FREQUENZTRAINING: SO GEHT'S | JOHN WRAGG: 250 IRONMAN IN 30 JAHREN | RADTEST: SCOTT FOIL 2

tri-mag.de

triathlon

APRIL/MAI 2019 NR. 169

CERVÉLO P5
Starker Auftritt im ersten Test
> S. 38

FARIS AL-SULTAN
Der Bundestrainer im großen Interview
> S. 16

BIKEFITTING
Der Unterschied: Profis vs. Agegrouper
> S. 60

KET
Wundermitt
mehr Ene

RADTRANSP
Verpacke
die F

8 WOCHEN TRAININGSPL FÜR ALLE
> S. 78

RA RADFORM
So holen Sie das Maximum aus Ihrem Radtraining heraus
> S. 52

spomedis | Abt. D6F6 | Postf. 7777 | D-33310 Gütersloh
P 12868 PVSt Deutsche Post
169/19 *004-0140*
901488
Dr. med. Markus Klingenberg
Josef-Schumpeter-Allee 15
53227 Bonn

4 191286 805901 00

Q+A

Wo drückt denn der Schuh? Die *triathlon*-Experten beantworten Ihre Fragen zu den Themen Medizin, Training, Ernährung und Material.

Q UNGEKLÄRTE SCHMERZEN IN DER LEISTE UND IM UNTERBAUCH

Ich bin 34 Jahre und mache schon seit vielen Jahren Ausdauersport in Form von Marathon und Triathlon. Seit April 2018 habe ich Probleme im linken Unterbauch/Leiste im Bereich des Iliopsoas-Muskels. Das Ganze ist ein „Drücken", immer wieder für einige Sekunden und das über den ganzen Tag verteilt. Begonnen haben die Schmerzen im April nach einem Sporttest mit einen Pendellauf mit kurzen Sprints, Klimmhang und Laufen. Radfahren geht ohne Probleme. Schwimmen merke ich inzwischen schon deutlicher und das Laufen ist immer ein Tanz auf der Rasierklinge. Für mich selbst habe ich festgestellt, dass Dehnen und Laufen an mehreren Tagen hintereinander das Ganze verschlimmert. Die Ergebnisse bei Ärzten, Physiotherapeuten und Osteopathen erstrecken sich von Problemen mit dem Iliopsoas-Muskel bis zur Annahme, dass die Niere „verrutscht" sei und dadurch auf dem Psoas-Muskel „reibe". Das MRT und der Ultraschall waren unauffällig. Bis jetzt halte ich die verordnete Laufpause ein, allerdings wird es momentan weder besser noch schlechter. Gibt es vielleicht noch eine Idee oder eine Empfehlung, wie ich da weiter vorgehen kann? DANIEL MICHEL

A Sie beschreiben belastungsabhängige Beschwerden im linken Unterbauch und in der Vorgeschichte Schmerzen der linken Patellarsehne. Nach weiteren Angaben in Ihren Unterlagen waren Blutuntersuchungen, Ultraschall und MRT in Ordnung und manualmedizinisch wurden als mögliche Ursachen Ihr Iliopsoas und die linke Niere genannt, verbunden mit der Empfehlung zur Sportpause. Zusätzlich wird der Darm als möglicher Auslöser genannt. Beschwerden des „Bewegungsapparates" erfordern meiner Ansicht nach die Kontrolle der möglichen strukturellen Auslöser und die Überprüfung ihrer Funktion mit einer Bewegungsanalyse. Der erste Schritt ist erfolgt und könnte allenfalls durch eine Darmuntersuchung ergänzt werden. In verschiedenen Studien war der Anteil von Darmbeschwerden bei Ausdauersportlern beachtlich hoch. Daher ist dies ein guter Ansatzpunkt. Meistens steht dann jedoch mehr eine Durchfallsymptomatik und weniger ein isolierter Schmerz im linken unteren Quadranten im Vordergrund. Der Umstand, dass Sie in der Vorgeschichte Beschwerden der linken Patellarsehne angeben, wurde meines Erachtens nach bislang zu wenig beachtet. Meine konkrete Empfehlung ist daher eine Bewegungsanalyse bei einem geschulten Trainer, Therapeuten oder Arzt mit anschließender Anleitung zu korrigierenden Übungen. Ein Training mit Schmerzen und ein „Durchbeißen" kann ich nicht empfehlen. Dieses fordert früher oder später seinen Tribut an einer anderen Stelle. Was jedoch sinnvoll sein kann, ist eine Belastung am Vortag einer manualmedizinsichen Untersuchung oder unmittelbar davor. Bisweilen vereinfachen deutlichere Symptome die Untersuchung. DR. MARKUS KLINGENBERG

Q NÜCHTERNTRAINING ODER KOHLENHYDRATZUFUHR?

Beim Thema Nüchterntraining bin ich ein wenig verunsichert. Ich will durch Nüchternläufe und -ausfahrten meinen Fettstoffwechsel trainieren und nehme bei diesen lediglich Wasser zu mir – auch bei fünfstündigen Radtrainings oder langen Läufen. Danach wird natürlich ordentlich reingehauen. In meinem Trainingslager wurde allerdings mal gesagt, dass Fette im Feuer der Kohlenhydrate verbrennen. Man verkraftete natürlich die langen Einheiten dadurch besser, aber ob das so optimal für den Fettstoffwechsel war? Andererseits sollte die Kohlenhydratzufuhr ja auch im Training „geübt" werden, damit man im Wett-

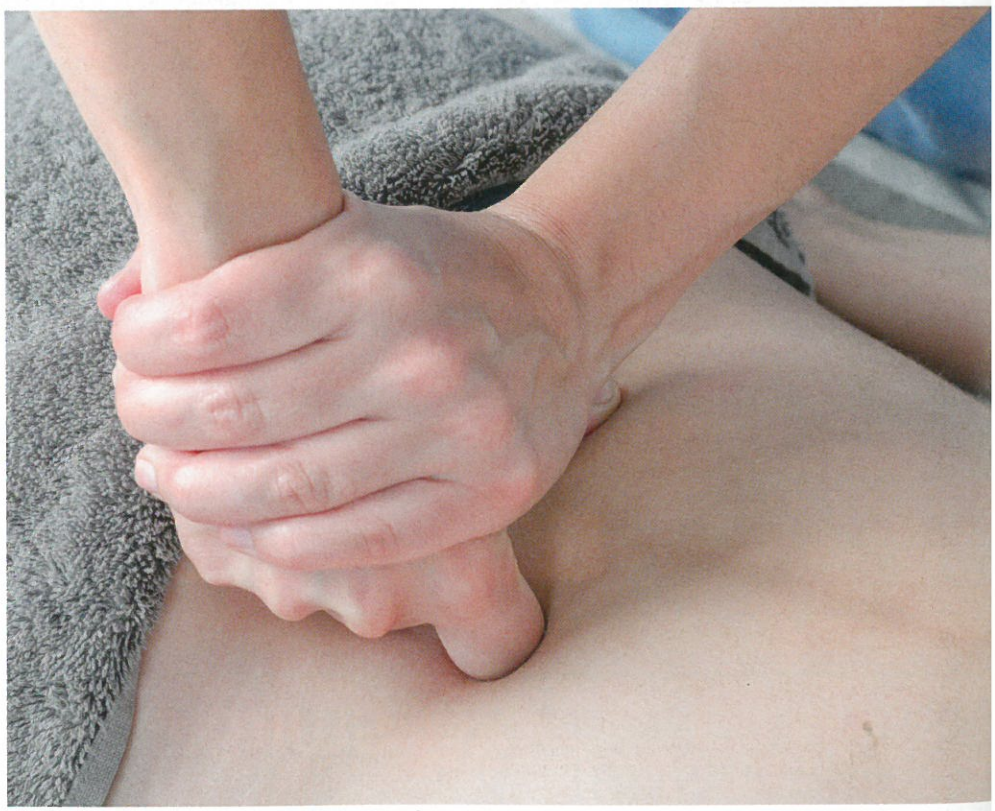

FOTO > dreamstime.com (Carmen Vicedo Giner)

NILS GOERKE

Der ehemalige Triathlonprofi hat sich nach seiner aktiven Laufbahn als Trainer selbstständig gemacht und betreut nun Agegrouper auf den unterschiedlichen Distanzen. **nilsgoerke.com**

DR. URSULA MANUNZIO

Die Sportmedizinerin und Triathletin arbeitet an der DSHS Köln und leitet die Sportkardiologische Ambulanz in Bonn, wo sie Profi- und Freizeitsportler medizinisch betreut. **medhealthletics.de**

DR. MARKUS KLINGENBERG

Der Orthopäde ist Spezialist für Gelenkchirurgie und Experte für funktionelles Training, Beweglichkeit und Leistungsdiagnostik. **sportexperte.info**

CAROLINE RAUSCHER

Die Pharmazeutin berät in Ernährungsfragen internationale Top-Athleten und ist Expertin auf dem Gebiet der Sport- und Wettkampfernährung. **nutritional-finetuning.de**

DR. MAREN PACHUTANI

Das Fachgebiet der Oberärztin ist die Sportmedizin. Sie betreute bei Olympia 2012 die deutschen Nationalmannschaften im Fechten und Modernen Fünfkampf. **gk-bonn.de**

DANIEL SCHADE

Der Sportwissenschaftler ist Experte für Radanalysen und Fitting. Im „Concept Lab" arbeitet er an der Balance von Leistung, Komfort und Aerodynamik. **gebiomized.de**

DR. KARLHEINZ ZEILBERGER

Früher betreute er das deutsche Eisschnelllauf-Team, heute hat der Facharzt für Innere Medizin und Sportmedizin eine eigene Praxis in München. **sportmedizin-muenchen.eu**

FRAGEN SIE UNSERE EXPERTEN

expertenrat@tri-mag.de

Unsere Experten stellen keine Diagnosen. Der Expertenrat ersetzt keine ärztliche Beratung oder Behandlung. Kein Anspruch auf Beantwortung.

kampf keine böse Überraschung erlebt. Wann macht es Sinn, nüchtern zu trainieren, und wann sollte man Isogetränke oder Ähnliches zu sich nehmen? LUTZ DIETRICH

A Das Fettstoffwechseltraining ist tatsächlich ein wichtiges Tool im Bereich der Leistungsentwicklung und sollte daher sinnvoll und punktuell in den Trainingsplan eingebaut werden. Wichtig ist dann insbesondere die richtige Ausführung der Einheiten. Wenn bei einem Grundlagentraining mit leeren Kohlenhydratspeichern gestartet wird, sollte nach circa 100 bis 120 Minuten mit einer adäquaten externen Zufuhr begonnen werden. Anderenfalls verändert sich der Stoffwechsel ungünstig in Richtung des Eiweißkatabolismus, wodurch beispielsweise mit negativen Auswirkungen auf das Immunsystem, die Knochengesundheit oder den Eisenhaushalt zu rechnen ist. Nach der Einheit muss unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Energiezufuhr geachtet werden. Bei intensiven Einheiten sollte immer eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten stattfinden – während und nach der Belastung. Welche Menge genau ausreichend ist, muss individualisiert betrachtet werden. Durch diese Periodisierung des Trainings ist der Körper dann auch im Wettkampf in der Lage, die Kohlenhydrate zu verstoffwechseln. CAROLINE RAUSCHER

triathlon

triathlon 169, April/Mai 2019
ISSN 1619-5604

VERLAG UND REDAKTION	spomedis GmbH Altonaer Poststr. 13a, 22767 Hamburg Tel. 0 40 / 555 0170-0 E-Mail: info@tri-mag.de Internet: tri-mag.de *triathlon* erscheint 12-mal im Jahr, davon zweimal als *triathlon special*.
ABO-SERVICE	Aboservice spomedis Verlegerdienst München GmbH Gutenbergstr. 1, 82205 Gilching E-Mail: abo@tri-mag.de Abo-Bestellungen: triathlon-abo.de Abo-Hotline: 0 81 05 / 38 81 20 Adressänderungen: tri-mag.de/adresse
HERAUSGEBER	Frank Wechsel (wechsel@tri-mag.de) Silke Insel (insel@tri-mag.de)
CHEFREDAKTEUR	Nils Flieshardt (V. i. S. d. P., flieshardt@tri-mag.de)
REDAKTION	Anna Bruder (brudertri-mag.de) Peter Jacob (jacob@tri-mag.de) Simon Müller (mueller@tri-mag.de) Marvin Weber (weber@tri-mag.de) Helena Wetjen (wetjen@tri-mag.de)
MITARBEITER UND AUTOREN	Marcus Baranski, Manuela Dierkes, Carola Felchner, Dr. Markus Klingenberg, Holger Lüning, Caroline Rauscher
GRAFIK	Regina Carstens (carstens@tri-mag.de) Stephanie Hort (hort@tri-mag.de)
ANZEIGEN	Marcus Baranski c/o Der Baranski | Sport- und Media-Agentur Rotdornweg 39, 21224 Rosengarten Tel. 0 40 / 6 09 40 50 70 Fax 0 40 / 6 09 40 50 72 E-Mail: baranski@tri-mag.de Es gelten die Mediadaten Nr. 25, gültig ab dem 15.11.2018.
DRUCK	Vogel Druck und Medienservice GmbH Leibnizstr. 5 97204 Höchberg
VERTRIEBS-BETREUUNG	DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH Postfach 57 04 02, 22773 Hamburg info@dpv.de, dpv.de

triathlon ist erhältlich im Bahnhofsbuchhandel, im guten Zeitschriftenhandel und bei den mit dem blauen Globus ausgezeichneten Fachhändlern.

Der Verlag übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos. Leserbriefe können aus redaktionellen Gründen gekürzt werden. Die Zeitschrift und alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Verlags. Ausdrücklich auch über soziale Medien wie Facebook etc. sind Veröffentlichungen und Weiterverbreitungen durch Dritte ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht zulässig. Die Trainingshinweise, medizinischen Informationen und sonstigen Empfehlungen stellen die Meinungen und Erfahrungen der Autoren dar. Sie haben diese nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine Trainingsberatung und/oder medizinische Beratung nicht ersetzen. Weder die Autoren noch der Verlag oder der Herausgeber können deshalb für eventuelle Schäden, die aus den im Magazin gegebenen Hinweisen hervorgehen könnten, eine Haftung übernehmen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Redaktion keine individuellen Material-, Trainings- und Gesundheitsberatungen übernehmen kann. Auch weisen wir darauf hin, dass wir aufgrund der hohen Nachfrage grundsätzlich keine individuellen Fotowünsche erfüllen können – bitte wenden Sie sich an den jeweiligen Fotoservice der Veranstaltung.

Bei spomedis erscheinen außerdem:

triathlon special | SWIM