

INHALT

Vorwort	9
1 Vorbemerkungen	11
2 Triathlon, die Gesundheitssportart	15
3 Was ist Triathlon?	18
4 Vorrangiges Ziel beim Triathlon: „Finishen“	21
5 Warum ausgerechnet Triathlon?	23
6 Der Triathlonkreislauf für Hobbysportler	26
6.1 Triathlon, ein einfacher – aber komplexer Sport	26
6.2 Allgemeiner Fitnesstest – Ausdauertest nach Cooper ..	27
6.3 Trainingsprinzipien für Hobbysportler	29
6.4 Minimalausrüstung für einen Triathlonwettbewerb ..	29
• Schwimmausrüstung	29
• Radausrüstung	29
• Laufausrüstung	30
• Warum ist der Laufschuh so wichtig?	30
• Wie lange halten Laufschuhe?	32
6.5 Trainingspläne für Hobbytriathleten	33
6.6 Der Triathlonwettbewerb	34
7 Der Triathlonkreislauf für Fortgeschrittene und Leistungsorientierte	35
7.1 Verbesserte Triathlonausrüstung	35
7.1.1 Die Schwimmausrüstung	35
7.1.2 Die Radausrüstung	37
• Rennrad	37
• Lenker und Lenkervorbau	39
• Laufräder	39
• Sitzposition	40
• Einstellung der Sattelhöhe	41
• Richtige Einstellung des Sattels	41
• Bedeutet ein „Top“-Rad automatisch eine „Top“-Platzierung?	42

7.1.3	Die Laufausrüstung	43
7.1.4	Welche Ausrüstungen werden in den Wintermonaten benötigt?	43
7.1.5	„Hightechausrüstung“	44
7.2	Trainingsprinzipien für Fortgeschrittene	46
7.2.1	Leistungskontrolle zur Trainingssteuerung	48
7.2.2	Die vier Pulsfrequenzbereiche für unterschiedliche Trainingsansprüche	50
7.2.3	Sportartspezifische Aspekte bei der Pulsmessung	52
7.2.4	Die Laktatmessung	52
7.2.5	Triathlon und Ozon	53
7.2.6	Triathlon und Hitze	54
7.2.7	Triathlon und Kälte	55
7.2.8	Triathlon und Sex	55
7.3	Trainingspläne für die olympische Distanz	56
7.4	Organisation des eigenen Triathlonwettkampfs	58
7.5	Einrichten der Wechselzone	61
7.6	Schwimmen	62
7.6.1	Besonderheiten des Triathlonschwimmens	63
7.6.2	Tipps zum Schwimmtraining und -wettkampf	67
7.6.3	Was ist bei einem Krampf im Wasser zu tun?	67
7.7	Wechsel: Schwimmen-Rad fahren	68
7.8	Rad fahren	69
7.8.1	Tipps zum Rennen	69
7.8.2	Die besonderen Ansprüche beim Radrennen	71
	• Die Zeitdauer	71
	• Die Radverpflegung	71
	• Wie lässt sich auf eine faire Weise der Luftwiderstand verringern?	71
	• Trittfrequenz	72
	• Warum werden von 12 (16) Gängen nur acht (12) genutzt?	72

• Training auf dem Heimtrainer, der Rolle oder Fahrradergometer	72
• Sitzprobleme	73
7.9 Wechsel: Rad fahren-Laufen	73
7.10 Laufen	75
7.11 Räumung der Wechselzone	77
7.12 Ernährung, Verpflegung und Getränke vor und nach dem Wettkampf	77
7.12.1 Essen und Triathlon	78
7.12.2 Trinken und Triathlon	80
a) Im Training	80
b) Im Wettkampf	82
• Trinken und Essen nach dem Training oder Wettkampf ..	83
• Triathlon und Genussmittel	84
• Triathlon und Alkohol	84
7.13 Flexibilität und Dehnung – in Zusammenarbeit mit der Physiotherapeutin Carmen Himmerich	84
7.13.1 Warum sollten Triathleten dehnen?	85
7.13.2 Folgen einer zu nachlässigen Dehnung	85
7.13.3 Wann sollte gedehnt werden?	86
7.13.4 Wie sollte gedehnt werden?	86
7.14 Verletzungsvorbeugung	91
Vorbeugung, Prävention von Verletzungen	92
• Blasen	93
• Schürfwunden	93
• Seitenstechen	93
• Muskelkater	93
• Verhärtungen in den Waden	94
• Krämpfe	94
• Schlaflosigkeit	95
• Infektanfälligkeit	95
• Übertraining	96
• Achillessehnenbeschwerden	96

- Knieschmerzen 96
- Knochenhautreizungen 97
- Rückenschmerzen 97
- Zerrungen, Prellungen und Schwellungen 98
- Durchfall 98

7.15 Regeneration 99

Anhang **101**

Literatur **102**

Bildnachweis **104**

