

Gigathlon
mit Leib und Seele

Gigathlon mit Leib und Seele

Der Gigathlon ist ein kerniges, charaktervolles Unikat. Er bietet Superlative wie kaum ein anderer Sportwettkampf und glänzt mit rekordverdächtiger Vielfalt: Gleich fünf verschiedene Disziplinen müssen hintereinander absolviert werden, und am Start stehen Weltklassesportler ganz selbstverständlich neben Freizeitathleten. Wie in einer großen Familie nehmen sie die Herausforderung gemeinsam an. Abenteuerlust und Appetit auf etwas ganz Neues verbindet sie, auch wenn Hobbysportler mit Sicherheit kein ausgeklügeltes, professionelles Training hinter sich haben.

Viele betreiben ab und zu ein bisschen Gesundheitssport und gehen meist dank geschickter Überredungskünste von Freunden oder der Familie auf die große Reise durch die Schweiz. Gemeinsam ist der Event leichter zu bewältigen, aber auch Teams brauchen ein Mindestmass an Vorbereitung. Wer als Single oder Couple startet, sollte sich keinesfalls kurzfristig fürs Mitmachen entscheiden, denn die fünf-fachen sportlichen Herausforderungen sind zu gross für einen Kaltstart – vor allem dann, wenn die Langstrecke ins Visier genommen wird.

Die einzelnen Start-Kategorien



Single

Gigathleten, die alle fünf Disziplinen beherrschen und sich die Herausforderung allein zutrauen.



Couple

Zweier-Teams, die täglich die fünf Etappen frei untereinander aufteilen. Mindestens zwei der fünf Disziplinen müssen täglich von einer Frau absolviert werden.



Team of Five

Fünf Sportbegeisterte absolvieren jeden Tag nach freier Wahl jeweils eine der fünf Disziplinen. Mindestens zwei der Team-Mitglieder müssen Frauen sein.

Post von Carolina Estefam, Brasilien



«The whole Gigathlon experience has been incredible. From the training camps to the trainings, planning, and finally the big weekend. What an amazing event you guys put together! I have enormous respect for the organizing team for thinking of all the details, being so perfect with all aspects of the organization of such a complex event. I also hold enormous respect for the many athletes that participated that weekend. As I am sure you know, everything we do in life, we do because we have a motivation to do it. This is particularly true for sports, and this is why I love sports so much and this is why it's such a huge part of my life and who I am. In sports, the motivation needs to not only move your body, but also move your mind

and your heart. I feel it in my heart every time I put on the running shoes, every time I clip on my bike pedals, or I take the first swim stroke. I feel it when I hear the start signal in a race, when I take a deep breath after climbing a hill and reaching the top.

Don't get me wrong...it's not the challenge for the sake of a challenge that motivates me. The challenge in sports for me represents the challenges in life. You know that feeling of really wanting something? Of having a dream and feeling super determined to reach it? That's it!!! That's what motivates me about the challenge. It's that connection that we can make from sports to the rest of life. That feeling that you have when you think about everything you want in life and that power you feel inside your heart, that makes you want to fight in every way you can to get to your goal.

My goal in completing the Gigathlon was to inspire others. By the response I got from some friends and other athletes I met at the training camp, I think I achieved my goal. And for that, I am so proud and happy.»

Gigathlon mit Leib und Seele

Über ein Wochenende lässt sich ein multisportlicher Fünfkampf schon eher allein bestreiten, als Mitglied eines Teams kann es sogar ein sportlicher Anfänger nach einem halben Jahr gezielten Trainings schaffen. Ideal ist eine Gruppe aus erfahreneren und weniger geübten Sportlern oder Einsteigern. Besser trainierte Athleten können die schwächeren Leistungen der Kollegen dann gut ausgleichen. Ausserdem ist geteilte Freude beim Gigathlon gleich fünffache Freude, und zusammen lässt sich die unvergleichliche Stimmung im Ziel noch intensiver geniessen. Die gemeinsamen Erinnerungen werden das Team garantiert für immer verbinden. Laufen, Schwimmen, Velo, Inline und Bike an einem Tag – ein gigantisches Unternehmen! Eine ganze Woche lang unterwegs zu sein, stellt alle herkömmlichen sportlichen Massstäbe auf den Kopf:

Eine Veranstaltung dieses Kalibers scheint zunächst unglaublich, unfassbar, ist aber – wie die vielen Finisher bereits unter Beweis gestellt haben – eine lösbare Aufgabe! Was auf dem langen Weg passieren wird, lässt sich nicht voraussehen – auch wenn man sich perfekt vorbereitet hat. Single und Couple gehen an ihr Limit, überwinden bisher unüberwindlich gedachte Grenzen und erfahren viel über sich selbst. Es gibt Gratwanderer, für die nur der Blick nach vorn und die bestmögliche Zeit zählt, aber auch echte Geniesser. Sie schweben eine Woche lang auf «Wolke Sieben», saugen Landschaft und Atmosphäre auf, erwachen plötzlich und stellen überrascht fest, dass sie schon im Ziel sind. Was passt zu Dir? Willst Du Gigathlon als Teil einer Gemeinschaft erleben, als Duo oder solo, extra lang oder ein wenig kürzer unterwegs sein?

Starter und Finisher in den einzelnen Kategorien

Team	2009 Starter	2009 Finisher	2010 Starter	2010 Finisher	2011 Starter
Single	237	189	242	129	219
Couple	289	263	283	228	260
Team of Five	942	901	955	859	913

Auch im Team kann man sich Vollgasduelle gegen andere Starter liefern, hat aber auch etwas mehr Luft als die Einzelkämpfer, um die aussergewöhnliche Tour zu geniessen. Das gilt auch für den Weekend Gigathlon. Wer sich jedoch für die lange Variante entscheidet, muss mindestens ein halbes Jahr Training investieren und viel Zeit mit Planungen ganz anderer Art verbringen: Um eine Woche lang als Team zu funktionieren, sind Teamgeist und Einfühlungsvermögen erforderlich. Doch noch etwas muss erwähnt werden: Ohne den tatkräftigen

Einsatz eines treuen Begleitteams erreicht kein Single- oder Couple-Gigathlet das Ziel. Wie Du siehst, ist der Gigathlon ein äusserst faszinierendes Projekt! Zum Glück gibt es nach mehrfachen Austragungen schon eine Menge Erfahrungswerte und fundiertes Wissen darüber, wie ein solcher Langstreckenknaller zu bewältigen ist. Doch wie lässt sich der Event zugleich geniessen und erfolgreich abschliessen? Wie bereitest Du Dich effektiv auf eine Teilnahme vor? Antworten auf diese Fragen findest Du in den folgenden Kapiteln.

Kleiner Umweg mit Teamgeist beim Swisspower Gigathlon 2002

Tag eins von sieben: Unzählige Trainingsstunden und die erste Disziplin des Tages, das Schwimmen, liegen bereits hinter uns. An der Spitze hat sich schnell eine kleine Gruppe gebildet: der Favorit Urban Schumacher, Benny Hug, Rod Raymond und ich. Das Tempo ist zügig, eigentlich fast zu schnell, aber wer nicht wagt, kann auch nichts gewinnen, denke ich. Plötzlich sehen wir keine Markierungen mehr und fahren den nächsten Berg einfach nur so auf Verdacht hoch. Ich muss zugeben, dass ich ein bisschen nervös geworden bin, und dann sagt Urban Schumacher auch noch eiskalt: «Hey, Jungs, wir sind falsch, wir sollten dort drüben auf dem anderen Berg sein.» Okay. Ein Blick nach rechts und einer nach links bestätigt, dass alle Favoriten bei mir sind. Cool bleiben, nichts ist verloren, und so ist es eben beim Gigathlon. Gigathlon ist ein Abenteuer! Nach einer wilden Abfahrt, möglichst gerade zur Gigathlonstrecke, finden wir bald wieder zurück, und es dauert auch nicht lange bis wir wieder in Führung liegen. Was passiert ist, wissen wir nicht. Vielleicht waren wir einfach zu schnell, und das Team war noch nicht fertig mit der Beschilderung. Vielleicht haben wir auch ein Schild übersehen, oder Vandalen haben es mitgenommen? Egal! Dieses Erlebnis hat uns alle gleich am Anfang richtig auf den Gigathlon eingestellt. Alles kann passieren, aber egal was passiert: Du musst versuchen, immer das Beste aus der Situation zu machen! That's the Gigathlon Spirit! Also, aufgepasst: Gigathlon erfordert, ganz gleich in welcher Kategorie Du startest, Ausdauer, Kraft, mentale Stärke, Flexibilität und Teamgeist.



*Trainings-
ratgeber*

Trainingsratgeber

Für alle Disziplinen und Starter-Kategorien gibt es ein paar grundlegende Trainingsregeln, die immer gelten. Die wichtigste lautet: Training ist eine Belastung für den Körper und schwächt ihn. Stärker werden wir in der Erholungsperiode danach. Die Sportwissenschaftler nennen das Superkompensation. Wie sie vereinfacht funktioniert, lässt sich am besten anschaulich und humorvoll erklären: Sporttalent Heidi geht zwei Stunden Inlinen und verbraucht dabei viel Energie in Form von Kohlenhydraten. Durch das Schwitzen verliert sie auch Flüssigkeit, die grösstenteils aus dem Blut kommt. Das Training zerstört aber auch einige sehr feine Muskelfasern, und Heidi leidet am nächsten Tag unter Muskelkater. Zum Glück ist der Körper nicht dumm. Er denkt sich: Diese verrückte Heidi wird

vielleicht bald wieder Inlinen gehen, und letztes Mal hat es mich einiges an Kraft gekostet. Also baue ich sicherheitshalber ein bisschen vor: Ich stärke meine Muskeln ein wenig, ich speichere mehr Kohlenhydrate in der Muskulatur und Leber und erhöhe den Wasseranteil im Blut so, dass ich mehr zum Schwitzen habe und mich besser abkühlen kann. Das bedeutet: Gibst Du dem Körper genug Zeit, um sich zu erholen, bist Du auf die nächste Trainingseinheit optimal vorbereitet. Startest Du diese Einheit jedoch zu früh, hat der Körper sich noch nicht erholt, und Du schwächst ihn weiter. Aber auch, wenn Du zu lange wartest, baut der Körper seine Reserven wieder ab, und Du fängst noch einmal bei Null an! Im Training kommt es für Heidi und Dich also auf das richtige Timing an.

Der typische Gigathlet – Zahlen aus Umfrage 2010

Durchschnittliches Alter:	30–45 Jahre (57,6 %)
Geschlecht:	männlich (57 %)
Region:	Deutschschweiz (92,7 %), Westschweiz (4 %), Ausland (3 %), Tessin (0,4 %)
Vereinsmitglied:	38 % ja, 15 % mehrere, 47 % nein
Stammsportart:	Laufen, Leichtathletik, gefolgt von Biken
Wiederholte Gigathlon-Teilnahme:	ja (69 %)
Motivation für Gigathlon-Teilnahme:	Gigathlon Spirit
Trainingsstunden pro Woche:	durchschnittlich 6–10

Progressivität

Unser Körper gewöhnt sich an Vieles. Wenn die Reize jedoch nicht grösser werden, stagniert seine Entwicklung. Die Kunst besteht darin, die richtige Dosis für die Progressivität zu finden. Wenn wir die Umfänge zu schnell steigern, verletzen wir uns oder werden krank. Werden die Umfänge zu langsam gesteigert, kommen wir nicht in die Nähe unseres möglichen Potentials. Die Progressivität im Training wird dadurch erschwert, dass sich das Herz-Kreislauf-System und die Lunge relativ schnell an einen neuen Trainingsreiz anpassen. Unsere Muskeln brauchen jedoch doppelt so viel Zeit, unsere Bänder, Sehnen und Knochen sogar das Dreifache. Manchmal könntest Du sicher viel härter oder häufiger trainieren, aber das ist nicht immer sinnvoll.

Im grössten Teil Europas kommen wir in den Genuss klimatisch unterschiedlicher Jahreszeiten. Für ein abwechslungsreiches Training ist das ein Vorteil, denn der jahreszeitliche Wechsel bringt Abwechslung ins Training. Und Abwechslung ist auch das wichtigste Prinzip unseres Trainings. Es sollte möglichst vielfältig sein und allgemein unsere Grundkondition aufbauen, bevor wir immer mehr spezifische Trainingseinheiten einbauen. Auch wenn Gigathleten normalerweise sehr vielfältig trainieren, ist es wichtig, so zu trainieren, dass Verletzungen vorgebeugt wird. Dies gilt ganz besonders für Team-Athleten, die sonst vielleicht nur eine einzige Sportart betreiben. Ein Grundpfeiler für die Prävention ist Krafttraining,

Bauch- und Rückengymnastik sowie Beweglichkeitstraining. Doch diese Komponenten sind nicht nur für unsere sportliche Leistungsfähigkeit wichtig: Was nützt Dir eine Bomben-Kondition oder perfekt trainierte Muskeln, wenn Du so steif bist, dass Du Dir kaum die Schuhe binden kannst oder durch Verspannungen im Schulterbereich dauerhaft Kopfschmerzen hast?

Periodisierung

Im Training spricht man von verschiedenen Zyklen. Es gibt einen Mikrozyklus, bei dem sich der Organismus innerhalb von Minuten oder Stunden erholt (z. B. der Blutzuckerspiegel oder der Flüssigkeitshaushalt). Die Kohlenhydratspeicher oder die Muskulatur brauchen hingegen mehrere Tage, um sich zu regenerieren oder zurückzubilden. Die Nerven benötigen sogar Wochen, bevor sie wieder leistungsfähig sind und die Muskeln steuern können. Die längste Erholungszeit braucht in der Regel unser Kopf. Selbst erfolgreichen Athleten ist es daher nicht zu empfehlen, jedes Jahr Topleistungen anzustreben. Ab und zu ein ruhigeres Jahr einzulegen, hat auch einigen Olympioniken schon eine sehr lange Karriere gesichert. Wenn wir Periodisierung beispielsweise auf lange Sicht sehen und uns auf den Gigathlon beziehen, könnten fünf Jahre eine gute Periode sein. Das ist nämlich genau der Abstand zwischen zwei 7-tägigen Gigathlon-Veranstaltungen.

Trainingsratgeber

Im Jahr danach brauchen Finisher körperliche und mentale Erholung. In den nächsten vier Jahren wird das Training langsam wieder gesteigert, sodass man für den nächsten OneWeek Gigathlon wieder topfit und motiviert ist. Bei den olympischen Disziplinen beträgt der Abstand vier Jahre und jene Athleten, die diese Gesetzmässigkeiten

kennen, sieht man kaum in den Ergebnislisten nach einem olympischen Jahr. Mit jedem Jahr, dem wir uns den Olympischen Spielen nähern, werden diese Sportler aber stärker und stärker. Nur so sind ultralange olympische Karrieren zu meistern, die sich über drei oder sogar vier olympische Spiele erstrecken.

Das Sportförderprogramm Golden Talents

Mit dem Sportförderungsprogramm Golden Talents unterstützen die Swisscom-Fachhändler zukünftige Medaillengewinner aus der ganzen Schweiz auf ihrem Weg in die Weltelite. 30 talentierte Spitzensportler aus Sportarten mit wenig Sponsorengeldern profitieren von monatlich 1000 Franken. Die Selektion der Athleten erfolgt in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic. Sinnbildlich für den Erfolg der Förderungsinitiative steht die Kunstturnerin Ariella Kaeslin: Beim Start des Programms im Jahr 2006 war sie eine von drei Athletinnen der ersten Stunde – drei Jahre später stehen 30 Golden Talents unter Vertrag, und Ariella Kaeslin hat sich eindrücklich in der Weltspitze etabliert. Sie wurde im Sommer 2009 aus dem Programm verabschiedet und hat ihren Platz anderen sportlichen Hoffnungsträgern überlassen.





➤ So funktioniert Golden Talents:

Kunden, die bei einem Swisscom Fachhändler oder im Online-Shop einen Artikel mit dem Golden Talents-Label kaufen, leisten damit einen Beitrag von drei Franken, der zu 100 Prozent den Sportlern aus ihrer Region zugute kommt. Lokale Sportvereine haben zudem die Möglichkeit, Golden Talents-Informationsmaterial in der Region zu verteilen und so einen finanziellen Beitrag in die Vereinskasse auszulösen. Es werden bevorzugt Sportvereine berücksichtigt, die beim Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic mitmachen.

➤ Das Gigathlon-Engagement:

Golden Talents engagiert sich ab 2011 am Gigathlon als Event Partner. Dieses Engagement passt perfekt zur Philosophie des Sportförderungsprogramms: Geteilte olympische Werte, eine multisportive Ausrichtung und das Aufeinandertreffen von Breiten- und Spitzensport nähren den Boden für eine fruchtbare Partnerschaft.

Peter Herrmann, geistiger Vater von Golden Talents, weiss aus eigener Erfahrung: «Der Gigathlon hinterlässt bei Teilnehmern, Supportern und Zuschauern unvergessliche Momente und Geschichten.» Umso mehr hat es den vierfachen Gigathlon-Single-Athleten gefreut, im Wallis mit mehreren «Team of Five» und einem Auftritt im Zelt Dorf den «golden spirit» zu verbreiten.

Facts & Figures

- Bisher insgesamt mehr als 2,5 Mio. Franken für die Sportförderung
- Davon jährlich 400 000 Franken für die Förderung der 30 Golden Talents
- Sowie jährlich 400 000 Franken für den Breitensport
- Spitzenathleten aus 20 Sportarten



- Mehr Informationen zu den Athleten und der multimedialen Welt von Golden Talents unter www.goldentalents.ch

Jahreszyklus

Zur groben Planung teilt man das Jahr in vier gleich große Teile. Vereinfacht nennen

wir die entstandenen Abschnitte erste, zweite, dritte und vierte Periode.

Periode	Zweck	Monate
1	ÜBERGANGSPERIODE Erholung und Regeneration, eventuell ein paar Wettkämpfe «just for fun» bestreiten	Juli August September
2	ALLGEMEINE VORBEREITUNGSPERIODE Möglichst vielfältiges Training	Oktober November Dezember
3	GRUNDLAGEN-TRAININGSPERIODE Training mit hohen Umfängen	Januar Februar März
4	GIGATHLON-TRAININGSPERIODE Spezifische Trainings- und Wettkampfsimulation und Gigathlon	April Mai Juni

Periode 1: Die Übergangsperiode

Unser Hauptwettkampf, der Gigathlon, liegt gerade hinter uns. Das Wichtigste ist jetzt Erholung! Wie lange sie dauert, ist eine individuelle Entscheidung und auch abhängig von der Härte des absolvierten Wettkampfs. Alles zwischen zwei bis drei Ruhetagen oder Ruhewochen ist normal. Die Team of Five-Gigathleten können eher in Tagen rechnen, Single- und Couple-Teilnehmer in Wochen.

Während dieser Erholungsperiode sollten wir uns leicht bewegen, aber nicht wirklich trainieren. Wenn der Körper signalisiert, dass er sich erholt hat, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Jede dient der athletischen Entwicklung.

Bei der endgültigen Entscheidung kommt es auf die persönliche Lebensphilosophie, die familiäre Situation oder die zur Verfügung stehende Zeit an.

Signale Deines Körpers vor der Aufnahme des gezielten Trainings auf den nächsten Wettkampf

- ① Mein Ruhe- und Belastungspuls ist wieder normal.
- ② Mein Körpergewicht ist wieder normal.
- ③ Mein Appetit ist wieder normal.
- ④ Ich schlafe wieder wie gewohnt.
- ⑤ Während der Trainings schmerzen die Muskeln nicht mehr.
- ⑥ Ich habe Lust auf Leistung.
- ⑦ Ich kann im Training wieder längere und intensivere Einheiten machen und erhole mich schnell davon.

Im Folgenden zeigen wir drei Alternativen der Periodisierung.

➤ **Alternative 1:**
Die Sommergeniesser

Das sind alle Gigathleten, die nach dem Wettkampf sagen: «Jetzt ist Schluss mit dem Gigathlontraining!» Sie pausieren erst einmal und nehmen sich Zeit für Freunde, Familie und natürlich Urlaub.

In den kommenden zwei bis drei Monaten absolvieren sie kaum ein Training, liegen die restliche Zeit aber auch nicht nur faul auf der Couch. Grundsätzlich gilt: Ein bisschen Gesundheitssport sollte immer betrieben werden. Sich zwei- bis viermal wöchentlich 30 bis 60 Minuten vielseitig und nach Lust und Laune zu bewegen, ist eine gute Dosis, wenn man gesund bleiben will, aber trotzdem noch Zeit für andere schöne Dinge haben möchte.

➤ **Alternative 2:**
Die Leistungsfähigkeits-Optimierer

Diese Sportler erholen sich vom Gigathlon ebenso wie alle anderen auch, haben aber noch Lust auf Leistung. «Leistungsfähigkeits-Optimierer» sollten wissen, dass sie ihre Topform nach dem Erreichen ihres Leistungshöhepunkts noch vier bis acht Wochen halten können – mit einem Trainingsumfang, der etwa der Hälfte bis einem Drittel des vorherigen Programms entspricht. Das Training wird also auf ein Minimum heruntergefahren, aber regelmässige Wettkämpfe über kürzere Distanzen halten die Leistungsfähigkeit auf einem hohen Niveau. Den Gigathlon gibt es nur einmal, doch es lohnt sich, auch andere Multisport-Veranstaltungen auszuprobieren. Wie wäre es mit einem Bike-Marathon, einem Orientierungslauf oder vielleicht sogar einem Adventure-Race?

Je grösser der zeitliche Abstand zum absolvierten Gigathlon ist, desto schwächer wird unsere Ausdauer. Durch die Teilnahme an Wettkämpfen und einen geringen Trainingsumfang wird man aber als Sportler «spritziger». Es ist daher zu empfehlen, immer kürzere Wettkämpfe zu bestreiten, je mehr wir uns vom Höhepunkt entfernen. Der letzte Monat (Oktober) sollte unbedingt zur Erholung genutzt werden.

➤ **Alternative 3:**
Die Leistungssportler

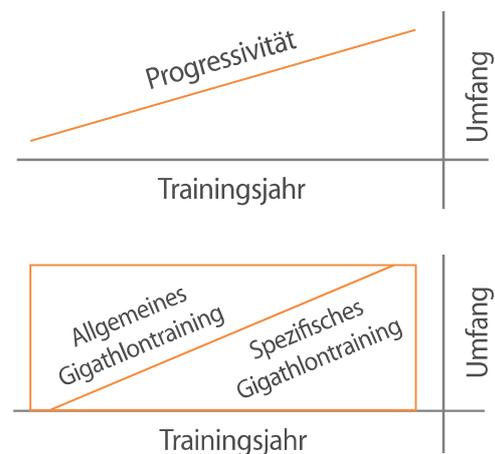
Zu dieser Gruppe gehören Sportler, denen eine einzige Herausforderung nicht genug ist und die einen zweiten Höhepunkt nach dem Gigathlon in ihr Wettkampfsjahr einbauen wollen. Auch für sie ist zunächst einmal Ausruhen angesagt. Erst dann beginnt eine zweite Aufbauphase, die prinzipiell der zurückliegenden gleicht, und lediglich auf zwei bis drei Monate komprimiert wird. Am Ende dieser Periode wartet der zweite Höhepunkt, der dann auch zeitlich weit genug vom Gigathlon entfernt ist, sodass wieder persönliche Höchstleistungen möglich sind.

Ob es sich beim zweiten Wettkampf um einen kürzeren, längeren oder gleichlangen Event handelt, ein Single-Sport- oder ein Multisport-Race, spielt nach einem ausreichend grossen zeitlichen Abstand zum Gigathlon keine Rolle mehr, denn mit der passenden Trainingstechnik ist alles machbar.

Periode 2:
Die allgemeine Vorbereitungsperiode

This is it! Jetzt hast Du Dir ein Ziel gesetzt und solltest im Idealfall mit der Vorbereitung beginnen. Aber auch, wenn Du darauf brennst, mit dem Training zu beginnen und gut ausgeruht bist, lohnt es sich, das Ganze ein wenig zu planen. Erinnern wir uns an ein paar grundlegende Prinzipien: Das Training sollte progressiv sein, ist zunächst allgemein und wird dann immer spezifischer. Ideal ist eine Kombination von allgemeinem und speziell auf die Erfordernisse des Gigathlon ausgerichtetem Training. Wer aber nur maximal sechs Stunden Zeit pro Woche hat, kann sich auch mit einem weitgehend gleichbleibenden Trainingsablauf und -umfang sinnvoll vorbereiten, indem er von allgemeinen Trainingsformen zu Gigathlon spezifischen Formen wechselt und darüber hinaus auch die Intensität erhöht.

Verschiedene Arten von Periodisierung



Trainingsratgeber

Auf den Punkt gebracht: Ganz gleich, in welcher Kategorie Du an den Start gehst und zu welcher Leistungsklasse Du gehörst – eine Basis solltest Du Dir auf jeden Fall erarbeiten, bevor das intensivere Training beginnt. In der Vorbereitungszeit brauchen alle Athleten auch Kraft- und Stabilisations-training. Mit diesem Thema werden wir uns ausführlicher im nächsten Kapitel befassen. Besonders Team of Five-Gigathleten bietet die allgemeine Vorbereitungsperiode ausgezeichnete Möglichkeiten, Ausflüge zu anderen Gigathlon-Disziplinen zu unternehmen und neue Sportarten für sich zu entdecken. Wenn wir gleich fünf Disziplinen

für den Gigathlon trainieren, kann das unsere Ausdauer nur verbessern. Nach dem Aufbau der Grundlagenausdauer folgt das spezifischere Training. Die Zeit des Grundlagenausdauertrainings fällt allerdings oft genau auf jene Monate, in denen es vor der Haustür wirklich ungemütlich ist. Die Tage sind kurz, Wintersport ist kaum noch möglich, und draussen wird man beim Training fast immer nass. Was bleibt uns übrig?

Nachfolgend findest Du ein paar Anregungen für eine abwechslungsreiche Gestaltung des Trainings an suboptimalen Trainingstagen.

Trainingstipps gegen den winterlichen Gigathleten-Blues



- Krafttraining und Stabilitätstraining
- Alle Arten von Indoor-Fitness-Aktivitäten (Aerobic, Hot Iron, Spinning etc.)
- Verschiedene Ballspiele
- Alle Arten von Bewegung mit Stöcken (Nordic Walking, Nordic Blading, Ski fahren, Langlauftraining auf Rollski und später natürlich Langlaufen, Ski fahren, Schneeschuhgehen und Tourengehen)

- Alle Aktivitäten, die man in einem Schwimmbad ausüben kann, z. B. Aquajogging, verschiedene Schwimmlagen üben, technische Übungen
- Eissport-Disziplinen (eher Eishockey und Schlittschuhlaufen als Curling!)
- Wandern, Klettern

Gigathleten sollten möglichst viele andere Sportarten betreiben und sich nicht ausschliesslich auf ihre Spezialdisziplin konzentrieren. Die einzige Ausnahme von dieser Regel ist das Laufen, denn wenn Du zwei bis drei Monate lang nicht läufst, nimmt Deine Verletzungsanfälligkeit zu, und es dauert relativ lange, bis Du wieder effektiv trainieren kannst. Allen Nichtläufern hingegen ist zu raten, sehr langsam mit dem Laufen zu beginnen. Läufer gehen, zusätzlich zu ihren anderen Trainingsaktivitäten, am besten konstant zwei- bis dreimal pro Woche 30 bis 45 Minuten joggen. Da die Umfänge in diesem Zeitraum noch relativ gering sind und das Training sehr abwechslungsreich, verbrauchen wir in dieser Phase bei unseren Einheiten auch kaum Energie (psychisch wie physisch) und haben Zeit und Kraft, im Beruf und im zwischenmenschlichen Bereich richtig Gas zu geben. So verdienen wir uns sogar ein paar «Freistunden».

Periode 3: Grundlagen-Trainingsperiode

In der Grundlagentrainingsperiode hast Du jetzt schon drei Monate ziemlich regelmäßiges und vielseitiges Training

hinter Dir. Nun ist es an der Zeit, das Training an den länger werdenden Tagen etwas zu intensivieren. Die Umfänge steigen jetzt und Du widmest Dich immer mehr jenen Disziplinen, die Du auch beim Gigathlon absolvieren wirst. Gegen Ende dieser dritten Periode solltest Du schon recht hohe Umfänge in allen fünf gigathletischen Disziplinen trainieren können. Im Folgenden ein paar Hinweise und Tipps, die für die fünf Gigathlon-Disziplinen hilfreich sein können.

➤ Schwimmen:

Beim Schwimmen gilt es, den Anteil des Kraulschwimmens zu erhöhen. Darüber hinaus können jetzt auch andere Ausdauersportarten betrieben werden. Für die «reinen» Schwimmer empfiehlt es sich, in dieser Zeit «fremd zu gehen» und ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche draussen an der frischen Luft zu absolvieren, um das Immunsystem zu stimulieren und möglichst erkältungsfrei durchs Frühjahr zu kommen.

➤ Inline:

Erst gegen Ende dieser Periode, die ja in die Winterzeit fällt, wird Inlinen auf der Straße vermutlich wieder möglich sein. Langlaufen, Biken und Skaten sind ideale Ergänzungsmöglichkeiten.

Worauf es beim Schwimmen ankommt



Was bringt es mir, wenn ich neben dem Kraulschwimmen auch andere Techniken trainiere? Diese Frage stellen sich viele Multisportler, und die Antwort lautet: Viel! Das Wichtigste beim Schwimmen ist die Koordination, und wenn Du andere Bewegungsabläufe erspürst und verinnerlichst, hast Du bessere Voraussetzungen, auch das Kraulen richtig zu erlernen.

➤ **Bike:**

Auch fürs Biken gilt: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Ausrüstung. Natürlich macht es mehr Spass, bei milden Temperaturen und im Sonnenschein über wunderschöne Berge und auf Singletrails im Wald zu fahren, aber unsere Ausdauer können wir schon jetzt trainieren. Ausreden zwecklos: Das Bike lässt sich mit Winterreifen, Spikes und Schutzblechen ausstatten und kann bei fast bei jeder Temperatur und auf allen Strassenbelägen gefahren werden.

➤ **Velo:**

Das Velofahren gestaltet sich bei Kälte, Schnee, Eis und Regen zweifellos etwas schwierig. Gut gelaunt und fit kommen wir durch den tristen Winter mit alternativen Ausdauerformen wie Langlaufen, Tourengehen, Joggen und auch Velofahren auf der Rolle oder auf dem Ergometer. Probiert doch auch einmal ein Kombinationstrainings aus und steigt nach drei Stunden auf Langlaufski noch für 30 Minuten aufs Velo auf der Rolle. Am Ende dieser dritten Trainingsperiode flüchten viele Athleten – und ganz speziell Velofahrer – auch Richtung Süden, um dort bei besseren Verhältnissen die ersten Grundkilometer auf zwei Rädern zu machen.

Training im Winter



«Als ich noch Triathlonprofi war und in Finnland lebte, habe ich mein Bike für den Einsatz im Winter mit Reifen bestückt, die Spikes hatten. Mit winter-tauglicher Radbekleidung, speziellen Winter-Radschuhen und dicken Handschuhen war es möglich, dass ich drei bis vier Stunden bei minus zehn Grad unterwegs sein konnte.»

Alternatives Wintertraining



«Im Winter versuche ich, so oft es geht, Skitouren zu machen. Das trainiert meine Ausdauer und ähnliche Muskelgruppen wie beim Radfahren. Am wichtigsten ist jedoch, dass es meine Motivation oben hält. Im Frühjahr, wenn der Schnee geschmolzen ist, bin ich richtig hibbelig und freue mich riesig, wieder Velo fahren zu können.»

Andrea Clavadetscher, RAAM-Sieger und 7-Day Gigathlon-Teilnehmer 2002

Periode 4: Gigathlon-Trainingsperiode

Die letzten Monate vor dem Gigathlon sind die wichtigsten. Grundvoraussetzung für ein gutes Training sind unsere bereits im Frühjahr trainierten Umfänge. In dieser Periode sollten wir auch mit der Simulation des Wettkampfs beginnen und uns bildlich vorstellen und gedanklich durchspielen, was uns später im Gigathlon erwartet. Die Team-Athleten erhöhen jetzt das Grundtempo und trainieren mindestens einmal pro Woche richtig intensiv. Das ist auch für Team-Athleten sinnvoll, die zwei Tage nacheinander die gleiche Disziplin bestreiten. Gute Gelegenheiten, Wettkampfhärte zu trainieren, sind die Teilnahme an Läufen, Inline-, Bike-, Velo- und Schwimmveranstaltungen, die in dieser Zeit fast überall stattfinden. Am besten ist es, wenn Du am Tag vor dem Rennen schon eine lange oder harte Einheit absolviert hast und etwas geschwächt an den Start gehst. Du erlebst dann physisch und mental genau das, was Dich auch während des Gigathlon erwartet.

Simulieren lassen sich auch die topografischen Besonderheiten des «Ernstfalls». Wenn der Kurs beispielsweise durch die Berge verläuft, trainiere einfach möglichst viel in den Bergen.

Dasselbe Prinzip lässt sich auch auf die Team-Athleten übertragen, die untereinander die Disziplinen wechseln. Zur Vorbereitung auf den Ablauf im Gigathlon ist es sinnvoll, nach einem harten Training

oder Wettkampf in einer Disziplin (beispielsweise an einem Samstag) am darauf folgenden Tag gleich einen Wettkampf in einer anderen Sportart zu absolvieren. Für einen solchen Test unter «Echt-Bedingungen» ist es natürlich am besten, wenn die Reihenfolge der Disziplinen der Abfolge im Gigathlon entspricht. Es handelt sich um eine ausdrücklich erlaubte Ausnahme zur goldenen Trainingsregel «Hart vor lang», denn es ist deutlich leichter, «frisch» und erholt eine harte Einheit zu bestreiten. Wenn Du während des Wettkampfs schon müde bist, wirst Du genügend Motivation und Unterstützung von den anderen Teilnehmern bekommen, um die zweite harte Einheit durchzustehen. Natürlich dürfen Deine Erwartungen in diesem Fall nicht so hoch sein, wie sie es wären, wenn Du ausgeruht an den Start gegangen wärst. Die Single- und Couple-Athleten trainieren zusätzlich zu den langen Einheiten in jeder Disziplin auch eine intensive Einheit. Zusätzlich fangen sie jetzt an, zu kombinieren – am besten in derselben Reihenfolge wie später im Gigathlon. Bei den langen Kombinationseinheiten können drei bis fünf Sportarten kombiniert werden, aber es lohnt sich, auch kürzere Kombis zu machen, bei denen das Tempo deutlich höher ist. Ein sehr gutes Training sind auch Triathlonwettkämpfe, die sich um zwei Disziplinen verlängern lassen: Du reist mit dem Bike an, nimmst am Triathlon teil und läufst anschliessend mit den Inlines aus. Besser kann ein Gigathlontraining für einen

Single-Athleten nicht aussehen! Im Unterschied zu den Single-Athleten können Couple-Teilnehmer zwischen den einzelnen Einheiten Pausen machen. Am besten genauso lang, wie es auch im Gigathlon zu erwarten ist. Ihr könnt dann auch ausprobieren, was Ihr am besten esst und trinkt und welches Tempo das richtige ist.

Tipp für die letzte Periode



In der letzten Periode fünf Urlaubstage investieren und daraus, falls möglich, zehn halbe Tage machen. In den letzten drei Monaten vor dem Gigathlon lässt sich auf diese Weise zusätzlich (z. B. in der Mitte der Woche) eine weitere längere Trainingseinheit einbauen. Das bringt, trainingstechnisch gesehen, deutlich mehr als fünf Tage Trainingscamp im Frühjahr. In den letzten ein bis drei Wochen vor dem Gigathlon ist dann in dieser Periode eher Erholung und Regeneration angesagt.

Wochenzyklus

Es dauert etwa drei bis sechs Wochen, bis sich der Körper an einen neuen Reiz anpassen kann. Wenn wir das Optimum aus unserem Training herausholen wollen, sollten wir also etwa drei Wochen dasselbe trainieren, und zwar so, dass wir am Ende dieser Zeit fast mit den Kräften am Ende sind. Oder, etwas humorvoller formuliert: Die erste Woche fühlt sich danach noch relativ easy an, die zweite ist schon etwas härter, die dritte überleben wir gerade noch. Nach diesen Belastungswochen folgt dann eine Entlastungswoche, in der wir unserem Körper Zeit geben, sich an diesen Trainingsreiz anzupassen. Idealerweise absolvieren wir in dieser Woche nur rund 60 bis 70 Prozent der Umfänge, die wir zuvor in der Belastungswoche trainiert haben. Im nächsten Wochenblock trainieren wir dann ein wenig mehr und speziell in Periode 3 und 4 darüber hinaus auch noch etwas intensiver. Das Wichtigste bei der Durchführung dieses Systems ist natürlich, ehrlich und realistisch abzuschätzen, wieviel man im Mai/Juni vor dem Gigathlon noch trainieren kann, um dann den persönlichen Plan entsprechend hinsichtlich Intensität, Umfang und Progressivität optimal zu erstellen. Speziell in der vierten Trainingsperiode sind die Intensitäten und Umfänge schon so hoch, dass wir etwas öfter eine Entlastungswoche brauchen. Falls wir einige Wettkämpfe oder Trainingscamps einbauen, kann sogar die Kombination von einer harten mit einer lockeren Woche die richtige Mischung sein.

Periode	Zweck	Wochenrythmus
1	ÜBERGANGSPERIODE	Nach Lust und Laune
2	ALLGEMEINE VORBEREITUNGSPERIODE	3 (Belastungswoche): 1 (Entlastungswoche)
3	GRUNDLAGEN-TRAININGSPERIODE	3 : 1
4	GIGATHLON-TRAININGSPERIODE	2 : 1 oder mit Wettkampf 1 : 1

Tageszyklus

Genauso wichtig wie Monate und Wochen mit verschiedenen Umfängen und Intensitäten sind unterschiedliche Tage. Eine alte Trainingsweisheit sagt, dass harte Einheiten vor langen Einheiten stattfinden sollen. Auch ein Gigathlet und sogar ein Single-Athlet muss ab und zu an sein Leistungsmaximum gehen, um sich optimal zu entwickeln. Dieses individuelle Leistungsmaximum ist nur zu erreichen, wenn wir uns ausreichend Ruhe gönnen. Waren wir am Tag zuvor sechs Stunden mit dem Bike unterwegs, sind unsere Muskeln am nächsten Tag einfach zu müde, um das Maximum erreichen zu können. Ein Blick auf die Pulsuhr belegt das: Die Beine werden schwer und machen «dicht», bevor wir in die Nähe unseres Maximalpulses gekommen sind.

Nach einem harten und intensiven Tag ist es normalerweise möglich, am nächsten

wieder lang zu trainieren. Dadurch entsteht ein natürlicher Rhythmus: der Woche mit ein bis zwei lockeren Tagen folgt ein intensiver Tag, danach kommt wieder eine längere Einheit. Oft diskutieren Gigathleten darüber, ob es sinnvoll ist, einen kompletten Ruhetag in die Woche zu integrieren. Die Antwort lautet: nicht unbedingt, aber es ist durchaus wichtig, dass es Tage in unserer Trainingswoche gibt, an denen wir uns richtig erholen können. Für einen Topathleten kann das eine Stunde lockeres Schwimmen und Krafttraining sein oder zwei Stunden lockeres Kurbeln mit dem Velo. Anfänger sollten am Entlastungstag lieber ganz pausieren. Nachfolgend ist zu sehen, wie die Belastung in den verschiedenen Trainingsperioden rein subjektiv aussehen soll. Dabei ist es unerheblich, ob wir im Gigathlon nur eine Disziplin absolvieren oder als Couple/Single mehrere Disziplinen.

Periode 1:		
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		Einfaches Training nach Lust und Laune und ab und zu einen Wettkampf «just for fun»
Sa		
So		

Periode 3:	
Mo	locker
Di	kraftbetont
Mi	mittellang und zügig
Do	locker
Fr	intensiv
Sa	lang und locker
So	lang und locker

Periode 2:	
Mo	locker
Di	kraftbetont
Mi	mittellang und locker
Do	locker oder Ruhetag
Fr	intensiv
Sa	lang und locker
So	Ruhetag

Periode 4:	
Mo	locker oder Ruhetag
Di	kraftbetont oder intensiv
Mi	mittellang und zügig
Do	locker
Fr	intensiv
Sa	mittellang und zügig
So	lang, locker und zügig

Umfänge

Auf den Umfang unseres Trainings kommt es an (siehe Kapitel Progressivität). Wir brauchen eine solide Trainingsbasis, wollen wir Spass am Gigathlon haben und ihn geniessen.

Das Training von Single- und Couple-Athleten unterscheidet sich vom Programm jener Athleten, die – etwa als Teil eines Teams – nur eine Disziplin vor sich haben: Wer täglich mehrere Disziplinen absolvieren muss, bereitet sich mit sogenannten Kombinationseinheiten (z. B. erst Inline, dann laufen und anschliessend schwimmen) darauf vor. Die Umfänge unterscheiden sich auf Topniveau nicht besonders. Single-Gigathleten, reine Schwimmer, Biker oder Velofahrer der Spitzenklasse trainieren – in Stunden pro Woche gerechnet – etwa dasselbe Pensum. Inliner und Läufer absolvieren in etwa nur die Hälfte.

Hobbyathleten können als Team of Five-Gigathleten mit der Basis von durchschnittlich zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche beruhigt an den Start gehen, während ein solches Trainingspensum sicher nicht ausreichen würde, um als Single das Ziel zu erreichen.

Für die Teilnahme an einem OneWeek Gigathlon sollten auch Team of Five-Athleten mit vier bis fünf Trainingseinheiten in der Woche rechnen, um mit Spass bei der Sache dabei sein zu können.

Intensitäten

Auch wenn Gigathlon für Team- und Single-Teilnehmer gleichermaßen als eine extralange Ausdauersportart bezeichnet werden kann, dürfen wir nicht übersehen, dass auch die Intensität eine entscheidende Rolle spielt. Ein Blick auf die Cut-Off-Zeiten und die Topografie eines typischen Gigathlon zeigt, dass viele Teilnehmer an ihr Limit gehen, um überhaupt das Ziel zu erreichen. Einen steilen Berg mit dem Bike, dem Velo, den Inlines oder zu Fuss im Laufschrift zu überqueren, ist keine lockere Sache, sondern eine schweisstreibende Angelegenheit. Je ehrgeiziger unser Ziel im Gigathlon ist, desto intensiver müssen wir daher auch trainieren. Und umso mehr «Luft» wir zwischen unserem maximalen Leistungsvermögen und unserem Gigathlontempo haben, je «leichter» fühlt sich das Tempo beim Gigathlon an. Wenn wir über Intensitäten sprechen, müssen wir berücksichtigen, dass es – subjektiv gesehen – grosse Unterschiede gibt. Einige Athleten sind «von Natur aus» im Training eher Geniesser, die lieber langsam und dafür lang unterwegs sind, andere möchten lieber schneller sein, um sich innerhalb eines kürzeren Zeitraums richtig zu verausgaben und mit dem wohligen Gefühl, alles gegeben zu haben, zuhause in den Sessel zu sinken. Es gibt mittlerweile viele unterschiedliche Methoden zur Steuerung der Trainingsintensitäten. Eines der einfachsten Verfahren ist die Pulsmessung.

Wie sie funktioniert und wie man damit gezielt trainiert, kann jeder schnell lernen. Wenn in einer Gruppe trainiert wird, kommt es – nahezu unvermeidbar – zum häufig frustrierenden Vergleich der Pulswerte. Das kann so aussehen:

Bruno Neugier: «Was sagt dein Pulsmesser?»

Beat Rauchfuss: «Ich bin bei 150!»

Bruno Neugier: «Haha, ich bin nur bei 130!»

«Aber meiner ist höher!» Das ist eine typische Aussage, die viele von uns schon gehört haben. Dabei ist der Puls eine sehr persönliche Sache. Nur zwei Werte zu vergleichen, hat keine Aussagekraft. Bevor wir eine qualifizierte Aussage machen können, müssen wir zumindest den Maximalpuls ermitteln. Das ist beispielsweise mit der Formel «220 minus Lebensalter» möglich, doch das so errechnete Ergebnis ist so ungenau wie der Ratschlag, einem beliebigen Schweizer Mann (der laut Statistik 177 cm lang ist und 80 kg wiegt) den Kauf eines Anzugs in Größe 48 zu empfehlen. Mit der Maximalpulsformel kommen wir also bei der Ermittlung verwendbarer Werte nicht weit; das hat Sally Edwards bereits 1997 wissenschaftlich bewiesen. Es bleibt uns daher nichts anderes übrig, als einen Maximalpulstest durchzuführen. Wer erstmals einen Maximalpulstest durchführen will, sollte dies am besten mit Unterstützung eines Sportarztes tun. Mit etwas Erfahrung und in guter gesundheitlicher Verfassung



kann man den Test als trainierter Sportler später auch selbst durchführen. Dazu müssen wir wissen, dass der Maximalpuls nach vier bis zehn Minuten maximaler Belastung erreicht wird. Viele auf dem Markt angebotene Pulsmesser haben auch eine Funktion, die den Maximalpulswert errechnet. Sie sind grundsätzlich präziser als die Formel 220 minus Lebensalter, weil sie zusätzlich auch die Herzfrequenzvarianz einkalkulieren. Dennoch bleiben auch diese Werte Schätzungen.

Beim Inlinen und Laufen ist es am einfachsten, den Test so durchzuführen, dass die Teststrecke an einer Steigung endet, die mit den letzten Kraftreserven 30 bis 45 Sekunden noch hinauf gesprintet wird. Mit dem Velo oder Bike ermitteln wir den Maximalpuls am besten an einem Berg, der gegen Ende steiler wird. Die letzten 30 bis 45 Sekunden «Vollgas» im Wiegetritt treiben den Puls dann ganz schön in die Höhe! Für eine optimale Trainingsgestaltung ist der Maximalpuls allein jedoch nicht ausreichend. Wir müssen auch unseren Ruhepuls kennen, der abends vor dem Einschlafen oder am Morgen vor dem Aufstehen gemessen wird. Mit Ruhepuls und Maximalpuls lässt sich schliesslich das komplette Leistungsspektrum ermitteln. Bis jetzt kennen wir nur Zahlen, doch entscheidend ist die Grösse der Pumpleistung des Herzens, die wiederum vom Volumen dieses Organs abhängig ist. Ein Herz, das mit 220 Schlägen pro Minute schlägt, kann demnach genauso viel Blut transportieren wie eines, das beispielsweise nur 160mal pro Minute schlägt.

Ein Teilziel des pulsgesteuerten Trainings, und des Trainings allgemein, ist also die Verbesserung der Pumpleistung des Herzens. Der Puls ist jedoch auch ein hervorragender Indikator für den Zustand des gesamten Körpers. Eine Schwachstelle – das muss an dieser Stelle erwähnt werden – hat das Herzfrequenz-gesteuerte Training dennoch: Unser Kreislaufsystem (Herz, Lunge, Blutgefässe) passt sich relativ schnell neuen Reizen

an. Die Muskeln brauchen dann doppelt so viel Zeit, um sich darauf einzustellen, Knochen, Sehnen und Bänder bereits das Dreifache der Zeit! Anfänger, die ihre Umfänge in einem Anflug von Euphorie viel zu schnell steigern, müssen daher mit Verletzungen rechnen. Bevor wir uns intensiver mit dem pulsgesteuerten Training beschäftigen, ist es sinnvoll zu definieren, was wir eigentlich suchen. Wie Du weisst, hat Training auch viel mit einer ganz persönlichen Trainingsphilosophie zu tun: Einige Athleten trainieren lieber vorwiegend lang und locker, während andere genauso erfolgreich mit weniger, aber dafür intensiverem Training sein können. Es ist klar, dass die beiden nicht mit den gleichen Pulswerten oder Bereichen trainieren können. Darum gibt es, beispielsweise im Grundlagenausdauerbereich, immer bestimmte Brandbreiten. Sechs Stunden Velofahren mit Puls 120 kann genauso effektiv oder auch ineffektiv sein wie z. B. drei Stunden mit Puls 150.

Pulsmessung

Die meisten hochwertigen Pulsmesser haben eine Funktion, die relativ genau verschiedene Trainingsbereiche vorschlägt. Dass sie mit einer groben Formel arbeiten, lässt sich feststellen, wenn man den Pulsmesser selbst programmiert und beispielsweise Alter, Geschlecht, Aktivitätsniveau einfügt. Ein derartig programmierter Pulsmesser misst den Puls dann in unterschiedlichen Belastungsstufen und kann

darüber hinaus auch mit Hilfe der Herzfrequenzvarianz eine relativ gute Prognose für verschiedene Trainingsbereiche geben. Für Anfänger (Sportler im ersten Trainingsjahr) ist diese Genauigkeit sicher ausreichend, Fortgeschrittenen ist zu raten, die verschiedenen Trainingsbereiche zusätzlich mit einer anderen Methode zu errechnen (siehe unten), um sicher zu sein, dass die Bereiche wirklich stimmen.

Leistungsdiagnostik

Die Leistungsdiagnostik versorgt uns mit Werten, die ein effektiveres Training möglich machen. Wir können es dank der nun verfügbaren Zahlen über die Parameter Geschwindigkeit (km/h), Krafteinsatz (Watt) und/oder den Puls steuern. Leider gibt es kein festgelegtes, standardisiertes Verfahren, mit dem sich die aerobe oder anaerobe Schwelle berechnen liesse. Zur Verfügung stehen dennoch verschiedene Modelle. Einige berücksichtigen grundsätzlich nur den Puls (z. B. Conconi-Test), andere lediglich feste Laktatwerte (z. B. 2 mmol Laktat für die aerobe Schwelle und 4 mmol Laktat für die anaerobe Schwelle). Weitere Verfahren analysieren die Laktatentwicklung und stellen fest, wo grössere Steigungen entstehen, oder sie analysieren zusätzlich die Atemluft. Idealerweise werden mehrere Werte kombiniert und erhöhen dadurch die Aussagekraft des Tests. Alle errechneten Komponenten sind sehr persönlich und als einzelner Wert kaum aussagekräftig.

Mit einem Lauftest können die passenden Trainingsbereiche für die Disziplin Laufen ermittelt werden. Doch ist es darüber hinaus auch möglich, davon Aussagen für ein optimales Radtraining abzuleiten? Eine oft verwendete Formel lautet: Radpuls ist Laufpuls minus zehn Schläge. Diese Gleichung ist nicht zuverlässig, denn bei guten Radfahrern und schlechten Läufern kann der Pulswert übereinstimmen. Es kann auch vorkommen, dass der Radpuls bei guten Läufern, die gerade mit dem Velofahren begonnen haben, 20 Schläge niedriger liegt. Als Faustregel könnte daher gelten: Liegen keine persönlichen Erfahrungswerte vor, lässt man sich immer nur in jener Disziplin testen, die man auch für die Werte braucht. Als Sportler, der sich einer Leistungsdiagnostik zur Ermittlung seines Pulsbereichs unterzieht, solltest Du Folgendes beachten:

- **Gestalte den Test immer gleich.**
- **Wechsle weder die Sportart noch Stufenlänge, Stufen-Dauer und Widerstand. Nur so lassen sich die Tests miteinander vergleichen.**
- **Wenn Du den Test nicht selbst durchführst, stelle zwei Fragen: Wie ist der Test aufgebaut und warum wurden die verschiedenen Stufen gerade so gewählt?**
- **Erkundige Dich immer nach der Trainingsphilosophie hinter den Trainingsempfehlungen und frage nach, wie genannte Trainingsbereiche ermittelt wurden.**



War das alles etwas verwirrend? Vielleicht hört es sich zunächst kompliziert an, doch wenn Du Dich ein wenig mit der Thematik beschäftigst und regelmässig eine Leistungsdiagnostik durchführen lässt, bekommst Du schnell ein Gefühl dafür, ob Du mit Deinem Training auf Erfolgskurs bist oder nicht.

Taschenrechner und pulsgesteuertes Training

Wer keine Leistungsdiagnostik machen möchte, um genaue Pulsbereiche für ein pulsgesteuertes Training zu ermitteln, kann auch ganz einfach seinen Taschenrechner zum Coach machen. Dafür müssen lediglich Ruhepuls und Maximalpuls errechnet werden: Wir subtrahieren den Ruhepuls von unserem Maximalpuls und erhalten die sogenannte Pulsreserve. Das sind die Pulszahlen, die uns zur Verfügung stehen. Der Trainingspuls ergibt sich aus einem bestimmten Prozentsatz unserer Pulsreserve, zu der wir unseren Ruhepuls addieren.

Formel für Pulstraining:

Maximalpuls – Ruhepuls =
Pulsreserve

(Pulsreserve x Trainingsbereich in Prozent) + Ruhepuls =
Trainingspuls

Nachfolgend einige Beispiele, wie wir die verschiedenen Bereiche einordnen können:

- 60 % sehr leichtes Training oder sehr lange Einheiten
- 70 % normales Ausdauertraining – Grundlagentraining (GA1)
- 80 % effektives Ausdauertraining oder aerobe Schwelle (GA2)
- 90 % extensive Intervalle, etwas unter der anaeroben Schwelle oder Tempodauer-einheiten bis zu einer Stunde
- 95 % intensive Intervalle, z. B. 10 km Lauf WK Puls – anaerobe Schwelle oder etwas darüber
- 100 % Maximalbelastung

Diese Form von Trainingssteuerung hat einen großen Vorteil: Es ist egal, in welcher Disziplin wir trainieren. Wir müssen nur wissen, dass der Puls z. B. beim Schwimmen und Biken deutlich niedriger bleibt als etwa beim Laufen. Darum ist es auch so wichtig, diesen Maximaltest in genau jener Disziplin zu absolvieren, für die wir die Trainingsbereiche ausrechnen.

Zwei Beispiele

① Max Mustermann (männlich, 35 Jahre alt) hat einen Maximalpuls von 200 und einen Ruhepuls von 65. Seine Pulsreserve beträgt dann: $200 - 65 = 135$ Schläge. Sein Trainingspuls mit 70 % wäre $135 \times 0,7 + 65$, also 159,5. Daraus ergibt sich Puls 160 (+/- ein paar Toleranzschläge). 70 % des Pulsbereichs sind demnach 155–165.

② Bruno Beispiel (männlich, 35 Jahre alt) hat einen Maximalpuls von nur 160 und einen Ruhepuls von 30. Seine Pulsreserve beträgt dann: $160 - 30 = 130$ Schläge. Sein Trainingspuls mit 70 % wäre $130 \times 0,7 + 30$, also 121. Daraus ergibt sich Puls 120 (+/- ein paar Toleranzschläge). 70 % des Pulsbereichs sind demnach 115–125 Schläge. Wie Du sehen kannst, ist der Puls ein sehr individueller Wert.

Der Puls ist immer gleich



Der Puls ist ein guter Indikator für viele Vorgänge in unserem Körper. Mit ein wenig Erfahrung und Wissen ist er damit auch ein vortreffliches Steuerungsmittel für das Training. Jede vernünftige Trainingsplanung hat – wie bereits erwähnt – Belastungsblöcke, auf die Entlastungsblöcke folgen. Der Puls sinkt, je mehr wir trainieren. Auf der Basis einer dreiwöchigen Belastung (gleiche Wochenumfänge mit gleichen Intensitäten) fühlst Du Dich bei einem gut abgestuften Plan ungefähr so:

Erste Woche: Du hast keine Probleme mit den Umfängen oder Intensitäten, alles scheint locker erreichbar zu sein.

Zweite Woche: Leicht fühlt sich das Training nicht mehr an, aber alle Intensitäten lassen sich noch mühelos erreichen.

Dritte Woche: Wann ist diese Woche endlich vorbei? Sowohl die Intensitäten als auch die Umfänge fordern Dir grosse Überwindung ab.

Entlastungswoche: Das reduzierte Training absolvierst Du locker. Gegen Ende der Entlastungswoche brennst Du schon wieder und möchtest unbedingt Gas geben.

Alle drei Belastungswochen waren inhaltlich identisch, wurden von Dir aber als progressiv empfunden, denn während der Trainingszeit nahm die Müdigkeit des Körpers zu. Und noch etwas ist auffällig: Von Tag zu Tag sind Schwankungen der Pulsbereiche festzustellen. Für das eventuelle Nicht-Erreichen der geforderten Pulsbereiche gibt es Gründe:

- ① Du hast die Regel «Hart vor zügig vor lang» nicht beachtet. Harte Trainingseinheiten sind nur dann sinnvoll, wenn Du Dich gut genug ausgeruht hast. Ausreichende Pausen sind die Voraussetzung für schnelle Trainingseinheiten mit hohem Puls. Nach harten Einheiten kann man lang oder zügig trainieren und nach zügigen Trainings nochmals zügig oder wahlweise lang.
- ② Du hast zu wenig Kohlenhydrate zu Dir genommen. Ohne hochwertige Brennstoffe (Kohlenhydrate) ist es unmöglich, einen effizienten Fettstoffwechsel aufrechtzuerhalten und noch schwieriger, schnell unterwegs zu sein!
- ③ Deine Regeneration war nicht ausreichend, Du hast zu wenig geschlafen, oder der Abstand zwischen zwei Trainingseinheiten war zu kurz.
- ④ Du bist einfach übertrainiert und brauchst Ruhe. Im Trainingslager trainieren Athleten oft jeden Tag fünf bis acht Stunden, und ihr Puls wird von Tag zu Tag niedriger. Irrtümlich denken sie, immer fitter zu werden, doch das Gegenteil ist der Fall: Wer den niedrigen Puls nach übermässiger Anstrengung falsch interpretiert, gräbt sich seine eigene Grube, in die er unweigerlich in voller Fahrt hineinplumpst. Ein Protest des Körpers ist vorprogrammiert, er reagiert meist mit einer Verletzung oder einem Infekt – und zwingt den Athleten auf diese Weise zur Erholung!

Der Puls kann auch eine andere Richtung einschlagen und bei leichtem Training ungewöhnlich hoch sein. Wenn das nach einer längeren Pause passiert, bedeutet es lediglich, dass wir noch etwas untrainiert sind. Bei Anfängern, die bisher weniger als drei Jahre trainiert haben, kann es sein, dass das Pensum einfach zu hoch war, bei erfahrenen Triathleten auch, dass das Training zu intensiv war.

Oft kann ein erhöhter Puls auch ein Indikator dafür sein, dass der Organismus mit einem Virus zu kämpfen hat. Es gibt nur einen einfachen Rat: Weniger oder gar nicht trainieren, bis der Körper sich wieder erholt hat! Der Puls steht auch in direkter Verbindung zur Menge der während eines langen Wettkampfs oder Trainings zugeführten Nahrung und der Flüssigkeitsaufnahme. Wenn er bei einer Ausdauerleistung anfangs unauffällig normal ist, gegen Ende jedoch sinkt, ist dies ein untrügliches Zeichen dafür, dass die Zufuhr von Kohlenhydraten für das gewählte Tempo nicht ausreichend war. Zu überprüfen wäre in diesem Fall, ob wir einfach nicht genug essen oder die zugeführte Nahrung zu lange im Magen bleibt und zur schnelleren Verwertung mit Wasser verdünnt werden muss. Wenn der Puls sich umgekehrt verhält, also zunächst sinkt und dann auffällig steigt, stehst Du entweder kurz vor einem Hitzekollaps, hast nicht genügend Flüssigkeit zu Dir genommen oder beides zusammen. Manchmal kommt es auch vor, dass der Puls sich normal verhält, aber

bei Sprints, Bergtraining oder Tempoverschärfungen langsamer als gewöhnlich reagiert. So ein «Trägheitsmoment» ist eine Warnung unseres Körpers, denn wir befinden uns jetzt im Grenzbereich zwischen Normalzustand und Übertraining. Ein ruhigerer Tag, ausreichender Nachtschlaf und Nahrungs-zufuhr führen in der Regel schnell wieder zur Erholung.

Auch wenn sich die vorangegangenen Rat-schläge und Zahlenbeispiele etwas kompliziert anhören mögen, kann man eine Tatsache nicht ignorieren: Die Pulsmessung ist nach wie vor die effektivste Methode, das Training zu kontrollieren. Dazu einige Beispiele: Ein 5er-Laufschnitt im Sommer (5 Minuten pro Kilometer) ist etwas ganz anderes als denselben Durchschnitt im Winter auf Schnee und mit dicken Klamotten zu laufen. Wer aber mit Puls 140 unterwegs ist, belastet seinen Körper unter beiden jahreszeitlichen Bedingungen gleich. Wenn Du im Frühjahr Velo mit einem Puls von 130 fährst, kann es sein, dass Du Mühe hast, einen 26er-Schnitt zu fahren.

Vier Monate später fetzt Du dann mit gleichem Puls und Energieaufwand einen 33er-Schnitt. Das bedeutet: Beim pulskontrollierten Training erhöht sich die Geschwindigkeit mit steigender Fitness. Beim geschwindigkeitsorientierten oder belastungsorientierten Training nach Watt ist es wichtig, regelmässig die Trainingsbereiche zu ermitteln, da andernfalls die Gefahr besteht, dass die Progressivität im Training ausbleibt.

Wie ist gefühlgesteuertes Training im Vergleich zum pulsgesteuerten Training zu bewerten?

Ein erfahrener Athlet, der seinen Körper kennt und ehrlich zu sich selbst ist, kann gut nach Gefühl trainieren.

Mit den Jahren besteht allerdings die Gefahr, dass die Objektivität ein wenig verloren geht und es dann auch einem «alten Hasen» vor einem Training mit harten Zweihundertern beim Schwimmen oder Zwei-Minuten-Intervallen beim Inlinen richtig graust. Statt wie bisher alles zu geben, denkt man sich, dass 90 bis 95 % auch reichen.

Dafür macht man dann einfach ein paar Intervalle mehr. Das ist jedoch nicht mehr dasselbe Training: 4 x 2000 m Laufen mit Puls 180–185 und drei Minuten Gehpause sind nicht vergleichbar und austauschbar mit einem 10 000 m Tempolauf mit Puls 170. Fürs Velofahren gilt entsprechend: Drei Stunden mit Puls 150–160 ist etwas anders als 200 km mit Puls 120. Natürlich fühlt man sich nach beiden Einheiten müde, aber die Wirkung ist bei beiden unterschiedlich.

Merke: Unser Gefühl ist nur bedingt ein guter Steuerungsmechanismus.

Effektives Fettstoffwechseltraining

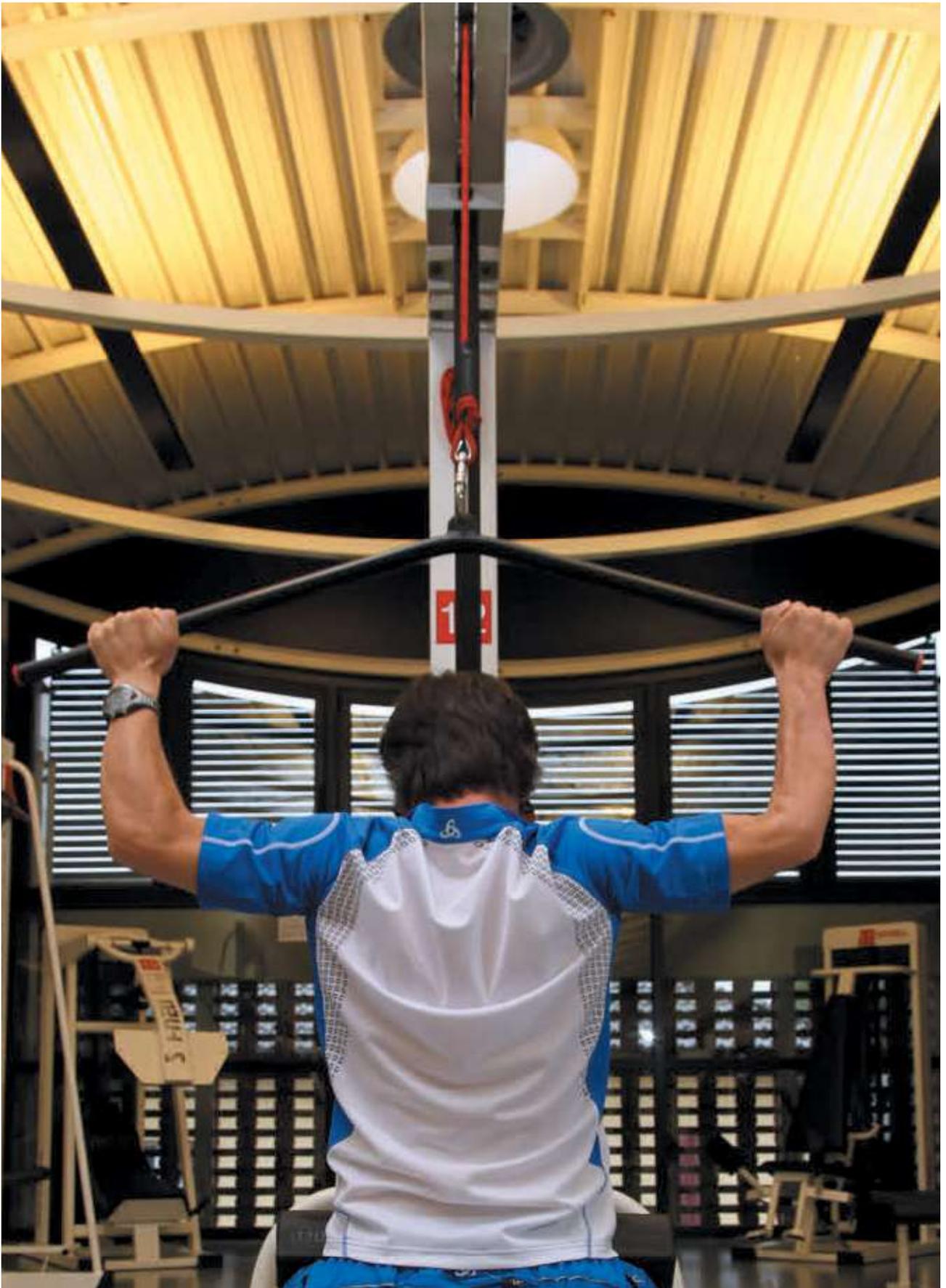
Beim Fettstoffwechsel denkt der Körper nicht prozentual, sondern absolut: Um eine bestimmte Menge Fett in Energie umzuwandeln, brauchen wir eine bestimmte Menge von Mitochondrien. Rein prozentual gesehen ist unsere Fettverbrennung im Schlaf am grössten. Hoch ist sie auch bei ganz lockerem Training. Zum Problem wird dabei die sehr niedrige Gesamt-Energiemenge. Nachfolgend ein kleines Rechenbeispiel:

Bei ganz lockerem Velofahren verbrennen wir etwa 300 kcal in der Stunde.

Wenn 60 % dieser Energie aus Fett bezogen wird, ergibt sich:

60 % von 300 kcal sind 180 kcal; also werden etwa 20 Gramm Fett pro Stunde verbraucht.

Jetzt erhöhen wir das Tempo und verbrennen 500 kcal in der Stunde. Dabei sinkt der prozentuale Anteil auf vielleicht 50 % Fette, aber 50 % von 500 kcal sind 250 kcal = 28 g Fett pro Stunde. Es gilt die alte Weisheit: Am besten wird der Fettstoffwechsel in einer Kohlenhydratflamme trainiert. Ganz konkret bedeutet es etwa 70–75 % der Pulsfrequenzreserve. Das ist also gar nicht so langsam.

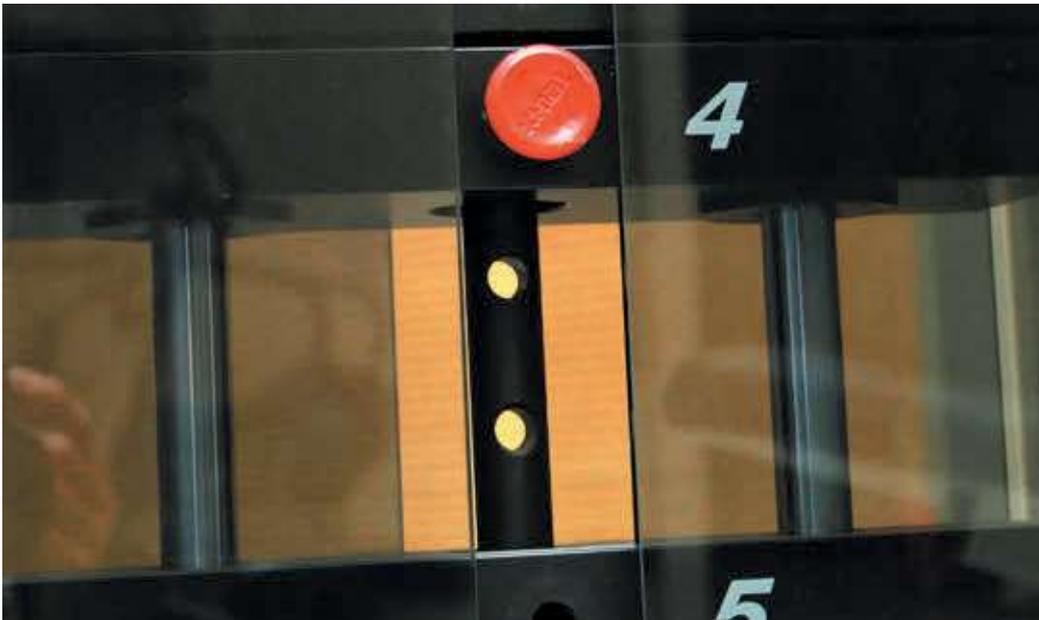


Kraft- training

Krafttraining

Warum sollten Gigathleten überhaupt ein Krafttraining absolvieren? Zunächst einmal, weil vier von fünf Sportarten beim Gigathlon sehr kraftintensiv sind. Für Schwimmer, Inliner, Biker und Velofahrer ist Krafttraining ein fester Bestandteil jedes Trainingsprogramms, und vor allem Frauen haben in diesen Disziplinen oft Kraftdefizite. Als zweites Argument für das Krafttraining sprechen wissenschaftliche Erkenntnisse, auf die wir uns stützen. Der Südafrikaner Dr. Tim Noakes erzählt in seinem Werk «The Lore of Running», dass Läufer, die längere Strecken als die Marathondistanz laufen, deutlich vom Krafttraining profitieren. Speziell bei den Single- und Couple-Athleten ähnelt das Laufen beim Gigathlon mehr einem Ultralauf. Ein drittes gutes Argument für Krafttraining ist die Vorbeugung von Verletzungen in allen fünf Disziplinen.

Es gibt einige Varianten des Krafttrainings: Was Gigathleten und Ausdauersportler allgemein benötigen, sind jene Übungen, die z. B. Ski- und Hochspringer durchführen. In diesen Sportarten ist es wichtig, viel Kraft zu haben, aber gleichzeitig auch wenig Gewicht. Um dies zu erreichen, sind wenige Wiederholungen mit hohen Gewichten erforderlich. Es macht absolut keinen Sinn, in einem Fitnesscenter 50 Wiederholungen an der Beinpresse zu absolvieren, denn damit gibt man dem Körper kaum einen neuen Reiz. Das ist so, als würden wir einen kurzen steilen Berg mit dem Bike hochfahren. Eine typische Krafteinheit hingegen besteht aus ein bis drei Sätzen mit drei bis zehn Wiederholungen im Bereich von 70–90 % des Maximalgewichts. Dabei handelt es sich um das Gewicht, das Du nur ein einziges Mal stemmen kannst.



Als Gigathletin zwischen Raubtieren

«Ehrlich gesagt: Ich hatte einige Vorurteile gegenüber diesem besonderen Ort und den Menschen, die ich dort antreffen würde. Doch ich überwand mich und suchte mir ein Fitnesscenter aus, das in der Nähe meines Arbeitsplatzes lag. So war es für mich einfacher, auch zwischen den Arbeitszeiten zu trainieren. Als ich das erste Mal dort war, um mit dem Leiter einen Termin zu vereinbaren, war ich überrascht: Er war sehr sympathisch und fragte mich nach meinen Zielen, um ein optimales Programm zusammenstellen zu können. Er kannte Ausdauersportarten nicht gut, da er Bodybilder war, aber ich hatte ein gutes Gefühl. Ungefähr eine Woche später landete ich im Fitnesscenter, hoch motiviert und in bester Laune. Zuerst ein bisschen auf dem Velo aufwärmen, das kannte ich ja bereits. Dann ging es an die Geräte. Ich gab mir extrem Mühe, versuchte auch, das passende Gewicht aufzulegen, doch plötzlich merkte ich, wie wenig Kraft ich hatte. Ich erreichte nur die zweite oder dritte Stufe, während die Sportler neben mir offenbar noch zusätzliche Gewichte stemmten und wie Tiere atmeten. Ich bewahrte die Ruhe und setzte das Training fort. Niemand schaute mir zu, aber ich fühlte mich trotzdem überwacht. War es, weil ich so schwach wirkte oder so enge Sporthosen trug? Die Antwort war mir schnell klar: Da beobachteten Raubtiere ihre Beute! Die Bestätigung kam bald: Ich wurde ununterbrochen von Männern angesprochen, und dadurch gestaltete sich das Training auch etwas schwierig. Meine Nerven wurden auf eine harte Probe gestellt. Statt Fitnesscenter konnte man das eher Flirtcenter nennen! Ich zeigte klar, dass ich hier war, um zu trainieren, und das wurde schliesslich respektiert. Mit der Zeit konnte ich mein Programm gut durchziehen, hatte Spass, verschiedene Krafttrainings aufzubauen, und merkte langsam, aber sicher die Wirkung: Mein Körper hatte sich verwandelt, Muskeln wurden sichtbar, und mit ihrer Hilfe lief es beim Gigathlon tatsächlich in allen fünf Disziplinen leichter.»

Franziska Peier, Gigathlon-Debütantin

Zählst Du in punkto Krafttraining zu den Ungeübten, dann aktivierst Du – beispielsweise bei Übungen an der Beinpresse – nur einen Teil der Oberschenkelmuskulatur. Durch vermehrtes Krafttraining aktiviert das Gehirn die bis dahin ungenutzten oder «schlafenden» Nerven und dadurch auch

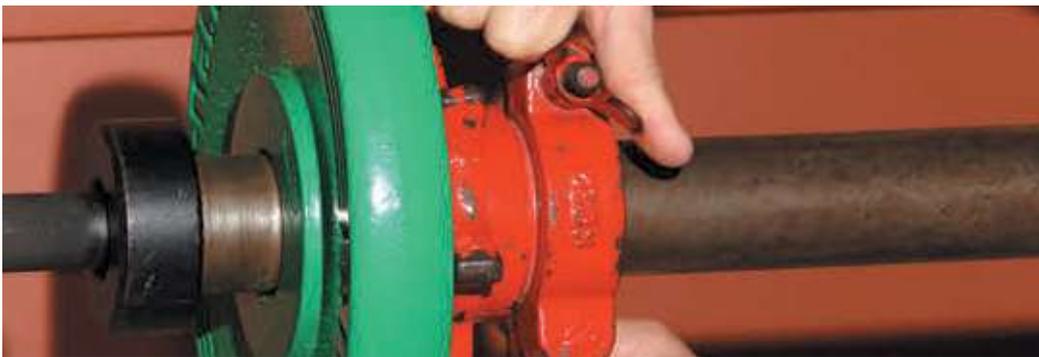
sämtliche Muskelfasern im Oberschenkel und natürlich auch in allen übrigen Muskelpartien, die trainiert werden. Durch diese Rekrutierung, Optimierung und Aktivierung können wir den kompletten Muskel trainieren und somit Kraftzuwachs erzielen, ohne mehr Muskelmasse aufzubauen.

Krafttraining

Die gestärkten Muskeln helfen uns schliesslich gegen Ende des Trainings oder Wettkampfs, eine gute, gesunde Körperposition zu halten, und die trainierte Muskulatur ermüdet auch nicht mehr so schnell. Athleten, die nie zuvor Krafttraining machten, aber auch Frauen ab dem 30. Lebensjahr und Männer ab 40 profitieren am meisten von Krafttraining. Schiessen Dir bei Gedanken an Krafttraining Bilder von Arnold Schwarzenegger durch den Kopf? Die Angst, durch Krafttraining Muskelmasse und damit zusätzliches Gewicht aufzubauen, ist bei Ausdauersportlern unbegründet. Ausdauer-Athleten, die neben ein bis zwei Krafttrainingseinheiten in der Woche grösstenteils Ausdauertraining absolvieren, bauen keine Muskelberge auf. Ein viertes Argument für Krafttraining,

das sich in der Praxis sehr gut bewährt hat, liefert der italienische Sportwissenschaftler Professor Carmelo Bosco. Er fand heraus, dass der Körper durch Training mit hohen Gewichten vermehrt Hormone ausschüttet. Diese Hormone sind für den körpereigenen Muskelzuwachs und die Regeneration zuständig. Was sich auf den ersten Blick kontraproduktiv anhört, funktioniert bei Ausdauerathleten sehr gut: Statt eines kompletten Ruhetags zur Erholung nach einer Trainingswoche ist es nützlicher, an diesem Tag ein moderates Krafttraining mit hohen Gewichten durchzuführen. Dadurch schüttet der Körper zusätzliche Hormone aus, was sich letztlich positiv auf die Regeneration auswirkt, die damit noch zusätzlich beschleunigt wird. Probier es einfach einmal aus!

Gewichtung der Übung in Symbolen



-  = eine sehr wichtige Übung für diese Sportart
-  = eine gute Übung für diese Sportart
-  = eine gute Übung zur Ergänzung des normalen Trainings

Gewichtung der Übung in Symbolen



➤ Banksteigen:

Achte auf eine gute Körperspannung und darauf, dass die Bank nicht zu hoch ist. Das Verhältnis zwischen Ober- und Unterschenkel darf beim Hochsteigen nicht kleiner als 90 Grad sein. Abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein auf die Bank steigen.



➤ Ausfallschritte:

Du stehst aufrecht mit der Stange und den Gewichten auf den Schultern. Mit dem vorderen Bein gehst Du in die Knie, bis der Oberschenkel sich fast parallel zum Boden befindet und das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt. Zurück in die Startposition, danach Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



➤ Beinpresse:

Achte darauf, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel nie kleiner ist als 90 Grad.



➤ Oberschenkel-Innenseite:

Diese Übung kräftigt die Adduktoren. Diese Muskeln bewegen die Beine zur Mittellinie des Körpers.



➤ Beinbeuger:

Bei dieser Übung ist die einbeinige Ausführung wichtig. So können Kraftunterschiede in den Beinen ausgeglichen werden.



➤ Beinstrecker:

Auch diese Übung wird einbeinig durchgeführt.



➤ Wadenübung:

Einbeinig auf die Zehenspitzen gehen und den gesamten Fuss wieder absenken. Bewegung mehrmals wiederholen.



➤ Bankdrücken:

Grundübung zur Stärkung der Brustmuskulatur.



➤ Rudern im Sitzen:

Mit dieser Übung kräftigen wir die Schulter- und Rückenmuskulatur.



➤ Trizeps an Zugmaschine:

Von der Ausgangsposition (das Verhältnis Oberarm-Unterarm beträgt hier 90 Grad) wird das Gewicht nach unten gedrückt.



➤ Latziehen:

Eine hervorragende Allroundübung für den Rücken und die Armbeuger.

Kraftspeziale

Was ich Kraftspeziale nenne, ist eigentlich nichts anders als eine Kombination von kraftintensiven Übungen ohne Pause mit Ausdauertraining. Diese Art von Training ist kein echtes Krafttraining, aber da es im Krafraum durchgeführt werden muss,

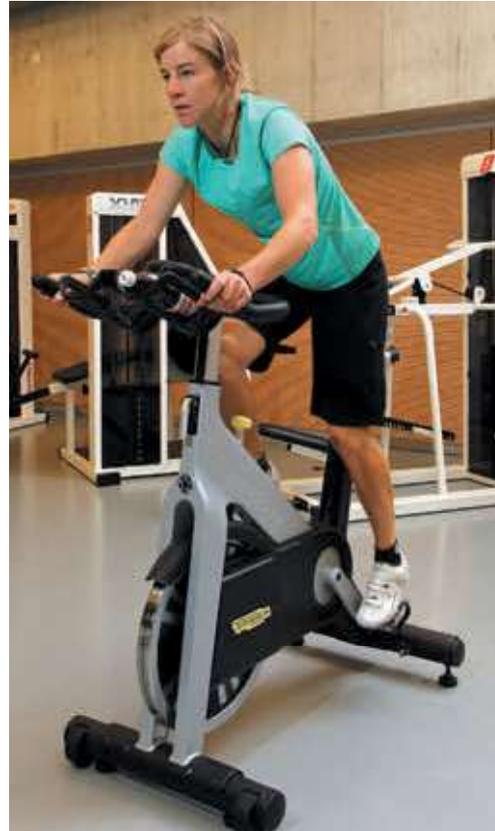
hat die Bezeichnung Kraftspeziale ihre Berechtigung. Sie ist eine hervorragende Trainingsform fürs Velofahren, Biken und Inlinen, besonders, wenn das Wetter ein Ausdauertraining im Freien erschwert. Die Kraftspeziale beginnen mit einer kurzen Aufwärmphase, danach werden folgende

Krafttraining

Übungen möglichst ohne Pause nacheinander durchgeführt:

- Beinpresse
- Beinstrecker
- Beinbeuger
- Wadenübung

Danach ohne Pause fünf Minuten auf einem Spinningbike oder Ergometer locker und mit hoher Trittfrequenz kurbeln. Bei den Übungen verwenden wir ein Gewicht, das etwa 40–50 % des von uns einmalig stemmbaren Gewichts. Jede Übung besteht aus etwa 20 Wiederholungen; je nach Niveau sind drei bis sechs Durchgänge zu empfehlen. Einsteiger können nach drei Runden Kraftspeziale locker auf dem Indoorbike ausfahren, während Fortgeschrittene im Anschluss sogar noch eine kraftintensive Einheit auf dem Indoorbike anhängen dürfen.



Die passende Bekleidung für Gigathleten

«Dress for Success» gilt nicht nur im Berufsleben. Auch im Sport unterstützt die richtige Bekleidung die Leistung. Wer richtig gekleidet ist und sich wohl in seiner Haut fühlt, kann sich voll und ganz auf die Performance konzentrieren. Schweiß ist wichtig. Beim Sport erzeugen die Muskeln Wärme und heizen den Körper auf. Diese Wärme muss weg transportiert werden, sonst kommt es in kürzester Zeit zur Überhitzung und dadurch zum Leistungsabfall. Damit die Körperkerntemperatur optimal bleibt, kommen Millionen von Schweißdrüsen als körpereigenes Kühlsystem zum Einsatz. Die Feuchtigkeit, die sich auf der Haut bildet, verdunstet und führt dabei überschüssige Wärme von der Hautoberfläche ab um den erhitzten Körper abzukühlen. Wenn der Schweiß aber mit falscher Bekleidung zu lange auf der Haut bleibt, wird es – vor allem in Bewegungspausen – unangenehm nasskalt.

Die passende Bekleidung für Gigathleten

In dieser Ruhephase wird keine Wärme mehr produziert, dem Körper wird aufgrund der zusätzlich verbleibenden Nässe durch Leitung weiterhin Wärme entzogen. Funktionsbekleidung wie z. B. die vom Gigathlon-Partner ODLO reguliert den Klimahaushalt des Körpers: Funktionsbekleidung aus Polyester optimiert die Verdunstung, und unterstützt so das von der Natur ausgeklügelte Klimaregulierungsprinzip. Polyester ist dank seinem hervorragenden Feuchtigkeitsausgleich das ideale Material für Funktionsbekleidung. Die sportliche Leistungsfähigkeit wird durch optimales Temperatur-Management gesteigert.





Zwei Fragen an Urs Gerig

In folgendem Interview fragten die Autoren Urs Gerig, Coach und Gigathlet, worauf man bei der Sportbekleidung besonders achten sollte.

Frage:

Worauf achtest Du besonders bei Sportbekleidung?

Urs Gerig:

Zwei Dinge stehen bei mir im Vordergrund. Zum einen die Funktionalität, zum anderen aber auch der modische Aspekt. Als Sportcoach und Seminarleiter bin ich außer intensiven Trainingseinheiten auch zunehmend mit längeren Bewegungspausen während des Unterrichts konfrontiert. Damit mein Körper nicht auskühlt, brauche ich ein Produkt, das nach kurzer Zeit wieder trocken ist. Diese Garantie habe ich nur bei funktioneller Sportbekleidung.

Da ich bei meiner Arbeit mit vielen Menschen zu tun habe, ist es mir wichtig, dass die Kleidung, die ich trage, auch zeitgemäss ist und gut aussieht. So fühle ich mich wohl in meiner Haut und kann mich voll und ganz auf meine Aufgabe konzentrieren.

Frage:

Manchmal steht man im Sport nicht nur vor körperlichen Herausforderungen. Ab gewissen Höhendifferenzen, die bestritten werden, hat man auch mit Temperaturunterschieden zu kämpfen. Welche Bekleidung empfehlst Du in solchen Situationen?

Urs Gerig:

Hier setze ich voll und ganz auf das von ODLO erfundene «Drei-Schichten-Prinzip».

Als erste Schicht, die direkt auf der Haut liegt, ist es wichtig, das optimale Material für den Feuchtigkeitstransport zu tragen. Die zweite Schicht ist für die Regulierung der Körpertemperatur zuständig, und die dritte Schicht schützt mich vor äusseren Einflüssen wie etwa Wind oder Regen. Lieber nehme ich eine Lage zu viel als eine zu wenig. Auch Arm- und Beinlinge trage ich bei solchen Wetterbedingungen immer bei mir.





Stabilisation und Gymnastik

Stabilisation und Gymnastik

Bei einem Gigathlon ist oft zu beobachten, dass nicht wenige Teilnehmer herumlaufen wie weich gekochte Spaghetti. Das liegt vor allem an der fehlenden Körperspannung, die alles andere als unwichtig für einen erfolgreichen Wettkampf ist, denn Arme und Beine schieben uns nach vorn und arbeiten dabei gegen unsere Körpermitte, die sie quasi als Widerstand benötigen. Keine Körperspannung, kein Widerstand – und es wird zwangsläufig viel Energie verschwendet, die nicht für die Vorwärtsbewegung genutzt werden kann. Hast Du im Hallenbad schon einmal die langsamen Kraulschwimmer betrachtet? Die meisten von ihnen «hängen» mit dem Rücken und dem Gesäss im Wasser und bewegen sich dabei nahezu in Schlangenlinien. Stell Dir an diesen Schwimmern nun ein festes Korsett aus Bauch- und Rückenmuskulatur vor – damit könnten sie sich ähnlich wie ein

Surfbrett im Wasser vorwärtsbewegen und wären viel schneller. Und wer kennt sie nicht, die Rückenschmerzen von Inlinern, Bikern oder Velofahrern? Wenn die Position stimmt, kommen die Schmerzen normalerweise von einer untrainierten Bauch- und Rückenmuskulatur. Oft ist zu sehen, dass die Körpermitte eines Sportlers regelrecht «hin und her eiert», was auch auf eine fehlende Stabilität zurückzuführen ist und oft unangenehme Verletzungen zur Folge hat. Diese Problematik betrifft Läufer, Schwimmer, Inliner, Biker und Velofahrer gleichermaßen. Knie-, Hüft-, Becken- und Rückenschmerzen sind oft ganz einfach mit regelmässigen Bauch- und Rückenübungen zu vermeiden. Mache Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken deshalb zur Gewohnheit!



Wirkungsvolle Bauch- und Rückenübungen



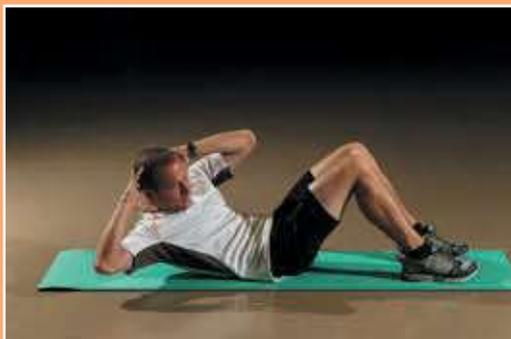
➤ Dynamische Bauchübung:

Du liegst mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken. Die Fußsohlen berühren die Unterlage ganzflächig. Kreuze die Arme vor der Brust und hebe Kopf und Schultern langsam und mit angespannter Bauchmuskulatur vom Boden ab. Senke Kopf und Schulter wieder langsam auf den Boden und wiederhole die Übung 15–30mal. Einsteiger machen nur einen Satz, Fortgeschrittene können drei oder mehr Durchgänge absolvieren.



➤ Dynamische Rückenübung:

In der Bauchlage werden beide Arme gestreckt über dem Kopf abgelegt. Bei angespannter Bauch- und Rückenmuskulatur werden die gestreckten Arme angehoben. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Insgesamt 20–30 Wiederholungen mit ein bis drei Durchgängen.



➤ Statische Bauchübung:

In gleicher Ausgangsposition wie bei der dynamischen Bauchübung ziehst du den linken Ellbogen in Richtung des rechten Knies, sodass die Schulterblätter nicht mehr den Boden berühren. Diese Position je nach Niveau 5–20 Sekunden halten. Dann zur anderen Seite wechseln und Übung wie zuvor «umgekehrt» ausführen. Jede Seite fünfmal wiederholen.



➤ Statische Rückenübung:

Du liegst auf dem Bauch, die Beine nach hinten und die Arme nach vorn ausgestreckt. Jetzt legst Du die linke Hand auf den Rücken und hebst die rechte Hand und das linke Bein vom Boden ab. Der Blick bleibt auf den Boden gerichtet. Diese Position wird je nach Niveau fünf bis 20 Sekunden gehalten. Dann zur anderen Seite wechseln. Jede Seite fünfmal wiederholen.



➤ Statische Übung für die seitliche Rumpfmuskulatur:

Lege Dich auf die Seite und stütze Dich auf den Ellbogen. Hebe die Hüfte so an, dass der Körper eine gerade Linie beschreibt. Nur die Füße und Ellbogen sollen den Boden berühren. Diese Position je nach Niveau fünf bis 20 Sekunden halten. Dann zur anderen Seite wechseln. Jede Seite fünfmal wiederholen.



➤ Statische Übung für den unteren Rücken und das Gesäss:

Du liegst auf dem Rücken und stellst die Beine auf die Füße, die Hände liegen neben dem Gesäss. Nun wird das Becken so weit angehoben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Du hebst den einen Fuss vom Boden und streckst das Kniegelenk. Diese Position je nach Niveau fünf bis 20 Sekunden halten. Dann zur anderen Seite wechseln. Jede Seite fünfmal wiederholen.

