

Lauftraining für Triathleten

Schwimmen ist ganz schön kompliziert, für einen schnellen Radsplit muss man einfach viele Kilometer trainieren, aber laufen kann doch jeder. Oder?

Mag. Wilhelm Lilge

Das Lauftraining des Triathleten muss sich wie bei allen Sportarten an den wettkampfspezifischen Anforderungen orientieren. Auf der Kurzstrecke bedeutet das, einen schnellen 10km Lauf zu absolvieren, obwohl u.a. die Oberschenkel schon vom Radfahren brennen und man insgesamt schon mehr oder weniger deutlich länger als eine Stunde mit hoher Belastung unterwegs war.

Ein Grundsatz der allgemeinen Trainingslehre soll in diesem Zusammenhang besonders betont werden: das Training muss zum Wettkampfhöhepunkt hin zunehmend spezifisch werden. Was bedeutet das? Abgesehen von der finalen Tapering-Phase wird im Training die kommende Belastung immer mehr simuliert. Man muss also analysieren, wie die Belastung im Wettkampf unter den gegebenen Rahmenbedingungen sein wird und wie der Körper (und der Geist) bestmöglich auf diese Herausforderung vorbereitet werden kann. "Spezifisch" umfasst dabei keineswegs nur die Dauer der Belastung, also ob ein 10km-Lauf oder ein Marathon am Programm steht. Die Besonderheiten des Lauf-Parts innerhalb eines Triathlons sind u.a.:

- Vorbelastung durch Schwimmen und Radfahren, wobei v.a. der zweite Wechsel ein Kriterium ist
- Start des Laufs auf der Mittel- und Langstrecke oft zu Mittag/früher Nachmittag in großer Hitze
- manchmal crosslaufähnliche Strecken mit vielen Höhenmetern, jedenfalls kein klassischer City-Marathon
- taktische Besonderheit, weil nicht alle Athleten gleichzeitig den Lauf starten; die Zeit ist auch relativ unerheblich, entscheidend ist die Platzierung.

Es ist nicht so, wie es aussieht...

Triathleten tun es im letzten Teilstück ihres Dreikampfes, Läufer tun es auf der Straße oder auf der Laufbahn: sie laufen 10km, auf der halben Langstrecke (von findigen Marketing-Strategen Ironman 70.3 genannt) entsprechend mehr oder auf der Langstrecke gleich einen "echten" Marathon. Und trotzdem, es sieht irgendwie anders aus. Das liegt nicht nur an der für Außenstehende manchmal etwas befremdlich wirkenden äußeren Verpackung der Athleten mit Visor, einer über dem Genitalbereich baumelnden Startnummer und halbtransparenten Kompressionshosen, sondern auch an der Lauftechnik.

Das kommt nicht von ungefähr. Der Vortrieb beim Laufen kommt grundsätzlich aus der Streckung von Hüft-, Knie- und Sprunggelenk und ein Kriterium einer effizienten Lauftechnik ist ein aus einer hohen Stabilität im Knöchelbereich resultierendes kurze Bodenkontaktzeit. Die hohe Stabilität im Sprunggelenk ist auch beim Radfahren und dem wünschenswerten "runden" Tritt notwendig, beim Schwimmen schaut die Sache jedoch komplett anders aus. Der Fuß sollte wie eine Flosse peitschenartig für Vortrieb sorgen und dafür ist auch eine hohe Beweglichkeit/Überstreckung im Rist maßgeblich. Bei dieser Überstreckung würde jeder "richtige" Läufer kläglich scheitern, dafür haben die Phelps unter den Triathleten halt beim Laufen ein bisschen schwer. Dazu kommt, dass beim Langstreckenläufer jedes Gramm zu viel am Oberkörper wie ein Rucksack mitgeschleppt werden

muss. Der gute Schwimmer hat hingegen mehr Muskelpakete am Oberkörper und die Arme müssen mehr erfüllen als die Funktion des Becher-Entgegennehmens bei der Labestation.

Schlurfen kann schon ok sein...

Das zwangsläufig im Regelfall höhere Gewicht der Triathleten erschwert einen dynamisch-federnden Laufschrift, der der Bewegungsvorstellung eines leichtfüßigen Schwebens entsprechen soll. Aber man kann eben nicht alles haben. Unter den Triathleten gibt es deshalb kaum Läufer, die den Fuß über den Vorfuß oder Mittelfuß aufsetzen. Vor allem auf der Langdistanz ist ein ökonomischer "Schlurfschritt" mit einer sehr geringen Vertikalbewegung des Schwerpunkts auch ganz ok. Damit sollte aber kein übermäßiger Bremsstoß beim ersten Bodenkontakt ("stemmen") verbunden sein, und die zwangsläufig lange Bodenkontaktzeit führt oft zu Überlastungsbeschwerden, weil Fußfehlstellungen (die fast jeder hat) zu einem übermäßigen Pronieren (nach innen knicken) im Sprunggelenksbereich und damit einer unphysiologischen Belastung in Knie- und Hüftgelenk (Beinachsenfehlstellung) beitragen. Gerade aus diesem Grund sind die klassischen (dynamischen!) Stabi-Übungen zur Gelenksstabilisation und alle Formen der Fußgymnastik (z.B. "Raupengang" im Sand) zum weitgehenden Erhalt des Fußlängs- und Quergewölbes so wichtig, dazu auch immer wieder die klassischen "Lauf ABC"-Übungen zur speziellen Kräftigung.

Wer läuft noch 10km unter 29 Minuten?

Unter den Triathleten gibt es aber sehr wohl auch "richtige" Läufer, die bei der höheren Bedeutung der Laufleistung auf der olympischen Distanz mit Windschattenfreigabe (Meisterschaftsrennen) beim Radteil dann im Ernstfall auch auf der Ziellinie die Nase und den Oberkörper vorne haben. Die britischen Brownlee-Brüder zeigen das immer wieder vor, nicht zuletzt bei Olympia 2012 in London, wo Alistair (185cm/70kg - also eher mit Läufer BMI) die Goldmedaille holte. Aber wer die 10.000m auf der Bahn unter 29 Minuten laufen kann - Alistair lief im Jahr nach Olympia auf der Bahn 28:32 - der findet beim Triathlon am Schluss kaum ebenbürtige Gegner. Die Brownlees laufen eben wie Läufer und nicht wie Triathleten und würden auch von der Statur her bei jedem Laufbewerb als "echte" Läufer durchgehen.

Die Triathleten, die nicht von Natur aus mit einer Läuferfigur und einer 10er-Zeit in ähnlichen Dimensionen gesegnet sind, müssen durch entsprechendes Training das Beste aus ihren Möglichkeiten machen. Unter Triathleten herrscht oft der Glaube vor, dass das Schwimmen viel Techniktraining mit Experten erfordert, das Radfahren viele Kilometer notwendig macht (Rad fahren ist auch für viele Männer die "coolste" Disziplin...), aber das Laufen geht schon irgendwie. Auch der Verband greift nicht wirklich systematisch auf das know-how von Lauftrainern zurück, sondern vertraut auf die Selbstheilungskräfte.

Hauptsache: viel! (?)

Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass das Training vieler Triathleten von einem nicht gering ausgeprägten Umfangsfetischismus und einem eher unspezifisch durchgeführten Lauftraining gekennzeichnet ist. Athleten, die selbst für die Sprintdistanz im Nachwuchsbereich 15 oder gar 20 Stunden in der Woche trainieren, sind gar nicht selten. Die Ergebnisse sind meist recht gute Resultate im Nachwuchsbereich, allerdings mit Belastungen, die eher in den Erwachsenenbereich (wenn überhaupt) gehören. Gekoppelt damit sind fast immer frühe Leistungsstagnation, Verletzungen und frustriertes Karriereende oft lange vor dem möglichen Zenit.

Wo sind die einst hochgejubelten Nachwuchsstars aus dem Schüler- und Jugendbereich? Oder: wer der heutigen Spitzenathleten war schon in jungen Jahren im Triathlon herausragend gut? Eben, praktisch niemand.

Andererseits gibt es auch Triathleten, die - auf der Basis entsprechenden Talents - mit insgesamt sechs Trainingseinheiten in der Woche - davon zwei Laufeinheiten - bei der Langdistanz den Marathon deutlich unter drei Stunden laufen und 10 Kilometer in einer 33er-Zeit. Daneben geht sich noch Familie und ein Fulltime-Job aus, und diese Athleten haben auch Spaß in und an ihrem Leben.

Keine leeren Kilometer!

Ein Schlüssel zum Erfolg ist eben das spezifische Training. "Leere Kilometer" vermeiden ist die Devise. Wer bei einer Sprintdistanz die abschließenden 5km in 17:30 absolvieren will, braucht ein gutes aerobes Niveau als Voraussetzung und auch die Tempohärte, um trotz zunehmender Übersäuerung das geplante Tempo von ca. 3:30/km bis ins Ziel durchzuhalten. Das kann nur bei entsprechender Qualität des Trainings gelingen, wenn diese nicht durch erschöpfenden Umfang abgetötet wird.

Wer auf der Langdistanz startet und dann den Marathon am Ende in 3:30 oder 4:00 laufen will (ca. 5:00 bzw. 5:45/km), der muss genau in diesem Tempobereich lange Trainingsläufe machen und das unter Vorerermüdung, wie das auch im Wettkampf der Fall sein wird. Oft wird übersehen, dass die Schrittstruktur geschwindigkeitsabhängig ist und wenn das Wettkampftempo, das auf kurzen Strecken im Training im ausgeruhten Zustand schon fast peinlich langsam erscheint, nicht durch viele lange Dauerläufe im Training bis zur perfekten Ökonomie geübt wird, läuft es am Tag X manchmal recht unrund.

Aus diesem Grund ist es völlig sinnlos, wenn Langdistanz-Triathleten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung z.B. 5 x 1000m mit langen Pausen in einem Tempo trainieren, das mit dem Wettkampftempo so viel zu tun hat wie Michael Häupl mit Triathlon. Ich habe auch erlebt, wie ein national recht guter Triathlet fünf Tage vor einem wichtigen 70.3- Wettkampf 8 x 200m in 30 Sekunden trainiert hat. Außer harte Beine bringt das gar nichts.

Eine Grundregel wäre demzufolge, dass Dauerläufe rund ums voraussichtliche Wettkampftempo wichtig sind, dazu auch (für Sprint- bis 70.3 Athleten) extensive Tempoläufe eine Spur schneller als das geplante Wettkampftempo. Für den notwendigen Halbmarathon eines 70.3 Triathlons könnten das z.B. 12 x 1000m mit 90" I (= Intervall) sein, oder auch ein 23km Wechseltempo-Dauerlauf, abwechselnd 1 km 5" schneller als das HM-Tempo, dann 1 km ca. 30-40" langsamer. Um die Spezifität weiter zu steigern, ist direkt davor eine Radbelastung jedenfalls sinnvoll. Ein Koppeltraining, wo nach einem lockeren Radtraining ein Intervalltraining oder ein flotter Dauerlauf folgen, ist jedenfalls suboptimal, denn wenn schon Koppeltraining als triathlonspezifische Trainingsform, dann ordentlich. D.h. beim Radtraining unmittelbar vor einer Laufeinheit sollte zumindest der letzte Teil vor dem Wechsel mit einer wettkampfähnlichen Intensität absolviert werden.

Für das spezifische Training des Langdistanz-Triathleten spricht auch der Faktor Zeit. Täglich zwei Stunden Training ergibt fast 15 Stunden Training in der Woche und damit wenig verbleibende Freizeit. Trotzdem hat dieses Training wenig mit den Anforderungen eines Ironman-Triathlons zu tun. Da wäre es zielführender, am Wochenende einen ordentlichen Block zu trainieren. Z.B. am Samstag ein Koppeltraining aus einer relativ intensiven Schwimm- und Radeinheit mit einer Gesamtdauer von

ca. 3 Stunden und am Sonntag eine 4-stündige Radeinheit mit zunehmenden Tempo, gefolgt von einer 2-2,5-stündigen Lafeinheit. In diesem Fall genügt dann Mitte der Woche eine ergänzende Schwimmeinheit und eine Lafeinheit. Der Wochentrainingsumfang ist bei dieser Variante insgesamt eher geringer, trotzdem ist durch die höhere Spezifität die Wirkung im Hinblick auf einen Ironman-Start sicherlich deutlich besser. Und zur Not kann man auch mit einer einzigen langen Koppelbelastung in der Woche einen guten Langdistanz-Triathlon absolvieren, wenn die Zeit dazwischen zur Regeneration genützt wird. Der Ironman-Triathlon ist allerdings eine der wenigen Sportarten, die im Training nicht wirklich wettkampfnah simuliert werden können. Kein Athlet trainiert an einem Tag z.B. 3-150-35km, es bleibt also immer spannend, was im Rennen tatsächlich passiert. Lange Koppereinheiten bis zu einer Gesamtdauer von ca. 2/3 der erwarteten Wettkampfdauer sind aber durchaus möglich.

Damit keine Missverständnisse entstehen: hier gehts um das Training der speziellen Vorbereitungsphase, also vielleicht die letzten zwei oder drei Monate vor dem Hauptwettkampf, an die dann noch die zwei- bis dreiwöchige Erholungs- und Formzuspitzenphase (tapering) unmittelbar vor dem Rennen folgt. Davor sollte bereits mit allgemeinem Ausdauertraining (z.B. Schilanglaufen im Winter, Ski-/Schneeschuhtouren, MTB, Bergtouren, ...) eine entsprechende Basis gelegt werden und solide Schwimmtechnikeinheiten (auch da: leere Kilometer vermeiden!) könnten auch nicht schaden.

Abschließend einige geeignete Lauf-Trainingseinheiten der speziellen Vorbereitung für Kurzdistanz, 70.3 und Langdistanz, wobei diese durchaus im Rahmen eines Koppeltrainings nach einer Radeinheit durchgeführt werden können. Das sind dann sehr belastende Einheiten, die einer tiefgehenden Regeneration bedürfen. Hart, aber wirksam!:

Kurzdistanz	70.3	Langdistanz
8 - 12 x 1000m, 90" I	10 - 15 x 1000m, 90" I	10 - 20 x 1000m, 90" I
20 - 25 x 400m, 60" I	17 - 23km WT-Dauerlauf	25 - 35km WT-Dauerlauf
4 - 5 x 2000m, 2 - 3' I	4 - 7 x 2000m	5 - 10 x 2000m
3 - 4 x 3km, 3' I, ungefähr im Renntempo	5 x 3km ungefähr im Renntempo, dazwischen je 1km Trabpause	5 x 5km ungefähr im Renntempo, dazwischen je 1km Trabpause
Fahrtspiel mit TS von je 1' bis 4'	Fahrtspiel mit TS von je 2 - 10'	2-4-6-8-6-4-2km
1-2-3-2-1km	2-3-4-3-2km	