

Jetzt versandkostenfrei bestellen: www.pg-sport.de

Mein erster Triathlon

Erfahrungsbericht, Tippsammlung und
Motivationsbuch zu Schwimmen, Laufen
und Radfahren

www.triathlon-einsteiger.de

pg
verlag

www.pg-sport.de

www.triathlon-einsteiger.de

Jetzt versandkostenfrei bestellen: www.pg-sport.de

Gerald Fränkl

www.triathlon-einsteiger.de

www.gerald-fraenkl.de

Für Oma und Papa.

Impressum

ISBN 978-3-937624-40-2

Fränkl, Gerald: Mein erster Triathlon - Erfahrungsbericht, Tippsammlung und Motivationsbuch zu Schwimmen, Laufen und Rad fahren. pg verlag, München, 2007

Bibliografische Information Deutsche Nationalbibliografie: dnb.ddb.de

Das Werk ist vollständig und in allen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jegliche Weiterverwendung außerhalb der ausdrücklich rechtlich zulässigen Weiterverwendung, wie z. B. von Textteilen und Abbildungen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlags und des Autors. Weitere Informationen zu den Nachdruckrechten unter www.pg-verlag.de

Alle genannten Marken können durch Markenrecht und andere Schutznormen geschützt sein, die Verwendung in diesem Buch erfolgt rein informativ und deskriptiv. Sie berechtigt nicht zur Annahme, die Marke sei frei verwendbar.

Alle Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Eine Gewährleistung ist jedoch ausgeschlossen, auch für mögliche Folgeschäden.

© Copyright, Alle Rechte vorbehalten pg verlag, München, 2007

www.pg-verlag.de

www.triathlon-einsteiger.de

1 Inhaltsübersicht

1 Inhaltsübersicht

1	Inhaltsübersicht.....	5
2	Inhaltsverzeichnis.....	7
3	Vorwort und Vorgedanken.....	15
4	Grundinformationen zum Triathlon.....	17
5	Fragestunde zum Triathlon.....	21
6	Der Weg zum ersten Triathlon.....	27
7	Exkurs: Ernährung und Getränke.....	55
8	Triathlon-Training.....	63
9	Fahrplan zum Triathlon – Plan.....	102
10	Die Phasen im Triathlon.....	114
11	Zieleinlauf, Finishergeschenk und Siegerehrung.....	120
12	Wettkampfnachbereitung.....	122
13	Triathlon: Verletzungen und Krankheiten.....	124
14	Der Weg zum zweiten Triathlon.....	128
15	Weitere Informationen zum Triathlon.....	141
16	Fotonachweis.....	145
17	Stichwortverzeichnis.....	147

2 Inhaltsverzeichnis

2 Inhaltsverzeichnis

1	Inhaltsübersicht.....	5
2	Inhaltsverzeichnis.....	7
3	Vorwort und Vorgedanken.....	15
4	Grundinformationen zum Triathlon.....	17
	Triathlon: Dreikampf.....	17
	Die vierte Disziplin.....	17
	Triathlon als Freizeitsport.....	18
	Triathlonboom und Modesport.....	18
	Der Triathlon wird olympisch.....	18
	Triathlondistanzen.....	19
5	Fragestunde zum Triathlon.....	21
	5.1 Wie genau läuft ein Triathlon ab?.....	21
	5.2 Warum absolviert man einen Triathlon? Worin liegt die Faszination?.....	22
	5.3 Was ist der Unterschied zwischen einem Triathlon und einem Ironman?.....	23
	5.4 Triathlon: macht man, läuft man, schwimmt man, fährt man?.....	23
	5.5 Ist ein Triathlon ein Rennen? Ein Wettkampf? Ein ...?.....	24
	5.6 Was macht ein Finisher?.....	24
	5.7 Warum werden Wettkämpfe immer am Sonntag in der früh gestartet?.....	24
	5.8 Welche Ausrüstung benötigt man für einen Triathlon?.....	24
	5.9 Warum sind Profitriathleten so muskulös?.....	25
	5.10 Wie heißen die deutschen Triathlonspitzensportler?.....	25

2 Inhaltsverzeichnis

5.11	Ständige Leistungssteigerungen.....	26
5.12	Triathlon und Doping.....	26
6	Der Weg zum ersten Triathlon.....	27
6.1	Lust auf Triathlon.....	27
6.2	Zielsetzung.....	27
	Herangehensweise.....	27
	Zieltypen.....	28
	Wie berechnet man die erwartete Zielzeit?.....	28
6.3	Gesundheit.....	30
6.4	Training.....	30
	Beruf, Familie, Freunde und Triathlon.....	30
	Trainingstagebuch.....	33
6.5	Verein, Verband.....	34
	Trainerwahl.....	35
	Deutsches Triathlonzeichen.....	35
6.6	Ausrüstung allgemein.....	36
	Herzfrequenzmesser.....	36
	Zeitmesschip.....	37
6.7	Ausrüstung Schwimmen.....	37
	Badehose.....	37
	Neoprenanzug.....	37
	Schwimmbrille.....	39
6.8	Ausrüstung Radfahren.....	39
	Radlerhosen.....	39
	Radoberteile.....	40
	Fahrradcomputer früher Fahrradacho.....	40
8	Gerald Fränkl: Mein erster Triathlon - www.triathlon-einsteiger.de	

2 Inhaltsverzeichnis

	Fahrrad.....	40
6.9	Ausrüstung Laufen.....	45
	Laufschuhe.....	45
	Exkurs: Richtig Schuhe schnüren.....	48
	Schnürsenkel.....	52
	Funktionsbekleidung.....	52
7	Exkurs: Ernährung und Getränke.....	55
7.1	Ernährungsgrundsätze.....	55
7.2	Das richtige Mineralwasser für Sportler.....	55
7.3	Das richtige Sportgetränk.....	59
7.4	Nahrungsergänzungsmittel: ja oder nein?.....	59
7.5	Wettkampfernährung.....	62
7.6	Die Nudelparty – vorher oder nachher?.....	62
8	Triathlon-Training.....	63
	Trainingsziele.....	64
	Trainingsgegenstand.....	66
8.1	Trainingsgrundlagen und Trainingsstruktur.....	67
	Trainingsumfang.....	67
	Trainingsdauer.....	67
	Aufteilung auf die Sportarten.....	67
	Trainingsstruktur.....	68
8.2	Trainingsbereiche- und methoden.....	70
	Grundlagenausdauertraining.....	70
	Entwicklungstraining / Intervalltraining.....	71
	Fahrtspiel.....	72
	Schreibweise.....	72

2 Inhaltsverzeichnis

	Superkompensation.....	73
	Testwettkampf.....	73
8.3	Jahrestrainingsplanung.....	74
8.4	Leistungsdiagnostik: ja/nein?.....	76
	Laufbandanalyse.....	79
8.5	Schwimmtraining.....	80
	Schwimmstil: „Art“ und „Technikstil“.....	80
	Schwimmen als Leidensdisziplin.....	81
	Schwimmen zum Kräftesparen.....	81
	Technik vs. Grundlagen.....	82
	Atmung.....	82
	Freiwassertraining.....	83
	Starttraining.....	83
8.6	Radtraining.....	84
	Trainingseinheiten.....	85
	Technik vs. Grundlagen.....	85
	Aerodynamik.....	86
	Trittfrequenz.....	86
	Herzfrequenz.....	86
	Sprungtraining.....	87
	Schalttraining.....	87
	Bremstraining.....	87
	Windschattenfahren.....	87
8.7	Lauftraining.....	88
	Trainingsprogramm.....	89

2 Inhaltsverzeichnis

Schneller laufen.....	90
Laufstil: Vorfuß vs. Rückfuß.....	90
Lauf-ABC / Laufschule.....	91
8.8 Koppeltraining.....	92
8.9 Wechseltraining.....	93
8.10 Kräftigungstraining.....	94
8.11 Koordinationstraining.....	95
8.12 Dehnung.....	96
8.13 Motivation und Mentaltraining.....	97
8.14 Testwettkampf.....	97
8.15 Degressives Training kurz vor dem Wettkampf.....	98
8.16 Alternativentraining.....	98
8.17 Regeneration.....	100
8.18 Rückmeldungen des Körpers hören und beachten.....	101
9 Fahrplan zum Triathlon – Plan.....	102
9.1 Auswahl einer geeigneten Veranstaltung.....	102
Team- und Staffelwettkämpfe.....	103
Versicherung.....	104
9.2 Organisation Anreise und Übernachtung.....	104
9.3 Drei Monate vorher: Abspecken.....	105
9.4 Ärztliche Untersuchung.....	106
9.5 Planung der Anreise.....	106
Anreise per Auto.....	106
Anreise per Bahn.....	107
Anreise per Flugzeug.....	107
Anreise mit öffentlichem Nahverkehr.....	107

2 Inhaltsverzeichnis

9.6	Der Tag vor dem Wettkampf.....	107
	Startunterlagen und Wettkampfbesprechung.....	107
	Ausrüstung vorbereiten.....	108
	Ernährung: Kohlehydratspeicher auffüllen.....	110
9.7	Der Wettkampftag.....	110
	Aufstehen.....	110
	Frühstück.....	110
	Fahrt zum Wettkampfgelände.....	111
	Check-in: Rad und Ausrüstung in die Wechselzone.....	111
	Sonnenschutz.....	112
	Die Zeit bis zum Start.....	112
	Ausrüstung abholen: Check-out.....	113
10	Die Phasen im Triathlon.....	114
10.1	Startvorbereitung.....	114
10.2	Start.....	114
	Schwimmen.....	114
	Wechsel Schwimmen -> Radfahren.....	115
	Radfahren.....	116
	Laufen.....	116
10.3	Essen und Trinken im Wettkampf.....	117
	Essen.....	117
	Trinken.....	117
10.4	Triathleten und die Wettkampfrichter.....	118
11	Zieleinlauf, Finishergeschenk und Siegerehrung.....	120
12	Wettkampfnachbereitung.....	122
12	Gerald Fränkl: Mein erster Triathlon - www.triathlon-einsteiger.de	

2 Inhaltsverzeichnis

12.1	Regeneration.....	122
12.2	Ergebnisse, Urkunden und Medaillen.....	123
12.3	Fotos.....	123
12.4	Neue Wettkampfpläne.....	123
13	Triathlon: Verletzungen und Krankheiten.....	124
13.1	Kleine Wehwechen: Blasen.....	124
13.2	Verstauchungen und Prellungen, Faserrissen.....	124
13.3	Krämpfe.....	125
13.4	Muskelkater.....	125
13.5	Seitenstechen.....	126
13.6	Triathletenkrankheit Pfeiffersches Drüsenfieber?.....	126
13.7	„Schwimmerkrankheit“ Schnupfen.....	127
14	Der Weg zum zweiten Triathlon.....	128
14.1	Mittels Auswertung Defizite erkennen und abstellen.....	128
	Auswertung der Wettkampf-Herzfrequenzmessung.....	128
	Zeitmessung.....	129
	Videoanalyse im Training.....	130
14.2	Verbesserte Ausrüstung.....	130
	Bekleidung.....	130
	Fahrrad.....	131
	Laufschuhe.....	132
	Radschuhe.....	132
14.3	Neue Zielsetzung.....	132
14.4	Trainingsverbesserungen.....	133
	Stärken-/Schwächentraining.....	133
	Trainingsprinzip.....	134

2 Inhaltsverzeichnis

Neue Trainingselemente: Degressives Training: Tapering.....	135
Kräftigungstraining.....	136
Mentales Training.....	136
Alternativentraining.....	137
Alternative Untergründe.....	137
Trainingslager.....	138
14.5 Ernährungverbesserung und Gewichtsreduktion.....	138
14.6 Andere Wettkampfstrecken.....	138
14.7 Verwandte Sportarten: Duathlon, Megathlon, Aquathlon, Quadrathlon, Wintertriathlon, Crosstriathlon.....	139
15 Weitere Informationen zum Triathlon.....	141
15.1 Bücher zum Triathlon.....	141
15.2 Bücher zu den Triathlondisziplinen.....	141
15.3 Gute Internetseiten rund um den Triathlon.....	142
15.4 Zeitschriften rund um den Triathlon.....	143
16 Fotonachweis.....	145
17 Stichwortverzeichnis.....	147

3 Vorwort und Vorgesanken

3 Vorwort und Vorgesanken

Schön, dass Du Dich für den Triathlon sport interessiert. Dank der Kür des Triathlon sport zur olympischen Sportart und dank drei aufeinander folgender Siege von deutschen Athleten (Normann Stadler 2004 und 2006, Faris Al Sultan 2005) beim Ironman Hawaii, dem bekanntesten Triathlon überhaupt, hat der Triathlon sport eine verstärkte mediale Wahrnehmung erfahren, die immer mehr Freizeitsportler anzieht.

Dieses Buch ist eine Mischung aus Erfahrungsbericht, Fragestunde, einer Tippsammlung und Informationen, wie man tiefer in die Materie einsteigt.

Es richtet sich an Anfänger und an (zumindest leicht) ambitionierte Freizeitsportler, die sich mit dem Gedanken tragen, einen Triathlon zu „machen“.

Dieses Buch ist kein klassischer Trainingsratgeber und enthält deshalb keine Trainingspläne und keine Technikanleitungen.

Ich möchte Dich in erster Linie motivieren und auf dem Weg zu Deinem ersten Triathlon unterstützen und Dir Erfahrungen weitergeben, die ich selbst gesammelt habe und die mir erfahrene Triathleten berichtet haben.

Die Tipps sind sehr konkret. Ggf. musst Du sie deshalb auf Deine persönlichen Verhältnisse übertragen. Bei Ausstattungsempfehlungen habe ich stets angegeben, wo Du diesen Artikel erwerben kannst und was er in etwa kostet. Wenn ich konkrete Hersteller oder Markennamen nenne, ist das aus meiner persönlichen, subjektiven Erfahrung ein besonders hervorzuhebendes Produkt. Das heißt keineswegs, dass ein anderer Hersteller/Produkt schlechter sein muss.

Ich habe die „Du“-Form für die Ansprache gewählt. Erstens ist unter Sportlern nunmal das „Du“ absolut üblich – Hierarchie und Respekt hin oder her. Zweitens will ich Dich motivieren. Und das geht nunmal nur mit dem „Du“.

Ich wünsche Dir sehr viel Freude mit diesem Buch und hoffe, dass es viele sehr nützliche Tipps für dich enthält.

Wenn Du Lust hast, kannst Du mir über Deine Erfahrungen berichten.

3 Vorwort und Vorgesankten

Auf www.triathlon-einsteiger.de findest Du Kontaktmöglichkeiten und auch einige dieses Buch ergänzende Informationen.

Gerald Fränkl

gf@triathlon-einsteiger.de

Und bevor es richtig losgeht, noch einige Vorgesankten:

Sportliche Wettkämpfe sind oftmals eine (ganz persönliche) Herausforderung, ein Abenteuer. Egal, ob man als erster oder letzter ins Ziel kommt.

Der erste Triathlon ist mit Sicherheit ein Abenteuer. Einige Gedanken zum Thema Abenteuer:

Abenteuer ist eine von der richtigen Seite betrachtete Strapaze.

Gilbert Keith Chesterton

Abenteuer ist das Ergebnis schlechter Planung.

Colonel Blatchford

Ein Leben ohne Abenteuer ist wahrscheinlich unbefriedigend, aber ein Leben, in dem Abenteuer jedwede Form zugestanden wird, ist mit Sicherheit ein kurzes Leben.

Bertrand Russell

4 Grundinformationen zum Triathlon

4 Grundinformationen zum Triathlon

Triathlon: Dreikampf

Der Triathlon ist eine Ausdauersportart, bei der der Reihe nach zunächst geschwommen, danach geradelt und am Schluss gelaufen wird. Schwimmen ist dabei der zeitlich kürzeste Teil, Radfahren der Längste. Es gibt keine Pause zwischen den Sportarten, die Zeit läuft durchgehend. Der Triathlon ist somit eine Mehrkampfsportart aus dem Feld der Ausdauersportarten.

Die Anfänge des Triathlons reichen in die Mitte der 1970er. Der Ironman, einer der härtesten und der wohl populärste aller Triathlonwettkämpfe, wurde erstmals 1978 auf Hawaii ausgetragen. Wenig später fanden in Europa die ersten Triathlonveranstaltungen nach heutiger Definition und dann auch unter dem Namen *Triathlon* statt.

In den folgenden Jahren wurden auch Kurzdistanzwettkämpfe und etwas später auch die Mitteldistanz eingeführt. Nachdem die Streckenlängen zunächst von Veranstaltung zu Veranstaltung variierten, wurden ab ca. 1990 die Streckenlängen zunehmend (international) vereinheitlicht.

Die größte Triathlonveranstaltung der Welt ohne den Ironman ist der Hamburg City-Man mit über 6.500 Athleten (Stand 2006).

Die vierte Disziplin

Scherzhaft (aber eigentlich mit viel Wahrheit) wird oft noch eine vierte Disziplin dazu gerechnet: der Wechsel zwischen Schwimmen und Radfahren und zwischen Radfahren und Laufen. Dabei kann man sehr viel Zeit verlieren und Wechseltraining sollte daher unbedingt in den Trainingsplan aufgenommen werden.

Ebenso scherzhaft, aber auch wieder mit viel Wahrheit wird die Willenskraft für das Durchhalten beim abschließenden Laufen erwähnt.

4 Grundinformationen zum Triathlon

Triathlon als Freizeitsport

Anders als z. B. beim Laufen ist die Zahl der Freizeitsportler beim Triathlon kleiner. Die großen Marathons ziehen 5.000, 10.000 und mehr Läufer an; beim Triathlon zählen Veranstaltungen mit 5.000 Teilnehmern schon zu den ganz großen Veranstaltungen, der Regelfall liegt bei 1.000 bis 3.000. Es sind wohl noch nicht genug Leute auf den Geschmack gekommen, denn: Während ein Freizeitmarathonläufer z. B. 3 Stunden in der prallen Sonne unterwegs ist, kann man sich als Triathlet erst einmal z. B. 10 Minuten im Wasser „abkühlen“. Und dazu hat man eben die Abwechslung und die Vielseitigkeit.

Triathlonboom und Modesport

In Deutschland gibt es jährlich über 50 Triathlonveranstaltungen. Gerade durch die drei aufeinander folgenden Siege deutscher Triathleten beim Ironman Hawaii hat sich das Interesse am Triathlon spürbar erhöht. Von einem Modesport kann man zum Glück nicht sprechen, dafür ist die Zahl der Triathleten deutlich zu gering. Die Wurzeln des Mehrkampfs liegen tausende Jahre zurück.

Der Triathlon wird olympisch

Bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney feierte der Triathlon sein Olympiadebüt. Das hat zweiflos zu einer deutlich höheren Popularität von Triathlonwettbewerben geführt.

Dennoch ist der Triathlon auch im Profi-Bereich auf dem Boden geblieben. Sicher: die Rennräder der Profis stehen denen bei den großen Radklassikern nicht in viel nach und sind ähnlich hoch optimiert. Eine Überoptimierung, einschließlich systematischem Doping (siehe Kapitel 5.12 ab Seite 26), ist im Triathlon zum Glück weniger verbreitet als in anderen „Sport“arten. Natürlich wird bei den Profis sehr viel optimiert. Manche Athleten absolvieren sogar monatlich einen Leistungstest (siehe Kapitel 8.4 ab Seite 76).

Triathlondistanzen

Triathlondistanzen

Für jedes Leistungsniveau gibt es eine geeignete Veranstaltung. Die Bezeichnungen variieren etwas. Lese dazu einfach die Ausschreibung der jeweiligen Veranstaltung, dort sind die Strecken immer genau mit angegeben.

Für Kinder und Jugendliche gibt es sogar nochmals extra Klassen.

Wettkampf	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Sprint-/ , Jedermann-/ Volks-Triathlon	750 m	20 km	5 km
Olympische Distanz (= ITU Kurzdistanz)	1.500 m	40 km	10 km
ITU-Mitteldistanz	3.000 m	80 km	20 km
Ironman	3.800 m	180 km	42,2 km
ITU-Langdistanz	4.000 m	120 km	30 km

Abbildung 1: Übersicht Wettkampfdistanzen

Übrigens: Die Schwimmstrecke wird meist per GPS-Gerät (zukünftig wohl mittels Galileo) vermessen. Die Messung wird von einem Notar beglaubigt oder von einem Wettkampfrichter bestätigt und freigegeben. Das schützt aber nicht vor Pannen. So war beim München-Triathlon 2005 die Schwimmstrecke statt 1,5 km nur etwa 1,3 km lang.

Daneben gibt es noch eine Reihe weiterer Distanzen. Z. B. gibt es die doppelte Ironman-Distanz „Doppeltriathlon“ mit einer schier unglaublichen Wettkampfdauer von mehr als 24 Stunden. Oder sogar Triple-Triathlon-Veranstaltungen mit einer Wettkampfdauer von 45 Stunden und mehr. Als Freizeitsportler dürfen wir da mit Recht den Kopf schütteln.

Aber tröste Dich: Diese Athleten haben dazu insbesondere eine (genetisch bedingte) Muskelkonstellation, die sie diese Leistungen überhaupt erst er-

Jetzt versandkostenfrei bestellen: www.pg-sport.de

4 Grundinformationen zum Triathlon

bringen lässt. Natürlich gehört dazu auch extrem hartes Training – Umfang und Intensität kann man sich als Otto-Normal-Triathlet gar nicht vorstellen.

5 Fragestunde zum Triathlon

5 Fragestunde zum Triathlon

Bevor (und nachdem) ich meinen ersten Triathlon absolviert hatte, hatte ich unendlich viele Fragen, die ich hier beantworten möchte.

5.1 Wie genau läuft ein Triathlon ab?

Zuallererst meldest Du Dich für eine Veranstaltung an. Das erfolgt per Internet. Dort erhältst Du auch die Information, wie Du die Teilnahmegebühr bezahlen kannst. Übrigens: Von „Startgeld“ sollte man in diesem Zusammenhang nicht sprechen, da es sich bei „Startgeld“ um eine Zahlung an (professionelle) Triathleten handelt, die der Veranstalter bezahlt, wenn ein Promiathlet am Wettkampf teilnimmt.

Am Tag vor dem Wettkampf kannst/musst Du Deine Startunterlagen (auch Starterunterlagen) abholen. Dort erhältst Du dann meist noch weitere detaillierte Informationen zum genauen Ablauf. Es gibt auch eine Wettkampfbesprechung, bei der wichtige Hinweise zum Ablauf des Wettkampfs und vor allem auf Gefahrstellen auf der Radstrecke hingewiesen. Es ist extrem wichtig, dass Du an der Wettkampfbesprechung teilnimmst.

Am Wettkampftag verstaust Du vor Beginn des Wettkampfs Deine Ausrüstung in der Wechselzone. Hier gilt es, die optimale Anordnung für einen schnellen Wechsel zu finden und gleichzeitig die beengten Platzverhältnisse zu berücksichtigen.

Der eigentliche Start erfolgt dann häufig in Startwellen. Die Zeitmessung beginnt mit dem Startschuss für das Schwimmen und läuft durchgehend bis zum Überqueren der Ziellinie nach dem Laufen. Nach dem Schwimmen läufst Du in die Wechselzone, ziehst Radschuhe, Helm und Startnummer an, schnappst Dir Dein Rad und ab auf die Radstrecke. Am Ende der Radstrecke erreichst Du wieder die Wechselzone. Rad zurückstellen, Radschuhe und Helm ab, Laufschuhe an und ab auf die Laufstrecke, an deren Ende sich das Ziel befindet. Dort gibt es dann auch Getränke und Energieriegel etc.

6 Der Weg zum ersten Triathlon

<i>Zusammenfassung sinnvoller Triathlonausrüstung</i>
➤ Herzfrequenzcomputer, ggf. mit Geschwindigkeitsmessfunktion
➤ Zeitmesschip
➤ Badehose möglichst eng anliegend / Bikini
➤ Schwimmbrille
➤ Sturzhelm mit aktuellem Sicherheitszertifikat
➤ Radlerhose mit eingenähtem Sitzpolster
➤ Radleroberteil mit Wind abweisender Brustseite
➤ Hochwertige Laufschuhe, ggf. Einlagen

Abbildung 11: Zusammenfassung sinnvoller Triathlonausrüstung

14 Der Weg zum zweiten Triathlon

14 Der Weg zum zweiten Triathlon

Wenn es Dir nach dem ersten Triathlon genauso geht wie mir, nämlich: sofort Blut geleckt und Lust auf Triathlon Nummer zwei, dann hier einige Erfahrungen und Empfehlungen.

14.1 Mittels Auswertung Defizite erkennen und abstellen

Auswertung der Wettkampf-Herzfrequenzmessung

Auch wenn ich mit meiner Empfehlung den „Großen“³³ der Triathlonbranche offen widerspreche, so bin ich (aus eigener Erfahrung) der Überzeugung, dass es außerordentlich sinnvoll ist, im Wettkampf den Herzfrequenzcomputer zu tragen und die Daten aufzeichnen zu lassen, um sie für eine spätere Analyse parat zu haben. Es geht mir ausdrücklich nicht darum, dass Du diese Werte mit Deinen Trainingsdaten vergleichst. Dabei würdest Du Abweichungen feststellen, die Dich zu falschen Schlüssen verleiten könnten. Worum es mir geht, ist eine vertiefte Analyse, die Stärken und Schwächen Deines Trainingsprogramms aufzeigt.

Wenn Du jetzt noch die Werte aus einer Leistungsdiagnostik hinzuziehst und Vergleiche anstellst, wird der Nutzwert für Dich besonders groß.

33 Z.B. Mike Finch in „Alles über Triathlon“, S. 70.

17 Stichwortverzeichnis

17 Stichwortverzeichnis

A

Abenteuer..... 16
Adelholzener..... 56f.
Aerodynamik.....86, 88, 131
Al Sultan, Faris..... 15, 25, 27
Aldi..... 56f., 59
Alterniventraining.....38, 98, 137
Anmeldung..... 17, 19, 22, 24, 102ff.,
107f., 120
Anreise..... 34, 104ff., 110f.
Antibesschlag..... 39
Aquathlon..... 139
Atmung..... 82
Ausdauersport..... 17
Ausrüstung..... 21f., 24, 36f., 39, 45,
104f., 107f., 111ff., 130, 132, 140,
142
Auto..... 4, 43, 106f., 145

B

Badehose..... 24, 37f.
Badekappe..... 114
Bahn..... 107
Bauchmuskelttraining..... 94, 126
Behindertenwettkampf..... 103
Bergwandern..... 100
Blasen..... 46, 109, 124
Bonaqa..... 55ff., 59
Bremsen..... 43, 87

Bremstraining..... 87
Brustgurt..... 114
Brustschwimmen..... 80

C

Championchip..... 37
Cola..... 59, 62, 85, 118
Crosstriathlon..... 139f.

D

Degressives Training..... 98, 135
Dehnung..... 96
Doping..... 26
Doppeltriathlon..... 19
Druckmessplatte..... 79
Duathlon..... 139

E

Eisen..... 60f.
Eisenwerte..... 106
Eiweiß..... 55, 98, 101
Eiweißpräparate..... 61
Energieriegel..... 117
Entwicklungstraining..... 71
Evian..... 56ff.

F

Fahrradcomputer..... 40

17 Stichwortverzeichnis

Fahrtspiel.....	72	Hot-Ice.....	142
Familienleben.....	30, 32	Hotel.....	104f.
Faserriß.....	94, 124f.	Hundertmark, Kai.....	25
Ferritin.....	61, 106	Hydraulikbremse.....	43
Finisher.....	24, 120		
Finisher“.....	120	I	
Finishergeschenk.....	24, 120, 145	Inlineskaten.....	92, 100
Flaschenhalter.....	45	Intervalltraining....	69, 71, 75, 82, 89f., 135
Flugzeug.....	107	Ironman.....	15, 17ff., 23, 27, 67, 133, 139, 141
Fotos.....	123	isotonisches Getränk.....	59, 118
Frankenbrunnen.....	56		
Freistil.....	80	J	
Freiwassertraining.....	83f.	Jahrestrainingsplanung.....	74, 76
Frühstück.....	110	Jedermanntriathlon.....	19, 80, 138f.
Funktionsbekleidung.....	52		
		K	
G		Kalium.....	56ff., 61, 106
Gemüse.....	55, 110	Karbon.....	40
Geometrie.....	41	Kielwasser.....	115
Gerolsteiner.....	56, 58	Klettern.....	99f.
Grundlagenausdauertraining... 70f., 85, 134		Kohlehydrate.....	55, 62, 110, 117, 120
		Kontrolluntersuchung.....	106
H		Koordinationstraining.....	95f.
Hämatokrit.....	60	Koppeltraining.....	92f.
Hamburg City-Man.....	17	Kräftigungstraining... 68, 92, 94ff., 100, 136	
Hämoglobin.....	60f.	Kramer, Stefan.....	25
Hellriegel, Thomas.....	25	Krampf.....	90, 118, 125
Helm.....	21, 44, 108f.	Kraulstil.....	80, 84
Herzfrequenzcomputer.. 33, 36, 54, 77, 92, 114, 128		Kurzdistanz.....	17, 19, 62, 67
Herzfrequenzmessung.....	128		

17 Stichwortverzeichnis

L

L-Carnitin..... 61
Laktat..... 76f.
Langdistanz..... 19, 117
Lauf-ABC..... 91f.
Laufbandanalyse..... 79, 112
Laufräder..... 44
Laufschuhe.... 21, 24, 45, 48, 54, 111, 132
Laufschule..... 91f.
Laufsocken..... 47
Laufstil..... 79, 88, 90, 94, 130
Lauftights..... 52
Lauftraining..... 70, 88f., 116, 135
Leder, Lothar..... 23, 25, 27
Leistungsdiagnostik..... 76ff., 128f.
Leitungswasser..... 56, 58f.
Luftdruck..... 42f., 108

M

Magnesium..... 56ff., 60f., 106, 125
Maßanfertigung..... 42, 131
Maximalkrafttraining..... 95, 136
Medaille..... 120, 123
Megathlon..... 139
Mehrkampf..... 17, 24
Mentaltraining..... 97, 136
Mezzo Mix..... 59
Michelin..... 44
Mineralwasser..... 55f.
Mitteldistanz..... 17, 19
Mittelfußläufer..... 91

Motivation..... 27f., 72, 93, 97
Mountainbiken..... 100
Muskelkater..... 125
Muskulatur..... 25

N

Nahrungsergänzungsmittel.... 59ff., 125
Neoprenanzug..... 37ff., 102
Nudelparty..... 62

O

Obst..... 55, 111, 120
Olympische Distanz 19, 27, 29, 34, 67, 117, 133, 139
Olympische Spiele..... 18, 126

P

Petrusquelle..... 57f.
Pfeiffersches Drüsenfieber..... 126
Prellung..... 124

Q

Quadrathlon..... 139

R

Radbrille..... 44
Radgröße..... 41
Radlerhosen..... 39
Radschuhe..... 21, 115, 132, 140
Radtraining..... 36, 84f., 87
Rahmenhöhe..... 41, 131
Red Bull..... 59

17 Stichwortverzeichnis

Regeneration.....	45, 62, 68, 100f., 122	Starttraining.....	83
Reifen.....	44	Startunterlagen.....	21, 107f.
Rennrad.....	18, 41f., 131	Startwelle.....	21, 112, 114
Rückfußläufer.....	90	Steigerungen.....	89f., 116
Ruhepuls.....	33, 65	Streckencharakteristik.....	29
		Superkompensation.....	73, 137
S			
Saison.....	102, 138	T	
Sattelhöhe.....	41f.	Tapering.....	98, 135
Sattelposition.....	41f.	Taurin.....	59, 61
Scheibenbremse.....	43	Teilnahmegebühr.....	21
Schnürsenkel.....	52	Tempohärte.....	64, 69, 89, 129, 133
Schubert, Katja.....	26	Testwettkampf.....	73, 97, 135
Schulmedizin.....	60	Tetanusimpfung.....	30
Schwalbe.....	44	Tollwutimpfung.....	30
Schwimmbrille.....	39, 114	Training 20, 27, 29ff., 35, 38, 43f., 47,	
Schwimmstil.....	80	52, 55, 59, 63f., 66ff., 73, 78, 82ff.,	
Seitenstechen.....	126	87, 89, 94f., 98ff., 104, 109, 111,	
Sibbersen, Jan.....	25	116, 125, 127, 130, 132ff., 142	
Skilanglauf.....	100, 102	Trainingsbereich.....	70
Sonnenbrille.....	112	Trainingslager.....	74, 138
Sonnenschutz.....	44, 112	Trainingspause.....	45, 74, 76, 125
Spezi.....	59	Trainingstagebuch.....	33f., 36
Sportgetränk.....	59, 117	Trainingsumfang.....	66f., 69, 76, 98
Sportlerherz.....	64	Triathlon-einteiler.....	130
Sprinttriathlon.....	19, 83, 90	Triathlonlenker.....	43
Stadler, Normann.....	15, 25, 27	Triathlonrad.....	41, 131
Stadttriathlon.....	102	Triathlonzweiteiler.....	130
Staffelwettkampf.....	103	Trittfrequenz.....	36, 84ff., 88, 116
Starterunterlagen.....	21		
Startnummer.....	21, 108, 111, 123	U	
Startnummernband.....	108f.	Überkinger.....	58

17 Stichwortverzeichnis

Übernachtung..... 104f.
Unger, Daniel..... 25, 67, 126
Urkunde..... 123

V

Verein..... 29, 34f., 134
Verletzungen..... 33, 63, 104, 124, 137
Verpflegungsstation..... 62, 118, 120
Versicherung..... 104, 126
Verstauchung..... 124
Videoanalyse..... 46, 48, 130
Vierte Disziplin..... 17
Vittel..... 58
Volkstriathlon..... 19, 27, 65, 80, 105,
117, 133
Vorfußläufer..... 90ff.
Vuckovic, Stefan..... 25, 126

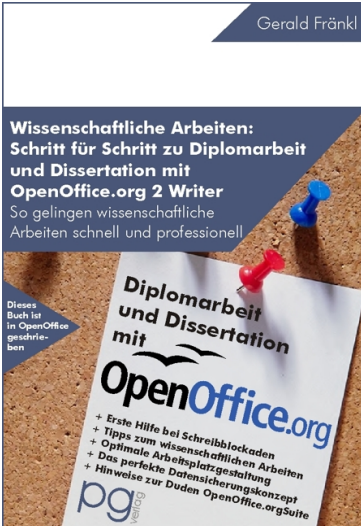
W

Wechseltraining.....17, 93, 129f.
Wechselzone.. 21f., 38, 93, 111ff., 115
Wettkampf..... 16
Wettkampfbesprechung..21, 107f., 136
Wettkampfernährung..... 62
Wettkampfgelände..... 104, 108, 110f.
Wettkampfrichter..... 19, 118f.
Windschattenfahren..... 87, 103
Wintertriathlon..... 102, 139f.
Wohnmobil.....105

Z

Zeckenschutz..... 30
Zeitmesschip..... 37
Zeitmessung..... 21, 129
Zielsetzung.....27f., 77, 132

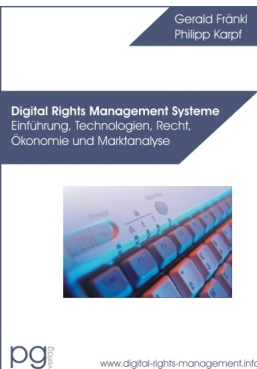
Weitere Bücher im pg verlag und von Gerald Fränkl
Alle Titel sind über www.pg-verlag.de
versandkostenfrei (D) bestellbar. Dort stehen ausführliche
Beschreibungen und die Inhaltsverzeichnisse bereit.



Wissenschaftliche Arbeiten: Schritt für Schritt zu Diplomarbeit und Dissertation mit OpenOffice.org 2 Writer

Dieses Buch erläutert Schritt für Schritt, wie man mit der Textverarbeitung Writer aus dem Office-Anwendungspaket OpenOffice.org Version 2 Studienarbeiten, Diplomarbeiten, Doktorarbeiten/Dissertationen und auch Facharbeiten verfasst. Zahlreiche Bildschirmfotos verdeutlichen jeden wesentlichen Schritt und ermöglichen Ihnen, jeden Schritt leicht nachzuvollziehen. Das Buch gibt viele Zusatzinformationen und Tipps, z.B. zum wissenschaftlichen Arbeiten allgemein sowie zu den Themen Schreib-

blocken, Arbeitsplatzgestaltung, Grafiken, Buchdruck uvm
2006, 198 Seiten, 14,40 Eur (D)



Gerald Fränkl, Philipp Karpf

Digital Rights Management Systeme – Einführung, Technologien, Recht, Ökonomie und Marktanalyse

pg verlag, 2004, 36,00 Eur (D)

Das Buch bietet eine sehr umfassende und vor allem sachliche Einführung in das Thema Digital Rights Management, die Funktionen und Technologien eines Digital Rights Management Systems, klärt die rechtlichen Hintergründe in Deutschland, der EU und den USA, diskutiert rechtsökonomische Aspekte und analysiert zahlreiche Digital Rights Management Systeme.

2004, 242 Seiten, 36,00 Eur (D)