



Wer auf dem Fahrrad sitzt, hat es fast geschafft: Diese Disziplin ist die zweite beim Triathlon.

Foto: Martin Lucht

# Herausforderung Triathlon

Am Wochenende findet der München-Triathlon statt. Die Kombination aus Schwimmen, Radeln und Laufen ist ein idealer Sport für jedermann. In dieser Woche stellen wir alles zum Thema vor

An den folgenden beiden Wochenenden finden in und um München zwei Triathlon-Veranstaltungen statt: der MRRC Stadtriathlon im Olympiapark und der TUM Kinder- und Jugendtriathlon an der Olympia-Regattastrecke Oberschleißheim. Für alle AZ-Leser(innen), die an diesen (oder künftigen) Triathlons teilnehmen möchten, veröffentlichen wir auf der Freizeitsportseite in dieser Woche eine Serie über Triathlon – damit Sie wissen, worauf Sie sich dabei einlassen. Heute: Triathlon – eine Herausforderung für jedermann.

**Die Disziplinen**  
Im Triathlon folgen die Disziplinen (Freiwasser-)Schwimmen, Radfahren und Laufen ununterbrochen aufeinander. Die inoffizielle vierte Disziplin findet dazwischen statt: Schnell aus dem Neoprenanzug auf das Rad und vom Rad

auf die Laufstrecke – je kürzer die Distanz, desto wichtiger wird der Wechsel für das Gesamtergebnis (Mehr zur Wechselzone in Teil 5 der Triathlon-Serie).

**Die Geschichte**  
Der erste Triathlon fand 1974 in der Mission Bay in San Diego statt. Amerikanische Offiziere, die nach Hawaii versetzt wurden, nahmen die sportliche Idee mit und riefen einen Ausdauerwettbewerb ins Leben, der bis heute Inbegriff der Triathlon-Faszination ist: den Ironman. 2005 siegte der Münchner Ausnahme-Triathlet Faris al-Sultan auf Hawaii. Der erste Triathlon in Deutschland fand 1982 in Essen statt.

**Die Distanzen**  
Der Sprint- beziehungsweise Volkstriathlon mit 500 bis 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilome-

ter Laufen, wurde als Vielseitigkeitsprüfung für Einsteiger und Hobbyathleten geschaffen. Die Kurzdistanz (1,5/40/10) ist seit 1996 olympisch.

Des Weiteren gibt es die Mitteldistanz (2-3/80/20) und die Langdistanz (4/120/30). Je nach örtlicher Begebenheit variieren die Streckenlängen leicht.

**Die Herausforderung**  
„Die härteste Disziplin beim Triathlon ist das Schwimmen“, sagt Dr. Martin Schönfelder. Der Sportbiologe ist „Fachleiter Triathlon“ an der TU München sowie Trainer bei Trisport Erding. Er weiß, dass der Triathlet dabei nicht nur körperlich, sondern auch psychisch stark gefordert wird. Die schlechte Sicht in trüben Gewässern, der Körperkontakt in großen Startgruppen, Strömungen und Wellen bei Wettkämpfen in Flüssen oder im Meer, das alles seien Stressfaktoren. Freiwassertraining – unter Aufsicht und mit auffälliger Badekappe, um besser gesehen zu werden – ist daher unverzichtbar, um sich

körperlich und mental auf den Triathlon vorzubereiten. Ins Radfahren und Laufen steigt der Triathlet vorbelastet ein. „Hier ist es wichtig, die richtige Kleidung zu tragen“, sagt Schönfelder. Gerade schlanke Menschen kühlen schnell aus, wenn sie bei widrigem Wetter nass aufs Rad steigen. Die Gefahr: krampfende Muskulatur.

## „Die härteste Disziplin beim Triathlon ist das Schwimmen“

Wenn es heiß ist, muss man darauf achten, genug zu trinken. Wegen des Fahrtwindes merke man den Flüssigkeitsverlust über die Haut nicht so arg wie beim Laufen (mehr zur Ernährung lesen Sie in Teil 3 der Triathlon-Serie). „Beim Laufen zählt die Umstellungsfähigkeit von der kreisenden Tretbewegung, bei der das Körpergewicht nicht selbst getragen, zur Laufbewegung, in der ich das Körpergewicht tragen muss“, erklärt Schönfelder.

**Der Einstieg**  
Auch wenn die Herausforderung groß scheint, Triathlon ist ein idealer Sport für Jedermann. Er ist abwechslungsreich, wirkt wie jeder Ausdauersport positiv auf das Herzkreislauf-System und kann auch helfen, das Gewicht zu reduzieren.

Aber der Körper muss auf die Belastung vorbereitet werden. Ein ärztlicher Check-up wird in diesem Zusammenhang empfohlen. Und Sportbiologe Schönfelder rät unbedingt: „Klein anfangen!“ Einsteiger sollten kurze Triathlon-Distanzen wählen. Für eine Langdistanz empfiehlt er mindestens ein bis zwei Jahre Trainingserfahrung. (mehr zum Triathlon-Training lesen Sie in Teil 4 der Triathlon-Serie diese Woche). Ein kleiner Tipp des Experten: „Lieber Ohne Ambitionen an den ersten Start gehen und einfach mal erleben, was passiert und daraus lernen.“

Silke Keul

**Morgen lesen Sie:**  
Warum Triathlon auch ein Sport für Kinder ist



Da geht's doch gleich viel leichter: Eine Gruppe Trommler feuert die Schwimmer beim Stadt-Triathlon lautstark an.

Foto: Martin Lucht

## ZWEI WETTKÄMPFE

### Schnell noch anmelden!

- 9. MRRC Stadtriathlon am 15.5.2011**
- Volks- und Sprinttriathlon
  - Strecken: 425 Meter schwimmen im Olympiabad, 18 Kilometer Rad fahren und fünf Kilometer laufen im Olympiapark.
  - Für Schüler und Jugendliche kürzere Strecken.
  - Die Veranstaltung beginnt mit dem Schülertriathlons um 8.45 Uhr. Um 9.30 Uhr startet der Volkstriathlon, gegen 11.30 Uhr der Sprinttriathlon. Zielbereich zwischen Coubertinplatz und Olympiasee. Die maximale Teilnehmerzahl ist erreicht. Wer Glück hat, kann sich auf der Facebook-Seite „MRRC Stadt-Triathlon München“ einen Startplatz von Teilnehmern besorgen, die kurzfristig verhindert sind.
  - Info: [www.mrrc.de/triathlon](http://www.mrrc.de/triathlon)
  - Kontakt: Stadtriathlon@mrrc.de

- 7. TUM Triathlon am 21.5.2011**
- Kinder- und Jugendtriathlon mit Bayerischem Jugend Cup und Kids Cup Oberbayern. Zudem: Münchner Hochschulmeisterschaften und Saisonauftakt der Regional- und Bayernliga.
  - Strecken: 400 Meter im Regattabecken, 10 Kilometer Rad und 2,5 Kilometer Laufen. Bei den Schülern sind die Strecken kürzer. Es werden Staffeltwettbewerbe angeboten.
  - Erster Start: 9 Uhr Regionalliga Damen. Ab 1 Uhr Schüler- und ab 11 Uhr Jugendwettkämpfe. Zielbereich vor der Zuschauertribüne.
  - Meldeschluss: 12.5., Nachmeldungen bis 21.5.
  - Info und Anmeldeformular unter: [www.triathlon.sp.tum.de](http://www.triathlon.sp.tum.de)
  - Kontakt: Dr. Martin Schönfelder, ☎ 289 245 78, [tumtria@sp.tum.de](mailto:tumtria@sp.tum.de)

## SPORTIV erlebt



### Von Schlagern und Schlägern

Tippe ich in mein Handy die vier Buchstaben „Golf“ ein, so macht die automatische Worterkennung daraus: „Gold“. Fabelhaft! Kann der Stellenwert dieses wunderbaren Spiels noch besser ausgedrückt werden? Golf = Gold – wie wahr! Zumindest für die Top Ten der Weltrangliste. Gebe ich „Schläger“ ein – kommt „Schlager“ heraus. Finde ich gleichfalls ausgezeichnet. Denn trifft man etwa alle heiligen Zeiten mal aus zehn Metern mit dem Putter ins Loch, gerät dieser Tag zum absoluten Hit. Dass manche Herren bisweilen aus Wut ihre Schläger zertrümmern, weist sie hingegen eher als Schläger denn als Schlager aus. Gebe ich in Folge dieses Gedankengangs nun „Golf-schläger“ ein, zeigt die Handy-Automatik: „golfsag?“ Und erinnert mich damit prompt an den GC Lignano, auf dessen Tages-Ticket in deutscher Übersetzung geschrieben steht: „Der Pass ist persönlich und 18 Löcher gültig. Er muß auf dem Sack für mögliche Kontrolle Sichtbar ausgehängt werden.“ Fehlt eigentlich nur noch: „Bag kratzen verboten“. Aber das ist wieder ein ganz anderes Kapitel. Denn gebe ich „bag“ ein – dann schreibt mein Handy: „ach“...  
Jupp Suttner

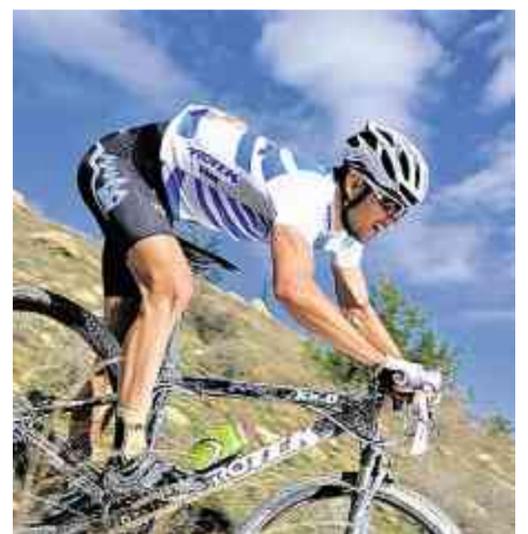
## SPORT IM URLAUB



### Testen im Zillertal

Das ist mal ein ganz besonderes Angebot für die Herren der zwei Räder, die mit Muskelkraft betrieben werden. Die Rede ist von den Cube Bike Days, die vom 24. bis 26. Juni stattfinden. Das Angebot der 1. Cube Bike Days ist umfangreich: tolle Touren, rasante Rallies, trickreiche Technikkurse, höllische Himmelfahrten, unschlagbare Übernachtungsangebote, packende Partys und jede Menge coole Cubes zum Testen. Längst zählt die Fahrradschmiede Cube aus Nordbayern zu den angesagten Marken im mittleren und hochwertigen Mountainbike-Segment. Und Mayrhofen im Zillertal zählt zu den schönsten Freizeit-Destinationen im alpinen Raum. Die Cube Bike Days vereinen vom 24. bis 26. Juni beide Premiummarken. Das Besondere: Die gesamte Produktpalette von Cube setzt sich aus 170 verschiedenen Bikes zusammen – und während der Tage gibt es diese gratis zum Testen.

## NEU AUF DEM SPORT-MARKT



Lässt dem Schweiß keine Chance: „evil eye halfrim“ von Adidas.

### Brille für Biker

Die Temperaturen: steigend. Straßen und Trails: restlos vom Split und Schnee befreit. Das Bike: startklar. Egal ob Rennrad oder Mountainbike, für den perfekten Durchblick braucht es eine passende Bike-Brille, die die Augen vor Sonne, Wind und kleine Flugkörper schützt. Adidas Eyewear hat im neuen „evil eye halfrim“ ein vielseitiges Halbrahmenmodell entwickelt, das als Basis- und Pro-Version erhältlich ist. Die Halbrahmenkonstruktion und das Rahmenmaterial machen die „evil eye halfrim“-Modelle besonders leicht. Die flachen Bügel ermöglichen einen perfekten Sitz unter dem Helm. Individuelle Einstellmöglichkeiten der Nasenpads und Bügel sorgen für eine komfortable Passform. Beim Pro-Modell schützt das abnehmbare Stirnpolster bei anstrengenden Anstiegen davor, dass Schweiß ins Auge läuft. Feucht werden die Augen nur einmal: Beim Kauf. Die Einsteiger-Modelle gibt's für rund 160 Euro, die Profis zahlen rund 220. Weitere Informationen sind auf der Internetseite [www.adidas.com/eyewear](http://www.adidas.com/eyewear) zu finden.