





Velo

Das Velofahren ist beim Gigathlon immer eine Herausforderung. Hier sind in der Regel die längsten Tagesetappen zu finden und oft auch die meisten Höhenmeter zu überwinden. Dennoch ist Velofahren vielleicht das Schönste am Gigathlon. Natürlich bieten Schwimmen, Laufen und Biken die attraktivsten Landschaften und eindrucklichsten Naturerlebnisse, aber beim Velofahren bist Du fast nie allein. Ein gemeinsames Ziel und das Gefühl, sich zusammen einer Herausforderung zu stellen und sie mit gegenseitiger Unterstützung und Motivation auch zu meistern, ist der wohl bewegendste Teil des Events. Beim Velofahren bilden Mensch und Maschine eine Einheit. Notwendige Voraussetzung hierfür ist ein passendes Sportgerät und die richtige Sitzposition. Nur so ist das Ideal zu erreichen: Du fühlst Dich eins mit dem Velo und kannst fast nicht unterscheiden, welcher Teil Dein Körper ist und wo Dein Velo beginnt.

Ausrüstung fürs Velofahren

Velo und Bike sind die materialintensivsten Disziplinen beim Gigathlon. Nirgendwo sonst kann ein Athlet so viel Geld ausgeben wie beim Kauf von Rahmen, Laufrädern und anderen Rad-Utensilien. Eigentlich ist es genauso wie bei allen anderen Sportarten: Es gibt eine Minimal-Ausrüstung, die Du einfach haben musst, und eine Optimum-Ausrüstung mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis.

Darüber hinaus kann man sich natürlich auch mit «Super-Deluxe-Nice-to-have-Top»-Equipment versorgen. Was für Dich am besten ist, kannst nur Du allein entscheiden. Bei einem kurzen Gigathlon kannst Du sicher mit einem Minimum an den Start gehen, für Deinen siebentägigen Gigathlon muss das Velo auch einiges aushalten und darf nicht zu schwer sein.

Tipps für eine gute Sitzposition

Der Sattel sollte waagrecht eingestellt sein. Wenn Du die Fersen auf die Pedale stellst und rückwärts trittst, darf Dein Gesäss und der untere Rücken sich nicht hin und her bewegen. Stelle den Sattel so hoch, bis das Becken beginnt, leicht zu wackeln. Gehe danach ein paar Millimeter nach unten, bis Du wieder absolut gerade sitzt. Jetzt dürftest Du Deine perfekte Sitzhöhe eingestellt haben.

In dieser Position sollten Deine Hände an den Bremsgriffen ruhen, und beim Blick auf die Vordernabe liegt diese mit dem Lenker auf einer Linie. Fühlst Du Dich auf dem Velo unwohl oder ist einer der zuvor genannten Punkte bei Dir nicht erfüllt, lass Dich von einem Fachmann beraten.

Generell sind für die Velo-Ausrüstung folgende Kriterien wichtig: Haltbarkeit, Funktionalität, Aerodynamik und Gewicht. Beim Rahmen sind die Auswahlkriterien Steifigkeit und Gewicht. Mittlerweile gibt es schon viele gute und preiswerte Rahmen auf dem Markt. Schwieriger ist die Entscheidung zwischen einem klassischen Velo, einer Zeitfahrmaschine oder einem Triathlon-Rad. Für den Gigathlon ist ein klassisches Velo empfehlenswert. Erstens, weil die Gigathlon-Strecken sehr viele Höhenmeter haben, und zweitens, weil die meiste Zeit gemeinsam in Gruppen gefahren wird.

Es ist natürlich auch möglich, mit einer Zeitfahrmaschine oder einem Triathlon-Rad an den Start zu gehen, doch sollte man beim Fahren in der Gruppe unbedingt die Hände auf den Bremsen lassen und sich auf keinen Fall auf dem Aerolenker lang machen. Für Single- und Couple-Teilnehmer kann es von Vorteil sein, einen kurzen Aerolenker oder Triathlonaufsatz an den normalen Rennlenker zu montieren. Single und Couple starten beim Gigathlon normalerweise zuerst. So kann es durchaus vorkommen, dass Du allein gegen den Wind kämpfen musst und froh bist über eine kleine aerodynamische Unterstützung.

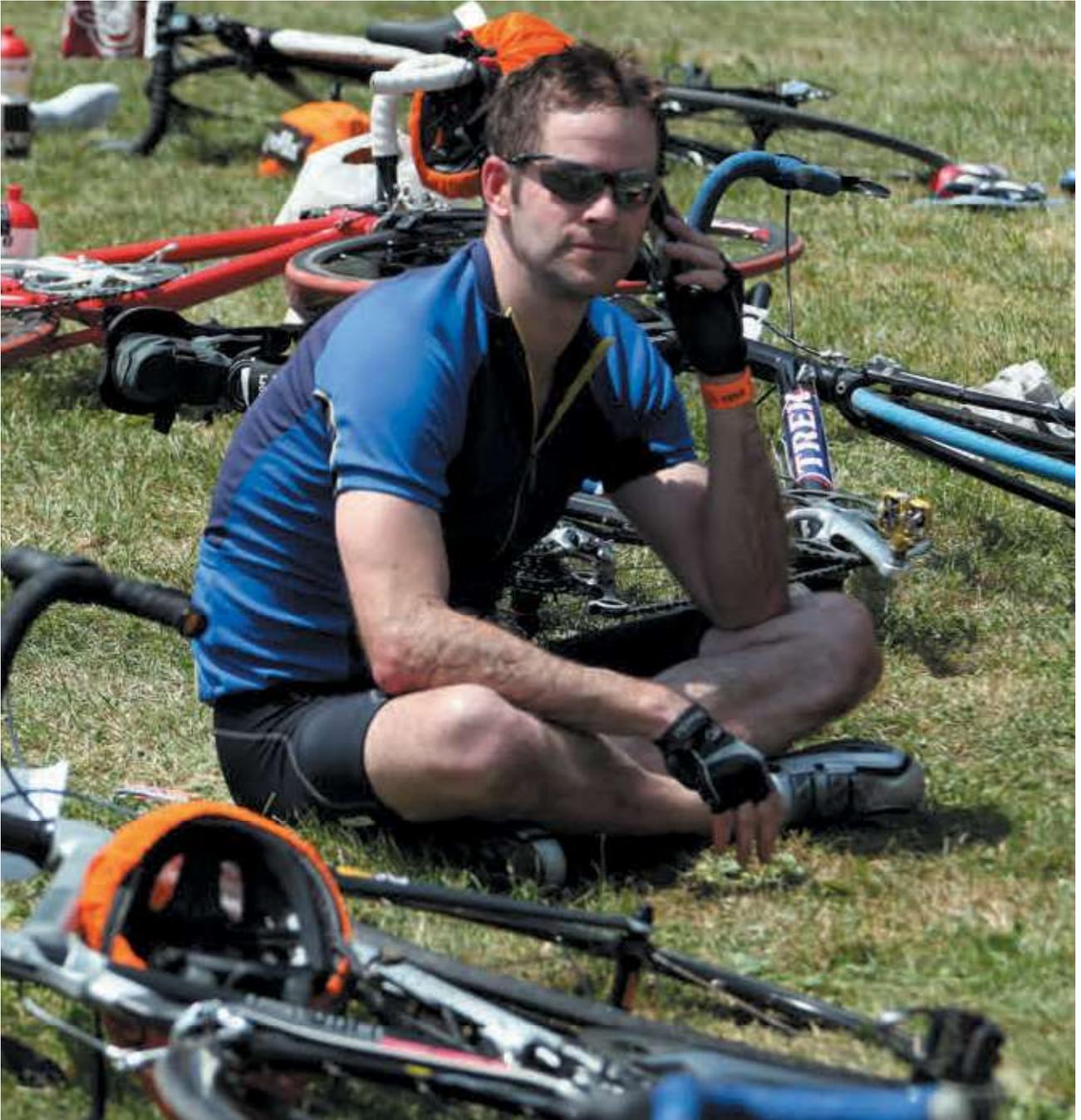
Laufräder bringen neben den Aufsätzen auch einen großen Vorteil im Kampf gegen den Wind, aber noch wichtiger als aerodynamische Laufräder sind für den Gigathlon leichte Laufräder. Auch die Steifigkeitswerte sollten beachtet werden.

Manche sündhaft teuren Aero-Laufräder wabbeln im Wiegetritt so stark hin und her, dass sie schon die Bremsbacken berühren. Ein guter Laufradsatz für den Gigathlon ist leicht, steif und hat relativ gute aerodynamische Eigenschaften. Die übrigen Teile an Deinem Velo sind dann mehr oder weniger Geschmacksache. Es kostet oft Tausende von Franken, ein nur 1 kg leichteres Velo zu bauen. Wenn an der eigenen Körpermitte noch mehrere Kilos angesiedelt sind, ist es natürlich fragwürdig, ob diese Investition sich lohnt. Der Unterschied zwischen der günstigeren Komponentengruppe und der teureren ist nicht nur das Gewicht, sondern auch die Haltbarkeit. Die absolut wichtigste Lebensversicherung ist jedoch unser Helm. Er sollte leicht und luftig sein, aber auch alle Sicherheitsnormen erfüllen. Wenn Du Dich in Sportlerkreisen umhörst, wären sehr viele Athleten nicht mehr am Leben, hätten sie bei einem Unfall keinen Helm getragen. Ohne Helm Velo zu fahren, ist absolut uncool, gefährlich und dumm! Ein paar Franken sollte man auch für eine gute Sportbrille ausgeben. Wenn Dir beim Velofahren eine Mücke ins Auge fliegt, während Du mit 60 km/h bergab rauschst, kann das fatale Folgen haben. Eine kleine Werkzeugpackung mit Flickmaterial und Pumpe oder CO₂-Patrone runden das harte Material ab. Ähnlich wie beim Biken hat auch spezielle Velo-Bekleidung ihre Bedeutung. Da die Geschwindigkeiten deutlich höher sind als beim Biken, solltest Du auf eng anliegende Textilien achten.

Tipps für alle Fälle

Trage die Velohosen mit den Pölsterchen direkt auf der Haut. Verwende immer nur frisch gewaschene Velohosen, sonst riskierst Du unangenehme hygienische Probleme im Sitzbereich. Velohosen gibt es in unterschiedlicher Stärke und in vielen Farb- und Mustervarianten. Hier gilt: Probieren geht über Studieren. Sitzprobleme müssen übrigens nicht immer mit den Velohosen zu tun haben. Die richtige Sitzposition und ein passender Sattel sind die entscheidenden Komponenten. Egal wann oder wo Du unterwegs bist: Eine winddichte Jacke sollte in Deiner Trikottasche immer mit dabei sein, ausserdem ein wenig Geld, ein Zettel mit Deinen persönlichen Daten und ein Handy.





Velo-Technik

Einen guten Radfahrer erkennt man daran, dass er absolut entspannt auf dem Rad sitzt und es so scheint, als bewegten sich nur seine Beine. Sie tun dies in einem sehr gleichmässigen Takt, stampfen oder drücken nicht auf die Pedale. Pedale, Knie und Hüfte bilden dabei eine Linie, der Körper ist nach vorn gebeugt, und das Gesäss wippt nicht von Seite zu Seite, sondern bleibt fest auf dem Sattel – fast so, als sei es darauf angeklebt. Der Oberkörper scheint ein Teil des Velos zu sein und bewegt sich nur unmerklich mit den Pedalumdrehungen, die Arme ruhen dabei locker auf dem Lenker. Bei Bedarf, z. B. beim Gigathlon, können aber innerhalb von einer Sekunde auf die andere beim Beschleunigen oder auf kurzen Anstiegen im Wiegetritt der komplette Oberkörper und die Arme zum Einsatz gebracht werden. Sie sind dann ein Teil des Antriebsmechanismus, der die Kraft auf die Kette überträgt. Eine absolute Voraussetzung für das Erlernen eines guten und effizienten Tritts auf dem Velo ist die Abstimmung von Sitzposition und Fahrradergonomie auf Deine Bedürfnisse. Zur Kurbeltechnik beim Velofahren gehört sowohl das Drücken als auch das Ziehen der Pedale. Um Deine Technik zu verbessern, musst Du zuerst lernen, mit einer hohen Trittfrequenz zu fahren. Das hört sich einfach an, ist aber ein mühsamer Prozess. Erst wenn Du komfortabel mit hohen Umdrehungen fahren kannst – also mit Trittfrequenzen deutlich über 110 Umdrehungen pro Minute und dies ohne Auf- und Abhüpfen im Sattel –

bist Du in der Lage, eine blitzschnelle Umstellung von der Drück- in die Zieh-Bewegung durchzuführen. Je besser die Technik eines Velofahrers ist, desto höhere Trittfrequenzen kann er fahren, ohne dabei im Sattel unruhig zu werden. Wenn Du nie oder selten mit hohen Trittfrequenzen fährst, wird Deine Tritt-Technik langsam. Das heisst, der Übergang von der Druck- in die Ziehphase verzögert sich immer mehr, und das bedeutet wiederum, dass Du ineffizient fährst. Damit Du nicht immer in der gleichen Frequenz trittst, solltest Du ab und zu ein paar Intervalle mit hohen Frequenzen absolvieren. Am sinnvollsten ist dies natürlich gleich beim Einfahren am Anfang jeder Velo-Einheit und beim Ausfahren am Ende. Und noch etwas ist beim Velofahren – und ganz speziell beim Bergabfahren – von Bedeutung: Es gilt, die richtige Fahrlinie zu finden und die Bremspunkte richtig zu setzen. Genau wie beim Biken solltest Du schon vor der Kurve Deine Geschwindigkeit drosseln, um dann durch die Kurve zu rollen und gegen Ende vielleicht aus der Kurve heraus in die Pedale zu treten, um zu beschleunigen. Kurven lassen sich auch entschärfen. Wir können versuchen, den Radius zu vergrössern, indem wir die ganze zur Verfügung stehende Fahrbahn nutzen. Das Gewicht ruht auch beim Velofahren immer auf dem äusseren Pedal. Das bedeutet, dass das innere Pedal sich immer auf der höchsten Position befindet, sodass zusätzlich auch die Berührung von Pedalen und Untergrund verhindert wird.



Velo-Training

Betrachtet man das komplette Trainingsjahr, so ist es sinnvoll, vor allem in der ersten Hälfte vorwiegend locker und mit hoher Trittfrequenz zu fahren. Da diese Zeit in unseren Gefilden oft in den späten Herbst und den Winter fällt, kompensieren viele Athleten das Velofahren im Freien mit Rollentraining in den eigenen vier Wänden, nutzen im Fitness-Center Ergometer und absolvieren Spinning-Workouts. Möchtest oder kannst Du trotzdem draussen fahren, dann musst Du Dir in dieser Zeit keine Gedanken über Tempo, Distanz, Puls oder Wattzahlen machen. Neben dem Spass an der Sache, sollte das einzige, was Du jetzt beachtest, eine möglichst hohe Trittfrequenz sein. Ein gutes Mass für noch unerfahrene Velofahrer sind 100 Umdrehungen pro Minute. Den Rest des Trainings beherrschen im ersten Trainingshalbjahr andere Ausdauersportarten, z. B. Langlauf kombiniert mit Krafttraining. Im zweiten Halbjahr gewinnt Velofahren immer mehr an Bedeutung, und auch die Intensität muss erhöht werden. Berge werden mehr und mehr eingebaut, schliesslich wird der Gigathlon ja nicht in Holland, sondern in der Schweiz ausgetragen. Spätestens jetzt solltest Du auch lernen, in Gruppen zu fahren, denn etwa 30 % des Widerstands beim Velofahren kommt vom Luftwiderstand. Einen perfekten Windschatten hast Du nur, wenn Du ganz dicht hinter Deinem Vordermann fahren kannst.

Velo-Trainingspläne

So schön Velo-Training sein kann – es ist auch sehr zeitintensiv und fordert lange und zahlreiche Trainingsstunden im Sattel. Wirfst Du allerdings ein kritisches Auge auf Deinen Pulsmesser, kannst Du relativ effektiv trainieren, ohne dabei allzu viel Trainingszeit zu investieren.



➤ **Periode 1:**

Der Gigathlon liegt gerade hinter uns, und Deine Form ist jetzt erst gut geworden. Vielleicht hast Du noch Lust auf das eine oder andere Velo-Rennen oder einen Radmarathon. Dann solltest Du weiterhin eine lange Ausdauer-Einheit am Wochenende absolvieren, durchaus mit möglichst vielen Höhenmetern. Während der Woche absolvierst Du ein oder zwei kürzere, aber deutlich intensivere Einheiten. Alle, bei denen der Gigathlon der sportliche Höhepunkt des Jahres war, können sich jetzt zwei

bis drei Monate mit Bewegung nach Lust und Laune gönnen. Wenn das Wetter passt und Du Gelegenheit und Zeit hast, schnapp Dir Dein Velo und mache eine schöne Tour. So fühlst Du Dich wohl, tust etwas für Deine Gesundheit und arbeitest langfristig für Deinen nächsten Gigathlon. Natürlich kannst Du jetzt auch das Bike nehmen und zur Abwechslung durchs Gelände crossen. Die letzten zwei bis vier Wochen in Periode 1 sollten wir uns wieder gut erholen und ausruhen, um mit vollen Akkus in der neuen Saison anzugreifen.

Trainingspläne Periode 1:



Trainingsplan 1/1	➤ Eine lange Genusstour, je nach Niveau 2–6 Std., HFR = 60 %
Trainingsplan 1/2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternatives Training (Biken, Inline oder eine andere Ausdauersportart) ➤ Athleten, die noch ein Velorennen vor sich haben: 1 x 10–20 km Zeitfahren HFR = 95 %, gerne so, dass die letzten 10´ bergauf gehen. ➤ Fortgeschrittene können sich 1–1 ½ Std. vorher einfahren und hinterher gut ausfahren, Einsteiger machen einfach weniger.
Trainingsplan 1/3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternatives Training (Biken, Inline oder eine andere Ausdauersportart) ca. 1 Std. oder Krafttraining ➤ Athleten, die noch ein Velorennen vor sich haben: 1,5–3 Std. Fahrtspiel. Nach Lust und Laune ein paar kurze Sprints einlegen, 2–3 kleinere Anstiege (5–10´) sehr schnell fahren und die letzten 30´ sehr zügig fahren mit HFR = 85–90 %.

Velo

➤ Periode 2:

Genau wie beim Biken können wir auch beim Velofahren noch einen schönen Herbst erleben. Lange lockere Ausfahrten mit dem Velo – oder wahlweise gern auch mit dem Bike – bringen uns wieder in den Trainingsrhythmus. Jetzt wird es auch wieder Zeit, sich im Fitness-Center blicken

zu lassen, denn Krafttraining sollte ein Teil unseres wöchentlichen Trainings werden. Bewegung, Spass und Vielseitigkeit heisst die Devise in dieser Zeit des Jahres für den Velofahrer. Gegen Ende dieser Periode können wir mit ein bisschen Wetterglück auch die eine oder andere wintersportliche Einheit durchführen.

Trainingspläne Periode 2:



Trainingsplan 2/1	➤ Allgemeines Ausdauertraining nach Lust und Laune, z. B. Velo, Biken, Indoorcycling, Wandern, Langlaufen 2–4 Std. mit etwa 60–70 % der HFR
Trainingsplan 2/2	➤ Allgemeines Ausdauertraining 1–2 Std. leicht progressiv, $\frac{1}{4} = 65\%$ HFR, $\frac{1}{4} = 70\%$ HFR, $\frac{1}{4} = 75\%$ HFR, $\frac{1}{4} = 80\%$ HFR, anschliessend 10–30' locker ausfahren auf dem Ergometer oder der Rolle mit einer hohen Trittfrequenz = 95–105
Trainingsplan 2/3	➤ Kraftspeziale mit drei bis fünf Durchgängen, für Fortgeschrittene mit anschliessender Indoorcycling-Einheit.

➤ Periode 3:

Die Mitte des Winters ist erreicht, und als Velofahrer kannst Du kaum noch auf den Straßen trainieren, wenn Du nicht zu den Hartgesottenen gehörst, die mit Bike und Spikereifen draussen unterwegs sind. Dein Training besteht in dieser Phase in erster Linie aus Alternativsport, speziell Wintersport, Krafttraining und verschiedenen For-

men von Velofahren in gut temperierten, geschlossenen Räumen (z.B. Ergometer und Indoorcycling).

Am Ende dieser Periode fliegen viele Velofahrer Richtung Süden und spulen dort in einem Trainingslager die ersten lockeren Radkilometer der Saison herunter, damit sie möglichst früh in die Velosaison starten können.

Trainingspläne Periode 3:



Trainingsplan 3/1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Allgemeines Ausdauertraining nach Lust und Laune, z. B. Langlauf, Biken, Velo, Indoorcycling, 2–5 Std. mit etwa 65–75 % der HFR
Trainingsplan 3/2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Allgemeines Ausdauertraining 1–2 Std. leicht progressiv, $\frac{1}{4}$ (der Zeit) = 70 % HFR, $\frac{1}{4}$ = 75 % HFR, $\frac{1}{4}$ = 80 % HFR, $\frac{1}{4}$ = 85 % HFR ➤ Anschliessend fahren Fortgeschrittene 10–30 Min. locker auf der Rolle aus.
Trainingsplan 3/3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kraftspeziale mit 4–7 Durchgängen ➤ Fortgeschrittene absolvieren anschliessend eine Indoorcycling-Einheit

➤ Periode 4:

Spätestens jetzt werden die Strassen wieder schneefrei, und es ist Zeit, die Umfänge auf dem Velo hochzuschrauben. In der Anfangsphase dieser Periode flüchten viele ins Trainingslager in wärmeren Gefilden, aber auch bei uns lässt es sich schon vernünftig trainieren. Gute Bekleidung und Steckschutzbleche machen Velofahren auch bei Regen und tieferen Temperaturen möglich. Nach etwa einem Monat Einrollen wird es spätestens im Mai Zeit, höhere Intensitäten und kraftintensive Einheiten ins Programm zu bauen. Wöchentlich ein Zeitfahren über 15–30 Min. (z. B. jede zweite

Woche «flach» und jede zweite Woche als Bergzeitfahren) gibt uns schnell die Stärke und das Selbstvertrauen, die wir brauchen, um schnell fahren zu können. Aber auch während der langen Einheit lohnt es sich ab und zu, kurze Sprints einzubauen und möglichst viele Berge. Die dritte Einheit in der Woche kann dann progressiv sein – ein Training, bei dem wir am Ende richtig flott unterwegs sind. Da wir uns, bedingt durch die geringe muskuläre Belastung, relativ schnell vom Velofahren erholen, reicht in der Woche vor dem Gigathlon in der Regel ruhiges Training als Vorbereitung, um richtig gut erholt zu sein.

Trainingspläne Periode 4:



Trainingsplan 4/1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lange Bergtour mit dem Velo. 3–6 Std. Am Anfang dieser Periode noch relativ verhalten fahren, aber je näher der Gigathlon kommt, desto zügiger sollten die Einheiten speziell bergauf werden. Trotzdem solltest Du hier nicht überpacen. HFR = 70–80 %. ➤ Ab und zu kurze Sprints (15–30 Sek.) einbauen, etwa alle 30 Min.
Trainingsplan 4/2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zeitfahren: 15–30 Min. Zeitfahren mit Vollgas. Jede zweite Woche flach, jede zweite Woche ein Bergzeitfahren. ➤ Fortgeschrittene können vorher und hinterher lang ein- und ausfahren.
Trainingsplan 4/3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Progressive Velo-Einheit: 1,5–3 Std., 1/3 der Zeit HFR = 70 %, 1/3 = 80 %, 1/3 = 90 %. Hinterher noch gut ausfahren.

Velofahren beim Gigathlon

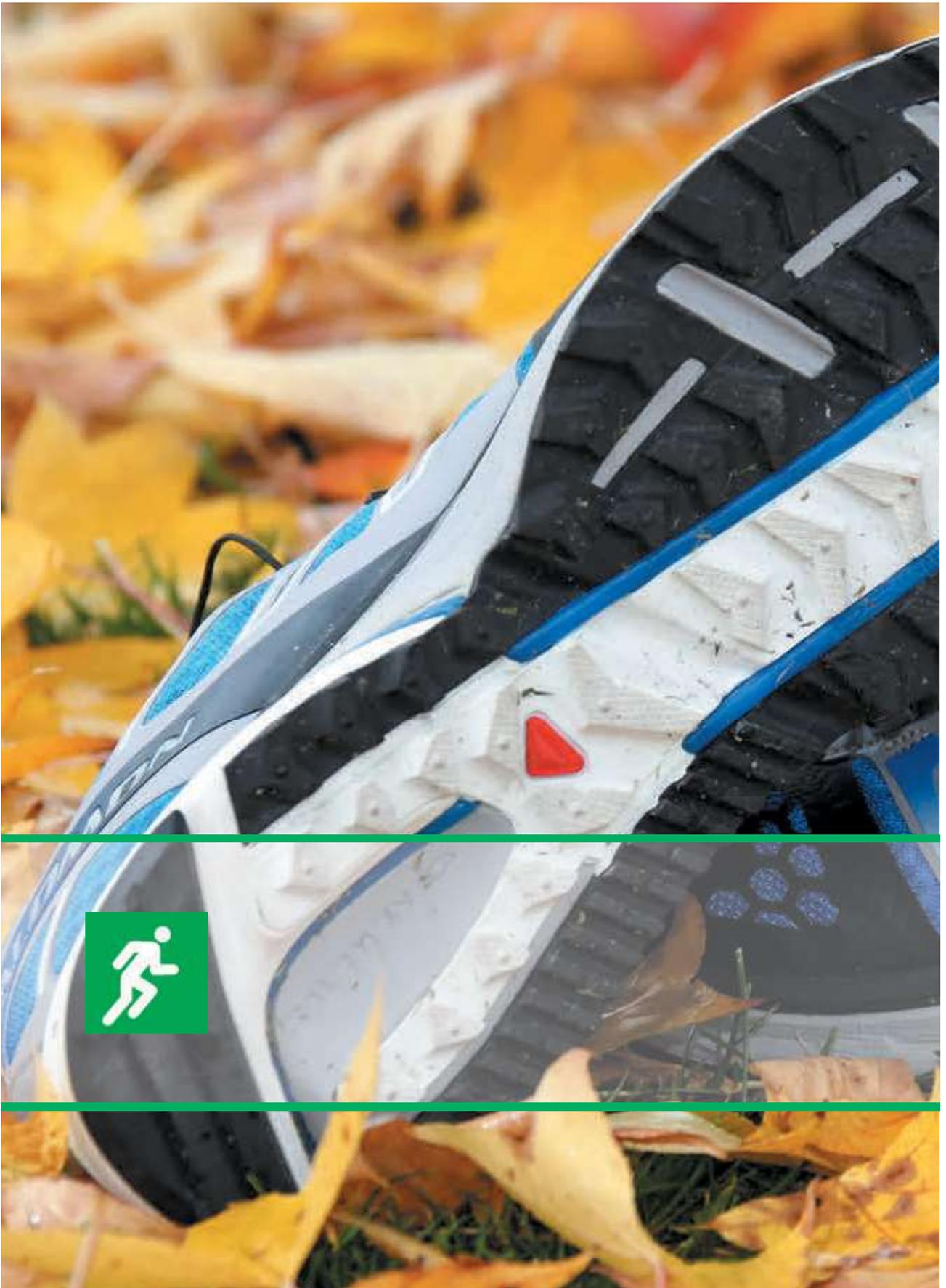
Normalerweise ist das Velofahren beim Gigathlon die Königsdisziplin, jedenfalls, wenn die Zeit das Bewertungskriterium ist. Dementsprechend fordert Velofahren auch die grössten Trainingsumfänge. Genau wie bei den anderen Disziplinen weisst Du nie genau, wie das Velofahren beim Gigathlon

aussieht. Du kannst allerdings davon ausgehen, dass Du selten allein fährst, wenn Du nicht zu den schnellsten Single- oder Couple-Athleten gehörst. Zu rechnen ist auch damit, dass auf dem Velo einige Pässe zu fahren sind. Bevor Du auf der Velo-Etappe startest, solltest Du wissen, wie Du Dich in einer Gruppe verhältst.

Grundregeln für Velofahren in der Gruppe



- Wenn Du in eine Gruppe fährst, bist Du immer bremsbereit. Die Hände ruhen auf den Bremsen. In der Gruppe immer dosiert bremsen. Keine schnellen, hektischen Bewegungen machen und Panik-Aktionen vermeiden.
- Zeichen, die jemand vorn in der Gruppe gibt, immer weitergeben.
- Lerne geradeaus zu fahren! Jemand, der ständig Schlangenlinien fährt, macht das Gruppenfahren schwierig und gefährlich.
- Es gehört zum guten Ton, dass man sich vorn im Wind abwechselt. Wenn es dort für Dich zu anstrengend ist, mache nur eine kurze «Anstandsführung» und gehe dann wieder zurück in den Windschatten der Gruppe.
- Auch in der Gruppe gilt es, die eigenen Kräfte richtig einzuschätzen. Du sparst zwar Kraft durch den niedrigeren Windwiderstand, aber wenn Du ein zu hohes Tempo fährst, kann der Tag äusserst anstrengend und lang werden. Wenn es zu schnell für Dich ist, fahre einfach langsamer. Die nächste Gruppe kommt bestimmt bald.

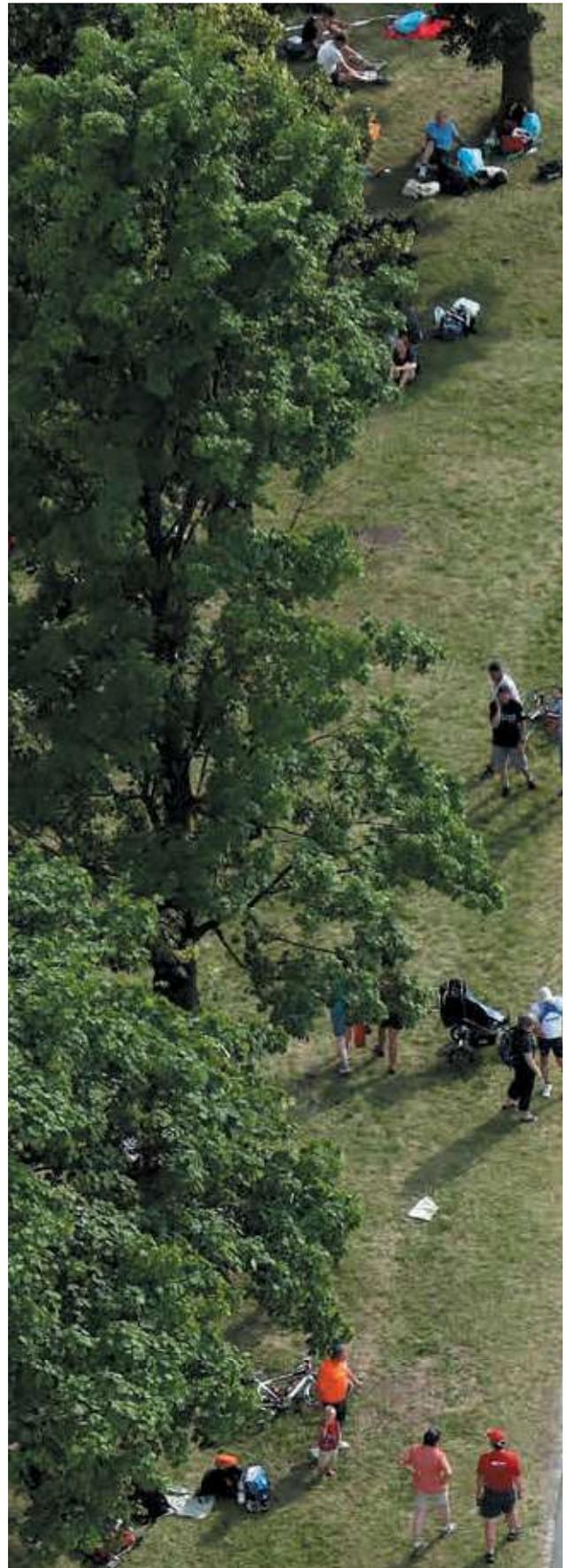


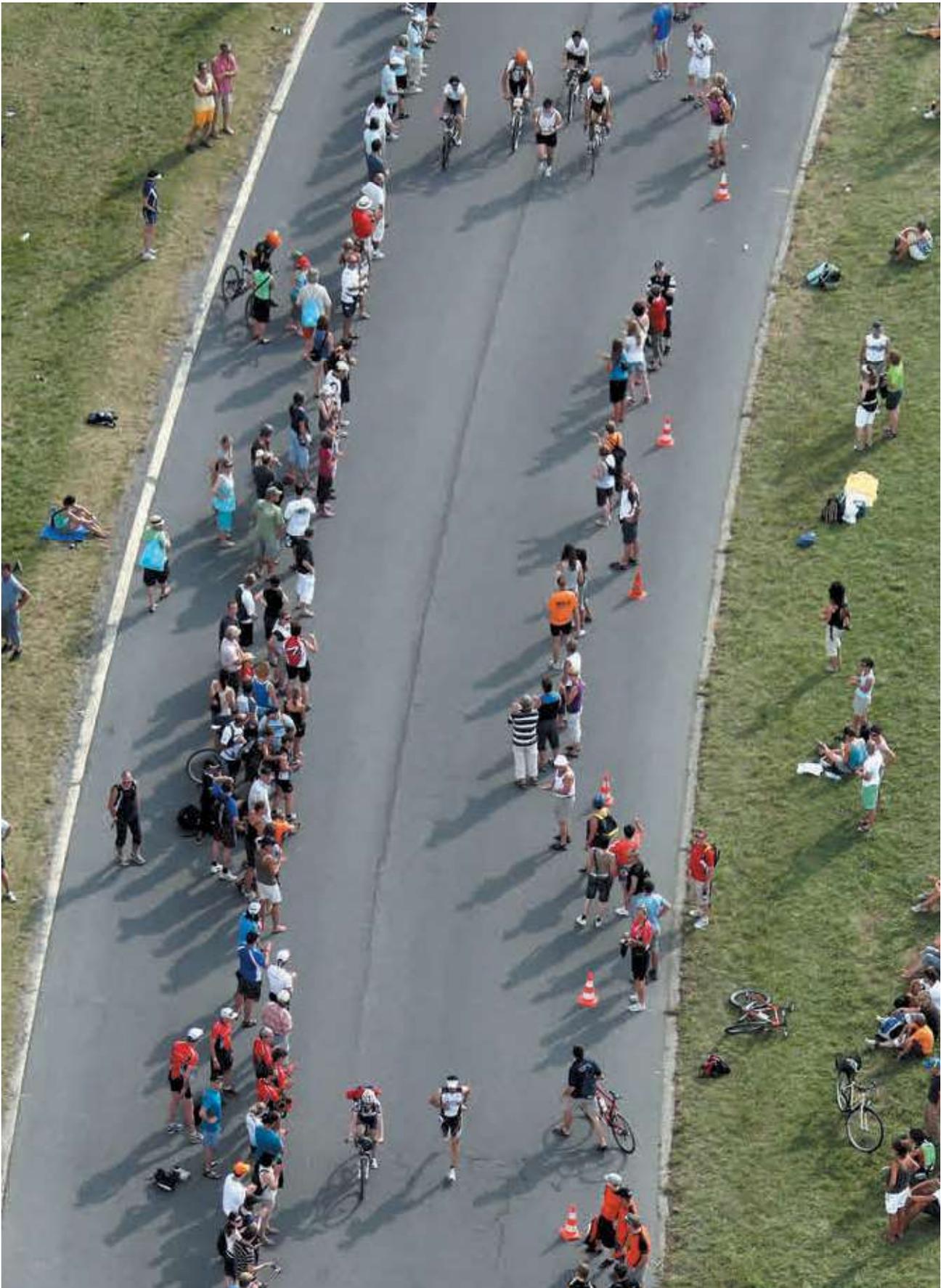


Laufen

Laufen

Für Menschen ist Laufen die natürlichste Bewegungsart, und wir lernen sie von klein auf automatisch. Gehen oder Laufen sind vergleichbare Bewegungsformen, sie unterscheiden sich nur durch die unterschiedliche Geschwindigkeit. Laufen ist nicht nur natürlich, sondern einfach genial: Du kannst es fast immer und überall, und es ist eine der effektivsten Möglichkeiten, wenn wir unsere Ausdauer ohne großen Zeitaufwand verbessern möchten. In kaum einer anderen Sportart können wir die Natur, und das gilt natürlich auch speziell für den Gigathlon, so intensiv und eindrucksvoll erleben wie beim Laufen. Und alles, was Du dazu brauchst, sind ein paar Laufschuhe und ein paar bequeme Kleidungsstücke. Der einzige Nachteil: Laufen hat von allen fünf Gigathlon-Disziplinen das grösste Verletzungspotential, denn Muskulatur, Sehnen, Bänder und Knochen sind durch die Laufbewegung permanenten Stossbelastungen ausgesetzt. Nach einer längeren Laufpause, beispielsweise am Anfang des neuen Trainingsjahres, ist es daher sehr wichtig, dass Du wieder vorsichtig und locker anfängst oder am besten auch in der Pause nie ganz mit dem Laufen aufhörst. Zwei-, dreimal 30 Minuten lockeres Joggen in der Ruhe- oder Übergangsperiode verhindert spätere Verletzungen beim Wiedereinstieg und hält gleichzeitig unseren Stoffwechsel in Schwung. Das macht es deutlich leichter, später wieder in ein regelmässiges Training einzusteigen.





Interview mit Adrian Fuchs

Das folgende Interview zum Thema Gigathlon-Spirit haben wir mit dem Leiter Sports/Events Rivella AG, Adrian Fuchs, geführt, der als Gigathlet selbst einschlägige Erfahrungen mit diesem faszinierenden Ausdauer-Event hat.

- Frage:* Was bedeutet es für Rivella, als Partner beim Gigathlon dabei zu sein?
- Adrian Fuchs:* Rivella unterstützt seit seinen Anfängen in den Fünfzigerjahren den Spitzen-, Breiten- und Nachwuchssport. Dank diverser jahrelanger Verbandsengagements (z. B. Leading Partner von Swiss Olympic) ist Rivella unter anderem das offizielle Getränk verschiedener Nationalmannschaften wie Ski, Snowboard, Unihockey und vielen mehr. Zusätzlich unterstützt Rivella rund 400 grössere Events (Sport und Kultur) und insgesamt zirka 1800 Veranstaltungen pro Jahr mit Getränken und diversen Sach- und Dienstleistungen.
- Frage:* Der Gigathlon ist eine Sportveranstaltung für Ambitionierte, aber auch für Plauschsportlerinnen und -sportler. Er vereint Sport, Teamgeist und Erlebnis in der Natur perfekt. Da sich Rivella für eine aktive Freizeitbeschäftigung einsetzt, trifft sicher zu, dass der Gigathlon sehr gut zu den Wert-Vermittlungen von Rivella passt.
- Adrian Fuchs:* Der aussergewöhnliche Gigathlon-Spirit ist auch bei den Rivellanerinnen und Rivellanern zu spüren; nicht nur während der Veranstaltung, sondern auch während der Planungsphase über das ganze Jahr. Zudem stellt Rivella jährlich diverse Mitarbeiter- und Kundenteams und verlost weitere Startplätze für diejenigen, die auf dem offiziellen Weg kein Glück hatten.
- Frage:* Wie stark war der Faktor «Swissness» für die Wahl des Gigathlon als Sponsoring-Objekt?
- Adrian Fuchs:* Die Swissness des Gigathlon ist für die Unterstützung von Rivella nicht ausschlaggebend. Jedoch ist diese passende Konstellation umso schöner, da Rivella das stärkste Schweizer Erfrischungsgetränk ist und der Gigathlontross die ganze Schweiz durchquert.





Frage: Unterscheidet sich das Gigathlon-Sponsoring von anderen Rivella-Sponsorings? Wenn ja, wodurch?

Adrian Fuchs: Rivella unterstützt die vielen Events mit verschiedenen Sach- und Dienstleistungen. Als Getränkepartner für Sportler und/oder Zuschauer, als Eventpartner im Bereich von Infrastrukturen, Beschallungsanlagen, Beschriftungen, Transportwesen und vielen weiteren Dienstleistungen bieten wir den Veranstaltern und Organisatoren massgeschneiderte Unterstützung in der Planung und Umsetzung. Der Gigathlon unter-

scheidet sich nicht stark von den anderen Eventsponsorings, ausser dass der 24-Stundenbetrieb an verschiedenen Standorten gleichzeitig und über mehrere Tage die Planung etwas komplexer macht.

Frage:

Du bist selbst auch aktiver Tri- und Gigathlet. Was war Dein schönstes Erlebnis beim Gigathlon – als Teilnehmer oder als Sponsorvertreter?

Adrian Fuchs:

Schon vor meiner Zeit bei Rivella besuchte ich diverse Gigathlon-Austragungen als Zuschauer und Fan. Und als ich das erste Mal im Namen der Rivella AG direkt hinter den Kulissen zu Gast war, hat mich die Faszination Gigathlon definitiv gepackt. Ob auf der Rennstrecke oder hinter den Kulissen im Bereich Organisation – beide Seiten haben ihre Reize. Das tollste Erlebnis für mich war aber klar der Zieleinlauf in St. Gallen, als ich als Single den Applaus der zahlreichen Zuschauer so richtig geniessen konnte.

Frage:

Hat Deine Einstellung als Sponsor des Gigathlon sich geändert, nachdem Du zum ersten Mal aktiv teilgenommen hast?

Adrian Fuchs:

Als Leiter Sports/Events von Rivella ist es für mich ausserordentlich wichtig, dass ich die Bedürfnisse und Gefühle der Athleten und somit Rivella-Konsumenten selbst kenne und die «Wettkampfsituationen» persönlich auch erlebt habe. Denn nur so kann man seine Leistungen als Eventpartner den Wünschen entsprechend gestalten und die notwendige Qualität für sämtliche involvierten Parteien und Menschen bieten. Ausserdem leuchten meine Augen noch stärker, wenn ich über meine eigene Leidenschaft und Faszination berichten darf!

Frage:

Wie siehst Du den Gigathlon in zehn Jahren?

Adrian Fuchs:

Ich hoffe, dass der Gigathlon auch in zehn Jahren noch ein Multi-sportevent für Ambitionierte, aber auch für Plauschsportlerinnen und -sportler ist und die Faszination eine noch grössere Community bewegt. Das gemeinsame Abenteuer in der Natur sowie die immer wechselnden Standorte sind Teil des heutigen erfolgreichen Gigathlonkonzepts und sollten aus meiner Sicht auch in Zukunft berücksichtigt werden. Natürlich darf Rivella auch in zehn Jahren bei einem solchen Sportevent nicht fehlen.

Lauf-Ausrüstung

Der wichtigste Ausrüstungsgegenstand fürs Laufen sind ein paar gute Laufschuhe. Doch was «gute» Laufschuhe kennzeichnet, lässt sich schwer definieren. Daher ist es

sehr wichtig, ein seriöses Sportgeschäft aufzusuchen und sich dort von fachkundigem Personal kompetent und genau beraten zu lassen.

Laufschuhe auf dem Prüfstand



Zum Einfluss von Laufschuhen bei Laufverletzungen gibt es eine interessante Studie, in deren Fokus die alljährlich neu auf den Markt kommenden Schuh-Innovationen stehen. Lässt sich durch die vermeintlichen Neuentwicklungen das Verletzungsrisiko von Läufern tatsächlich minimieren? Registriert wurde daher, wie viele Läufer sich pro Jahr beim Laufen verletzen. Hinsichtlich der grossen Zahl von Hightech-Tretern müsste sich die Anzahl der Verletzten eigentlich minimiert haben, doch zum Erstaunen der Wissenschaftler bleibt sie konstant.

Für den Gigathlon empfiehlt sich in der Regel ein leichter Geländeschuh oder ein Laufschuh mit einem groben Profil. Normalerweise wird der Laufkurs häufig auf Naturpfade, Wanderwege und Schotterstrassen verlegt, obwohl öfter auch geteerte Strecken dazu gehören. Bei normalen

guten und trockenen Verhältnissen spielt die Wahl der Schuhe keine besonders grosse Rolle, aber wenn Du – wie bei einer Gigathlon-Austragung – längere Zeit durch Matsch und knöchelhohes Wasser laufen musst, bist du sehr dankbar für taugliches Schuhwerk.

Tipps für den Kauf von Laufschuhen

- Lass Dich zuerst von Fachleuten beraten und suche Dir drei geeignete Modelle für unterschiedliche Einsatzbereiche aus: zum Beispiel einen Trainingsschuh, einen Wettkampfschuh und einen Gelände-/Cross-Schuh.
- Probiere Modelle von verschiedenen Herstellern. Laufe alle Schuhe im Geschäft zur Probe. Am wichtigsten ist die richtige Passform und die Grösse. Die Ferse sitzt fest, zwischen Schuh und grossem Zeh sollte etwa eine Fingerbreite Platz bleiben.
- Entscheide Dich nach Gefühl. Der teuerste Schuh ist nicht immer der beste.

Die Schuhe sind gekauft. Nun kannst Du Dich nach Laufbekleidung umsehen. Sie sollte zunächst bequem sein, dann erkundige Dich nach der Funktionalität.

Lauf-Technik

Obwohl wir das Laufen nur durch Laufen lernen können, haben nur wenige Läufer nicht mit technischen Fehlern zu kämpfen, die sich im Lauf der Zeit eingeschlichen haben.

Dein Laufstil beeinflusst, wie schnell und wie ökonomisch Du laufen kannst. Heute haben viele Menschen das Problem,

dass sie das Laufen einfach verlernt haben. Was jeder als Kind oder – leider immer seltener auch als Jugendlicher – noch kann, geht nach 10–20 Jahren der Inaktivität verloren. Wenn wir danach wieder mit dem Laufen beginnen, sind wir unsicher geworden und wissen nicht, wie wir uns bewegen müssen.

Daher sollten wir uns zuerst mit der richtigen und natürlichen Bewegungsabfolge des Laufens beschäftigen. Besonderes Augenmerk legst Du auf Deine Körperposition und Deine Bein- und Arm-Arbeit. Beim Laufen sollte der Körper eine «stolze» Haltung haben, also aufrecht sein oder nur leicht nach vorn geneigt.



Tipps für perfektes Laufen



- Beobachte Dich einfach einmal selbst, wenn Du das nächste Mal an einem Schaufenster vorbeiläufst. Es kann auch hilfreich sein, den eigenen Schatten zu beobachten, wenn die Sonne günstig steht. Im Idealfall lässt Du Dich kurz filmen. Betrachte Dich von der Seite: Wie bewegt sich der Kopf? Es ist sehr gut, wenn Du kaum eine Auf- und Ab-Bewegung siehst und der Kopf sich in etwa so vorwärts bewegt, als ob er auf Schienen fahren würde. Zu viel Auf und Ab raubt der Bewegung alle kinetische Energie und macht Dich langsamer statt schneller.
- Schau Dich dann von vorn an: Bleibt Deine Körpermitte stabil oder schwankst Du hin und her wie Wackelpudding? Was machen Deine Arme? Bewegen sie sich schön mit der Laufrichtung und vollziehen dabei eine leichte Pendelbewegung in Richtung Körpermitte? Zu viel seitlicher Bewegungsdrang der Arme ist nicht förderlich für die Laufökonomie. Wenn Dein Laufstil nicht dem Ideal entspricht, gibt es keinen Grund zur Beunruhigung.

Laufen

Unterschiede im Laufstil kommen von ungleich ausgeprägter Muskulatur. Manchmal bewirken unterschiedlich lange Beine schon gravierende Differenzen bei den Längenverhältnissen zwischen Unterschenkel, Oberschenkel, Rückgratlänge und Armlänge. Auch ihre individuelle Beweglichkeit lässt Menschen verschiedene Laufstile haben.

An Deinem Laufstil kannst Du jedoch immer arbeiten, und dafür ist es nie zu spät. Ausserdem kann es gut möglich sein, dass Du Deinen idealen Laufstil noch gar nicht

gefunden hast. Nach regelmäßig durchgeführtem Lauftechniktraining wirst Du bald feststellen, welcher Laufstil der beste und natürlichste für Dich ist. Wenn es um die Schrittlänge geht, kannst Du Dich ruhig auf Dein Gefühl verlassen. Untersuchungen haben gezeigt, dass wir intuitiv die richtige Schrittlänge wählen. Bei Versuchen mit Probanden, die man mit einem kürzeren oder einem längeren Schritt laufen liess, haben Wissenschaftler in beiden Fällen eine Verschlechterung der Laufökonomie feststellen können.



➤ Lauf-ABC-Übungen:

Das Lauf-ABC, auch Laufschule genannt, sind verschiedene Laufschrift-Übungen, mit denen wir unser Gefühl verbessern können, und erfahren, wie sich unsere Beine und Arme beim Laufen verhalten. Es mag sich merkwürdig anfühlen, aber auch wenn wir bei einer Ausdauerdisziplin wie dem Laufen ohne zu denken Tausende von Wiederholungen machen, geht unser Gefühl für die Bewegung weitgehend verloren, wenn wir nicht ab und zu ein paar koordinative Impulse geben. Die Übungen des Lauf-ABCs machen unser Lauftraining auch abwechslungsreicher. Ausserdem wird dabei gleichzeitig die Laufmuskulatur gestärkt. Nachfolgend ein paar gute Übungen:



➤ Kniehebelauf

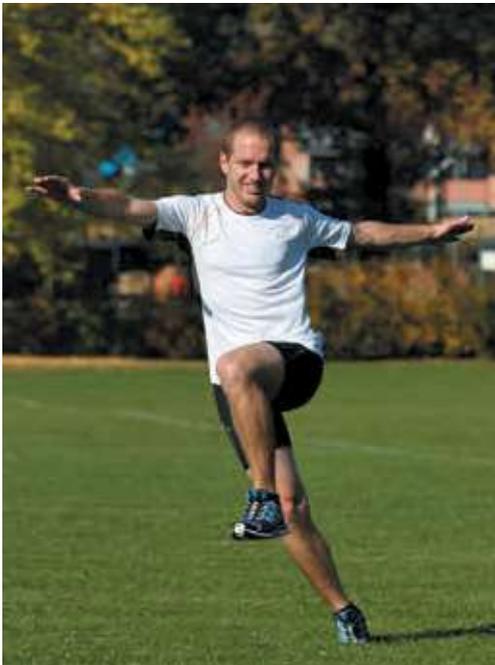
➤ Anfersen



➤ Hopslerlauf

Laufen

➤ Seitsprünge



➤ Seitsprünge mit Überkreuzen

➤ Antritte oder Beschleunigungen



Lauf-Trainingspläne

Speziell fürs Lauftraining gilt: Ohne Fleiss kein Preis. Wenn Du schnell laufen möchtest, musst Du schnell laufen und wenn Du lange laufen möchtest, musst Du lange laufen. Von allen Disziplinen im Gigathlon ist das Lauftraining am einfachsten zu realisieren.

Was Du hier an Zeit investierst, kommt Dir später auch in vollem Umfang zugute. Natürlich hat nicht jeder Mensch das gleiche Talent fürs Laufen. Daher ist unsere Leistung und sind unsere Fortschritte nicht mit denen anderer Läufer vergleichbar.

Was das Lauftraining darüber hinaus bestimmt, ist Langfristigkeit. Velofahrer und Biker können nach einem Winter fast ohne Velo- und Bike-Ausfahrten im Frühjahr gleich grosse Umfänge trainieren. Beim Laufen ist dies nicht möglich, da die Verletzungsgefahr sonst zu gross wäre. Daher muss in dieser Disziplin immer langfristig geplant werden, wenn grössere Herausforderungen zu bewältigen sind.

Bei den nachfolgenden Laufplänen handelt es sich nur um die drei wichtigsten Einheiten der Trainingswoche. Ein kurzer Gigathlon lässt sich mit drei Laufeinheiten wöchentlich mit Spass und Erfolg finishen, für einen längeren Gigathlon – besonders, wenn Du jeden Tag laufen musst – sind in der Regel fünf bis sechs Laufeinheiten pro Woche während der Perioden 2, 3 und 4 empfehlenswert.

➤ Periode 1:

Die ersten ein, zwei Wochen nach einem Gigathlon sind die einzigen Wochen des Jahres, an denen es empfehlenswert ist, nicht zu laufen. Das gilt übrigens auch für jeden Laufwettkampf, der «Vollgas» gelaufen wird und länger als 30 km ist. Unsere Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen brauchen nach einer solchen Leistung genug Zeit, um sich zu erholen, und wenn wir zu früh mit dem Lauftraining beginnen, zerstören wir mehr als uns lieb ist. Danach ist ein minimales Bewegungspensum schon aus gesundheitlichen Aspekten angesagt: zwei- bis dreimal je 30–60 Minuten Laufen. Wer in dieser Zeit auch andere Sportarten betreibt (z. B. aus der Gigathlon-Familie), kann das wöchentliche Laufpensum sogar auf zwei- bis dreimal 15–30 Minuten herunterschrauben. Das reicht, um später wieder relativ schnell ins «normale» Lauftraining einsteigen zu können. Nach einem Gigathlon noch weitere Laufwettkämpfe zu bestreiten, ist nicht einfach, denn so ein Ausdauer-Event ist eine große Belastung. Alle Athleten, die später noch an einem längeren Lauf teilnehmen möchten, sollten darauf achten, dass der Abstand zum Gigathlon mindestens sechs Wochen beträgt. Besser ist es jedoch, den nächsten Laufwettkampf deutlich später zu bestreiten, um die Laufform wieder aufbauen zu können. Zur Vorbereitung nimmst Du einfach die Perioden 2, 3 ... verkürzt sie proportional so, dass sie in Deinen Zeitraum passt.

Laufen

Vergiss bitte nicht, jede dritte Woche eine Entlastungswoche einzulegen und Dich

die letzte Woche vor dem Rennen wieder ausreichend auszuruhen.

Trainingspläne Periode 1:

Trainingsplan 1/1	➤ Locker Joggen nach Tagesform und Gefühl 30–60 Min. oder Alternativsport 1–2 Std. und im Anschluss locker 15 Min. joggen.
Trainingsplan 1/2	➤ Locker Joggen nach Tagesform und Gefühl 30–60 Min. oder Alternativsport 1–2 Std. und im Anschluss locker 15 Min. joggen.
Trainingsplan 1/3	➤ Laufen $\frac{3}{4}$ – 1 $\frac{1}{2}$ Std., HFR = 70–75 % oder Ruhe.

➤ Periode 2:

Mit dem Einzug des Herbstes wird es langsam Zeit, wieder Regelmässigkeit im Training einzuführen. Die Grundlage ist der wöchentliche, ruhige und lange Lauf, den wir während der ersten drei Monate langsam ausdehnen sollen. Beim Wieder-

einsteig ins Laufen empfiehlt es sich, eine Einheit pro Woche zu absolvieren, deren Schwerpunkt Übungen des Lauf-ABCs und kurze Steigerungsläufe sind. Die dritte Einheit kann dann eine Lafeinheit sein, bei der wir die zweite Hälfte etwas schneller laufen als die erste.

Trainingspläne Periode 2:

Trainingsplan 2/1	➤ Langer Lauf 1–1 $\frac{1}{2}$ Std., HFR = 70–75 %.
Trainingsplan 2/2	➤ Laufen etwa 45–60 Min. inkl. 20–30 Min. Lauf-ABC-Übungen und 4–10 x 15 Sek. Steigerungsläufe von ruhig bis schnell innerhalb von 15 Sek. steigern. Pause = 45 Sek. gehen.
Trainingsplan 2/3	➤ Laufen 45–60 Min., erste Hälfte = HFR 70–75 %, zweite Hälfte = HFR 75–80 %.

➤ **Periode 3:**

Der Winter ist normalerweise kein Hindernis für Läufer. Wintersportfreunden ist zu raten, zusätzlich Langlauf oder Tourengehen ins Programm aufzunehmen. Damit kann die

Grundkondition weiter schonend verbessert werden.

Darüber hinaus erhöhen wir die Umfänge wiederum leicht und drehen auch ein wenig an der Intensitätsschraube.

Trainingspläne Periode 3:	
Trainingsplan 3/1	➤ Langer Lauf 1 ½ –2 Std., HFR = 75 %
Trainingsplan 3/2	➤ Crescendolauf. Während der Laufeinheit das Tempo langsam von ruhig bis zügig steigern, z. B. Laufen 1 Std.; 15', HFR = 70 % + 15', HFR = 75 % + 15', HFR = 80 % + 15', HFR = 85 %.
Trainingsplan 3/3	➤ Laufen 60–75 Min., erste Hälfte = HFR 70–75 %, zweite Hälfte = HFR 75–80 %.

➤ **Periode 4:**

In den letzten drei Monaten vor dem Gigathlon nehmen wir unsere Back to Back-Laufeinheiten ins Programm auf. Das Wochenende ist dafür ideal, denn dann haben wir mehr Zeit zur Verfügung. Der zweite Tag sollte immer für den langen Lauf reserviert sein, am Tag machen wir einen Crescendolauf (wie in Periode 3) oder ein Bergtraining.

Das Bergtraining kann für alle, die in der Nähe eines Berges leben, so aussehen: Laufdauer etwa 1 Std., davon etwa 30 Sekunden schneller Berglauf mit HFR = 85–90 % und etwa 15–20' locker bergab. Alle, die keine nennenswerten grösseren

Erhebungen in ihrer Umgebung haben, können auch Hügelintervalle durchführen. Dafür reichen schon 50–100 Höhenmeter. Und so funktioniert es: Laufe sehr schnell mit HFR 90–95 % den Hügel etwa 4–6 Min. hoch, bleibe für 30 Sekunden zur Erholung stehen und jogge dann ganz locker wieder herunter. Beginne danach wieder mit dem nächsten Intervall. Am Anfang reichen 3–4 Wiederholungen, die Du langsam auf 6–8 Wiederholungen erhöhen kannst. Eine optimale Steigung wäre 8–12 %, steiler muss der Trainingsberg nicht sein. Nach den Bergintervallen lohnt es sich, noch ein paar kürzere Steigerungsläufe zu machen, um die Schnelligkeit nicht zu verlieren. Zwei

Laufen

Wochen vor dem Gigathlon solltest Du Deinen Laufumfang auf 50–70 % herunterschrauben und in der Woche vor dem

Gigathlon 30–40 % erreichen. So bist Du gut erholt und kannst dann Dein Bestes geben.

Trainingspläne Periode 4:



Trainingsplan 4/1	➤ Langer Lauf 2–2 ½ Std., HFR = 75 % gern auch als Berglauf.
Trainingsplan 4/2	➤ Crescendolauf, während der Laufeinheit das Tempo langsam von ruhig bis zügig steigern, z. B. Laufen 1–1 ½ Std.; bei 1 Std. wären es z. B. 20', HFR = 75 % + 20', HFR = 80 % + 20', HFR = 85 %.
Trainingsplan 4/3	➤ Berglauf 1–1 ½ Std. inkl. 30' mit HFR = 85–90 %, bergab locker traben oder Bergintervalle; 3–8 x 4–6', HFR = 90–95 %, Erholung = 30 Sek. stehen und ganz locker bergab traben.

Laufen beim Gigathlon

Wie anfangs erwähnt, ist die spezielle Herausforderung beim Gigathlon, gleich mehrere Tage nacheinander zu laufen. Wenn Du Dich schon an den Trainingsplänen orientiert hast, bist Du jetzt körperlich in der Lage, gut durch den Wettkampf zu kommen. Nur eine schlechte Einteilung Deiner Kräfte könnte Dir noch zum Verhängnis werden: Zu viel Auspowern am ersten Tag beschert Dir in der Regel nur

Muskelkater und am nächsten Tag eine deutlich langsamere Laufzeit. Sicher ist es auch Erfahrungssache, das beste Ausgangstempo zu finden, aber wenn wir mit 80–90 % einer möglichen Bestleistung auf der Strecke loslegen, liegen wir sicher im grünen Bereich. Und noch etwas: Beim Gigathlon hast Du auch fast immer sehr viele Höhenmeter zu bewältigen. Etwas vorsichtig solltest Du daher speziell beim Bergablaufen sein.

