

## Materialempfehlung

Triathlon ist ein Materialsport geworden. Jede Einzeldisziplin und auch die Zeit vor und während des Trainings und eines Wettkampfs haben ihr eigenes Equipment. Zeiten, wo man nur Schwimmhose, Fahrrad und Laufschuhe brauchte, sind schon lange vorbei. Heute geht nichts ohne Pulsmesser, GPS, Stützstrümpfe oder „Calfs“, Pull-Buoy, Paddles, Schnorchel, Zeitfahrrad, Neoprenanzug, Aerohelm und Schnellschnürung im Laufschuh. Da ihr aber beim Rookie-Programm noch ganz am Anfang eurer Karriere steht, hier eine kleine Liste an Material, was ihr für das Triabolo-Rookie-Programm **wirklich** benötigt.

## Schwimmen



Für das Schwimmen braucht ihr relativ wenig Equipment. Die Badehose und der Badeanzug sollten recht eng sitzen und einen Körper vom Beckenrand überstehen. **Eine Surfshort taugt für das Training wenig**, da sie tatsächlich ziemlich bremsen.

Eine Schwimmbrille sollte unbedingt am Start sein. Hier gibt es diverse Bauformen. Die Schwedenbrille z.B., die ganz ohne Dichtung auskommt aber ggf. beim Kontakt mit anderen Schwimmern ziemlich schmerzen kann. Dann gibt es Schwimmbrillen mit einzelnen Gläsern und Dichtungen, die wohl am meisten verbreitet sind. Bis hin zu Brillen mit einem Glas und durchgängiger Dichtung, die schon fast an Taucherbrillen erinnern.

Eine wirkliche Empfehlung auszusprechen ist schwierig, da hier die persönliche Vorliebe eine große Rolle spielt. Ich selber tendiere zu der verbreiteten Einzelglas-Variante mit Dichtung. Da wir viel in der Halle schwimmen mit heller, blauer Tönung (Dunkel oder verspiegelt ist eher was für draußen).

**Ob die Brille wirklich passt, stellt man leider erst beim Schwimmen fest. Im Laden könnt ihr aber Folgendes tun:** Setzt die Brille ohne Kopfband auf die Augen und presst sie leicht an. Hält die Brille für ein paar Sekunden auf dem Gesicht, ist die Chance sehr hoch, dass sie auch im Wasser dicht bleibt.

Darüber hinaus empfehle ich immer eine Badekappe dabeizuhaben. **Der Mensch verliert 20 Prozent seiner Körperwärme über den Kopf.** Wir sind zwar am Wochenende in der ASH zum Schwimmen, aber auch da kann man sich mit einer Kappe gut vor dem Auskühlen schützen.

**Was viele nicht auf der Rille haben:** Auch im Wasser schwitzt man beim Training und verliert wichtige Mineralien. Nehmt also bitte ein Getränk in einer Radflasche mit. Dünne Saftschorle reicht vollkommen. Wer beim Schwimmen zu Krämpfen neigt, macht ein **BISSCHEN** Salz in das Getränk. Verbreitet ist die Meinung, es läge ein Magnesiummangel vor. Magnesiummangel macht sich jedoch in Form von Krämpfen in Ruhephasen bemerkbar. Krämpfe bei Belastung ist eher ein Indiz für Natriummangel und kann gut mit einfachem Kochsalz ausgeglichen werden.

**Eine der größten Fragen ist und bleibt wohl der Neoprenanzug.** Dem Schwimmanfänger bietet er gehörigen Auftrieb und Wasserlage, was das Schwimmen vereinfacht. Er ist daher sehr beliebt. Leider ist er aber auch sehr teuer. Im Rahmen des Rookie-Programms versuchen wir, wieder an einem Testschwimmen teilzunehmen, wo ihr diverse Modelle testen und euch von deren Funktion ein Bild machen könnt. Auch hier gilt: Wer wirklich kaufen will, sollte einen passenden Anzug nehmen, sonst bringt er nicht viel, nur Ärger, Nerverei und Scheuerstellen. Die Passform findet man aber nur durch Anprobieren heraus. Wenn ihr Lust habt, macht schon vorher ein Testschwimmen mit. In Hamburg werden diverse angeboten. **Allerdings ist nicht gesagt, dass ihr ihn auch wirklich im Wettkampf schwimmen dürft.** Ist die Wassertemperatur der Alster zu hoch (was nicht selten vorkam) herrscht **Neoverbot!** Wenn ihr mal einen Neo getestet habt und wisst, worauf es ankommt, schaut euch nach gebrauchten um. Der Triathlet an sich ist materialverliebt, was meist zu einem Verkauf von Material nach einem oder zwei Jahren führt. Gebrauchte Neos, auch geflickte oder mit kleinen Löchern, die man flicken lässt (meldet euch bei mir), sind mehr als ausreichend für noch weitere zwei bis drei Jahre.

Weiters Schwimmequipment wie Pull-Buoys oder Schwimmbretter wird beim Rookie-Programm durch die Triabolos gestellt. Ich selbst seh den Einsatz von Paddles erst als sinnvoll an, wenn die Technik sitzt. Die Gefahr, dass man sich Probleme an der Schulter zuzieht sind sonst zu hoch.



## Rad

Sicher die **materialintensivste Disziplin** und beim Materialkauf setzt bei vielen der Verstand aus und das Herz ein, schaut man sich z.B. die Wechselzone in Hamburg an. **Eine Zeitfahmaschine ist in keinem Fall Pflicht** für das Rookie-Programm (den Zeitfahraufsatz dürft ihr im Training in der Gruppe sowieso nicht benutzen). Und auch für den Wettkampf tut ein Triathlonbolide nicht Not.

Ein Renner (oft für den Anfang die deutlich bessere Wahl, grad, wenn man sich den Renner nicht noch als Zweitrad leisten will oder kann) und selbst ein Mountain- oder Trekkingbike tut es auch, wenn man den Sport einmal "ausprobieren" will. In der Vergangenheit hatten wir sogar schon jemanden, der mit eine Singlespeeder - also ohne Schaltung - gefahren ist.

**Viel wichtig ist, dass das Rad in Ordnung ist** und dessen Zustand weder dich noch andere gefährdet. Primär denk ich da an intakte Komponenten, funktionierende Bremsen, nicht zu ramponierte Reifen. Eine funktionieren Schaltung wäre schön und angenehm. Ob nun 7fach oder 11fach, ist erst mal egal.

Sprich: wenn du etwas hast und nutzen kannst, spar dir ggf. die Neuanschaffung und schau erst mal, ob der Sport dir zusagt. Man kann auch auf ein Mountainbike schnelle Slicks aufziehen, die schon mal eine Quantensprung in der Beschleunigung bringen - für den ersten Triathlon ein durchaus probates Mittel.

Wenn es dich sehr juckt, du unbedingt kaufen willst und das Budget eh knapp ist, **such eher nach einem Renner**: Der Markt ist größer und die Preise entsprechend kleiner bei vergleichbarer Qualität.

Den Renner kannst du auch vielseitiger einsetzen. Er taugt für lange, komfortable Ausfahrten; für Gruppenfahrten (bitte fahr **NIEMALS** in Zeitfahrposition in der Gruppe - die Unfallgefahr ist viel zu hoch!); für kurze bis mittlere Wettkämpfe; mit ein bisschen Aufwand lässt er sich zum passablen Zeitfahrrad umbauen (kurzer Vorbau, Zeitfahraufsatz, nach vorn gekrüpfte Sattelstütze).

### **Kleine Richtwerte für den Kauf:**

- **Passender Rahmen ist das A und O** - das Angebot kann noch so gut sein, das Carbon noch so leicht, das Rot noch so Ferrari-mäßig: Wenn der Rahmen nicht passt, hast du keinen Spaß.
- Ein Aluminium-Rahmen ist nicht schlechter als Carbon. Um Carbon wird ne Menge Wind gemacht. Den großen Vorteil von kleinem Gewicht bei hoher Steifigkeit spielt Carbon aber erst in einer sehr hohen Preisklasse (Rahmenpreise mehr als 1500 bis 2000 € - nur der Rahmen!) aus. Meine Meinung: **lieber einen guten Alu-Rahmen als China-Massenware-Carbon**. Auch, wenn der "Blingbling"-Faktor ein bisschen leidet (Ich persönlich mag allerdings Metall sehr gern!)
- Wenn es um ein gutes Preis/Leistungs-Verhältnis geht, wirst du wahrscheinlich bei Shimano-Komponenten landen. **Alles ab der "105er"-Gruppe ist sehr gut fahrbar und hat auch eine entsprechende Haltbarkeit**. Die namentliche Rangfolge bei Shimano: "105", "Ultegra", "Dura Ace" - Manche Hersteller von Bikes werben mit "Dura Ace Schaltung" und verbauen aber nur das hintere Schaltwerk und der Rest ist billiger aufgebaut. Darauf ein bisschen Acht geben. Von Hersteller SRAM sind direkten Konkurrenten zu Shimano die Rival, Force und Red.

- **Einen neuen Alu-Renner mit durchgängig 105er Schaltung bekommst du ab 900€** - ein bisschen Suche und das Einbeziehen des Internets vorausgesetzt, z.B. von Canyon, Cube, Poison, Radon etc. Für einen ähnlich aufgebautes Alu-Triathlonrad müsstest du wahrscheinlich um und bei 1500€ ausgeben.
- Auf dem Gebrauchtmart wirst du ggf. ab 400€ etwas Fahrbares finden, was dir auch noch - Pflege vorausgesetzt - über Jahre Spaß bereiten kann. Und selbst wenn du dann irgendwann neu anschaffst, hast du noch ein gutes Trainings- oder Winterrad.
- **Grad ohne Erfahrung bist du gut beraten, dich bei lokalen Händlern umzusehen.** Das schützt vor teuren Fehlkäufen. Außerdem lassen auch Händler mit sich reden und nehmen ggf. Anpassungen (Sattel, Vorbau oder Lenker) vor, was beim Internetkauf „On Top“ kommt.

Zu guter letzt die Frage: Klickpedal oder „normales“ Plattformpedal? Sicher ist im Triathlon das Klickpedal die bessere Wahl, wenn man den Sport halbwegs ernst betreiben will: Der Stand ist sicherer, der Schuh überträgt die Kraft besser und der Tritt ist deutlich effizienter, **weil man nicht nur auf das Pedal treten, sondern auch daran ziehen kann.** Man sollte sich dann aber eine halbe Stunde Zeit nehmen und sich mit der Technik vertraut machen. Pedal finden und den Fuß an die richtige Stelle bringen, einsteigen in das Pedal, auslösen. Das am besten mal für sich oder am Anfang sogar mit jemandem zusammen, der das Rad die ersten Male für Trockenübungen hält, üben. **Und immer dran denken: VOR dem Stehenbleiben auf der richtigen Seite auslösen!**

Am Rad sollte mindestens eine Radflasche Platz finden, damit ihr auch bei der Ausfahrt für Flüssigkeitszufuhr sorgen könnt. Ansonsten sollte ein gut sitzender, nicht zu alter **Helm** (Das Material altert und der Helm sollte daher aus Sicherheitsgründen alle paar Jahre gewechselt werden) selbstverständlich sein. **Für das Rookieprogramm ist er ABSOLUTE PFLICHT. Hier wird keine Ausnahme gemacht. Wer keinen Helm hat, fährt nicht mit!** Ein Aerohelm ist weder nötig noch wirklich sinnvoll. Man muss schon extrem aerodynamisch auf einem Zeitfahrad sitzen, um überhaupt einen Vorteil zu haben.

Ich persönlich fahr eher selten mit Tacho. Ich steuere eher über die Zeit. Aber wer möchte, kann natürlich mit Tacho fahren. **Hier aber eine Bitte:** Macht euch mit dem Teil VOR dem Programm vertraut und lasst während der Gruppenausfahrt die Finger von dem Teil!

**Eine Radbrille ist absolut sinnvoll.** Sie schützt vor Zug und im schlimmsten Fall auch vor aufgewirbeltem Dreck und Steinchen vom Vordermann.

Die Radkleidung sollte zweckdienlich sein: Radhose mit Polster haben sich bewährt (unter denen wird KEINE Unterwäsche getragen). **Funktionswäsche, die die Feuchtigkeit zumindest halbwegs vom Körper fernhält** und eine winddichte Jacke für die etwas kühleren Tage sind nicht uncllever.

Die Hose kann man clever mit Knielängen zu einer  $\frac{3}{4}$ -langen oder mit Beinlingen zur langen Radhose umbauen. Ein kurzes Trikot gewinnt mit Armlängen schnell an Wärme und ein Kopftuch unter dem Helm kann bei kühleren Temperaturen schnell zum Wohlgefühl beitragen, ohne das Budget übermäßig zu belasten.

## Lauf



Letztlich entscheiden die Laufschuhe über Klagen oder Wohlgefühl beim Laufen. **Mein Tipp hier: Kauft wirklich einmal vernünftig vor Ort im Laufladen** und lasst euch anständig beraten. Nichts kann euch mehr schaden als ein komplett falscher Schuh. Dass beginnt bei Fußproblemen und kann bis zur Hüfte und allem, was dazwischenliegt, eine Menge Ärger machen. Wer hier spart, spart definitiv an der falschen Stelle.

Alte Schuhe gehören auch irgendwann aussortiert: nach 1000km (ich sag mal ne Zahl, nagelt mich aber bitte nicht fest), kann der Sohlenaufbau nicht mehr seiner Bestimmung nachkommen und ist einfach verschlissen. Das hat nichts damit zu tun, ob das Profil noch gut aussieht. Denn hier zählen nur innere Werte.

Bei den Laufsachen gilt dann ähnliches wie beim Radfahren: zweckdienlich und funktional. Zumindest das Shirt sollte aus einem Funktionsstoff sein, so dass der Körper halbwegs trocken bleibt. Baumwolle wird nass und hält die Nässe am Körper. Und auch bei warmen Temperaturen führt das durch die Verdunstungskälte schnell zu Unterkühlung. Der Rest ist im Grunde egal und ergibt sich aus der Wetterlage: Windweste oder Windjacken, ggf. sogar Regenjacke. Bei viel Sonne ein Cap oder Schirm und/oder Sonnenbrille.

**Generell gilt:** Wer es beim Loslaufen als ganz leicht zu kühl empfindet, ist gut angezogen. Schnell wird einem sonst zu warm und man wird die Klamotte nicht los.

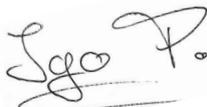
Schnellschnürungen in Form von Gummibändern halte ich in den Wettkampfschuhen für ziemlich sinnvoll und ich lauf sie sehr gern. Der Wechsel in die Schuhe geht ziemlich flott von statten und ich muss nicht mit Puls 180 versuchen, eine Schleife zu binden.

## Allgemeines

Ein Pulsmesser ist heute nichts besonderes mehr. Lässt sich aber letztlich nur wirklich sinnvoll einsetzen, wenn man seine Pulsbereiche kennt. Diese werden über Tests ermittelt (Berechnungen wie 220 (226 bei Frauen) minus Lebensalter sind, selbst wohlwollend formuliert, mehr als vage Richtwerte für den Maximalpuls und für abgeleitete Werte. Hier muss jeder selber wissen, ob er den Pulsmesser für sich zum Einsatz bringen will.

Gleiches gilt auch für GPS-Geräte und -Tachos und Leistungsmesser am Rad. Auf der einen Seite ist es natürlich toll, Daten zu erfassen, auszuwerten und "Erfolge" damit zu verzeichnen. Auf der anderen Seite muss man, damit man mit solchen Tools effektiv trainiert, in der Lage sein, die Daten auch zu interpretieren und ein sinnvolles Training daraus abzuleiten. Toll, wenn man bei jedem Trainingslauf um die Alster auf Strava dokumentiert, dass man wieder schneller unterwegs war. Ein effektives Training sieht aber anders aus. Ausserdem geht m.E. schnell der Sinn des Sports verloren: etwas für SICH zu tun und nicht für die Community und den nächsten Blog-Eintrag, der wieder eine Trainings-Bestzeit als heroische Leistung stilisiert.

Stützstrümpfe oder Calfs sind sehr populär geworden bei Triathleten und sollen den Muskeln bei der Regeneration schon beim Laufen helfen. Oder so ähnlich. Komischerweise tragen kaum Spitzenläufer die Teile. Ich halte solch Equipment auch nach einem eigenen Test für äußerst fragwürdig; sowohl technisch als auch optisch; und würde keine Empfehlung dafür aussprechen.



Ingo Pelkner  
(Headcoach Triabolos Rookie-Programm)