

Wie sich ein Triathlon mit schönen Ferien vereinen lässt

Ein Triathlon im Ausland ist ein besonderes Erlebnis. Damit der Anlass ein Erfolg wird, muss er sorgfältig geplant werden.

Von Yonca Krahn

Die Wettkampflandschaft in der Schweiz ist vielfältig, in den Sommermonaten gibt es fast jedes Wochenende irgendwo Triathlons. Die Zürcher Triathletin Irene Gambaro war hierzulande an fast jedem Anlass am Start, mehrfach. Sie schwärmt aber auch von Wettkämpfen im Ausland, zum Beispiel von der Attraktivität der Strecke am Halbiroman in Nizza: «Das ist genial schön! Auch wenn es sehr streng ist wegen der Höhenmeter.» Gambaro hat auf diversen Kontinenten Wettkämpfe absolviert; sie geniesst die Atmosphäre der Orte, das Zusammensein mit den anderen Triathleten und die Abwechslung der unterschiedlichen Strecken. Gleichzeitig will sie aber auch Ferien machen: zum Beispiel nach dem Halbiroman Wiesbaden noch ans Weinfest reisen, das gefalle auch ihrem Mann. Der soll nicht nur als Zuschauer warten müssen, bis sie das Ziel erreiche.

Das Beispiel der 62-Jährigen zeigt, weshalb es sich lohnt, einen Triathlon im Ausland zu absolvieren: freie Zeit mit der Familie und dem Sport verbinden und neue Gegenden und Strecken kennenlernen. Gerade die kleineren und unbekannteren Wettkämpfe bieten teilweise traumhafte Strecken - wie der Lofoten-Triathlon, der durch alpine Landschaften und an weissen Stränden entlang führt.

Verlängerung der Saison

Viele Triathleten reisen vor allem für Mittel- und Langdistanzen in die Ferne. Manche planen strategisch und suchen sich Triathlons aus, an denen sie sich bessere Chancen ausmalen, um sich für andere Wettkämpfe zu qualifizieren oder um einmal ganz oben auf dem Podest stehen zu können. Dafür werden vorab Ranglisten ausgewertet und mit der eigenen Leistung abgeglichen. Rennen, die im Vorjahr ein schwaches Starterfeld aufweisen, werden deshalb im Folgejahr oft durch gute Athleten besetzt.

Für den Triathlonprofi und Coach Patrick Jaberg sind die Wettkämpfe im Ausland auch eine Verlängerung der Wettkampfsaison. Sie erlauben, im Training in der Schweiz anders zu fokussieren und den Wettkampfkalendar immer wieder abwechslungsreich zu gestalten. Jaberg empfiehlt, die Reise vorab ausführlich zu planen. Das fängt beim Kalkulieren der Kosten an: Neben Flug und Hotelkosten muss auch das Startgeld bezahlt werden - der Ironman Hawaii etwa kostet um die 900 Franken. Die Reisekosten fallen häufig höher aus, wenn man zeitnah zum Wettkampf ankommt. Die vielen Gäste, die ein Wettkampf anzieht, treiben auch die Übernachtungspreise in die Höhe, frühe Buchungen lohnen sich. Vorab sollte auch in der Unterkunft angefragt werden, ob es Platz



Nicht nur ein sportliches Erlebnis, sondern auch ein landschaftliches: Der Lofoten-Triathlon.

für das Velo im Zimmer gibt und ob es möglich ist, ein frühes Frühstück zu erhalten. Wichtig ist zudem, die Mahlzeiten am Wettkampfort so anzupassen, dass der Körper Gewohntes bekommt.

Plan B vorbereiten

Auch ist es gut zu wissen, wo sich vor Ort ein Fahrradmechaniker befindet. Besondere Ersatzteile wie modellspezifische Schaltungen sollte man besser mitnehmen. Geht das Reisegepäck verloren, ist ein vorab gemachter Plan B hilfreich: Im Handgepäck die wichtigsten Sachen dabei haben, wie den Triathlonanzug, Laufschuhe und den Fahrradsattel, so dass der Wettkampf notfalls mit einem Leihrad absolviert werden könnte. Zum Glück ist die Triathlon-Infrastruktur bei grösseren Rennen meistens sehr umfangreich, vergessenes Standardmaterial kann dort nachgekauft werden.

Damit der Wettkampf gelingt und auch die Destination erkundet werden kann, lohnt es sich, realistisch zu planen: Bei Lang- und Mitteldistanzen an entfernteren Orten ist es ratsam, mindestens drei Tage vorher anzukommen, insbesondere wenn es Zeitver-

schiebung und ein anderes Klima gibt. An Tag zwei gilt es, das Rennrad zusammenzubauen und die Wettkampfmateriale zu organisieren. Wer mag, kann die Strecke besichtigen. Der Tag vor dem Rennen sollte ruhig ablaufen, trotzdem muss die Startnummer abgeholt und die Wechselzone eingerichtet werden. Frühes Schlafen ist empfehlenswert, denn der grosse Tag startet häufig schon mit dem Sonnenaufgang.

Am Tag nach dem Wettkampf bieten Veranstalter häufig ein Programm, auch manche Siegerehrungen finden erst dann statt, und irgendwann muss das eigene Material wieder zusammengepackt werden. Somit sind locker fünf Tage durch den Wettkampf bestimmt. Erst danach könnte es losgehen mit dem Ferienprogramm.

Vorab Ferien zu machen, ist gemäss Jaberg weniger geeignet, da sei die Anspannung oft zu gross. Und nach dem Wettkampf sind die Teilnehmer oft so erschöpft, dass sie kaum laufen können. Sofortiges Sightseeing kann für die Sportler also sehr hart werden - oder für alle Beteiligten sehr langsam. Deshalb ist es wichtig, die Erwartungen an die Ferien vorgängig zu besprechen.



Sportberatung
Romana
Feldmann

So meistert man ein Rennen leichter

Viele Sportlerinnen und Sportler leiden unter Wettkampfnervosität. Ein wichtiger Ansatzpunkt zur

Veränderung ist, dass die Trainingsbedingungen möglichst wettkampftauglich gestaltet werden. Sie lernen so den Umgang mit realistischer Zielsetzung und in gewissem Masse auch den Umgang mit Druck.

Für viele Sportarten eignet sich auch eine Technik, die ich Streckenmarker nenne. Sie bewährt sich beispielsweise beim Laufen, Radfahren, Langlaufen oder auch für Aktivitäten ohne Wettkampfformat, etwa bei einer Alpenüberquerung. Es geht dabei darum, sich auf der Wettkampfstrecke an spezifischen Orten eine mentale Technik zurechtzulegen: ein motivierendes Selbstgespräch bei einem steilen Anstieg («Rhythmus halten, Go!»), eine bildliche Erinnerung an ein starkes Trainingsgefühl (z. B. wie Sie die Passstrasse im Flow gemeistert haben), ein Symbol wie etwa eine Rakete, die Ihnen zusätzlichen Schub verleiht, oder das gedankliche Schlüpfen in eine andere Rolle. Wichtig ist, dass Sie sich mit diesen Techniken vertraut machen und sie auch im Training üben.

Dann geht es darum, sich diese Techniken für die bevorstehende Strecke zurechtzulegen. Wählen Sie drei bis sechs Situationen, die Sie besonders herausfordern werden: steile Anstiege, monotone Geraden oder knifflige Passagen und Kurven. Bei Letzteren ist wichtig, dass Sie sich sagen, was Sie tun wollen, statt was Sie verhindern möchten. Und legen Sie den Fokus kurz vor die Passage («Ich bin voll da», «schön ausholen»), statt auf den schwierigen Moment selber. Auch Verpflichtungsarten eignen sich gut als mentale Marker, ein Zwischenziel also, das Ihnen neue Kraft geben wird.

Zeichnen Sie sich nun Ihre Strecke auf Papier auf und notieren Sie Ihre mentalen Marker mit wenigen Schlagworten oder Symbolen an den entsprechenden Stellen. So können Sie besondere Herausforderungen antizipieren, reduzieren Überraschungen und haben einen Plan zur Hand, der mögliche mentale Krisen mindert. Es wird Ihnen dadurch eher gelingen, Ihre Gedanken im Jetzt zu halten und aktiv ins Geschehen einzugreifen, statt gedanklich in die Zukunft oder in die Vergangenheit abzuschweifen. Und falls Sie im Vorfeld die Strecke besichtigen können, üben Sie nochmals ganz bewusst Ihre Techniken beim entsprechenden Marker.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Tipps für den Transport des Rads

Wer mit dem Auto reist, sollte das Rad nicht auf dem Dachgepäckträger befestigen, sondern in den Kofferraum legen. So wird Verschmutzung durch die Autofahrt vermieden.

Bei der Anreise via öffentliche Verkehrsmittel sollte das Rad so verstaut sein, dass Mitreisende ihr Gepäck nicht dagegen lehnen. Die SBB bieten für 14 Franken Volutickets an, für internationale Tickets beträgt der Preis zirka 10 Euro. Das Velo kann auch in einem sogenannten Transbag verstaut werden. Bei den SBB und bei angrenzenden europäischen Bahnunternehmen gilt es so als Gepäckstück und kann gratis und selbständig verladen werden. Achtung: In gewissen Zügen sind Transbags nicht erlaubt, da zu wenig Stauraum vorhanden ist.

Bei der Anreise mit dem Flugzeug muss das Fahrrad verpackt werden, zum Beispiel in einem Koffer. Hartschalenkoffer schützen durch ihr Material besser, dafür sind sie deutlich schwerer. Die leichteren Modelle mit weichem Ausbaumaterial ermöglichen flexibleres Packen, das Rad lässt sich mit Vorrichtungen fixieren. Vorsicht: Nicht zu stark festzurren. Sollte Druck auf den Koffer ausgeübt werden, muss das Fahrrad noch



Heikles Gut: Triathlon-Räder.

verrutschen können, damit der Rahmen nicht so leicht bricht. Der Kaufpreis von Velokoffern liegt zwischen 300 und 800 Franken, einige Triathlonshops und Fahrradläden leihen die Koffer auch aus. Beim Kauf empfiehlt es sich, ein Modell mit Rädern und einem Griff zu wählen. Aufgepasst bei der Wahl eines Mietautos: Velokoffer sind sperrig und passen nicht in jeden Kofferraum.

Bei Flugreisen sind auch Kartonverpackungen möglich. Viele Fahrradläden geben diese für ein Trinkgeld ab, oder sie können am Flughafen Zürich bezogen werden. Edelweiss und Swiss bieten die Fahrradkartons gratis an, bei Edelweiss ist der Transport bis 23 Kilogramm im Ticketpreis integriert, das Rad muss jedoch angemeldet werden. Bei der Swiss muss es als Sportgepäck zusätzlich gebucht werden, kann aber das reguläre Gepäckstück ersetzen, wenn es unter der Freigegepacklast bleibt. Bei anderen Airlines gelten unterschiedliche Tarife. Für das Verstauen in Kartons bedarf es Polsterungsmaterials - praktisch und gewichtssparend sind in Tüten verpackte Kleidungsstücke, die Luftkissen aus Plastik ersetzen. Yonca Krahn