

Martin Engelhardt

# Duathlon

*Training, Technik,  
Taktik*

Rowohlt

22



# ***Inhalt***

Vorwort

Kapitel 1

## **Die neue Ausdauerkondition 9**

*Geschichte des Duathlons 9*

*Duathlon in Deutschland 13*

*Angebote im Freizeit-, Wettkampf-  
und Gesundheitssport 14*

*Jedermann-Duathlon 14*

*Kurz-Duathlon 14*

*Lang-Duathlon 15*

*Jugend trainiert für Duathlon 16*

Kapitel 2

## **Die schönsten Duathlons in Deutschland 17**

*Holtenauer Duathlon 17*

*Inntal-Duathlon 18*

*Ostfriesland-Duathlon 19*

*Koblenz-DBiathlon 19*

*Duathlon Königslutter 20*

*Obergünzburg-Duathlon 21*

*Solingen-Duathlon 21*

*St.-Wendel-Duathlon 23*

*Zofingen-Duathlon 23*

### Kapitel 3

Erfolgreiche deutsche Duathleten 25

*Simone Mortier* 25

*Karina Henning* 27

*Gerd Amrhein* 28

*Ralf Eggert* 29

*Oliver Graf* 30

*Jürgen Zack* 31

*Olaf Sabatschus* 32

*Andreas Rudolph* 33

### Kapitel 4

Material 35

*Das Fahrrad* 35

*Laufausrüstung* 45

### Kapitel 5

**Technik 47**

*Radfahrtechnik* 47

*Lauftechnik* 50

### Kapitel 6

**Trainingsmethoden 52**

*Allgemeine Trainingsgrundsätze* 52

*Grundlagenausdauer* 56

*Wettkampfspezifische Ausdauer* 58

*Koppeltraining* 63

*Beweglichkeitstraining* 65

*Trainingsplanung* 95

*Regeneration und Übertraining* 99

### Kapitel 7

**Wettkämpfe 102**

*Unmittelbare Wettkampfvorbereitung* 102

*Psychische Aspekte* 104

*Wettkampftag* 105

*Checkliste* 105

*Der Tagesablauf* 106

## Kapitel 8

Gesundheitsaspekte 110

*Körperliche Vorbereitung 110*

*Vorbeugung von Verletzungen und Fehlbeanspruchungen 112*

*Training bei Hitze und Kälte 115*

*Infektionskrankheiten 118*

*Ernährung 119*

*Wettkampfernährung 122*

*Doping 123*

Anhang 131

*Adresse 131*

*Infomaterial 131*

*Die wichtigsten Regeln 132*

*Literaturhinweise 139*

*Nachweis der Abbildungen 140*

*Der Autor 141*