

α 2911739

Faris Al-Sultan

Christoph Dirkes



Triathlon

Motivation · Wettkampf · Erlebnis

796.093

VORWORT	4
VON ACHIM ACHILLES	

1. FASZINATION TRIATHLON 12

Immer mehr Menschen suchen die Herausforderung. Alle Strapazen monatelangen Trainings sind überwunden, wenn einem auf den letzten Kilometern eines Triathlons die Woge der Begeisterung entgegenschlägt, die jedem Einzelnen gilt. Dieser Moment gehört allein dem Athleten.

SPECIAL: FARIS PERSÖNLICH - MEIN SPORT	16
---	-----------

2. ERFOLGSSTORY TRIATHLON 32

Nach dem Vorbild von Hawaii wurde 1982 der erste Triathlon Deutschlands in Essen ausgetragen. Die Deutsche Triathlon Union (DTU) vertritt heute die Interessen deutscher Triathleten und propagiert Triathlon auch als Breitensport. Die großen Erfolge deutscher Triathleten wie Lothar und Nicole Leder, Thomas Hellriegel, Norman Stadler oder Faris Al-Sultan machen den Sport auch bei einem großen Publikum populär.

SPECIAL: TRIATHLONDISTANZEN	40
------------------------------------	-----------

3. DISZIPLINEN UND REGELN 42

Die Wettkampfordnung des Veranstalters ist für alle Teilnehmer verbindlich. Vor dem Start ist die Wettkampfbesprechung obligatorisch: Hier gibt es Infos über die Start- und Zielbereiche, Streckenverlauf, Wechselzonen, Zeitlimits etc. Wer sich dann wegen fehlender Information nicht zu orientieren weiß oder Regeln ignoriert, verliert unnötig Zeit oder riskiert Wettkampfstrafen bis hin zur Disqualifikation bzw. einen unmittelbaren Ausschluss vom Rennen.

SCHWIMMEN	48
RADFAHREN	50
LAUFEN	54

4. DAS TRIATHLON-EQUIPMENT 64

Es gibt kaum einen Sport, für den Zubehör und Hilfsmittel so umfangreich erhältlich sind wie für den Triathlon. Die Schlacht um das beste Material sollte aufhören, wenn sich die Frage nach der Zweckmäßigkeit stellt. Teuer ist so eine Ausrüstung schon in der Basisversion. Für eine vollständige Trainings- und Wettkampfausrüstung mit Neoprenanzug, Schwimmbrille, Rennrad, Helm und Lafschuhen investiert man schnell bis zu 3000 Euro. Wichtig ist eine realistische Einschätzung der eigenen Bedürfnisse und Ziele.

AUSRÜSTUNG SCHWIMMEN	68
AUSRÜSTUNG RADFAHREN	74
AUSRÜSTUNG LAUFEN	86





5. TRIATHLON-TRAINING

90

Triathlontraining ist hochkomplex, und eine Patentlösung gibt es nicht. Das Wichtigste ist, dass es Spaß macht. Eine Arbeit an den eigenen Schwächen beinhaltet aber auch unangenehme Trainingsmaßnahmen. Da muss man durch! Auch kann bei immer wiederkehrenden Trainingsmustern Monotonie und Langeweile auftreten. Dagegen hilft gemeinsames Trainieren. So muss man sich nicht allein überwinden und kann sich gegenseitig pushen.

SPECIAL: LEISTUNGSDIAGNOSTIK

100

SCHWIMMTRAINING

104

RADTRAINING

106

LAUFTRAINING

108

FARIS' TRAININGKONZEPT

110

ERGÄNZENDES TRAINING

111

TRAININGSPLANUNG

112

TRAININGSFAHRPLAN

113

TRAININGSPÄNE

115

FARIS' SCHLÜSSELTRAININGSEINHEITEN

122

TRAININGSLAGER

124

6. WETTKAMPF

136

Das Spektakel beginnt mit dem Sturm aufs Wasser. Auf den ersten hundert Metern entscheiden v.a. Kampfgeist und Kraft das Rennen um die besten Plätze. Doch schnell zählt ausgefeilte Technik, um in ruhigeres Wasser zu kommen. Mit dem Lauf in die Wechselzone bemüht man sich, die Umstellung vom Schwimmer zum Radfahrer so schnell wie möglich zu vollziehen. Auf

den ersten Kilometern mit dem Rad kristallisiert sich die Tagesform heraus. Der zweite Wechsel, vom Radrennfahrer zum Läufer, ist dann richtig hart! Anfangs ist nicht klar, woher die Kraft kommen soll, um beim Laufen den Wettkampfrhythmus zu finden und Geschwindigkeit aufzubauen. Viel hängt hier von mentaler Stärke ab!

WECHSELZONEN

144

SPECIAL: FARIS PERSÖNLICH – MEINE WETTKÄMPFE

148

IRONMAN HAWAII ANALYSE

166

FARIS' RENNBERICHT

169

SPECIAL: MATERIAL-CHECKLISTE FÜR DEN WETTKAMPF

170

7. REGENERATION UND ERNÄHRUNG

172

Training hat den Zweck, den Körper auf ein hohes Belastungsniveau zu konditionieren und den erzielten Trainingseffekt durch Superkompensation nachhaltig zu bewahren. Aber eine Steigerung der Leistungsfähigkeit ist ohne regenerative Pausen nicht möglich. Und eine effektive Wettkampfvorbereitung funktioniert im Triathlon nur mit einer entsprechenden, ausgewogenen Ernährung. Die Ernährung unterstützt nicht nur in aktiven Phasen, sondern leistet ihren Beitrag vor allem bei der Regeneration – der Körper erholt sich schneller und wird eher erneut belastbar.

FARIS' ERNÄHRUNGSTIPPS

181

REGISTER

190

IMPRESSUM UND BILDNACHWEIS

192