

### **Ben Bright / Triathlon Performance Solutions**

Für den Triathlon-Anfänger gibt es nichts Furchteinflößenderes als das erste Rennen.

All die in das Training investierten Stunden sind wenig wert, wenn Du am Renntag unvorbereitet bist und in Panik die Laufschuhe für's Radfahren nimmst oder, noch schlimmer, einen wichtigen Ausrüstungsteil wie das Rad überhaupt vergißt. Du meinst vielleicht, solche Dinge würden niemals passieren, doch das tun sie, und durchaus oft. Unten findest Du eine Liste von Tipps, um ein Desaster am großen Tag zu vermeiden.

#### **Klein beginnen und darauf aufbauen:**

Wenn Du vor Deinem allerersten Triathlon stehst, widerstehe der Versuchung, gleich einen Ironman zu machen. Es gibt viele Menschen, welche die ultimative Herausforderung eines Ironman suchen, doch wenn Du die Erfahrung wirklich genießen willst, startest Du besser mit einigen kleineren Bewerben und baust Dich damit für Dein eigentliches Ziel auf. Das ist eine gute Idee selbst dann, wenn Du nur die olympische Distanz machst. Wähle 2-3 kürzere Rennen vor dem Hauptwettkampf, um alles zu üben, was Du tun und benützen wirst – Temposteuerung, Ernährung, Ausrüstung etc. - und vermeide große Katastrophen. Die goldene Regel für den wichtigen Wettkampf ist, dort nichts Neues zu probieren.

#### **Rechtzeitig da sein und Infos lesen:**

Triathlon ist eine boomende Sportart. Daher muß man wirklich schnell sein, um bei den großen und bekannten Bewerben an den Start gehen zu können. Sobald Du angemeldet bist, erhältst Du vom Veranstalter Informationen zum Wettkampf. Lies sie vollständig, und dann lies sie noch einmal. Es sollte beschrieben sein, wann man vor Ort zu sein hat, wie man das Renngelände erreicht, welche Parkgelegenheiten es gibt, was bei der Ankunft zu tun ist etc. Es gibt nichts Stressigeres, als spät zum Rennort zu kommen, nicht zu wissen, wo man parken soll, wohin man zu gehen hat oder wann man startet. Wenn diese Informationen nicht zu finden sind, melde Dich beim Veranstalter und frage danach. Normalerweise gibt es auch auf der Website der Veranstaltung eine Vielzahl an hilfreichen Informationen.

#### **Gelände üben:**

Wenn der Kurs irgendwelche spezielle Herausforderungen bietet, stelle sicher, daß Du Dich darauf vorbereitest. Nimm einige Freilufteinheiten in Dein Training auf, wenn das Schwimmen im Freien ausgetragen wird. Wenn der Rad- oder der Laufkurs besonders hügelig ist, trainiere ausreichend auf Hügeln. Wenn der Lauf teilweise oder gar ganz im Gelände stattfindet, trainiere im Gelände statt auf Asphalt. Auf diese Weise sind sowohl Dein Körper als auch Dein Geist auf die Besonderheiten des Rennens eingestellt.

**Mental vorbereiten:**

Beginne etwa 3-4 Wochen vor dem Wettkampf, Dir alle 2-3 Tage ein geistiges Bild vom Wettkampftag zu machen. Nimm Dir 10-15 Minuten kurz vor dem Einschlafen Zeit, um geistig alle Handlungen durchzugehen, vom Aufwachen am Wettkampftag bis zur Ziellinie. Stell Dir vor, wie Du Dich beim Rennen fühlen wirst und wie Du mit schwierigen Situationen umgehst, falls sie auftreten sollten – Reifenpanne, unerwartete Erschöpfung, Getreten-Werden beim Schwimmen etc. Wenn Du vorher auf dem Wettkampfkurs trainieren kannst, hilft Dir das dabei, weil Du Dir Dich dann in der echten Wettkampfumgebung vorstellen kannst.

**Plan machen:**

Erstelle Dir eine zeitliche Abfolge vom Vorabend des Rennens bis zum Start. Einen Plan zu haben für alles, was zu tun ist, hilft Dir, zu entspannen und hoffentlich gut zu schlafen vor dem Wettkampf, weil Du genau weißt, was Du wann genau tun wirst. Beachte auch Details wie die Uhrzeit des Abendessens am Vortag, was Du essen wirst, wann Du zu Bett gehen wirst, wann genau Du aufwachen willst, was Du zum Frühstück nimmst, wann Du aufbrichst, wann Du eintriffst, die Vorbereitung für die Wechselphasen, das Aufwärmen an der Startlinie etc. Laß genug Luft für unerwartete Dinge (mehrmalige Toilettengänge, lange Schlangen...), damit keine Hektik entstehen kann.

**Packen, prüfen, wieder prüfen:**

Um die Wochenmitte vor dem Rennen solltest Du eine Zusammenstellung der Dinge machen, die Du für das Rennen brauchst. Am Ende dieses Artikels gebe ich Dir eine Checkliste, die Du verwenden kannst, aber Du solltest sie an Deine persönlichen Bedürfnisse anpassen. Beginne früh damit, alle Ausrüstungsgegenstände zu sammeln, damit Du, falls etwas fehlen sollte, Zeit hast, es zu suchen oder zu ersetzen. Du wirst nicht gut schlafen vor dem Rennen, wenn Du weißt, daß Du Deine Schwimmbrille verloren hast und es zu spät war, eine neue zu kaufen. Packe alle Dinge in eine Ausrüstungstasche oder lege sie einfach an einen festen Ort, damit Du genau weißt, wo alles ist. Am Vorabend des Wettkampfs kannst Du dann Deine Liste durchgehen und in Ruhe packen, ohne das Haus von oben bis unten nach diesem oder jenem absuchen zu müssen.

**Wettkampftaktik:**

Wenn Du kein besonderer Schwimmer bist, starte am Ende Deiner Gruppe oder auf der Seite, um den Kollisionen am Rennbeginn zu entgehen. Konzentriere Dich auf Deine Technik und zähle Deine Züge, um ruhig zu bleiben.

Sei methodisch bei den Wechselphasen. Befolge Deine vorbereiteten Abläufe und huddle nicht. Eine langsame, fehlerfreie Wechselphase ist besser als eine hektische Wechselung mit Fehlern. Beginne langsam beim Schwimmen und beim Radfahren. Die meisten starten jeden Abschnitt zu schnell und müssen dann nachlassen, um sich zu erholen, bevor sie ihren eigentlichen Rhythmus finden. Wenn Du hingegen langsam beginnst, kannst Du Dein Tempo ruhig aufbauen und immer noch beschleunigen.

## Ausrüstungsliste für den Wettkampftag:

### **Vor dem Rennen:**

Route zum Wettkampfort  
Geld + Bankomatkarte  
Rennlizenzkarte (wenn erforderlich)  
Schirm  
Sonnenschutz  
GPS-Multisportuhr

### **Aufwärmen:**

Lauftrainingsschuhe  
Wasserfeste Jacke  
Laufhose oder Trainingshose  
Kapuzenhemd/-pullover/-jacke  
Handschuhe  
Scheitelkappe  
Aufwärm-Radausrüstung, falls Du auf dem Rad aufwärmen willst  
Verpflegung für die Aufwärmphase  
Handtuch

### **Schwimmen:**

Schwimmanzug  
Offizielle Veranstalter-Schwimmhaube  
Schwimmbrille und Ersatzbrille  
Rennanzug  
Gel, Vaseline oder Babyöl für den Schwimmanzug  
Startnummer und Rengurt

### **Radfahren:**

Fahrrad und Rennräder/-reifen  
Ersatzreifen, Schlauch  
Pumpe und Montierhebel  
Miniwerkzeug  
Radschuhe  
Helm  
Brille  
Trinkflasche(n) mit Sport-Getränk  
Gels und/oder Sport-Riegel

### **Laufen:**

Rennschuhe  
Kappe  
Gel(s), falls erforderlich

### **Nach dem Rennen:**

Erholungsverpflegung  
Wechselkleidung  
Sack für die Schwimmausrüstung