

# Eine Prise Salz – eine Prise Pfeffer



Abwechslung durch Bergtraining

von Bennie Lindberg



**Bei der Suche nach einem neuen Trainingsreiz, der sowohl beim Laufen als auch beim Radfahren eine Wirkung zeigt, ist das Bergtraining eine ideale Ergänzung. Es bietet viele Formen und Variationen, von denen ich Ihnen an dieser Stelle jeweils eine für Kurz- und Langdistanzathleten vorstellen möchte.**

Triathleten sind Gewohnheitstiere. Ihr Trainingsaufbau folgt in aller Regel nach einem bestimmten, oft für gut befundenen Muster. Aber auch das beste Trainingskonzept verliert mit der Zeit leider zunehmend seine Wirkung. Ursache sind meistens fehlende Trainingsreize. Laufeinheiten sind mal länger oder kürzer, schneller oder langsamer, mal kombiniert mit Intervallen, Fahrtspielen oder Tempodauerläufen. Beim Radfahren werden häufig flache oder bergige Strecken mit hoher oder niedriger Trittfrequenz verbunden, abwechselnd kurze und lange Sprints integriert. Da aber gerade die Ausdauerathleten bestimmte Umfänge und Intensitäten trainieren sollten, verhindert diese Grundregel den Einbau von zu vielen Neuerungen.

## Kurzdistanz

Suchen Sie einen Streckenabschnitt, der auf einer Länge von bis zu 300 Metern eine Steigung von maximal 40 Höhenmetern aufweist. Als Ersatz kann auch eine Straßenbrücke dienen. Laufen Sie diesen Anstieg mit Schrittsprüngen möglichst explosiv hoch. Ziehen Sie dabei die Knie an und verbleiben Sie bei jedem Sprung möglichst lange in der Luft. Hören Sie am Ende der Strecke, spätestens jedoch nach

60 Sekunden, auf und erholen Sie sich 30 Sekunden. Laufen Sie danach langsam wieder zum Ausgangspunkt zurück. Bevor Sie erneut den Berg hochlaufen, sprinten Sie bis zu dreimal eine Strecke von 50 bis 75 Meter – mit einer Erholungspause von einer Minute zwischen den Sprints. Wiederholen Sie diese Kombination aus Berglauf und Sprint insgesamt bis zu zehnmal. Drei bis sechs Wochen vor dem Hauptwettkampf bringt diese Übung sowohl für das Laufen als auch das Radfahren zusätzliche Tempohärte.

## Langdistanz

Suchen Sie einen Streckenabschnitt, der auf einer Länge von 1.000 Metern eine Steigung von mindestens 100 Höhenmetern aufweist. Absolvieren Sie pro Trainingseinheit mindestens sechs, maximal zwölf Wiederholungen. Laufen Sie die gesamte Distanz zügig hoch und langsam wieder zurück. Unterschätzen Sie beim Bergablaufen jedoch nicht das erhöhte Verletzungsrisiko. Traben Sie deshalb sehr locker zum Ausgangspunkt zurück – dies ist neben der Entlastung gleichzeitig ein ideales Training zur Stärkung der Oberschenkel (für die letzten fünfzehn Kilometer im Marathon). Wenn Sie diese Trainingseinheit im Rahmen Ihrer Wettkampfvorbereitung nur einmal ausführen, bringt sie Ihnen, außer einem ordentlichen Muskelkater nicht viel. Bauen Sie diese Übung über einen Zeitraum von drei bis sechs Wochen in Ihr Training ein. Aber nicht innerhalb der letzten zwei Wochen vor Ihrem Hauptwettkampf.

**Probieren Sie es aus – Sie werden das Resultat spüren. <**