

INSIDER. COACH. EXPERTE.

triathlon®

AUGUST 2019 NR. 172

PROFI-MATERIAL

Die Set-ups der Stars
in großen Check

WIFT RUN

auftraining in
virtuellen Welten

TECHNIK-TIPPS
**STARTEN WIE
DIE PROS**
> S. 80

MINDSET

Was Gewinner
ausmacht

> S. 60

ROTH & FRANKFURT

Die Highlights von den Treffen
der Triathlon-Topstars

S. 16



D € 5,90
A € 6,50
SFR 9,70
Lun € 6,80
ITA € 7,60
SK € 7,60

4 191286 805901 00172

QA

Q LAUFBESTZEITEN

Ich habe eine Frage zum Thema Training beziehungsweise Laufbestzeiten. Gibt es einen Richtwert, welche Steigerung innerhalb einer Saison möglich ist? Ein Beispiel: Meine Bestzeit auf zehn Kilometern liegt aktuell bei 40:38 Minuten. Im letzten Jahr lag meine Bestzeit bei circa 42:20 Minuten. Kann man bei einem bestimmten Trainingsumfang (circa zwölf bis 15 Stunden Triathlontraining pro Woche) eine bestimmte Steigerung der Bestzeit erwarten? Oder anders gefragt: Welche Steigerungen sind physiologisch innerhalb einer Saison möglich? LUCAS KNAPPE

A Ihre Frage per Ferndiagnose zu beantworten, ist recht schwierig. Denn eine realistisch mögliche Leistungssteigerung zu prognostizieren, ist sehr schwer. Es ist abhängig von Ihren Trainingsjahren, der generellen sportlichen Basis, dem Trainingsaufwand, den physiologischen Möglichkeiten oder der Qualität des Trainings. Da gibt es unzählige Dinge, die diese beeinflussen können. Generell ist Ihre Steigerung der Zehn-Kilometer-Bestzeit um mehr als 1:40 Minuten innerhalb eines Jahres in diesem Tempobereich schon sehr gut und zeigt schon mal, dass Sie wohl recht gute Voraussetzungen haben. Der Sprung unter die 40 Minuten sollte also auf alle Fälle drin sein. Je schneller Sie jedoch werden, umso schwieriger wird es natürlich auch, sich zu verbessern. Generell würde ich empfehlen, eine seriöse Leistungsdiagnostik zu machen, um zu gucken, an welchen Stellschrauben Sie im Training drehen sollten und wie groß Ihr Motor ist. Die VO_2 max und die Geschwindigkeit an der anaeroben Schwelle sind hier recht gute Indikatoren. Und es hilft sicher auch, mit einer guten Trainingsgruppe oder auch einem guten Trainer zusammenzuarbeiten. Mit dem richtigen Training wird man im Ausdauersport auf alle Fälle mit jedem Trainingsjahr erst einmal schneller. Also viel Spaß beim Herausfinden Ihrer persönlichen Grenzen. NILS GOERKE

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

Q KRÄMPFE IM WETTKAMPF

Meine Frage bezieht sich auf das Thema Krämpfe, da diese bei mir im Wettkampf immer zum limitierenden Faktor werden. Ich supplementiere Natrium und frage mich, ob man zu viel Natrium in einem Wettkampf zu sich nehmen kann. Außerdem würde es mich interessieren, ob ich durch regelmäßiges Dehnen und Arbeiten mit der Black Roll Krämpfen im Wettkampf vorbeugen kann?

Oder gibt es vielleicht noch andere Gründe für Krämpfe (abgesehen von den bekannten Gründen wie Ernährung, Flüssigkeit, Natrium und Überbelastung)? ALEX WOLF

A Das Thema Krämpfe beim Sport betrifft viele Sportler, insbesondere mit lang andauernden Belastungen. Um direkt auf Ihre Frage einzugehen – kann man zu viel Natrium aufnehmen? Die Antwort ist ein klares „Ja“. Kein Sportler käme beispielsweise auf die Idee, Salzwasser zum Wettkampf zu trinken. Beim Sport tritt immer ein Elektrolytverlust mit dem Schweiß auf. Wir verlieren Natrium, Chlor, Kalium, Kalzium, Magnesium. Die Menge unterscheidet sich in Abhängigkeit von der Wettkampfdauer, den klimatischen Bedingungen und der Schweißbildung des Athleten. Dieser Verlust sollte ausgeglichen werden, um eine Leistungsminderung und beispielsweise Überhitzung oder Krämpfe zu vermeiden. Flüssigkeitsdefizite von ein bis zwei Prozent des Körpergewichts reduzieren nachweislich die Belastbarkeit und größere



NILS GOERKE



Der ehemalige Triathlonprofi hat sich nach seiner aktiven Laufbahn als Trainer selbstständig gemacht und betreut nun Ategrupper 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.

Defizite von drei bis vier Prozent führen zu Leistungsminderungen von 20 bis 25 Prozent. Die bei einer Belastung benötigte Flüssigkeitsmenge kann mit verschiedenen Formeln berechnet werden. Hinsichtlich der Mineralstoffe steht die Zufuhr von Natrium und Chlor im Vordergrund, da sie prozentual den größten Anteil im Schweiß haben. Als allgemeine Empfehlung sollte ein Sportgetränk mindestens 400 mg/l, optimalerweise 600 bis 800 mg/l Natrium enthalten. Entscheidend ist aber nicht nur die Ernährung während eines Wettkampfs, sondern eben auch die Nährstoffversorgung im Alltag und während des Trainings. Die Substitution von Magnesium und Kalzium sollte vor allem in der allgemeinen Ernährung beachtet werden. Für ein Wettkampfergetränk ist eine spezifische Empfehlung schwierig. In diesem Zusammenhang muss auch berücksichtigt werden, dass die Resorptionsquote dieser Mineralstoffe unter Belastung reduziert ist. Um die Ursache wiederkehrender Krämpfe abzuklären, führe ich allgemeine und sportartspezifische Bewegungsanalysen durch. Das Ziel ist es, herauszufinden, ob grundlegende Bewegungsmuster gestört sind. Das ist häufig nach Sportverletzungen der Fall, selbst nachdem sie schmerzfrei ausgeheilt sind. Ergänzend kann auf muskulärer Ebene auch eine Elektromyographie (EMG) der betroffenen Muskulatur durchgeführt werden. Ist ein Muskel überaktiv oder umgekehrt gehemmt, so wirkt sich das auch lokal und regional aus. Zusammenfassend kann ich ohne individuelle Untersuchung folgende Empfehlung geben: ausreichend trinken, die Mineralstoffe wie empfohlen ergänzen, Mobilität und Stabilität in den für die Sportart relevanten Bewegungsmustern optimieren und Ernährung sowie Regeneration als Kontinuum losgelöst von einem Wettkampf optimieren.

DR. MARKUS KLINGENBERG

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 (bruder@tri-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, Johanna Geise, Nils Goerke, Dr. Markus Klingenberg, Holger Lünig

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

VERTRIEB

IPS Distribution GmbH
Tel. 0 22 25 / 88 01-0
info@ips-d.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:

