



## Wertvolle Tipps und Tricks für deinen Triathlon

### Der Wettkampfmonat

Spätestens jetzt sollst du dich im Detail mit deinem Triathlon auseinander setzen. Informiere dich anhand der Ausschreibung über den Zeitplan, die Wettkampfstrecke und viele andere wichtige Informationen.

Beginne mit der Visualisierung des Wettkampfes, d.h. den Ablauf ab Anreise, über Startnummernabholung und Check-In bis hin zum Wettkampf selbst mit Start, den drei Disziplinen und dem Zieleinlauf. Deine inneren Bilder sollen nicht nur sachlicher Natur sein, sondern können durch Geräusche, Gerüche oder ähnlichem verstärkt werden.

Deine Ziele sollten angemessen sein, am besten ist das Durchspielen von drei Szenarien, von „ausgezeichnet“ über „gut“ bis „schlecht“. Denke nicht nur an einen optimalen Wettkampf, sondern auch an Negatives: kaltes Wetter, verlorene Schwimmbrille, Materialdefekt uvm.

Zusätzlich zum optimalen Training probierst du deine Wettkampfnahrung von Getränk bis zum Energieriegel aus. Du arbeitest dir einen Ernährungsplan aus, der beinhaltet, wann bzw. wo oder in welchem Rhythmus du Nahrung zu dir nimmst.

Prüfe dein Material, ob alles vollzählig ist und ob alles intakt ist. Für manches Material musst du dir Ersatzausrüstung besorgen. Eine Checkliste findest du am Ende dieses Dokumentes.

Verstärke die Vorfreude auf den Wettkampf durch Triathlon-Videos.

### Die Wettkampfwoche

Achte während der gesamten Woche auf ausreichend Schlaf und vermeide überflüssigen Stress.

6 bis 4 Tage vor dem Wettkampf kannst du auf Kohlehydrate und Fette gänzlich verzichten und bewusst den Körper in einen KH-Mangel führen. Achte während dieser Tage auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr und ernähre dich eiweißreich. Ergänze diese Ernährung durch viel Obst und Gemüse.

Über die folgenden zwei Tage (Tag 3 bis 2 vor dem Wettkampf) füllst du deine Kohlehydratspeicher mit wertvollen Kohlehydraten auf. Nicht in großen Mengen essen, dafür regelmäßig und öfter über den Tag verteilt. Weiter ausreichend trinken und die Speisen durch Obst und Gemüse aufwerten.



Besonders am vorletzten Tag sollst du regenerieren, ausreichend trinken und auf einen erholsamen Schlaf achten. Die wichtigste Nacht ist jene vom vorletzten zum letzten Tag vor dem Wettkampftag.

Meistens wirst du jetzt zum Wettkampf anreisen. Halte dich nicht zu lange auf der Triathlonmesse auf: das Herumstehen und das „Balzen“ mit anderen Teilnehmern bringt nichts. Konzentriere dich auf deinen Wettkampf.

Spätestens am Tag vor dem Wettkampf holst du deine Startunterlagen ab (Anmelde- und Zahlungsbestätigung, Jahreslizenz) und kannst deine Ausrüstung noch mal prüfen bzw. mit Startnummern, Zeitnehmungschip etc. vervollständigen. Mache dich mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut, sieh dir die Wettkampfstrecke an (Bojen beim Schwimmen, enge Stellen beim Radfahren, Laufstrecke etc.).

Jetzt kannst du dein Material (Triathlonrad, Wechselbeutel etc.) in die Wechselzone bringen (Chip, Startnummer und Helm nicht vergessen). Richte deinen Wechselplatz ein bzw. merke dir deinen Wechselplatz oder die Position deines Wechselbeutels und den Weg durch die gesamte Wechselzone.

Am Tag vor dem Wettkampf sollst du nicht auf das Essen und Trinken vergessen. Nimm leicht verdauliche Nahrung zu dir (keine Ballaststoffe wie Vollkornbrot, Gemüse, Obst u.ä.), all das belastet deinen Magen.

Jetzt heißt es den Abend vor dem Wettkampf genießen: Du kannst ruhig noch ein kleines Bier zum Abendessen trinken und visualisiere noch mal deinen Wettkampf. Vor dem Schlafengehen evtl. noch eine Magenschutztablette für eine stabile Verdauung am Wettkampftag.

### Der Wettkampftag

Etwa drei Stunden vor dem Start stehst du auf, trinkst erst Mal ein Glas Wasser und nimmst ein leichtes Frühstück zu dir: am besten Weißbrot mit Marmelade und Tee oder Kaffee. Danach kannst du eine weitere Magenschutztablette nehmen.

Wenn du jetzt noch die Ruhe hast, kannst du dich noch mal hinlegen und schlafen. Etwa zwei Stunden vor dem Start stehst du auf, ziehst deine Wettkampfbekleidung an (schon jetzt mit Sonnencreme einschmieren).

Jetzt kannst du auch die Wettkampfnahrung vorbereiten: Energy-Drinks in Trinkflaschen für das Rad, Energie-Gels für Radfahren und Laufen und evtl. ergänzend Salz- oder BCAA-Tabletten.

Für den Marsch zum Wettkampfareal ziehst du dir etwas Warmes darüber (Badeschlappen, lange Hose und Jacke) und nimmst deine Startausrüstung (Badekappe, Neopren, Schwimmbrille und Zeitmesschip) mit.



Vor dem Start (du hast noch etwa eine Stunde Zeit) prüfst du noch mal die Wechselzone (Reifendruck, Gang zum Wegfahren, gesamte Ausrüstung) und füllst die Flaschen und Taschen mit Energiedrinks und –gels. Tipp: Zum leichteren Reinschlupfen kannst du die Innensohlen der Rad- und Laufschuhe mit Babypuder bearbeiten (evtl. Handtuch auflegen). Wichtig, nicht mit der Startnummer unter dem Neopren starten.

Jetzt hast du noch etwa 30 Minuten bis zum Start und kannst den Neopren anziehen. Lass dir dabei Zeit, dass der Neopren gut sitzt und schmiere mögliche Scheuerstellen mit Vaseline/Hirschtalg ein. Gehe mit dem Neopren kurz ins Wasser, fülle den Neopren mit Wasser und gehe jetzt wieder an Land und lass das Wasser auslaufen, damit sich der Neopren gut anschmiegt.

Jetzt kannst du dich einschwimmen, Technikübungen kombiniert mit schnellem Anschwimmen und verinnerliche noch mal einen langen, ökonomischen Armzug. Etwa 10 Minuten vor dem Start musst du aus dem Wasser, nimm eine gute Startposition an und freue dich auf einen schönen Tag.

### Das Schwimmen

Versuche dich aus dem kontaktbetonten Schwimmen heraus zu halten und schwimm deinen Schwimmstil (Kopf und Oberkörper tief, langer Armzug (Streckung und Abdruck) und hoher Ellbogen.

Wenn du deinen Rhythmus gefunden hast suchst du dir jemanden in dessen Wasserschatten du mitschwimmen kannst. Spare dadurch Energie, orientiere dich zwischendurch und lass sich nicht aus dem Konzept bringen.

Du schwimmst so lange bis zu mit den Händen am Boden streifst, erst dann stehst du auf und läufst zum Ufer. Jetzt kannst du die Badekappe und die Schwimmbrille abnehmen und den Neopren bis zur Hüfte ausziehen.

Erst am Wechselplatz darfst du den Neopren zur Gänze ausziehen, lass dabei keine Hektik aufkommen. Erst die Radschuhe anziehen (wenn du sie nicht an den Pedalen montiert hast), dann die Startnummer anlegen (die schaut nach hinten) und zum Schluss die Sonnenbrille mit dem Radhelm (dieser muss geschlossen sein). Jetzt schiebst du das Rad zum Ausgang der Wechselzone.

### Das Radfahren

Nach den Anfeuerungsrufen der Zuschauer heißt es erstmal die Herzfrequenz stabilisieren und den Rhythmus finden. So sollst so schnell als möglich beginnen, das Nahrungsdefizit durch Trinken und Energiegels auszugleichen.



Pro Stunde sollst du etwa 70g Kohlehydrate aufnehmen, das ist ein Mix aus Energiegel (vorwiegend, meist etwa 55g KH) und Energiegetränk (etwa 0,5 bis 1 Liter). Wichtig ist, dass du regelmäßig trinkst und isst und so für permanente Energiezufuhr sorgst. Die Energiegels verdaust du am besten, wenn du sofort Flüssigkeit nachtrinkst. Solltest du auf der Radstrecke Lust auf etwas „Festem“ haben (z.B. Bananen), dann kannst du damit auch deine Energiespeicher auffüllen.

Beim Radfahren selbst sollst du im ersten Drittel dosiert fahren (die Radstrecke ist noch ausreichend lange), im zweiten Dritte dann forcieren und das Tempo erhöhen. Im letzten Drittel spürst du dann deine körperliche Tagesverfassung und kannst entweder das Tempo halten oder musst dich etwas einbremsen.

Achte bei der Radtechnik immer auf eine aerodynamische Position, auf eine hohe Trittfrequenz bei einer gleichmäßigen Leistung (sowohl im Flachen oder bei Anstiegen bzw. Gegenwindpassagen oder Abfahrten bzw. bei Rückenwind).

Vor den Labestationen entledigst du dich am besten deiner Trinkflaschen und nimmst pro Labestation zwei Flaschen (eine mit Energiegetränk, die zweite mit Wasser). Damit kannst du deine Lenkerflasche auffüllen bzw. das Getränk verdünnen. Das Wasser steckst du in die Sattelhalterung und nutzt es zum Trinken bzw. zur Körperkühlung.

Etwa fünf Kilometer vor dem Ende der Radstrecke nimmst du etwas Druck von den Pedalen und stellst dich körperlich und mental auf die Laufstrecke ein. Also aus der Aeroposition gehen und den Rücken und die Beine strecken und dehnen. Bereite dich auf den Wechsel vor und wie du die ersten Kilometer laufen wirst.

Nimm jetzt noch vor dem Wechsel ein Gel (evtl. schon mit Koffein) und trinke ausreichend bzw. die Flaschen zur Gänze aus und kühle noch mal mit Wasser deinen Körper (Kopf und Beine). Fahre die letzten Kilometer mit einer hohen Trittfrequenz und gehe kurz vor der Wechselzone aus den Schuhen, damit die Radschuhe auf den Pedalen bleiben und du zu Fuß zum Wechselplatz läufst.

Der Wechsel vom Rad auf das Laufen verläuft sehr schnell: erst das Rad abstellen bzw. aufhängen, dann Helm lösen und ablegen (Sonnenbrille bleibt an) und im Beugen (ziehst du dir die Radschuhe aus, wenn du sie nicht auf dem Pedal gelassen hast, ziehst dir die Laufschuhe an und nimmst den Sonnenschutz (Sun-Visor oder Kappe) und läufst die Wechselzone hinaus.

## Das Laufen

Den ersten Kilometer läufst du bewusst dosiert und meist ist gleich zu Beginn eine Labestation und du trinkst etwas bzw. kühlst dich ab. Jetzt ist Zeit für Aktivierungs- und Bewusstseinsübungen, wie Anfersen, Fußgelenkslauf, Arm-



und Schrittfrequenz, Beinstreckung, Mittelfußaufsatz uvm. Die korrekte Lauftechnik gehst du gedanklich immer durch, damit du deinen Lauf aktiv steuern kannst.

Stoppe von Beginn an jeden Kilometer, damit dir deine Laufgeschwindigkeit bewusst ist und laufe konstant den dir vorgenommenen KM-Schnitt. Zu Beginn nicht zu schnell laufen, du brauchst die Reserven zum Schluss hin.

Achte wieder auf Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme mit etwa 70g KH pro Stunde. Du kannst ruhig bei jeder Labestation etwas langsamer laufen, damit du dich bestens versorgen kannst (Kühlung – Flüssigkeit – Nahrung).

Du rufst dir immer wieder die richtige Lauftechnik in Erinnerung und hältst so dein Tempo. Natürlich beginnt jetzt erst richtig der Kampf im Triathlon – hier kann es richtig hart werden. Jetzt motivieren dich deine Fans, der Gedanke ans Finishen und du holst dir den Lohn für das konsequente Training.

Finishen ist alles, aber nicht der Gesundheit wegen. Nur große medizinische oder gesundheitliche (oder technische) Probleme rechtfertigen eine Aufgabe. Ansonsten beiß dich durch, die Tiefpunkte und Schmerzen dieses Rennens zu überstehen sind das größte Geschenk an dich selbst.

Jetzt kommt das Ziel nahe, wenn du kannst mobilisierst du noch mal deine letzten Reserven und gibst alles was du noch hast. Ab KM 42 ein Zitat eines Athleten: „Frisur richten, Trikot schließen und lächeln“! Du bist ein Finisher! Gratulation!

### Nach dem Wettkampf

Nimm das Glückgefühl (egal ob es ein perfekter oder schwieriger Wettkampf war) in dich auf und speichere diesen Moment ab. Lass dich von deinen Fans feiern und genieße die einzigartige Stimmung im Ziel.

Jetzt kannst du in Ruhe trinken und essen, versuche deine Energiespeicher wieder aufzufüllen. Du plauderst mit anderen Teilnehmern und lässt den Wettkampf Revue passieren. Dann checkst du aus der Wechselzone aus und wenn du die Energie dazu hast kannst du noch locker 20 Minuten ausradeln oder auslaufen. Ansonsten einfach nur: genießen!

*Das Abenteuer Triathlon beginnt schon sehr lange vor dem Wettkampf mit Training und Vorbereitung. Der Wettkampf an sich ist die Belohnung für alle Mühen. Genieße dein Rennen und erreiche deine Ziele – ein unglaubliches Gefühl!*



## Material-Checkliste Triathlon

### **Vor dem Start**

Tri-Pant  
Trikot  
Pulsuhr  
Sonnencreme  
Zeitnehmungschip  
lange Hose  
langes Oberteil  
Badeschlappen  
evtl. Pulsgurt  
Energiegels  
Energiegetränke  
evtl. Luftpumpe  
evtl. Werkzeug

### **Schwimmen**

Neopren  
Schwimmbrille  
Badehaube  
Salbe  
Ersatzbrille  
Ersatzhaube

### **Radfahren**

Sturzhelm  
Sonnenbrille  
Radschuhe  
evtl. Socken  
Rennrad  
Startnummer mit Band  
Trinkflasche Lenker  
Trinkflasche Sattel  
Reparaturzeug  
Ersatzschlauch  
Energiegels  
Salz-/BCAA-Tabletten  
Regenbekleidung bzw.  
Bekleidung gegen Kälte

### **Laufen**

Laufschuhe  
Laufsocken  
Sonnenschutz  
Energiegels  
Salz-/BCAA-Tabletten  
Regenbekleidung