



Gemeinsamkeit der Einzelkämpfer

Triathleten sind keine Herdentiere. Aber totaler Individualismus muss auch nicht sein. Gemeinsames Training macht Spaß – sogar wenn das Leistungsniveau unterschiedlich ist. Wir zeigen Ihnen, wie es funktioniert, und appellieren dabei an Ihre Kreativität.

von *Maike Cotterell*

Tagelang freut man sich auf das gemeinsame Radtraining und dann sowas: Ein Trainingspartner fühlt sich schon nach wenigen Kilometern gehetzt, am Limit, er atmet schwer – und der andere fürchtet um den Trainingsreiz, fährt vor lauter Langeweile Schlangenlinien, Unmut macht sich breit. Besonders brisant, wenn die gemeinsam Trainierenden auch noch partnerschaftlich verbandelt sind. Dann ist es besonders schwierig, Contenance zu wahren. Zwei-, dreimal erlebt, geht man sportlich lieber getrennte Wege, sucht sich Trainingspartner mit nahezu identischem Leistungsniveau. Schade allerdings, wenn nur der Trainingszustand, nicht aber die Sympathie die Wahl des Begleiters beeinflusst!

Wasserspiele

Es geht aber auch anders. Sogar beim Freiwassertraining. Als schwächerer Schwimmer nutzen Sie den Wasserschatten Ihres Trainingspartners – eine perfekte Übung, denn das sollten Sie im Wettkampf auch beherrschen. Oder Sie überreden schnellere Schwimmer, im Freiwasser ohne Neoprenanzug zu kraulen – vorausgesetzt die Temperaturen sind hoch genug. Alternativ können Sie mehrere kleine Runden schwimmen, Ihren „Begleiter“ immer im Blick. Auflockern können Sie das Ganze mit ein paar Landstarts inklusive Delfinsprüngen oder anderen Übungen, die die Wettkampfsituation simulieren. Auch beim gemeinsamen Pooltraining können Sie mit ein wenig Kreativität Tempo-

unterschiede ausgleichen: Entweder Sie schwimmen gleiche Abgangszeiten, der schnellere Schwimmer macht also längere Pausen, oder Sie passen die Streckenlängen an. Auch hier gibt es Wasserschatten, den Sie nutzen können, sowie kleine Materialtricks: Schneller wird man mit Flossen, langsamer mit einem Fahrradschlauch um die Beine – ohne Pull-Buoy versteht sich. Flossenschwimmen sollte allerdings nicht zur Gewohnheit werden.

Aerodynamik & Co.

Besonders gut funktioniert das gemeinsame Training beim Radfahren, denn da haben Sie auf der Materialseite die meisten Stellschrauben. Angefangen beim Fortbewegungsmittel selbst: So, wie es

langsamere und schnellere Radfahrer gibt, gibt es auch langsamere und schnellere Fahrräder. Mögliche Paarungen sind Rennrad und Crossrad oder Zeitfahrmaschine und Rennrad. Sogar das Mountainbike ist eine Option. Bei besonders großen Differenzen können Sie auch mal eine Trainingsrunde auf Ihrem Citybike drehen, während der schwächere Partner Rennrad fährt – der Trainingseffekt ist auch dann gegeben. Wenn Sie Kinder haben, nehmen Sie sie doch einfach im Anhänger mit. Damit müssen Sie auch kräftiger in die Pedale treten.

Sollten Sie nicht über einen kompletten Fuhrpark an Rädern verfügen, können Sie Ihrem Rennrad ein anderes Kostüm geben. Drehen Sie an Aerodynamik und Rollwiderstand: Profilierete Bereifung bremst, Aerolaufräder machen schneller. Sind Sie also stärker als ihr Trainingspartner und glücklicher Besitzer von hochwertigen, leichten Aerolaufrädern, dann machen Sie Ihren Gefährten doch mit ein paar simplen Handgriffen glücklich (siehe Kasten Seite 94). Tauschen Sie seine einfachen Laufräder gegen die eigenen. Gleiches gilt für die Bereifung. Greifen Sie zu einer Variante mit hohem Rollwiderstand oder fahren Sie mit weniger Luftdruck; auch das kann Sie ein paar Körner kosten.

Als dritte Stellschraube auf dem Rad bleibt der Windwiderstand. Ganz banal, aber mit großem Effekt: der Windschatten. Packen Sie Ihren Trainingspartner in Ihre „Windschattenbox“, er wird sich über den Sog freuen. Und werden Sie nicht gleich ungeduldig, wenn das Hinterrad-Halten am Anfang nicht einwandfrei funktioniert – Ihr Trainingspartner muss erst mal Vertrauen in Ihre Fahrweise entwickeln. Schauen Sie sich also hin und wieder um und drücken Sie nicht stumpf Ihren Stiefel durch. Zusätzlich können Sie auch Ihren eigenen Windwiderstand durch weite, locker sitzende Beklei-



Tipps für das Schwimmen im Freiwasser

- Schwimmen Sie nicht allein.
- Behalten Sie sich im Blick. Farbige Badekappen helfen.
- Machen Sie das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen. Sie lernen dabei, wie Sie anderen in Notsituationen helfen können.
- Erkundigen Sie sich vor dem Training nach Strömungen (vor allem im Meer).
- Missachten Sie kein Badeverbot.
- Sagen Sie Ihren Begleitern an Land, wie lange und wohin Sie ungefähr schwimmen wollen.
- Simulieren Sie die Wettkampfsituation, indem Sie Land- und Wasserstarts üben und sich gegenseitig abdrängen.

dung erhöhen. Eine flatternde Windjacke sieht zwar nicht unbedingt cool aus, hat aber einen eindeutig bremsenden Effekt.

Auch mit den Trainingsinhalten selbst können Sie kreativ umgehen. Steht Intervalltraining auf dem Plan, kann jeder das Intervall in seinem Tempo fahren. Der Schnellere kehrt in der Pause einfach um und fährt seinem Kompagnon entgegen. Oder Sie suchen sich eine Runde, zu der Sie gemeinsam fahren und auf der Sie dann jeder für sich Intervalle trainieren. Gleiches gilt für Berge. Bewältigen Sie diese nach Ihrem Gusto, in Ihrem Tempo, Ihrer Frequenz. Gewartet wird oben. Wem das zu langweilig ist, der kann seinem Partner entgegenrollen und dabei ein paar Extra-Kilometer sammeln.



Laufpartnerschaften

Auch gemeinsames Laufen funktioniert: Am Material können Sie hier zwar wenig drehen, mit ein bisschen Fantasie finden sich aber facettenreiche Möglichkeiten, in Gesellschaft zu trainieren – auch bei unterschiedlichen Leistungsniveaus. Angefangen bei Läufen in konstanter Geschwindigkeit. Laufen Sie lange, ist lockeres Tempo angebracht. Suchen Sie sich einen Rundkurs: Der schnellere Läufer umkreist diesen zweimal locker, der langsamere einmal schnell. Eine gemeinsame Runde also. Bei Intervallen traben Sie Ihrem langsameren Partner in der Pause entgegen. Eine schöne Alternative bietet Bahntraining. Sie laufen gemeinsam in lockerem Tempo zur Bahn, absolvieren dort jeder für sich die Intervalle, danach geht es gemeinsam zurück.

Eine andere, abwechslungsreiche Variante ist das „Koppeltraining“. Schnappen Sie sich einen Laufpartner und ein Fahrrad und wechseln Sie sich ab. Wollen Sie beim Laufen einen Gesprächspartner haben, wird dieser zwar kaum oberhalb des regenerativen Bereiches pedalieren. Aber auf der Hälfte der Strecke können Sie ja tauschen. Oder der Radfahrer reißt gelegentlich aus und fährt ein paar ▶

Fotos: Scott Sports, Saifish (2)

RIBIKE
SCHWARZFORST
www.ribike.de

27000 Radler / im Inlandversand
Vollservice-Shop
Tel. 07044 6790 10
Online-Shop: www.ribike.de

SPECIALIZED

Triatlon Spezial Triathlon Roadbike € 1.099,00
Triatlon Spezial Triathlon Roadbike € 1.181,00
TTR Triathlon € 399,00

BMC
www.bmc.com

Triatlonbike T102 Special € 1.499,00

Triatlonbike T102 Race € 1.449,00

ARGON 18

E-110 € 1.899,00
E-110 € 1.899,00
E-112 € 1.799,00
E-112 € 1.799,00

training

Intervalle, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein großer Vorteil dieser Variante: Der Läufer hat immer einen Wasserträger zur Seite!

Wollten Sie Ihren Trainingspartnern immer schon mal sagen, was zu tun ist? Dann machen Sie gemeinsames Lauf-Abc oder Athletiktraining. Reihum denkt sich jeder eine Übung aus, die die gesamte Trainingsgruppe absolviert. Sie können durchaus mal ein bisschen gemein sein, das macht Spaß! Eine gute Idee übrigens auch für den Technikblock bei einem gemeinsamen Schwimmtraining. Wie beim Lauf-Abc geht es hierbei nämlich um eine korrekte Ausführung der Bewegung und nicht um Geschwindigkeit.

Konnten wir Sie inspirieren? Möglichkeiten für gruppendynamisches Training – ob schwimmend, radelnd oder laufend – gibt es genug. Sie müssen nicht allein trainieren. Nutzen Sie die Materialvielfalt, verschiedene Trainingsmethoden und Ihre Kreativität. Dann erleben Sie mit Spaß und ohne Stress gemeinsame Trainingseinheiten mit Trainingspartnern unterschiedlichster Leistungsklassen. ■

Material-Tuning mal andersrum

Verminderter Rollwiderstand: Günstig und schnell

Unser Test in *triathlon* Nr. 92 hat es bewiesen: Zwischen dem schnellsten getesteten Faltpneu – dem „GP Attack/Force“ von Continental, und dem langsamsten Reifen, dem pannensicheren Panaracer „Race Type A“ lagen 25 Watt. Wählen Sie Cross- oder gar Mountainbike-Bereifung, wird der Unterschied noch deutlicher. Also: Langsamer Trainingspartner rauf, schneller Trainingspartner runter mit dem schnellen Pneu! Für diese kleine Ausrüstungsanpassung müssen Sie noch nicht einmal viel Geld ausgeben.



Optimierte Aerodynamik: Teuer, aber flott

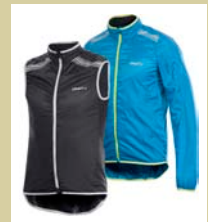


Aerolaufräder machen schnell. Bis zu 40 Watt Unterschied lagen bei Windkanaltests zwischen den besten Aerolaufrädern und einem konventionell aufgespeicherten Referenzlaufradsatz mit Kastenfelge. Besonders groß ist der Vorteil bei Seitenwind. Je stärker dieser ist, desto schwieriger wird allerdings auch das Handling. Leihen statt kaufen ist für den Anfang eine gute Idee. Erstens, weil Ihr Trainingspartner

ohne seine Aerolaufräder langsamer wird, Sie dagegen schneller. Zweitens, weil ein Aerolaufradsatz mit mindestens 1.000 Euro eine sehr kostspielige Tuning-Variante ist.

Zwirn-Tuning: Einfache Bremswirkung

Wussten Sie, dass ein Zeitfahranzug gegenüber einem normalen Kurzarmtrikot samt Radhose eine Ersparnis von fast neun Watt bringt? Das ist ein nicht zu verachtender Unterschied beim Training mit unterschiedlichem Leistungsniveau! Stellen Sie sich vor, Sie als schnellerer Trainingspartner erscheinen nicht im aerodynamischen Dress zur Ausfahrt, sondern in einer weiten Windweste, die Sie am besten noch ein bisschen öffnen. Das hat eine enorme Bremswirkung – und Ihr Trainingspartner kann mithalten!



Fotos: Frank Wechsel, Hersteller (3)

currexSole[®]

MULTI PROFILE PERFORMANCE INSOLES

individualisiert Deinen Schuh

führt Deinen Fuß

ist das Pflaster für deine Wehwehchen

„My fastest
Marathon ever.
Thank you currex“

RUNPRO

Performance Insole for Running



HIGH
für Hohlfüße



MED
für neutrale
Fußgewölbe



LOW
bei Senk- und
Flachfuß

Caroline Steffen,
2012 IRONMAN
Asia-Pacific Champion,
2011 IRONMAN European
Champion

www.currexSole.de/haendlerverzeichnis

Besuche uns auf Facebook: [facebook.com/currexSole](https://www.facebook.com/currexSole)

