



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

IRONMAN Triathlon Renntaktik: Mut zur Langsamkeit

Der Ironman Triathlon ist eine eher komplexe Sportart, der enorme Ausdauer, gutes Körpergefühl, Anpassung und Zeitmanagement erfordert. Die Gründe des Scheiterns auf der Langdistanz sind häufig ähnlich: Der Athlet teilt sich den Wettkampf kräftemässig nicht richtig ein. Diese mentale Herausforderung verwundert auf die 226 Kilometer deshalb nicht so sehr, umso mehr, dass dieses Missgeschick fast jedem Langstreckler einmal oder sogar wiederholt passieren kann. Was für ein Frust....

Ein bedeutender Grund für ein unbefriedigendes Resultat auf der Langdistanz ist das „Überziehen“ oder „Vorausgeben“ von Leistungsreserven.

Verschleissende Renneinteilung

Überziehen auf der Langstrecke ist der häufigste Grund, ein Rennergebnis, wie es dem Training nach zu erwarten gewesen wäre, zu verfehlen. Vorausgeben kann den Athleten sogar zur Aufgabe zwingen. Leistungssportler investieren viel in ihre Wettkampfform. Entsprechend hoch sind Ziel und Erwartungsdruck. Kaum jemand ist bereit, nur wenige Minuten später als geplant zu finishen.

Zurückhaltender Radsplit

Am häufigsten wird auf dem Rad **in den ersten ein bis zwei Radstunden** überzogen. Von allen Renntaktiken ist ein **zu schneller Beginn** auf dem Rad die gefährlichste. Sie führt regelmäßig dazu, dass Athleten weit unter ihren Möglichkeiten finishen. Ein zu forscher Beginn auf dem Rad kann normalerweise in der Nähe von Radkilometer 120 zu einem Einbruch führen. Von hier ist es noch weit bis in Ziel. Auf den letzten 30 Radkilometern kann man dann einen großen Teil des zuvor mühsam erstrampelten Polsters auf die Zielzeit verlieren. Auch wenn der folgende Marathon bis Kilometer 20 nach Plan verläuft, kannst du später einen fürchterlichen Einbruch erleiden. Nicht eine schnelle Radzeit macht die Laufbeine kaputt, sondern **eine zu schnelle erste Radstunde**.

Geniessen und verpflegen

Für Triathleten lohnt es sich, **für die ersten 60 Radkilometer genügend Zeit** einzuplanen. Einige Minuten können Wunder bewirken! Es ist schwer, sich zu bremsen in der Rennphase, in der man sich am stärksten fühlt. Wer sich jedoch vorerst zu bremsen weiß und die überschüssigen Energien nutzt, um sich **grosszügig zu verpflegen**, wird später im Rennen mit Sicherheit belohnt.

Dieses Vorgehen kann zu einer **starken Leistung jenseits von Rad- Kilometer 120 führen**. Bereits hier wirst du viele Triathleten einholen, die zu Beginn der Radstrecke an dir vorbeigefahren sind. Verlaß dich darauf, du holst sie (fast) alle wieder ein und werden dich mindestens auf dem Radsplit nur noch von Hinten sehen.

Ab Halbmarathon fängt das Rennen erst an

Weiter zahlt sich deine geschickte Radtaktik auf der Laufstrecke aus. Nicht unbedingt auf der ersten Hälfte, denn hier laufen alle stark. Doch ab Halbmarathon fängt das Rennen erst an. Jede Kalorie, die Du bis zu diesem Punkt des Rennens aufgespart hast, ist nun viel wert. Denn Schwierigkeiten beim Marathon kosten extrem viel Zeit. Es ist **kaum möglich, eine gute Radzeit und einen schlechten Lauf zu einer guten Gesamtzeit zu kombinieren**. Probleme beim Marathon kosten bedeutend mehr Zeit als das zuvor herausgefahrenere Zeitpolster auf dem Rad. **Wer auf dem Rad nur schon um 5 Minuten überzieht, bekommt beim Marathon mindestens das Dreifache wieder aufgebrummt**.

Es liegt daran, dass der Luftwiderstand beim Radfahren 90% der investierten Energie frisst, lediglich 10% kommen vortriebswirksam dem Athleten zugute. Es handelt sich also um eine Investition, die viel Energie kostet aber wenig einbringt. Später beim Marathon sind die Chancen besser.

Der Ironman Marathon

Auch beim Marathon **vorausgeben sich viele Triathleten**. Diese Phasen der ersten 5 Laufkilometer und Laufkilometer 5-20 sind besonders heikel für taktisch

emotionale Fehlentscheidungen. Die **Gründe für eine überzogene Tempowahl auf den ersten 5 Kilometern** des Marathonlaufs sind häufig **zu hohes Tempogefühl nach dem Radfahren**. Nachdem viele Stunden lang die Landschaft im Eiltempo vorbeigeflogen ist, fühlt sich nahezu jedes Lauftempo auf den ersten Kilometern des Marathons sehr langsam an. Das führt zu Fehleinschätzungen der Laufgeschwindigkeit. Dies kann auch starken Läufern passieren. Mit einem euphorischen Gefühl rennen sie aus der Wechselzone los und schlagen dabei ein Tempo an, das auch bei sehr optimistischer Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit einfach zu hoch ist.

Eine **weitere kritische Phase kommt zwischen Kilometer 5 und 20** auf der Marathonstrecke. In diesem Abschnitt korrigiert man häufig das Lauftempo der Startphase deutlich nach oben. Hier haben die Beine ihren Laufrhythmus gefunden, es läuft wie geschmiert und die Euphorie verströmt schon Finisher-Feeling und Zuversicht. Das kann dazu führen, dass du deine tatsächliche Leistungsfähigkeit für die Stunden, die noch vor dir liegen, massiv überschätzt.

Leere Kohlenhydratspeicher

Biologisch bedeutet dies, dass man mehr Kohlenhydrate verbraucht, als der Körper aus Speichern und Nahrungszufuhr bis ins Ziel bereit stellen kann. Verheerend ist, dass bei entleerten Kohlenhydratspeichern auch keine ausreichende Energiegewinnung aus den Fettspeichern mehr möglich ist. Denn die Fettverbrennung benötigt ebenfalls Kohlenhydrate. Nur mit äußerster Willenskraft kann sich der Athlet gegen Schmerzen und Müdigkeit wehren, und dies nur mit deutlich reduziertem Tempo. Ein nur leicht überhöhtes Lauftempo (gleichbedeutend mit einem leicht überhöhten Verbrauch an Kohlenhydraten) macht die zweite Hälfte des Marathons im Extremfall sogar zum Wandertag.

Deshalb der **Tipp, bis Halbmarathon in betont lockerem Tempo laufen**. Wer schneller laufen will, sollte es erst nach dieser Marke wirklich tun.

Hast du noch Fragen ? Als Coach für Ausdauersportler stehe ich dir gerne zur Verfügung. Ruf mich doch einfach an.

