auch noch weitere Vorteile: Bei plötzlich anfallender Belastung übersäuert er nicht so stark, wenn er zuvor aufgewärmt wurde. Auch das Verletzungsrisiko können Sie durch ein Aufwärmprogramm minimieren. Das Aufwärmprogramm ist um so wichtiger, je intensiver die folgende Belastung wird – oder anders ausgedrückt: Je kürzer die Strecke, desto länger das Aufwärmen (siehe auch Seite 108).



### BEGEBEN SIE SICH RECHTZEITIG IN DEN STARTBEREICH

Auch eine ungewollte – und oftmals unnötige – Hektik in den letzten Minuten vor dem Start kann Ihre Laune und Leistung ganz schön vermiesen. Je eher Sie am Wettkampfort anreisen und je routinierter Ihre Abläufe vor dem Start sind, umso mehr können Sie sich auf das Rennen konzentrieren. Planen Sie auf jeden Fall genug Zeit für das Anziehen der Wettkampfkleidung und des Neoprenanzugs und längere Warteschlangen vor den Toiletten oder an der Armbeschriftung ein. Den besten Zeitpunkt, wann Sie ins Wasser gehen, können Sie nur selbst abschätzen: Verlieren Sie durch das Schwimmen auf der Stelle schon zu viel Energie oder müssen Sie sich frühzeitig aufstellen, um noch einen Startplatz in guter Position zu ergattern (siehe Tipp 10)?

### SUCHEN SIE SICH EINE PASSENDE STARTPOSITION

Auch der Wahl der richtigen Startposition kann eine rennentscheidende Bedeutung zukommen. Wollen Sie das Rennen gewinnen, müssen Sie schon vor dem Startschuss wissen, wo sich Ihre stärksten Konkurrenten aufgestellt haben. Geht es Ihnen beim Schwimmen hauptsächlich ums Ankommen, so sollten Sie eine Startposition wählen, an der Sie dem größten Hauen und Stechen aus dem Weg gehen können und nicht von zu vielen schnelleren Schwimmern überholt werden müssen. Linksatmer starten am besten ganz rechts, um das Feld beobachten zu können – und umgekehrt.

