



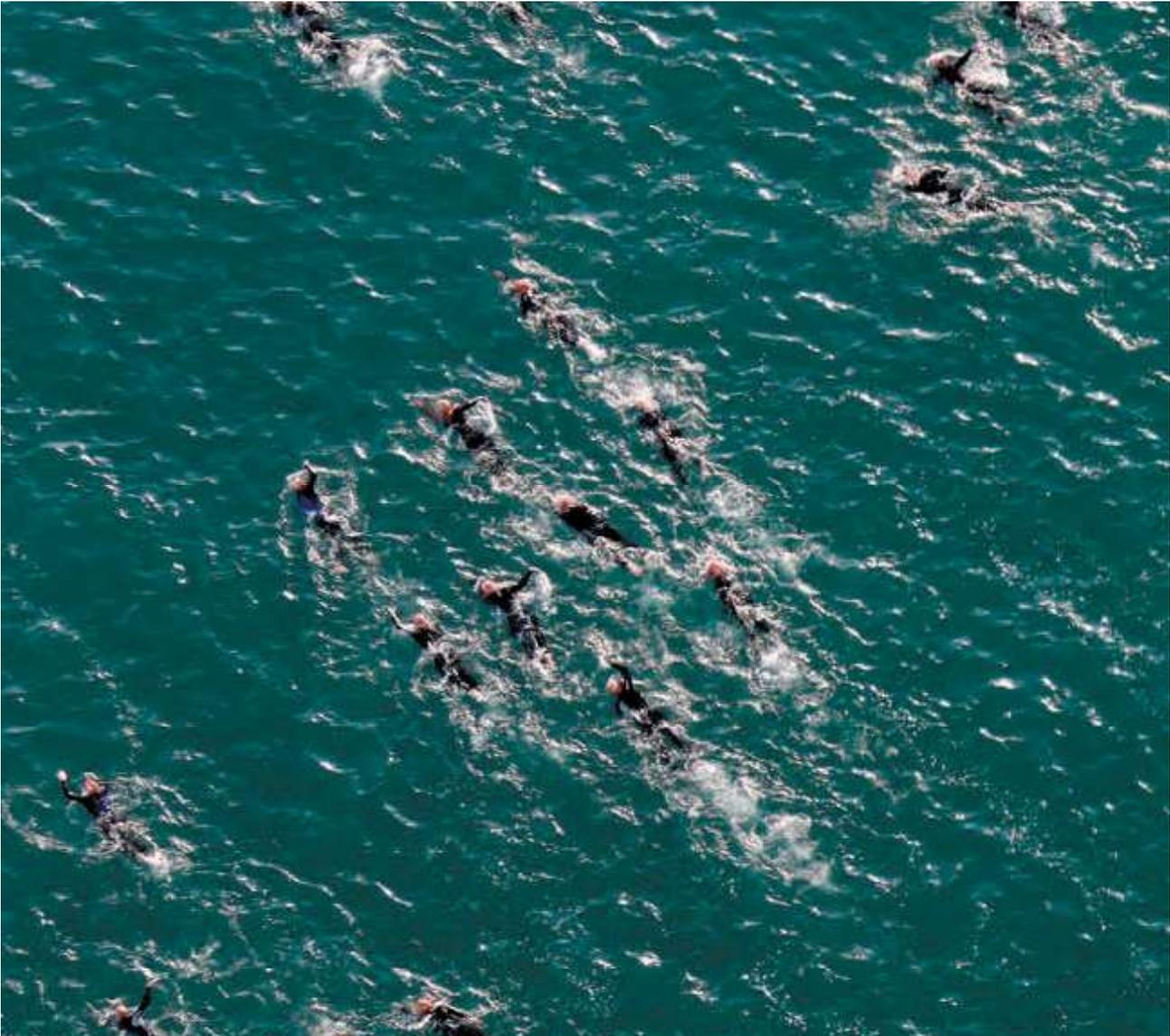
Gigathlon-Disziplinen



Im folgenden großen Teil wird jede der fünf Gigathlon-Disziplinen beschrieben. Eines steht fest: Wenn wir gleich mehrere Disziplinen in einem Event absolvieren, müssen wir uns im Training auf das Wesentliche konzentrieren. Das gilt übrigens auch für unerfahrenere Athleten, die z. B. in einem Team of Five unterwegs sind. Konzentrieren wir uns also auf jene Faktoren, die am meisten bringen! Je länger der Gigathlon ist – und ganz speziell dann, wenn er sich beispielsweise über sieben Tage erstreckt – je vorteilhafter ist es in einem Team of Five, wenn Du multisportiv bist. Sieben Tage ausschliesslich eine einzige Disziplin durchzuführen, ist extrem

anspruchsvoll, ein oder zwei Ausflüge in eine andere Sportart sind daher eine willkommene kurze Erholung für Körper und Seele.

Gigathlon ist ein genialer Event, denn bei allen fünf Disziplinen handelt es sich um Ausdauerdisziplinen. Damit ist gleichzeitig ein Crossover-Effekt vorhanden: Wenn Du in einer Disziplin trainierst, profitierst Du davon in einer anderen Disziplin. Am grössten sind die Crossover-Effekte zwischen den Disziplinen Inline, Velo und Bike, doch auch von den Grundbewegungsformen (Training ohne Ausrüstung ist möglich) Schwimmen und Laufen profitieren alle anderen Gigathlon-Disziplinen.





Schwimmen





Schwimmen beim Gigathlon ist etwas Einzigartiges: Du durchquerst nicht nur die atemberaubenden schweizerischen Seen, sondern musst auch schwimmen, wenn Du eigentlich schon müde bist. Doch spätestens am zweiten Tag fühlen sich alle Gigathleten nicht mehr taufriisch – sowohl Athleten, die nur schwimmen als auch solche, die in einem Team of Five starten. Müdigkeit ist also kein Grund zur Beunruhigung, zumal das Tragen eines Neoprenanzugs Pflicht ist. Doch zurück zum Start des Schwimmabenteuers: Pures Adrenalin macht sich breit, wenn alle Gigathleten sich auf einmal in einen See stürzen, der Sekunden später zu brodeln beginnt. Es kann aber auch eine atemberaubende, unvergessliche Stunde sein, wenn man fast allein in einem glasklaren See schwimmt, denn solche Erlebnisse machen die Faszination des Events aus. Du weisst nie ganz genau, was Dich erwartet – sei also auf alles vorbereitet!

Ausrüstung für das Schwimmen

Beim Gigathlon ist das Tragen eines Neoprenanzugs obligatorisch. Das Material einer solchen Schwimmhaut besteht aus Kautschukmasse, in die viele kleine Luftblasen eingebunden sind. Sie sorgen im kalten Wasser für Isolation und Auftrieb zugleich. Mit einem guten Neoprenanzug ist das Schwimmen sogar in sehr kaltem Wasser mit Temperaturen bis etwa 13 Grad angenehm.

Der zweite Vorteil des «kleinen Schwarzen» ist der Auftrieb. Besonders schwächere Schwimmer schätzen die verbesserte Wasserlage, die durch das Tragen des Anzugs entsteht. Natürlich gibt es auch einen Sicherheitsaspekt: In eine Gummihaut gehüllt, kannst Du ganz einfach nicht untergehen! Ein guter Neoprenanzug für Gigathleten bietet möglichst viel Auftrieb und zeigt sich flexibel. Er ist robust und lässt sich daher schnell an- und ausziehen.

Zusätzlich zur zweiten Haut brauchen wir mindestens zwei gute Schwimmbrillen (eine mit dunklem und eine mit hellem Glas), die mit einer Antifog-Schicht ausgestattet sind. Brillen ohne dieses Extra können vor Gebrauch auch mit Anti-Beschlagmittel präpariert werden.

Tipp



Um Brillen schnell beschlagfrei zu machen, kannst Du sie mit einem winzigen Tropfen Shampoo putzen und dann mit klarem Wasser nicht zu gründlich auswaschen. Das ist eine kostengünstige Methode, die für den einmaligen Einsatz bei einem Wettkampf reicht.

Athleten, die Brillenträger sind, können auch optische Schwimmbrillen oder Kontaktlinsen tragen. Vor dem Event sollte man sich intensiv mit dem Thema «Brille» beschäftigen und die beste Wahl treffen, denn es gibt nichts Schlimmeres, als während des Schwimmparts beim Gigathlon mangels klarer Sicht die Orientierung

zu verlieren. Ganz besonders, wenn man allein schwimmt und sich nicht an anderen Athleten orientieren kann. Von der Brille ist es nur noch ein kleines Stück bis zur Schwimmkappe, die von den Veranstaltern des Gigathlon an alle Gigathleten abgegeben wird und getragen werden muss. Ist das Wasser kälter als 18 Grad, kann es sinnvoll sein, unter der einheitlichen Kappe zur besseren Isolation eine zweite zu tragen. Es ist sehr wichtig, dass der Kopf warm bleibt, denn über ihn geht ein Grossteil der Körperwärme verloren. Wenn die Wassertemperatur unter 16 Grad sinkt, ist es sogar empfehlenswert, eine Haube aus Neoprenmaterial zu tragen. Schwimmen wir in sehr warmem Wasser, können wir für ein wenig Abkühlung sorgen, indem wir die Bademütze nicht vollständig über die Ohren ziehen, sondern sie nur so weit wie nötig nach dem Vorbild der päpstlichen Kopfbedeckung überstülpen und zusätzlich mit der Schwimmbrille fixieren. Zur Vorbereitung auf eine Gigathlon-Schwimmereinheit gehören aber noch weitere Utensilien: Ein Gleitmittel für den Hals ist empfehlenswert, um eventuelle Abreibungen zu verhindern. Man kann den Nacken zur Vorbeugung auch einfach an jenen Stellen tapen, die der Neoprenanzug bei einem früheren Einsatz schon einmal strapaziert hat. Je länger der Wettkampf ist – und speziell bei einem siebentägigen Gigathlon –, desto malträtiärer kann der Hals ohne derlei Sicherheitsvorkehrungen hinterher aussehen.

Schwimmen

Ideal ist das vorbeugende Auftragen einer ölfreien oder auf synthetischem Öl basierenden Creme. In der Praxis hat sich auch Vaseline bewährt. Bei dieser Wahl kann es jedoch sein, dass die Garantieforderungen für den Neoprenanzug verletzt werden.

Tipp



Team of Five-Athleten, die sich selbst den Hals eincremen müssen, können Latex-Einweghandschuhe benutzen. So bleiben die Hände schön fettfrei und flutschen beim Schwimmen nicht durchs Wasser wie ein geölter Fisch.

Unsere Ausrüstung fürs Schwimmen ist ohne vier Plastiktüten noch nicht komplett. Besonders Single- und Couple-Athleten hilft das unscheinbare Behältnis ungemein, wenn sie feuchtgeschwitzt versuchen, den Neoprenanzug anzuziehen. Füße und Hände in die Tüten stecken und dann problemlos in den Anzug gleiten!

Und was tragen Gigathleten unter dem Neoprenanzug? Team of Five-Athleten wahrscheinlich einen Badeanzug oder eine Badehose, Couple und Single entweder die komplette Spezial-Bekleidung oder Teile der vorangegangenen Disziplin. Oder aber bereits die Textilien für die danach zu absolvierende Sportart.

Bei kaltem Wetter ist es sicher sinnvoll, nach dem Schwimmen trockene Kleidung anzuziehen, bei Sommerhitze kann es sogar angenehmer sein, mit einem nassen Trikot oder Hemd zur nächsten Etappe aufzubrechen.

Tipp

Nun verraten wir Dir noch einen echten «Turbobooster»: Wenn Du Dich regelrecht in den Anzug katapultieren willst, bepudere ihn grosszügig mit Talkum. Es handelt sich um dasselbe Pulver, mit dem man Säuglingspopos trocken hält. Zum schnellen Einstieg in die Schwimmhülle kommt ein weiterer positiver Effekt: Man riecht hinterher wie ein frisch gebadetes Baby.



Kleiner Nachteil: Streuen wir zu viel Pulver hinein, sehen wir nach dem Ausstieg aus wie Eisbären!
Grossflächiges Einreiben mit Vaseline ist übrigens nicht empfehlenswert, falls nach dem Schwimmen noch andere Disziplinen zu absolvieren sind. Wenn Arme und Beine vollständig mit einer Vaselineschicht überzogen sind, werden die nachfolgenden Disziplinen – besonders, wenn es warm ist – zur «Tortour».

Die folgende amüsante Anekdote erzählt, wie sich beim Gigagathlon zwei gesucht und fürs Leben gefunden haben.

Zwei Gigathlon-Austragungen bis zur Hochzeit

«Unser erstes Zusammentreffen fand 2002 in der Wechselzone von Zuchwil statt und hatte nur ganz kurz gedauert. Dabei wurde ich von Marianne fast auf den Inlines überfahren und auf die Laufstrecke gestossen. Allem Anschein nach zählte bei ihr jede Sekunde, und ich fragte mich, was das für ein hübsches, blondes, gestresstes Ding war. Dann sahen wir uns fünf Jahre lang nicht mehr. Der Zufall wollte es, dass wir beim Gigathlon 2007 wegen der Absage eines Gigathleten wieder im gleichen Team waren. Diesmal gleich für sieben Tage. Es begann damit, dass wir am ersten Tag zu zweit für das ganze Team Gepäck und Zelte zum sehr weit entfernten Wagenpark tragen durften. Als Läufer wollte ich, um Kräfte zu sparen, nur einmal gehen. Dies trug mir bedauernde Blicke von anderen Gigathleten und entsprechende Kommentare von Marianne ein. Ich setzte mich durch, und Marianne büsste dies am anderen Tag mit Muskelkater in den Armen. Dafür vergass sie danach ihren Helm beim Inlinestart, und ich durfte in Dübendorf auf dem Flugplatz einmal den Runway hin- und zurückrennen und ihn holen. Obwohl das Wetter sehr schlecht war und wir im Dauerregen und Schlamm baden gingen, kamen wir uns irgendwie immer näher.



Unsere tollen Teamkollegen bemerkten das, sagten nichts und schmunzelten nur. Als dann in Interlaken endlich wieder die Sonne schien, merkte ich, dass mein Herz bei jedem Anblick von Marianne auch ohne Sport schneller schlug. Ich wollte ihr das in Interlaken in ihrem Zelt sagen, aber bevor ich zu Wort kam, warf sie mich mit dem Satz «Hier ist nur Zutritt für Frauen» hinaus. In einem romantischen Moment nach dem Gigathlon versuchte ich es erneut. Gigathleten haben Ausdauer und geben nicht so schnell auf! Heute sind wir glücklich verheiratet und haben auch Nachwuchs für den Next Generation-Gigathlon.»

Marcel Bütler und Marianne Holzer

Schwimmtechnik

Wie verändert sich die Technik, wenn man mit einem Anzug aus Neopren schwimmt? Eigentlich kaum, denn ein schlechter Schwimmer hat meist zwei Schwachstellen: die Wasserlage und den Armzug. Die Wasserlage minimiert den Wasserwiderstand. Je flacher wir also im Wasser liegen, desto weniger Wasserwiderstand haben wir. Der Armzug wiederum ist für den Antrieb wichtig. Der Vorteil eines gut ausgewählten Neoprenanzugs ist, dass er die individuelle Wasserlage automatisch korrigiert. Die Beine hängen nicht mehr so tief im Wasser, sondern schweben knapp unter der Wasseroberfläche, selbst wenn unser Beinschlag schwach ist. Nun gilt es aber zunächst, eine grundsätzliche Frage zu klären: Möchtest Du mit möglichst wenig Trainingsaufwand eine Gigathlon-Schwimmpassage gut überstehen oder willst Du wirklich schwimmen lernen? Ist Letzteres der Fall, gibt es nur eine Möglichkeit: Werde Mitglied in einem Schwimmverein oder lass Dir von einem Schwimmtrainer helfen.



Schwimmen

Hilfe von Experten ist nötig, denn Schwimmen kann man ohne Korrekturen eines Beobachters nicht lernen. Es ist nicht einfach, im Zustand der Schwerelosigkeit Beine, Arme, Kopf und Rumpf unabhängig voneinander zu bewegen und auch noch so weit zu koordinieren, dass man vorankommt. Du musst lernen, das Wasser zu spüren und im Wasser zu atmen. Ein schlauer Kopf hat einmal gesagt: Schwim-

men ist Atmen im Wasser. Viele weniger gute Schwimmer investieren sehr viel Zeit, um den perfekten Beinschlag zu lernen. Natürlich ist das wichtig, wenn wir richtig schwimmen lernen möchten, aber wer für die Gigathlon-Vorbereitung nur wenig Freizeit hat, kann auf diese Übungen auch verzichten, denn die Qualität des Kraulbeinschlags ist bei einer langen Strecke nur von geringer Bedeutung.

Wissenswertes



Der Beinschlag macht auf der 100-Meter-Freistil-Strecke bei einem Weltklassenschwimmer etwa 10 % der Endzeit aus. Bei der 1500 m-Distanz liegt der Anteil nur noch 2–3 %. Gigathleten legen 2–4 km im Wasser zurück und schwimmen zusätzlich mit einem auftriebsfördernden Neoprenanzug. Die Beinarbeit spielt daher beim Gigathlon keine Rolle. Was den Armzug betrifft, so unterscheiden sich gute und schlechte Schwimmer in einem wesentlichen Punkt: Gute Schwimmer lassen die Hand im Wasser regelrecht «stehen» und ziehen den Körper durch das Wasser. Schlechte Schwimmer hingegen ziehen die Hand lediglich durch das Wasser. Dieser Unterschied scheint gering zu sein, hat aber in der Praxis sehr grosse Konsequenzen. Wer die Hand nur durchs Wasser zieht, dem Wasserwiderstand also aus dem Weg geht, braucht relativ wenig Kraft und erzeugt wenig Vortrieb. Die Hand im Wasser stehen zu lassen, also den größtmöglichen Widerstand zu suchen, so als wäre das Wasser Beton, erfordert viel Kraft und erzeugt letztlich viel Vortrieb.

Merkmale einer guten Schwimmtechnik



➤ Eintauchpunkt im Wasser (schulterbreit die Hand ins Wasser tauchen, sich einen Briefkastenschlitz vorstellen)



➤ Die Hand streckt sich im Wasser aus. Mit der ausgestreckten Hand wird der Ellbogen nach oben gedreht (oder der Zug beginnt aussen).



➤ Der Unterarm beginnt, das Wasser zu greifen (= Greifphase), fasst nach unten und in Richtung Körpermittelinie, während der Ellbogen praktisch im Wasser stehen bleibt.

Erst wenn die Hand auf gleicher Linie mit dem Ellbogen ist, «darf» der Ellbogen sich auch nach hinten bewegen. Jetzt kommt die Druckphase.



- Jetzt wird die Bewegung forciert, und die Hand drückt das Wasser so weit wie möglich nach hinten (als Kontrolle kann man ab und zu den Oberschenkel mit den Daumen berühren. Das ist nur möglich, wenn wir weit genug nach hinten drücken).
- Die dritte Phase (Erholungsphase) beginnt. Der Arm kommt mit dem Ellbogen als Erstes aus dem Wasser, so als hätte jemand eine Schnur daran befestigt. Wie bei einer Marionette wird dann der Ellbogen in etwa auf Kopfhöhe gezogen, während die Hand ganz entspannt nach unten hängt. Dann wird der

imaginäre Faden gekappt, und die Hand sinkt ganz entspannt von selbst in den imaginären Postschlitz, der sich in etwa auf Schulterbreite im Abstand zwischen Kopf und einer vollständig ausgestreckten Hand befindet. Während der Erholungsphase heben wir auch bewusst die ganze Schulter auf der gleichen Seite aus dem Wasser. Wenn wir dabei mit dem Oberkörper leicht rotieren, erleichtert es die Bewegung sehr, und der Wasserwiderstand wird zusätzlich minimiert.

- Wann aber atmen wir? Grundsätzlich dann, wenn der Ellbogen aus dem Wasser kommt. Anfänger finden es angenehmer, den Kopf ganz leicht nach hinten zu drehen, um zu atmen. So gelangt kein Wasser in den Mund. Richtig ist es allerdings, den Kopf nur zu Seite zu drehen. Der Blick folgt in etwa dem Ellbogen und wenn er die höchste Position erreicht hat, wird der Kopf ins Wasser zurück gedreht, und das Ausatmen beginnt. Ausatmen sollte man ganz bewusst, um die Lungen möglichst vollständig zu leeren. Das Einatmen folgt dann ganz automatisch und sehr schnell. Empfehlenswert ist, das Atmen auf beiden Seiten zu lernen. Wir atmen dann bei jedem dritten Armzug ein – immer abwechselnd rechts und links. Bei sehr schnellen Einheiten oder im Wettkampf ist es ganz normal, ausschließlich einseitig und den Wellen abgewandt zu atmen. Damit ist stets für ein ausreichendes Quantum Luft gesorgt.

Schwimmtraining

Du bist Dir über Deine Ziele im Gigathlon klar geworden. Jetzt kannst Du Dein Schwimmtraining auch ganz gezielt planen. Zuvor ein Wort an ungeübte Schwimmer, die meist wie Treibnetze im Wasser hängen: Mangelnde technische Fähigkeiten sind kein Grund, aufzugeben, denn beim Gigathlon wird immer mit Neoprenanzug geschwommen. Der Anzug kompensiert viel und verbessert selbst die fehlerhafteste Wasserlage. Ein beruhigendes Gefühl! Nun

müssen wir uns nur noch auf ein paar Kleinigkeiten konzentrieren, und der Gigathlon kann kommen. Beginnen wir diesmal ganz unten: Die Füße brauchen wir nicht zum Vorwärtskommen, aber sie sollten uns auch nicht bremsen! Wer sie nicht strecken kann, kann mit regelmässigen und zweckmässigen Dehnübungen für Abhilfe sorgen. Im Training kann ein schlechter Schwimmer darüber hinaus 70–80 % des gesamten Schwimmtrainings mit Pullbouy oder im Neoprenanzug durchführen.



Nützliches Zubehör für das Schwimmtraining

➤ Pullbuoy:

Der Pullbuoy eine meist aus Styropor bestehende Auftriebhilfe, die man im Schritt zwischen die Beine klemmt, um dann nur mit den Armen zu schwimmen. Das Schwimmen mit einem Pullbuoy (siehe Abkürzung Pb im Schwimmprogramm) gleicht dem Schwimmen mit Neoprenanzug sehr.

➤ Paddles:

Paddles sind handtellergroße Plastikscheiben, deren Gebrauch das Schwimmen anstrengender und kraftintensiver macht. Anfänger sollten darauf verzichten, denn sie verschlechtern oft die Technik. Ungeübte Schwimmer haben in der Regel nicht genug Kraft, um mit den Paddles die korrekte Schwimmbewegung durchzuführen. Tipp: Ersetze die Paddles durch zwei Tennisbälle und versuche damit 400 Meter zu schwimmen.

➤ Zugseil:

Mit einem Zugseil kannst Du Kraft und Kraftausdauer fürs Schwimmen perfekt aufbauen. Achte dabei immer auf die richtige Ausführung! Aus einer nach vorn gebeugten Position mit ausgestreckten Händen wird das Seil so gezogen, dass sich die Ellbogen zunächst nicht bewegen.



Die Ellbogen müssen dabei nach oben zeigen. Erst wenn die Hände senkrecht gesehen unter den Ellbogen passieren, dürfen sich die Ellbogen nach hinten bewegen. Betrachten wir die Bauchseite, beginnt die Zugseilbewegung etwa in Schulterhöhe, führt dann zur Körpermittellinie (etwa auf Brusthöhe) und endet – genau wie beim Schwimmen im Wasser – neben den Oberschenkeln.



Besonders ehrgeizige und radikale Single- oder Couple-Athleten, die schon einigermaßen schwimmen können, ersetzen in den letzten zwei bis drei Monaten vor dem Gigathlon das komplette Schwimmtraining durch Kraft- und Zugseilübungen.

Diese Athleten arbeiten an der Verbesserung ihrer Ausdauerfähigkeit in anderen Sportarten und schwimmen nur in der letzten Phase ein- bis zweimal wöchentlich. Dasselbe gilt natürlich auch für Team of Five-Schwimmer, die lediglich nur das Ziel erreichen möchten.

Mittelmässige Schwimmer oder Schwimmer, die sich auf längere Sicht verbessern wollen, konzentrieren sich in den ersten drei Perioden vorwiegend auf Technik und schwimmen maximal 30 % des gesamten Trainingsumfangs mit Neoprenanzug oder Pullbuoy. Ihnen ist zu raten, so oft wie möglich unter fachkundiger Aufsicht zu schwimmen, beispielsweise in einem Schwimmverein oder mit einem Privattrainer. Ein Gigathlet mit guter Ausdauer lernt das Schwimmen in erster Linie dadurch, dass er sich die korrekte Schwimmtechnik aneignet.

In dieser Zeit kann er beispielsweise eine zusätzliche Einheit in die Trainingswoche einfügen, die sich nur aus unterschiedlichen technischen und koordinativen Übungen für Schwimmer zusammensetzt. Gute Schwimmer haben verschiedene Möglichkeiten, sich auf einen Gigathlon vorzubereiten. Die meisten trainieren schon im Winter und Frühjahr relativ viel, denn als hervorragende Ausdauer-Trainingsform lässt sich diese Sportart das ganze Jahr wetterunabhängig durchführen.

Es gibt jedoch auch geübte Schwimmer, die sich nur in den letzten zwei bis drei Monaten vor dem Gigathlon gezielt aufs Schwim-



men vorbereiten und sich Ausdauer und Kraft durch andere Trainingsformen holen – beispielsweise durch Laufen oder Biken, kombiniert mit Kraft- und Zugseil-Training. Im folgenden Kapitel findest Du für alle vier Trainingsperioden verschiedene Muster-Trainingspläne.

Für jede Periode gibt es drei Pläne, deren Reihenfolge ihrer Priorität entspricht. Die Umfänge sind flexibel gestaltet. Ambitionierte Gigathleten, die möglichst schnell sein möchten und ein nicht zu knappes Zeitbudget haben, können durchaus alle drei Pläne absolvieren und die größeren Umfänge wählen. Athleten mit weniger Zeit oder weniger hochgesteckten Zielen trainieren ganz einfach das, was ihnen möglich ist.

Für einen Weekend-Gigathlon kann es ausreichend sein, zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche absolvieren, aber für einen Team of Five-Gigathleten, der an einem OneWeek-Gigathlon teilnimmt und jeden Tag schwimmt, ist ein Minimum von drei Trainingseinheiten in der Woche empfehlenswert.

Technische Übungen

Ein wesentlicher Teil jeder Schwimmereinheit sind die technischen Übungen. Davon gibt es zahlreiche, beispielsweise zur Verbesserung der Koordination und des so genannten Wassergefühls. Unter der Voraussetzung, dass die Übungen bewusst langsam ausgeführt werden, kann das Gehirn unterschiedliche Bewegungen steuern. Das funktioniert nicht, wenn zu hektisch oder schnell und unsauber geschwommen wird. Nachfolgend einige besonders effektive Übungen:

➤ Einarm-Schwimmen:

Immer drei oder mehrere Züge mit nur einem Arm schwimmen. Der andere Arm kann entweder nach vorn gestreckt bleiben oder an den Körper angelegt werden. Die Beine bewegen sich mit normalen Kraulbeinschlägen. Ziel dieser Übung ist es, sich in Ruhe auf das Zugmuster von nur einem Arm zu konzentrieren. Dabei sollte versucht werden, den grösstmöglichen Wasserwiderstand zu finden.

➤ Kraulschwimmen mit der Faust oder mit Tennisbällen:

Das Ziel ist, die Greifphase zu verbessern. Da die Hand jetzt kaum Widerstand bietet, ist es wichtig zu versuchen, Druck auf den Unterarm aufzubauen. Diese Übung eignet sich auch gut zur Gewöhnung an eine höhere Frequenz.



➤ Daumen zum Oberschenkel:

Beim Kraulschwimmen den Oberschenkel mit dem Daumen berühren, um sicherzustellen, dass die Druckphase lang genug ist.

➤ Hand streift Wasseroberfläche:

Beim Rückholen der Hand (also der Entspannungphase), streifen die Fingerspitzen die Wasseroberfläche. Bei einem ganz normal durchgeführten Rückholen der Hand beträgt der Abstand von der Hand zur Wasseroberfläche 5 bis 10 cm. Zugtiefe variieren.



Beim Schwimmen gibt es – wie beim Biken und Velofahren – auch Übersetzungen. Zieht ein Schwimmer ganz tief – so als gelte es, in der Zugphase den Boden zu berühren – braucht er extrem viel Kraft und schwimmt daher auch mit einer niedrigeren Frequenz. Beim extrem flachen Ziehen (bildlich gesehen berührt die Hand Brust und Bauch) muss mit einer sehr hohen Frequenz geschwommen werden, und es wird kaum Kraft benötigt. Ein Wechsel zwischen tiefem und flachem Ziehen schult das Wassergefühl und führt zur individuellen, bestmöglichen Zugtiefe – in der Mitte zwischen den Extremen.

➤ Andere Lagen schwimmen:

Auch wenn das Kraulen der schnellste Schwimmstil ist, lohnt es sich, auch die anderen Lagen (Brust, Rücken und Delfin) zu üben. So entwickelt sich das Wassergefühl und die Koordination und letztlich auch der Kraulstil.

Schwimmpläne

Wie bereits erwähnt, sind die Schwimmpläne nach Höhe ihrer Priorität aufgebaut. Der erste Plan ist also der wichtigste, auf den dritten kann man verzichten, wenn die Zeit knapp ist. Anfänger orientieren sich an den kürzeren Distanzen und der geringeren Zahl an Wiederholungen, Fortgeschrittene dürfen sich an die Obergrenze herantasten. Für die Trainingspläne auf Seite 104 ff. haben wir der Einfachheit halber Abkürzungen gewählt, die unten stehendes Verzeichnis erklärt.

Erklärung der wichtigsten Abkürzungen

Kr = Kraulschwimmen
Rü = Rückenschwimmen
Br = Brustschwimmen
Pb = Pullbuoy
TÜ = Technische Übungen
(siehe separate Erklärung)



➤ **Periode 1:**

Da es sich hier um aktive Erholung handelt, wäre das der beste Zeitpunkt, um komplett auf das Schwimmen zu verzichten. Alle, die das nicht möchten oder können, verbringen ein- bis zweimal pro Woche einfach nur ein wenig Zeit im Wasser und kraulen am besten nie länger als 25 m am Stück

(siehe Plan 1/3). Eine Ausnahme sind jene Gigathleten, die noch ein zweites Saisonziel haben.

Ziel ist es, mit möglichst wenig Zeitaufwand ein Maximum an Kondition für kommende Wettkämpfe zu konservieren (siehe Plan 1/1 und 1/2). Alle genannten Distanzen sind jeweils Meter-Distanzen.

Trainingspläne Periode 1:



Trainingsplan 1/1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 400 beliebig einschwimmen inklusive TÜ ➤ 1000–3000 Kr progressiv. Die ersten 500 sind dabei die langsamsten, die letzten 500 die schnellsten ➤ 100 beliebig ➤ 200-100-50 Kr Vollgas mit jeweils 3 Min. Pause
Trainingsplan 1/2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 200 beliebig einschwimmen ➤ 5–10 x 200 Kr zügig, aber kontrolliert, sodass alle gleich schnell sind / 30 Sek. (Pause) ➤ 100 beliebig ➤ 2–6 x 50 Kr schnell / 30 Sek. ➤ Beliebig ausschwimmen
Trainingsplan 1/3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 200–400 locker ein immer 25 Kr im Wechsel mit Br oder Rü ➤ 10 x 50 / 30 Sek. (25 TÜ – verschiedene Übungen + 25 Kr – locker) ➤ 200–400 immer im Wechsel Kr zügig + Kr-Beine – locker (die Arme sind nach vorn ausgestreckt und machen nur einen ganz kleinen Brustzug zur Unterstützung der Atmung) ➤ 0–10 x 50 / 30 Sek. (25 TÜ – verschiedene Übungen + 25 Kr – locker) ➤ Beliebig ausschwimmen

➤ Periode 2:

Das ist der Anfang für das eigentliche Gigathlon-Schwimmtraining, aber der

Gigathlon liegt noch in weiter Ferne. Es ist wichtig, mit den mentalen und körperlichen Kräften zu haushalten!

Trainingspläne Periode 2:



<p>Trainingsplan 2/1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 200 beliebig einschwimmen ➤ 10 x 50 / 30 Sek. (25 TÜ – verschiedene Übungen + 25 Kr – locker) ➤ 400–1600 Dauerschwimmen immer 75 Kr + 25 Br oder Rü im Wechsel ➤ 0–400 Kr Beinschlag mit Brett (Anfänger dürfen auch mit Flossen schwimmen) ➤ 100 locker ➤ 1–4 x 3 x 50 Kr / 15 Sek. = 1–4 x (50 locker, 50 zügig, 50 schnell) ➤ Beliebig ausschwimmen
<p>Trainingsplan 2/2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 200–600 beliebig einschwimmen inkl. TÜ ➤ 10 x 25 Kr / 30 Sek. immer im Wechsel 25 Kr Sprint und 25 Kr zügig ➤ 400–2000 Kr immer 100 Kr – zügig im Wechsel mit 100 Kr + Pb – locker ➤ Beliebig ausschwimmen
<p>Trainingsplan 2/3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 400 Kr x Br im 25 m Wechsel locker einschwimmen ➤ 300 Kr x Rü im 25 m Wechsel locker ➤ 200 immer im Wechsel Kr zügig + Kr-Beine – locker (die Arme sind nach vorn ausgestreckt und machen nur einen ganz kleinen Brustzug zur Unterstützung der Atmung) ➤ 100 Kr progressiv, bei den letzten 25 m Vollgas geben! ➤ 100 beliebig ➤ 4–10 x 200 Kr / 30 Sek. immer im Wechsel 200 locker und 200 zügig ➤ Beliebig ausschwimmen

Schwimmen

➤ Periode 3:

Langsam müssen wir alle Umfänge unseres Trainings steigern. Draussen ist es noch kalt

und dunkel, für viele Single und Couple eine gute Gelegenheit, die Ausdauer mit Schwimmen weiter aufzubauen.

Trainingspläne Periode 3:



Trainingsplan 3/1	<ul style="list-style-type: none">➤ 400 Kr x Rü einschwimmen➤ 10 x 50 / 30 Sek. (25 TÜ – verschiedene Übungen + 25 Kr – beschleunigen)➤ 1500–3000 Kr Dauerschwimmen➤ Beliebig ausschwimmen
Trainingsplan 3/2	<ul style="list-style-type: none">➤ 200–600 beliebig einschwimmen inkl. TÜ➤ 10 x 25 Kr / 30 Sek. immer im Wechsel 25 Kr Sprint und 25 Kr zügig➤ 400–2000 Kr immer 100 Kr –zügig im Wechsel mit 100 Kr + Pb – locker➤ Beliebig ausschwimmen
Trainingsplan 3/3	<ul style="list-style-type: none">➤ 200 beliebig einschwimmen➤ 10 x 50 / 20 Sek. immer im Wechsel: 50 TÜ locker + 50 Kr beschleunigen➤ 2 x 200–400 Kr + Pb – locker➤ 100–200 Kr – Beine mit Brett➤ Folgendes Programm 2–4mal durchschwimmen:<ul style="list-style-type: none">4 x 25 Kr schnell etwa 90 % von Maximum / 15 Sek.200 Kr + Pb locker auf Technik achten2 x 25 Kr Sprint à 100 % / 60 Sek.200 Kr lockerBeliebig ausschwimmen

➤ Periode 4:

Die entscheidende Phase ist gekommen.
Auch aquaphobe Menschen müssen jetzt

ins Wasser, wenn sie das Schwimmen beim
Gigathlon gut überstehen wollen.

Trainingspläne Periode 4:



<p>Trainingsplan 4/1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 200 beliebig einschwimmen ➤ 4–10 x 50 / 30 Sek. (25 TÜ – verschiedene Übungen + 25 Kr – beschleunigen) ➤ 2500–4000 Kr Dauerschwimmen ➤ Beliebig ausschwimmen 	
<p>Trainingsplan 4/2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 200 beliebig einschwimmen inkl. TÜ ➤ 10 x 25 Kr TÜ / 30 Sek. ➤ 10–15 x 150–200 Kr – möglichst schnell, aber alle gleich schnell / 45 Sek. ➤ Beliebig ausschwimmen 	
<p>Trainingsplan 4/3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 200 beliebig einschwimmen ➤ 2–8 x 50 TÜ / 30 Sek. ➤ 500 Kr + Pb – locker ➤ 500 Kr – zügig ➤ 400 Kr + Pb – locker ➤ 400 Kr – zügig ➤ 300 Kr + Pb locker ➤ 300 Kr – zügig 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 200 Kr + Pb locker ➤ 200 Kr – zügig ➤ 100 Kr + Pb locker ➤ 100 Kr – zügig ➤ 2–4 x 25 Kr Sprint à 100 % / 60 Sek. ➤ 200 Kr locker ➤ Beliebig ausschwimmen



Schwimmen beim Gigathlon

Wie alle andere Disziplinen beim Gigathlon ist das Schwimmen etwas ganz Besonderes und birgt nicht selten Überraschungen. Doch unabhängig davon, ob sich der Veranstalter für einen Fluss mit Strömung, den Lago Maggiore oder einen kristallklaren Bergsee entscheidet – es ist immer sensationell schön! Um den Gigathlon mit Freude und Begeisterung finishen zu können, ist die richtige Einstellung zum Wettkampf und eine nüchterne Selbsteinschätzung wichtig. Mit den nachfolgenden Tipps bekommst Du ein Gefühl dafür, was Dich im Gigathlon erwartet:

➤ Schwimme im Training mindestens ein zweitägiges Pensum. Absolviere die Strecken an zwei aufeinander folgenden Tagen.

➤ Schwimme mindestens einmal eine längere Strecke 2–3 km mit Neoprenanzug im See.

➤ Wenn Du mit Massenstarts und gleichzeitig ins Wasser stürzenden Menschenmengen keine Erfahrungen hast, starte behutsam und suche Dir einen ruhigen Startplatz aus. Oder warte, bis die meisten schon weggeschwommen sind. Überholen kannst Du sie immer noch.

Falls etwas Unvorhersehbares passiert (z. B. Atemnot, Krämpfe) bleibst Du immer ruhig. Du weißt, dass Du mit einem Neoprenanzug nicht untergehen kannst. Lege Dich einfach auf den Rücken, atme ein paar Mal tief durch und warte, bis Du Dich wieder besser fühlst. Dann kann die Reise weiter gehen.





Den Sonnenaufgang in einer Stadt auf acht Rollen zu erleben oder einen steilen Berg mit Langlaufstöcken zu erklettern, gehört genauso zum Gigathlon wie das dynamische und rasante Gruppenfahren. Das Schwimmen und Inlinen sind die Disziplinen, die am meisten technisches Können erfordern. Wie alle anderen Gigathlon-Sportarten ist Inlinen eine Ausdauersportart, zugleich aber auch eine «Gleichgewichts-Sportart». Das mühelose Gleiten und das kraftvolle Abstossen gelingen nur, wenn das Gleichgewicht auf den Rollen auch stimmt.

Ausrüstung für Inline

Zum Inlinen braucht man nicht allzu viel Equipment. Die wenigen Ausrüstungsgegenstände sollten jedoch sorgfältig ausgesucht werden und auf die Bedürfnisse des Sportlers abgestimmt sein. Bei der Auswahl der Skates gibt es drei Kriterien, die Orientierungshilfe geben: die Rollengrösse, das Kugellager und das Schuhmodell. Bei den Rollen kommt es in erster Linie darauf an, wie gut wir laufen können. Gute und sehr gute Inliner entscheiden sich für die großen Rollen ab 110 mm, während weniger geübte Fahrer eher bei 90 mm bleiben sollten. Das hat einen einfachen Grund: Je größer die Rollen sind, desto grösser ist auch der Abstand zwischen der Fusssohle und dem Boden und umso wackeliger wird die ganze Angelegenheit für Inline-Einsteiger. Doch je größer die Rollen sind, desto besser rollen sie auch.

Auswahl der richtigen Rollen

Rollen gibt es in verschiedenen Härtegraden. Normalerweise haben gute Rennrollen einen hohen Härtegrad. Auf ebenen und trockenen Strassen ist der Rollwiderstand minimal, und harte Rollen sind sehr geeignet. Bei sehr rauem Strassenbelag ist es manchmal sinnvoll, weichere Exemplare zu verwenden, so dass die Unebenheiten der Strasse etwas gedämpft werden. Rollen mit geringerem Härtegrad sind auch dann empfehlenswert, wenn es regnet und der Asphalt rutschig wird. Man ist mit ihnen zwar etwas langsamer unterwegs, dafür haften sie beim Abstossen und in den Kurven deutlich besser! Entscheidend für schnelle Laufzeiten sind auch die Kugellager in den Rollen. Technisch weniger versierte Inliner müssen kein Geld für besonders gute und teure Kugellager ausgeben, geübte Inliner profitieren von der Investition. Bei einem siebentägigen Gigathlon ist die Wahrscheinlichkeit gross, auch bei Regen inlinen zu «dürfen». Hochklassige Kugellager halten länger und reduzieren die obligatorische Wartungszeit deutlich, denn ganz gewöhnliche Edelstahl-Kugellager müssen nach einer Fahrt durch den Regen auseinandergenommen, getrocknet und geölt werden, um wieder perfekt zu laufen und nicht zu rosten. Bei gut abgedichteten Kunststofflagern kann man sich den Aufwand sparen.



Inline

Auch bei der Auswahl von Inlineschuhen haben wir die Qual der Wahl: Weniger gut trainierte Inliner und speziell Single-Athleten tun sich leichter mit etwas stabileren Schuhen, die auch den Fußknöchel stabilisieren. Sehr gute Inliner und die Spezialisten im Team of Five greifen eher zu Inline-Raceschuhen, die niedrig geschnitten sind, um den bestmöglichen Füsseinsatz zu gewährleisten. Was darf in den Schuh? Strümpfe, Neopren-Schuhe oder nur der nackte Fuss? Der Sportler allein entscheidet, was ihm bequem und nützlich ist. Im Training können alle Varianten ohne unangenehme Konsequenzen – beispielsweise schmerzhaftes Blasen – einmal ausprobiert werden. Die Knie schützen Inline-Greenhorns und weniger versierte Inliner in der Regel mit Knieschützern, doch auch vernünftige schnelle Inliner verzichten auf diesen «Sicherheitsfaktor» nicht, um eine schmerzhaft und folgenschwere Begegnung mit dem Asphalt zu vermeiden. Auf dem Markt gibt es darüber hinaus auch spezielle Inline-Hosen mit einem seitlich eingebauten Hüftpanzer, die zusätzliche Sicherheit bei Stürzen geben. Besonders bei Anfängern lohnt sich auch die Anschaffung von Ellbogenschonern. Sie sehen cool aus und sind schnell angezogen. Unabhängig von ihrem Leistungsniveau tragen alle Inliner übrigens Handschuhe. Manche einfach nur Bike- oder Velohandschuhe, andere spezielle Inline-Handschuhe mit zusätzlich eingebautem Schutzpolster. Ein guter Inline-, Bike- oder Velohelm ist ein



Muss. Werfen wir noch einen Blick auf geeignete Bekleidung: Schnelle Inliner tragen normalerweise hautenge Hosen und Trikots, während die coolen Inliner eher den Bike-Look wählen: «Baggy-Pants» und locker sitzende Trikots. Single- und Couple-Athleten ist zusätzlich noch das Mitführen eines Trinkgurts zu empfehlen. Man kann auch einfach nur ein Velo- oder Bike-Trikot anziehen, eine Trinkflasche in der Rückentasche aufbewahren und damit sein eigenes Flüssigkeitsdepot huckepack tragen.

Inline mit Stöcken



Ab und zu geht es auf Gigathlonetappen bergauf. Auf solchen Abschnitten sind sogar Langlauf-Skistöcke erlaubt. Am besten eignen sich Skatingstöcke, die mit speziellen Spitzen aus Hartstahl bestückt werden können. Sie sind für Training auf Asphalt gedacht, greifen gut und verhindern lästiges Abrutschen. Vor dem Wettkampf ist es sinnvoll, die Spitzen noch einmal zu schärfen.

Mit dem Handbike übers Faschinajoch



«Gigathlon ist für einen Behindertensportler ein wunderbarer Anlass zur Integration in die grosse Sportlerfamilie, ohne dass dabei das Handicap im Zentrum stehen würde! Das Gegenteil ist der Fall: Wir sind einfach nur Athleten unter Tausenden anderen Verrückten, mit unserem vielleicht etwas speziellen Sportgerät! Dabei ist Spass und Dabeisein im Vordergrund – der Wettkampfstress rund um Medaillen, Ehre und mediale Marktanteile ist wie ausgeschaltet und bedeutungslos. Es trifft sich im Gigathlon der Spitzensportler wie auch der Breiten- und Hobbyathlet, ob

behindert oder nichtbehindert. Das ist fast einmalig und genial zugleich! In den vielen Austragungen, bei denen ich dabei war, kenne ich schwierige Regentage oder kalte Temperaturen, die gelegentlich den Spassfaktor etwas beeinträchtigen konnten – so richtig grenzwertig war es aber nur einmal: Meine Erinnerung auf der Velostrecke mit meinem Handbike am Faschinajoch ist noch heute grausam ... und unvergesslich! Das Verrückte daran ist aber eigentlich schon wieder positiv: Meine Erholung nach getaner Leistung, als ich meinte, ich schaffe den nächsten Tag, die nächste Etappe, nicht mehr, zeigte mir eindrücklich, wie wunderbar unser Körper im Grunde funktioniert! Gib ihm Schlaf, ernähre ihn richtig, und dann ermöglicht er dir wieder geniale Erlebnisse. Ich jedenfalls erlebte einen nahezu euphorischen dritten Gigathlon-Tag!»

Heinz Frei, Gigathlet

Inline-Technik

Beim Inlinen fängt alles mit der richtigen Grundposition an.



Die Beine stehen schulterbreit auseinander. Der Winkel zwischen Unterschenkel und Oberschenkel beträgt etwa 90 Grad. Zur Ermittlung der optimalen Position von Rücken und Becken werden die Hände auf die Knie gelegt. Diese Haltung ermöglicht ein kraftvolles Abstossen, ist relativ aerodynamisch und belastet den Rücken nicht zu stark. Top-Inliner fahren deutlich gebückter und damit aerodynamischer. Diese Position ist jedoch um ein Vielfaches anstrengender

für den Rücken. Aus dieser Grundposition beginnen wir das Abdrücken mit den Beinen, während die Hände entweder vor dem Körper mitschwingen oder aerodynamisch auf dem Rücken liegen.

Für einen optimalen Abdruck müssen zwei Faktoren berücksichtigt werden: Je schneller gefahren wird, desto mehr müssen Inliner sich auf ihren Skates seitlich abdrücken, um optimalen Vortrieb zu erzeugen. Wenn wir uns vorstellen, dass die Inliner «Spuren» hinterlassen, sind diese jetzt sehr spitz oder verlaufen sehr eng aneinander. Zusätzlich zu unserer «Übersetzung» sollten wir uns auch auf das korrekte Abstossen konzentrieren. Von der Grundposition aus drücken wir uns seitlich ab, bis das ganze Bein gestreckt ist und sich die Kraft auf die ganze Schiene verteilt. Zur Kontrolle: Die hintere Rolle muss als letzte den Boden verlassen, der Druck ist immer auf der Ferse zu spüren.



Inline

Nach dem Abdruck beginnt das Zurückholen des Fusses. Jetzt wird es etwas anspruchsvoller: Einbeinig gleitend wird der Druck-Fuss halbkreisförmig bewegt und von hinten zurückgeholt. Das Körpergewicht ruht in dieser Phase auf den äusseren Rollen des gleitenden Fusses. Während wir auf einem Skate gleiten, führen wir das hintere Bein schwungvoll nach vorn neben den gleitenden Skate. Der gleitende Schuh wird genau in diesem Moment zum abstossenden Skate.



Wer schnell Fortschritte machen will, lernt das Inlinen am besten von Anfang an unter der Leitung eines erfahrenen Trainers. In eigener Regie kann man aber schon einige Übungen absolvieren, die das Gefühl für die richtige Technik verbessern. Eine Sache bereitet Einsteigern am meisten Schwierigkeiten: die rollenden Schuhe zum Halten zu bringen!

Es gibt drei leicht zu erlernende Möglichkeiten zu bremsen:

➤ 1. Fersen-Stopp:

Der Fersen-Stopp ist eine äusserst wirksame Bremstechnik.

Mit dem am Skate angebrachten Stopper zu bremsen sieht nicht unbedingt cool aus, ist aber sehr effektiv:

Du gehst dabei etwas in die Knie und schiebst dann das Bein mit dem Stopper nach vorn. Verlagere dann das Gewicht auf das hintere Bein und hebe vorsichtig die Spitze des vorderen Schuhs an. Der Stopper wird dadurch auf den Asphalt gedrückt und bremst die Fahrt. Um ein besseres Gleichgewicht zu bekommen, streckst Du die Hände nach vorn.



➤ 2. Wiesen-Stopp:

Der Wiesen-Stopp kann eine effektive Brems Technik sein. In Notfällen auf die – hoffentlich vorhandene – Wiese auszuweichen ist eine recht gefahrlose Variante, die jedoch häufig vergessen wird. Wichtig ist, dass man die vorderen Räder nicht belastet und das Körpergewicht vollständig auf die Ferse verlagert. Um das Gleichgewicht halten zu können, wird einer der Skates dabei nach vorn versetzt.

➤ 3. T-Stopp:

Beim T-Stop wird der hintere Skate im 90-Grad-Winkel zur Fahrtrichtung mit allen Rollen gleichzeitig aufgesetzt und schleift auf dem Boden nach. Das Körpergewicht ruht auf dem vorderen Bein. Beim T-Stop verschleissen die Rollen recht schnell, da der Bremsweg fast doppelt so lang ist wie beim Fersen-Stopp.



Inline-Technikübungen

Um den richtigen Bewegungsablauf zu erfühlen und zu lernen, kannst Du verschiedene Technikübungen anwenden – zum Beispiel als eigene Trainingseinheit vor dem Trainings-Schwerpunkt «Technik» oder zum Aufwärmen. Nachfolgend findest Du vier empfehlenswerte Übungen:



➤ 1 Einbeinig abstossen:

Aus der Grundposition fährt der linke Skate geradeaus, als würde er eine gerade Linie ziehen. Mit dem rechten Fuß stößt Du Dich ab, lässt den Skate mit allen Rollen jedoch am Boden. Bewege Dich dann wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederhole das Abstossen einige Male, bevor Du die Seite wechselst und die Übung dort durchführst. Achte darauf, dass Du den Fuss immer komplett abdrückst und das Körpergewicht dabei direkt über dem geradeaus fahrenden Skate bleibt. Diese Übung lehrt uns korrektes Abstossen mit der ganzen Schiene und die Gewichtverlagerung auf den gleitenden Skate.



➤ 2. Slalomfahren:

Gestalte mit einigen leichten Gegenständen (z. B. mit Velo-Bidons oder Laufschuhen) eine Slalompiste und versuche gleitend an den Hindernissen vorbeizufahren. Stecke den ersten Kurs relativ leicht aus und steigere den Schwierigkeitsgrad erst, wenn Du die Vorstufe mühelos durchfahren kannst. Diese Übung gibt Dir schnell ein gutes Gefühl für die perfekte Kurvenlage: Zuerst kommt der innere Skate, das Körpergewicht ruht auf dem inneren Bein.



➤ 3. Einbeinig gleiten:

Bei dieser Übung suchst Du das Gleichgewicht auf einem Skate. Möglichst lange auf einem Skate zu gleiten – das Körpergewicht liegt dabei direkt über dem Skate –, ist eine hervorragende Gleichgewichtsübung.

➤ 4. Mit der hinteren Rolle abstossen:

Bei dieser Übung läufst Du mit normaler Inline-Technik und mit Rhythmus. Das Abstossen wird so ausgedehnt, dass die hinterste Rolle zuletzt den Boden verlässt. Diese Übung gibt uns ein Gefühl für den korrekten Bewegungsablauf.



Inline-Training

Von allen fünf Gigathlon-Disziplinen ist das Inlinen am meisten vom Wetter abhängig. In der kalten Jahreszeit ist Training unmöglich, außerdem auf nassen Strassen im Sommer sehr gefährlich. Und dann dauert es auch noch eine halbe Ewigkeit, das Kugellager der feuchten Rollen zu putzen, zu trocknen und wieder einzuölen, um ein Einrosten zu verhindern.

Inlinen hat aber auch einen grossen Vorteil: Du kannst es durch viele andere Sportarten kompensieren. Das beginnt schon im Herbst, wenn Du alles trainieren kannst, was die allgemeine Ausdauer verbessert und den Gleichgewichtssinn schult. Der frühe Herbst, bevor die Blätter fallen, ist auch eine sehr gute Zeit, die Inlinetechnik spielerisch zu lernen. Im Winter ist Skilanglauf eine perfekte Ergänzung, im Frühjahr bieten sich die Gigathlon-Disziplinen Biken und Velofahren für ein Ausdauertraining an. Da Inlinen eine sehr technikbetonte Sportart ist, lohnt es sich, erst in den letzten drei Monaten vor dem Gigathlon – das ist auch genau jene Zeit, in der es witterungsbedingt auch wieder möglich ist – auf den Skates richtig Gas zu geben. Vorher konzentrieren wir uns auf die allgemeine Kraft, auf Ausdauer- und Techniktraining. Speziell für das Inlinen gibt es auch einige sehr gute Kraftübungen. Sie sorgen für den nötigen Schmackes in den Beinen und einen stabilen Rumpf (siehe Krafttraining).

Inline-Trainingspläne

Beim Entwickeln von Trainingsplänen für das Inlinen ist grosse Flexibilität nötig, denn fast die Hälfte des Jahres sind die Strassen suboptimal für ein Training. Der beste Ersatz ist sicher das Speedskaten auf Eis, dicht gefolgt vom Skilanglauf im Skatingstil, dann folgen Velofahren oder Biken, kombiniert mit Krafttraining. Nachfolgend findest Du – nach Prioritäten geordnet – für jede Trainingsperiode drei typische Inline-Trainingseinheiten für eine Woche. Couple- und Single-Teilnehmer fallen sicher sofort Crossover-Effekte auf – beispielsweise, dass Velotraining auch dem Inlinen zugute kommt.

➤ Periode 1:

Direkt nach dem Gigathlon ist der passende Zeitpunkt, die Speedskates gegen normale Rollerblades zu tauschen, damit einfach ein wenig herumzufahren und die letzten Sommertage zu geniessen. Spielerisches Fahren macht Spass, fördert die Koordination und optimiert das Gleichgewichtsgefühl. Die letzten warmen Tage sind auch ideal, um ohne Druck noch etwas mit dem Velo oder Bike unterwegs zu sein. Ehrgeizige Gigathleten, die noch Wettkämpfe bestreiten wollen, trainieren weiter nach den Plänen, die in Periode 4 zu finden sind.

Trainingsperiode 1:



Trainingsplan 1/1	➤ Spielerisches Inlinefahren mit Rollerblades oder Inline-Techniktraining: ½ –1 Std.
Trainingsplan 1/2	➤ Allgemeines Ausdauertraining: Velo oder Biken 1–2 Std. mit etwa 70–75 % der Herzfrequenzreserve (= HFR)
Trainingsplan 1/3	➤ Allgemeines Ausdauertraining: Velo, Biken 2-3 Std. mit etwa 60–70 % der HFR

➤ Periode 2:

Am Anfang dieser Periode ist Inlinen ab und zu noch möglich, aber durch zunehmende Nässe und Blätter auf den Straßen lässt sich regelmässiges Training nur sehr schwer durchführen. In der Regel ist es jetzt noch

zu früh für wintersportliche Aktivitäten wie Skilanglauf. Wir beschränken uns also aufs Biken und Velofahren und trainieren im Fitnesscenter. Es ist jetzt an der Zeit, wieder an Ausdauer und Kraft zu arbeiten.

Trainingsperiode 2:

Trainingsplan 2/1	➤ Allgemeines Ausdauertraining nach Lust und Laune wie z. B. Velo, Biken, Indoorcycling 1–3 Std. mit etwa 60–70 % der HFR
Trainingsplan 2/2	➤ Bike/Velo/ Indoorcycling ca. 1 Std. mit 75–80 % der HFR
Trainingsplan 2/3	➤ Kraftspeziale mit drei bis fünf Durchgängen

Inline

➤ Periode 3:

Spätestens jetzt ist der Winter angekommen – optimale Trainingsbedingungen für alle Skilangläufer unter den Inlinern! Es gibt kaum eine andere Sportart, die sich für Inliner besser eignet als die Skatingtechnik beim Langlaufen. Alle, die weniger schneebegeistert sind, konzentrieren sich auf andere Ausdauerdisziplinen und kombinieren sie mit Kraftspeziale (siehe Krafttraining). Das Langlauftraining bietet uns Gigathleten

ein perfektes Training und ist eine hervorragende Abwechslung. Es ergänzt das «normale» Gigathlontraining, unabhängig davon, in welcher Disziplin oder Kategorie wir starten. Von allen Alternativsportarten trainiert der Langlauf die Ausdauer am besten. Daher ist es auch nicht erstaunlich, dass die höchste maximale Sauerstoffaufnahme bei den Langläufern zu finden ist. Wie können wir Gigathleten nun am besten von dieser herrlichen Sportart profitieren?

Technikstil – Skating oder klassisch?



Was den reinen Trainingseffekt betrifft, so spielt es kaum eine Rolle, für welchen Laufstil wir uns entscheiden. Sowohl im klassischen Stil als auch in der Skatingtechnik spielt das Gleichgewicht eine grosse Rolle. Auch hinsichtlich der Ausdauer bestehen keine wesentlichen Unterschiede. Der Vorteil beim Skating ist, dass sich die Skipräparation etwas einfacher gestaltet, hier ist lediglich das passende Gleitwachs von Bedeutung. Beim klassischen Stil ist zusätzlich Steigwachs erforderlich, was schon etwas mehr Erfahrung verlangt. Für Einsteiger eignen sich aber auch Schuppenski. Die Skatingtechnik spricht ähnliche Muskelgruppen an wie das Inlinen, Biken und Velofahren. Der klassische Stil hingegen stimuliert besonders die Muskelgruppen für das Schwimmen (der Doppelstock-Einsatz kräftigt den Oberkörper) und die Beinmuskulatur für das Laufen.

Im Folgenden gibt Sarah Koch, Langlauf-
lehrerin in der Schweizerischen Langlauf-

schule Pontresina im Engadin einige
nützliche Tipps:

Tipps von Sarah Koch

➤ Tipp Nr. 1: Ein Kurs als Einstieg

Wagst Du Dich zum ersten Mal auf die schmalen Latten?

Dann lohnt es sich allemal, einen Einsteigerkurs zu buchen oder einen Langlauftrainer zu engagieren, um die richtigen Bewegungsmuster und effizienten Techniken zu erlernen. Denn mit einem gewissen Mass an technischem Wissen holst du weitaus mehr aus dem Langlauftraining heraus, und es macht zudem viel mehr Spass. Dies trifft auf jeden Fall auch auf fortgeschrittene Athleten zu. Mögliche Fehler, die sich über Jahre eingeschlichen haben, können so aufgedeckt und verbessert werden.

➤ Tipp Nr. 2: Technik und Distanz

Ausdauersportler sind sehr unterschiedlich.

Einige denken nur daran, möglichst viele Kilometer und Höhenmeter so schnell wie möglich abzuspuhlen. In Kursen werden dann auch die Technikübungen möglichst schnell und meist auch unkonzentriert «erledigt».

Für den Spass, die Motivation und vor allem für die Entwicklung zum effizienten Langläufer ist es aber sehr wichtig, die Technik nie zu vernachlässigen. Es gibt aber auch die anderen Sportler, die sich mit den technischen Feinheiten genauestens auseinandersetzen und so schon bald geschmeidig und ohne grossen Kraftaufwand über die Loipen gleiten. Ein Trainingstag kann gut in zwei Teile aufgeteilt werden. Am Vormittag wird die Technik geschult, und am Nachmittag ist noch Zeit für eine schöne Ausdauereinheit.

➤ Tipp Nr. 3: Aufpassen bei den Intensitäten

Achtet zur Kontrolle immer wieder auf Euren Pulsmesser.

Langlauf ist anstrengender, als es sich anfühlt, übertreibt es deshalb speziell am Anfang nicht.

Trainingsperiode 3:

Trainingsplan 3/1	➤ Langlaufen/Skitourengehen/Schneeschuhlaufen 2–3 Std. mit etwa 60–70 % der HFR
Trainingsplan 3/2	➤ Bike/Velo/Indoorcycling/Skating ca. 1 Std. leicht progressiv 70–85 % der HFR
Trainingsplan 3/3	➤ Kraftspeziale mit 4–7 Durchgängen + eventuell hinterher eine Indoorcycling-Einheit

➤ **Periode 4:**

Auf geht´s! Wir zeigen uns jetzt auf den Straßen! Am Anfang dieser Periode sollten speziell die Einsteiger versuchen, möglichst oft auf den Skates zu stehen, auch wenn es nur kurz ist. Von April bis Mitte Mai verbessern wir unsere Technik und Grund-

lagenausdauer mit längeren ruhigeren Einheiten. Danach absolvieren wir mindestens einmal in der Woche eine zügige Einheit, Fortgeschrittene laufen zusätzlich noch einmal Intervalle, z. B. 3–6 x 5´ sehr schnell, dazwischen 2–3´ lockeres «Gleiten».

Trainingsperiode 4:



Trainingsplan 4/1	➤ Inlineskating 15–30´ ruhiges Skaten mit verschiedenen Technikübungen + 45–60´ Skaten mit HFR 70–75 %
Trainingsplan 4/2	➤ Inlineskating 10–15´ Technische Übungen + 45–60´ progressiv HFR langsam steigern von 70 –90 %
Trainingsplan 4/3	➤ 15–30´ locker einlaufen + 3–6 x 5´ schnell HFR = 95 % / 2–3´ locker gleiten + beliebig auslaufen

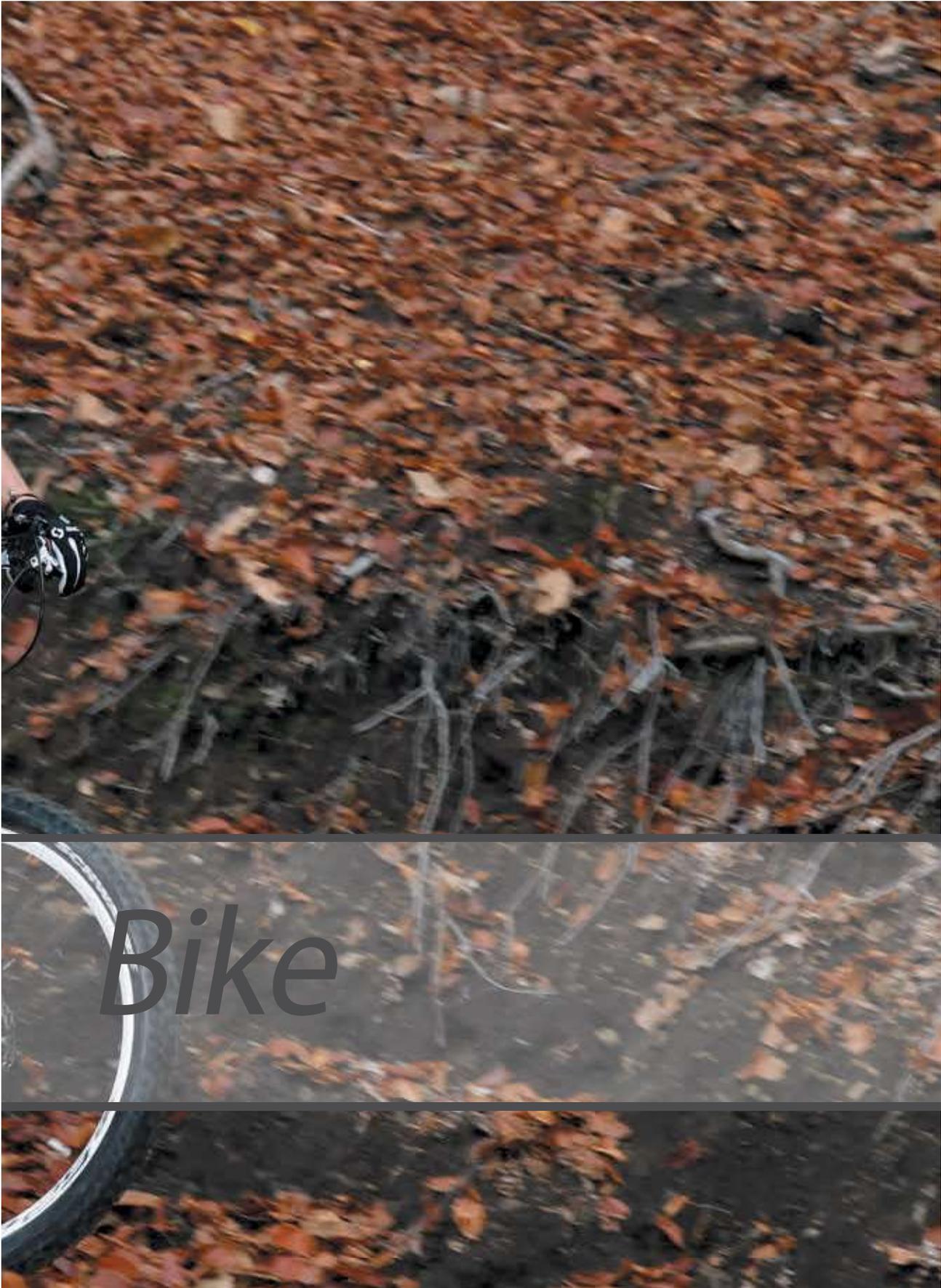
Inline beim Gigathlon

Beim Inlinen im Gigathlon müssen wir auf Vieles vorbereitet sein: auf energiegeladene Massenstarts, auf schöne, einsame Runden in hügeligem Gelände, auf dynamische Gruppenfahrten, aber auch auf brutale Steigungen, für die sogar der Einsatz von Langlaufstöcken erlaubt ist. Das Wichtigste beim Inlinen ist allerdings die richtige Selbsteinschätzung. Die Gruppendynamik und Geschwindigkeiten, die höher als gewöhnlich sind – vielleicht sogar kombiniert mit zittrigen Beinen durch Überpacen –, haben schon den einen oder anderen Sturz verursacht. Der Gigathlon ist definitiv der falsche Anlass, um das erste Mal eine schnelle Kurve mit 20 anderen Inlinern zu fahren

oder plötzlich von hinten in eine Gruppe gedrängt zu werden, wenn der Abstand zum Vordermann zu gross geworden ist. Grundsätzlich gilt fürs Inlinen: In der Gruppe bist Du immer schneller als allein – unter der Voraussetzung, dass Ihr Euch die Führungsarbeit im Wind teilt. Der Luftwiderstand beim Inlinen entspricht mit 30 % in etwa dem beim Velofahren. Das erklärt auch, warum Gruppenfahren so effektiv ist. Wenn Du noch nie in einer Gruppe gefahren bist, solltest Du beim Gigathlon nicht damit anfangen. Bei den angebotenen Gigathlon Camps und Campus-Veranstaltungen oder bei Inlinetrainern und in Vereinen kann man es am besten lernen.







Bike

Alle Gigathlon-Disziplinen haben ihren eigenen Reiz, aber das Biken übt eine ganz besondere Anziehungskraft aus. In kaum einer anderen Disziplin gibt es so viele aussergewöhnliche Naturerlebnisse – vorausgesetzt, wir haben die Kondition, Konzentration und Musse, sie auch zu geniessen! Die Bikestrecken können beim Gigathlon sehr unterschiedlich sein. Manchmal ist der Kurs das logische Bindeglied für die geplante Streckenführung des Events, manchmal steht das Biken im Sinne des Wortes für den Höhepunkt des Gigathlon. Alles ist möglich: Das Angebot reicht von gepflegten Teerstrassen bis zu Singletrails. Manchmal gibt es sogar Passagen, auf denen das Fahren ausdrücklich verboten ist. Wenn keine Sperrung vorliegt, kann in der Regel jedes Terrain befahren werden. Ein paar Wurzeln oder grössere Steine machen den Trail für einige Biker schon schwer zu fahren, während andere ihn mit lauten Lustschreien förmlich überfliegen. Kommen wir nun zum Stichwort «Selbsteinschätzung»: Zu wissen, was Du fahren kannst und wo Du lieber absteigst, ist wichtig. Und was ist schon dabei, das Bike eine Weile zu schieben, um die Gigathlon-Bikestrecke sicher und mit Spass zu bewältigen?

Ausrüstung für das Biken

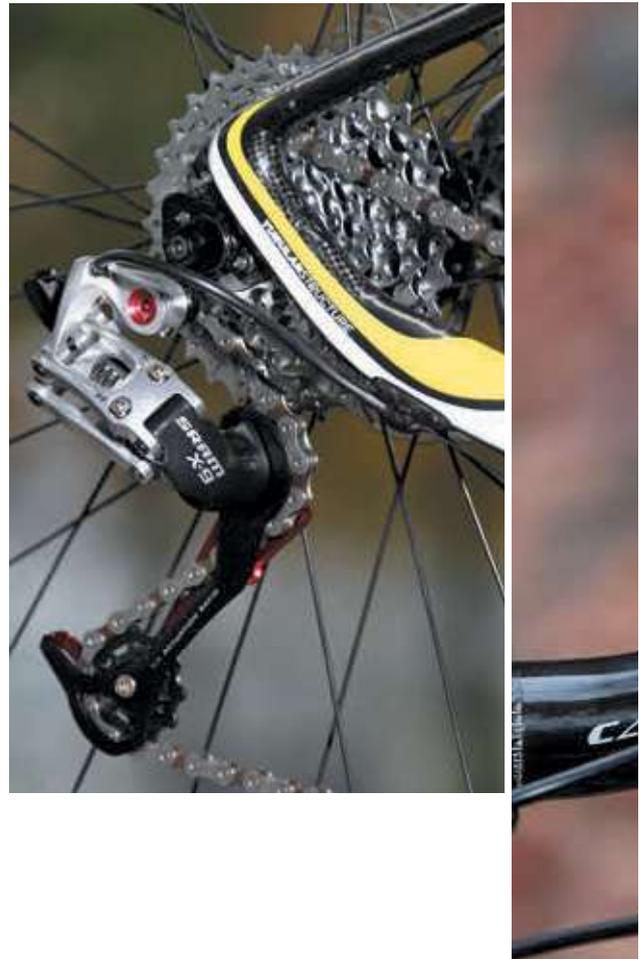
Auf dem Markt werden viele unterschiedliche Bikes angeboten. Das ist auf den ersten Blick verwirrend, aber mit ein paar Grundregeln finden wir schnell das zu uns passende Bike. Alles beginnt mit der richtigen Rahmengrösse: Du kannst Dich ohne Frustration weder in schnuckelige kleine Rahmen klemmen, noch auf längere Sicht Spass mit einem zu grossen Rahmen haben, der in der Kurve das Gefühl erzeugt, Du würdest einen Bus lenken. Ein kompetenter Bikehändler hilft Dir schnell, Deinen Rahmen zu finden. Kommen wir zur Federung: Mittlerweile kannst Du Dich zwischen einem Hardtail Bike (es hat nur vorn eine Federgabel) und einem Fully entscheiden, das vorn und hinten gefedert ist. Eigentlich kommt es bei der Entscheidung nur auf die Grösse des Geldbeutels an. Die hochwertigen Fullys bieten mittlerweile alle Vorteile eines Hardtails (geringes Gewicht und die Möglichkeit, die Federung bei Bedarf abzustellen), aber sind in Fahrkomfort und Geländetauglichkeit unschlagbar.



Ungefederter Champion

Es geht auch ganz ohne Federung, wenn Du nur gut genug bist! Beim ersten One-Week Gigathlon im Jahr 2002 haben der spätere Sieger Urban Schumacher und ich unsere Bikes Seite an Seite den Scaletta-Pass Kurve um Kurve hinaufgeschoben und die Dinger auch noch grosse Teile getragen. Endlich oben angekommen, hält Urban kurz an und lässt Luft aus den Reifen. Natürlich habe ich Urbans Bike genau betrachtet und festgestellt, dass er komplett auf eine Federung verzichtet hat. «Ob das gut geht?», denke ich noch, als die Abfahrt nach Davos beginnt. Es dauert allerdings nicht lange, und dieser verrückte Hund kommt von hinten wie wild mit Vollgas angefahren, ruft nur kurz «Heja, Benniel!» ... und lässt mich mit meinem hübsch komfortabel gedämpften Bike ziemlich blöd aussehen.

Für Laufräder, Bremssysteme, Schaltungen, Rahmenmaterial und dergleichen kannst Du ein Vermögen ausgeben! Dabei unterscheiden sich die meisten Teile nicht hinsichtlich Zuverlässigkeit und Haltbarkeit, sondern vorwiegend durch unterschiedliches Gewicht. Bei der Pneuwahl lohnt es sich, die Anforderungen der Strecke mit ins Kalkül zu ziehen: Wie sieht der Kurs aus? Brauche ich eher grobe Reifen, die gut greifen, oder gibt es viele Waldwege und Asphalt, sodass ein Profil, das besser rollt, geeigneter ist. Auch der Luftdruck in den Reifen ist wichtig. Zu viel Druck und der Reifen greift nicht richtig und rollt auch nicht gut über Stock und Stein. Zu wenig Luftdruck und wir riskieren eine Panne! Als Richtlinie haben sich 2,7–2,5 Bar für Schlauchreifen und 1,8–2,0 Bar für schlauchlose Reifen bewährt.



➤ Tipp:

Liebhaber des niedrigen Luftdrucks und Bikeprofis präparieren oft die Schläuche mit einer Dichtungsmasse, die man «Milch» nennt. Diese Milch sprüht man vorsichtshalber schon vor dem Training/Rennen in den Schlauch. Bei einer Panne dichtet diese Masse entstandene Löcher.

Voraussetzung für genussvolle Biketouren ist neben der passenden Rahmengröße und Sitzposition auch ein zu Deiner Ergonomie passender Sattel. Es gilt: Probieren geht über Studieren. Ohne einen Helm sollte niemand aufs Bike steigen – egal wo!

Es gibt unzählige Variationen für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel. Wichtig ist nur, dass der Helm die Sicherheitsnormen erfüllt. Bike-Schuhe, Bike-Hosen, Handschuhe, Sportbrillen und ein Trikot runden die Ausrüstung ab. Was jeder Biker darüber hinaus immer dabei haben sollte – insbesondere, wenn die Tour in hochalpine Regionen führt – ist ein kleiner Bike-Rucksack. In ihn passen zusätzliche Textilien, ein Erste-Hilfe-Set, ein paar Bike-Werkzeuge und Flickmaterial, um kleine Pannen selbst beheben zu können. Und nicht zu vergessen: ein geladenes Handy.



Erste-Hilfe-Packung und Werkzeugpackung

Die Erste-Hilfe-Packung muss nicht gross sein, sollte aber bei längeren Biketouren möglichst diesen Inhalt haben: Desinfektions- und Verbandsmaterial, Blasenpflaster, Sporttape und zur Sicherheit eine Rettungsdecke aus Aluminiumfolie. Die Werkzeugpackung enthält eine Pumpe oder eine CO₂-Druckluftpatrone. Mindestens einen zusätzlichen Schlauch, Flickmaterial und ein Multitool-Werkzeug.



Speziell im Training, aber auch wenn es beim Gigathlon in hochalpine Regionen geht, ist ein kleiner Biker-Rucksack niemals verkehrt. Du kannst in ihm etwas zu essen und trockene Kleidung transportieren. Oben in den Bergen, bei Regen und Wind, kühlst Du ganz schnell aus. Das ist nicht nur sehr unangenehm, sondern auch gefährlich. Lieber ein wenig zu viel dabei haben als zu wenig, ist besser!

Biketechnik

Eigentlich ist das Biken nichts anderes als Velofahren. Es kommt nur eine «Kleinigkeit» hinzu: Du musst das Bike auch im Gelände beherrschen! Was macht einen guten Biker aus? Eine gut funktionierende Kraftübertragung, gutes Gleichgewicht und Handling des Bikes, ein geschultes Auge (richtige Fahrlinie wählen, optimale Bremspunkte setzen) und perfekte Selbsteinschätzung, die manchmal mit Mut verwechselt wird. Auf den ersten Blick ist es erstaunlich, dass die Kraftübertragung beim Biken und Velofahren so unterschiedlich sein kann. Es gibt viele sehr gute Velofahrer, denen es beim Biken im Gelände – beispielsweise auf Wurzelpassagen oder auf sehr steilen Schotterstrassen – nicht gelingt, Druck auf die Pedale zu bringen. Genau wie beim Velofahren wird ein Bike im Idealfall mit einer hohen Trittfrequenz gefahren, also um 90 Umdrehungen pro Minute. Je besser Deine Tritttechnik ist, desto höher kann Deine Frequenz sein. Eine gute Kurbeltechnik beim Biken bedeutet, dass Du möglichst während der gesamten Kurbelumdrehung Druck auf die Pedale bringst. Es ist immer vorteilhafter und ökonomischer mit einer hohen Trittfrequenz – also Technik – Vorwärtsantrieb zu erzeugen als durch Kraft. Um die Trittfrequenz aufrecht zu erhalten, muss die Schalttechnik und das Einsetzen aller 27 zur Verfügung stehenden Gänge beherrscht werden.

Richtiges Schalten

Vor dem Berg vorausschauend schalten. Erst vorn aufs kleine Blatt, dann hinten hochschalten. Für einen optimalen Schaltvorgang kurz Druck von den Pedalen nehmen, während Du schaltest. Allgemein gilt: Versuche, einen extremen Schräglauf der Kette möglichst zu vermeiden.

Oft fahren technisch weniger versierte Biker über buckelige Pisten oder an sehr steilen Hängen eine etwas niedrigere Trittfrequenz. Das ist zwar ermüdend, macht aber eine

gleichmässige Kraftübertragung möglich. Es ist wie beim Autofahren: Bei Eisglätte ist es oft einfacher im zweiten Gang loszufahren und damit ein Durchdrehen der Räder zu vermeiden. Wenn es beim Biken sehr steil nach oben geht, ist die Verteilung des Körpergewichts entscheidend. Blieben wir dann in unserer normalen Bike-Position, die Arme fast gestreckt am Lenker und den Hintern komplett verteilt über den ganzen Sattel, würde das Vorderrad wahrscheinlich den Kontakt zum Boden verlieren. Gute Biker verschieben dann den Gewichts-schwerpunkt etwas weiter nach vorn, jedoch nur so viel, dass das Hinterrad nicht durchdreht. Gefühl ist gefragt!



Bodenhaftung ist beim Bergabfahren oder in kurvigem Gelände wichtig, Übung erfordert aber auch das korrekte Bremsen. Das Vorderrad hat generell am meisten Bremspower, ist aber auch am schwierigsten zu steuern. Mit dem Vorderrad solltest Du auf keinen Fall bremsen, wenn es sehr rutschig ist oder Du Stufen hinunterfährst. Geht es sehr steil bergab, muss auch die Vorderradbremse sehr feinfühlig behandelt werden. Wichtigste Grundregel: nie die Räder blockieren. Ein blockiertes Vorderrad kann katastrophale Folgen haben. Ein blockiertes Hinterrad erzeugt kaum Bremswirkung, bricht leicht aus und hinterlässt zudem hässliche Spuren in der Natur. Das Handling des Bikes und ein gutes Gleichgewicht sind genauso wichtig wie die Kraftübertragung. Beim Bergabfahren auf steilen Passagen oder Auffahrten mit engen Kurven kommt man manchmal fast zum Stillstand – da ist Balance halten auf dem Bike gefragt. Perfekte Kooperation von Mensch und Maschine kann man üben: Bike-Bidons während desfahrens vom Boden aufheben oder Balancieren im Stehen.

Richtig zur Sache geht es bei steilen Bergabfahrten oder bei Hindernissen wie grösseren Stufen. Jetzt muss das Gewicht nach hinten verlagert werden, um ein Überschlagen des Bikes zu verhindern. Wer die Federung nicht richtig einschätzen kann, macht – schneller als er reagieren kann – einen Salto vorwärts.



Für stabile und gute Kurvenfahrten gibt es ein paar Grundregeln: Grundsätzlich solltest Du immer vor der Kurve bremsen und dies nur so stark, dass Du, ohne erneut zu bremsen, durch die Kurve kommst. Für etwaige Notbremsungen in der Kurve ist nur die hintere Bremse zuständig. In der Kurve presst Du Dein Gewicht an das der Kurve abgewandte Pedal und gibst dem Reifen damit möglichst viel Druck und Haftung.

Um weitere Feinheiten und Tricks zu lernen, ist die Teilnahme an einem Kurs mit einem guten Bike-Coach die beste Wahl. Für viele neue Erkenntnisse und eine Horizonterweiterung sorgen auch gemeinsame Ausfahrten mit besseren Fahrern: Du siehst, wie und wann sie bremsen, welche Fahrlinien sie wählen, und wie man auch in unwegsamem Gelände noch erstaunlich gut biken kann.



- Zwei gute Bikeübungen:

1. Balancieren auf einem schmalen Steg



2. Enge Kurven fahren

Nina Brenn im Interview

Im folgenden Interview gibt Nina Brenn, Gigathlon Woman 2010, Auskunft darüber, wie sie sich für das Training und den Wettkampf optimal motiviert.

Frage: Wie motivierst Du Dich für enorme Monster-Trainingseinheiten, obwohl die Wertschätzung für einen Gigathlon Man (z. B. Roger Fischlin) bedeutend grösser ist als die für die Gigathlon Woman?

Nina Brenn: Trainieren macht meistens Spass, und dafür muss ich mich selten motivieren. Die Lust und Freude ist einfach da. Als Mutter und als Forstingenieurin ist mir die Wertschätzung meiner Arbeit sehr wichtig, beim Sport allerdings weniger. Da will ich vor allem meine Freiheiten haben, also das machen, worauf ich gerade Lust habe. Da ich bei meiner Arbeit mit vielen Menschen zu tun habe, ist es mir wichtig, dass die Kleidung, die ich trage, auch zeitgemäss ist und gut aussieht. So fühle ich mich wohl in meiner Haut und kann mich voll und ganz auf meine Aufgabe konzentrieren.

Frage: Wie bringst Du Familie, Beruf und Training unter einen Hut, ohne dass jemand oder etwas zu kurz kommt?

Nina Brenn: Extrem organisiert, effizient und fokussiert. Meistens jedenfalls! Wenn die Zeit fehlt, kommt sicher das Training zu kurz. Das sind dann jeweils meine Regenerationsphasen, und die sind ja erwiesenermassen nicht nur sinnvoll, sondern auch notwendig.

Frage: Kannst Du uns ein besonderes Erlebnis bei einer Deiner Gigathlon-Teilnahmen erzählen?

Nina Brenn: Da erinnere ich mich an den Gigathlon 2010, den zweiten Tag, Strecke 3 mit dem Rennvelo von Thun nach Zweisimmen. Nach zehn Kilometern fährt Markus Stierli zu mir auf. Ich bleibe mit Müh und Not an seinem Hinterrad. An einem Stützli ein kurzes Gespräch:



Ich: «Schön Dich wieder mal zgseh Markus, geschter bisch kli z schnäll unterwägs gsi!» Markus.: «Nüt schnäll, bin uf dä Laufstrecki voll iigängä. Und wia gsehts bi Diar us, bisch Erschte?» Ich: «Nei, han uf dr Laufstrecki au ziemli müassa lieda. Bin Zweite mit fasch 25 Minute Rückstand!» Markus: «Uups, das isch würkli na viel.» Ich: «Ja, weiss.» Nach kurzer Pause Markus: «Nina, bliibsch eifach hinter miar. Ich bring Dich jetzt bis an Jaunpass härä. Das Rännä gwünsch Du na!» Und so war es dann auch. Danke, Markus!

Frage:

Du hast 2010 viele Multisport-Veranstaltungen absolviert. Den Biennathlon, Gigathlon, Alpinathlon und Inferno. Was unterscheidet den Gigathlon für Dich von den anderen Multisport-Veranstaltungen?

Nina Brenn:

Gigathlon ist einfach noch mehr. Mehr Disziplinen, mehr Tage, mehr Höhenmeter, mehr Erlebnis, mehr Schweiz, mehr Herausforderung, mehr Leistung, mehr Stimmung, mehr Kämpfen, mehr Spass und natürlich auch mehr Genuss! Einfach mehr Suchtpotential!

Biketraining

Beim Biken gibt es viele Möglichkeiten, das Training effektiv und abwechslungsreich zu gestalten. Ein Grundbaustein des Biketrainings ist das Velofahren. Natürlich können wir auch komplett darauf verzichten, aber etwa 50–70 % des kompletten Biketrainings sollte relativ ruhig sein und längere, lockere Einheiten in einfachem Gelände enthalten. Hierfür ist das Velofahren speziell im Frühjahr eine gute Abwechslung.

Natürlich spricht nichts dagegen, diese Einheiten auch mit dem Bike zu absolvieren, aber die richtig schönen Bikegebiete sind in dieser Zeit meist noch vom Schnee bedeckt oder sind zumindest sehr nass und matschig.

Bike-Trainingspläne

Eine erfreuliche Tatsache: Biken ist in jeder Jahreszeit möglich! Ob es noch sinnvoll ist, das ganze Jahr hindurch zu biken, ist Ermessenssache. Die drei Sportarten Biken, Velofahren und Inlinen haben – rein physikalisch gesehen – viele Ähnlichkeiten. Diese Gemeinsamkeiten können wir bei der Trainingsplanung berücksichtigen. Wenn wir nur Kraft oder Ausdauer trainieren, sind alle drei Disziplinen gleichwertig, lediglich die Streckenlängen unterscheiden sich stark voneinander. Das Schwierigste beim Biken ist mit Sicherheit die technische Komponente. Technik wird besonders auf anspruchsvollem Gelände zum alles entscheidenden Faktor. Einiges kann man sicher bei Fahrtechnik-Seminaren und auf Lehrgängen lernen, aber letztlich müssen wir hinaus in die Natur, um eigene Erfahrungen zu sammeln.

Nützliche Tipps

Eine hervorragende Übung, um ein Gefühl für das Kurvenfahren, Bremsen – ja, für das komplette Bike zu bekommen: Suche Dir oder baue Dir einen kleinen Rundkurs. Idealerweise ist der 500–1000 m lang und hat einige schwierigere Passagen zu bieten wie verschiedene Kurven, kleine Anstiege, Abfahrten, Wurzelpassagen, ein paar Steine oder Stufen. Die Strecke sollte nicht zu anspruchsvoll sein, sodass Du mehrere Wiederholungen schaffen kannst. Dann fährst Du einfach die erste Runde kontrolliert zügig bis schnell und stellst mit der Stoppuhr fest, wie lange Du dafür gebraucht hast. Das nächste Mal versuchst Du, etwas schneller zu fahren und die Fahrt zu optimieren. Wie sieht die Bilanz aus? Hast Du Dich in die Kurve gelegt, wann hast Du gebremst und wie stark? Traust Du Dich, die Wurzelpassagen noch schneller zu fahren? Wie hast Du geschaltet und wann? Nach mehreren Runden wirst du merken, dass die Fahrt flüssiger wird und Du, ohne mehr Energie investieren zu müssen, auch schneller geworden bist. «Learning by doing», heisst die Devise!



➤ Periode 1:

Direkt nach dem Gigathlon fängt für einen Biker die vielleicht schönste Zeit an. Die Form stimmt, die höheren Berglagen sind trocken, meist schneefrei, und wir haben noch etwa zwei bis drei Monate Zeit, um schöne Touren zu machen. Diese Zeit können wir als echte Bike-Freunde auch nutzen. Es gibt kaum was Schöneres, wenn das Wetter stimmt und wir genug Zeit haben, eine ausgiebige Genuss-Tour im Gebirge zu fahren. Ohne jeglichen Stress die Berge zu erklimmen, schöne Trails abwärts zu wählen, ab und zu in einer Hütte einzukehren – das ist der perfekte Bike-Tag.

Trainingseffekt inklusive! Fortgeschrittene Biker, die vielleicht noch den einen oder anderen Bike-Marathon ins Auge gefasst haben, sollten zusätzlich zu den langen Genuss-Ausfahrten noch ein bis zwei richtig intensive Einheiten in der Woche absolvieren. So bleibt die gute Form nach dem Gigathlon erhalten, und die Teilnahme an einem Bike-Marathon macht richtig viel Spass. Am Ende dieser Periode ist nicht nur Einsteigern, sondern auch Fortgeschrittenen zu empfehlen, das Tempo ein wenig zu drosseln. Am Ende der Saison haben zwei bis vier Wochen Ruhe noch niemandem geschadet.

Trainingspläne Periode 1:



Trainingsplan 1/1	➤ Eine lange Genuss-Tour, gern in technisch etwas anspruchsvollerem Gelände, je nach Niveau 2–6 Std. HFR = 60 %
Trainingsplan 1/2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternatives Training (Velofahren, Inline oder eine andere Ausdauersportart) 1–2 Std. oder Techniktraining mit dem Bike. ➤ Fortgeschrittene (die noch einen Bike-Marathon vor sich haben): 1–4 x 15–20 min. Kraftausdauer bergauf, HFR = 80–85 % Trittfrequenz = 60–65, Erholung dazwischen 5–10' locker in einem hohen Gang.
Trainingsplan 1/3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativ Training (Velofahren, Inline oder eine andere Ausdauersportart) ca. 1 Std. oder Krafttraining HFR = 60 % ➤ Fortgeschrittene (die noch einen Bike-Marathon vor sich haben): Wettkampfsimulation auf einer kleinen Rundkurs-Strecke: 4–8 x 1–2 Minuten «Vollgas», Erholung = 3–5 Minuten.

➤ Periode 2:

Mit ein bisschen Glück können wir noch im Oktober einen «Indian Summer» erleben und unsere Genuss-Touren auf dem Bike ausweiten. Sonst ist es eine Zeit, in der wir langsam wieder an regelmässiges Training denken sollten. Ist das Abonnement fürs Fitness-Center schon erneuert, und wann werden wieder Indoor Cycling- Stunden angeboten? Sportlich vielseitige Biker können auch wieder mit dem Joggen beginnen und Grundlagen für das kommende Jahr aufbauen.

Ähnlich wie beim Inlinen kann das Kraftspezial-Training eine willkommene Abwechslung zum normalen Training im Fitness-Studio sein. Hardcore-Biker fahren mit dem Bike zur Arbeit und zurück. Gegen Ende dieser Periode ist es wichtig, auf passende Reifen (eventuell sogar mit Spikes) und gute Beleuchtung zu achten. Eine lange, lockere Ausdauerinheit sollte jetzt auch durchgeführt werden. Das kann eine Ausfahrt mit dem Bike sein, eine lange Bergwanderung, eine Ski- oder Langlauf-tour oder eine andere Ausdauersportart.

Trainingspläne Periode 2:



Trainingsplan 2/1	➤ Allgemeines Ausdauertraining nach Lust und Laune, z.B. Biken, Velo, Indoorcycling, Wandern, Langlaufen (2–3 Std. mit etwa 60–70 % der HFR)
Trainingsplan 2/2	➤ Allgemeines Ausdauertraining: 1–2 Std. leicht progressiv, $\frac{1}{4} = 65\% \text{ HFR}$, $\frac{1}{4} = 70\% \text{ HFR}$, $\frac{1}{4} = 75\% \text{ HFR}$, $\frac{1}{4} = 80\% \text{ HFR}$
Trainingsplan 2/3	➤ Kraftspeziale mit 3–5 Durchgängen, für Fortgeschrittene mit einer anschliessenden Indoorcycling-Einheit.

➤ Periode 3:

Als Biker durch den Winter zu kommen, ist natürlich möglich, fordert aber die richtige Ausrüstung und ein bisschen Härte. Motivierender ist es jedoch, auf andere Aus-

dauersportarten umzusteigen. Mit einer wöchentlichen Indoor-Trainingsstunde, Krafttraining und allgemeinem Ausdauertraining kommen Biker sehr gut durch den Winter.

Trainingspläne Periode 3:



Trainingsplan 3/1	➤ Allgemeines Ausdauertraining nach Lust und Laune, z. B. Biken, Velo, Indoorcycling, Wandern, Langlaufen (2–4 Std. mit etwa 60–70 % der HFR)
Trainingsplan 3/2	➤ Allgemeines Ausdauertraining: 1–2 Std. leicht progressiv, ¼ (der Zeit) = 70 % HFR, ¼ = 75 % HFR, ¼ = 82 % HFR, ¼ = 85 % HFR
Trainingsplan 3/3	➤ Kraftspeziale mit 4–7 Durchgängen, für Fortgeschrittene mit anschließender Indoorcycling-Einheit.

➤ Periode 4:

In den letzten drei Monaten vor dem Gigaathlon müssen wir die Ausdauer weiter verbessern, aber jetzt ist auch die Zeit gekommen, Gefühl fürs Bike zu entwickeln und technisches Können zu optimieren. Im Training mit dem Bike müssen genügend

Berge eingebaut werden, denn selbst mit kleiner Übersetzung fordern sie uns ganz anders als flaches Terrain. Einerseits ist Bergauffahren viel kraftintensiver, andererseits ist es auch eine technische Herausforderung, wenn es auf unbefestigtem und unebenem Gelände steil nach oben geht.

Nützliche Tipps



Nicht nur das Bergauffahren muss geübt werden: Oft habe ich Gigathleten gesehen, die im Gigathlon beim Bergabfahren stehen bleiben mussten, weil ihnen die Unterarme vom Bremsen so geschmerzt haben. Helfen könnte Folgendes:

Erstens: Stelle die Bremse richtig ein. Im Zweifelsfall lieber so, dass Du fast mit geschlossener Faust fahren kannst, aber trotzdem die Bremsgriffe in der Hand hast. Erst bei den letzten 1–2 cm sollte die Bremse greifen. Diese Einstellung der Bremsen entlastet die Unterarme bei harten, rumpeligen Abfahrten extrem.

Zweitens: Trainiere die Unterarmmuskulatur. Wenn Du oft genug in den Bergen fahren kannst, werden die Muskeln automatisch trainiert, aber wenn die Zeit dafür nicht reicht, ist es hilfreich, im letzten Monat vor dem Gigathlon 2–3mal pro Woche z. B. kleine Bälle mit den Händen zusammenzupressen oder spezielle Unterarm-Trainingsgeräte (Expander) zu verwenden. Wer mit solchen Hilfsmitteln trainiert, kann bis zur absoluten Erschöpfung 1–3 Serien absolvieren.

Trainingspläne Periode 4:



Trainingsplan 4/1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lange Bergtour mit dem Bike (3–6 Std.). Am Anfang dieser Periode noch relativ verhalten fahren. Aber je näher der Gigathlon kommt, desto zügiger sollten die Einheiten – und ganz speziell das Bergfahren werden. Trotz allem solltest Du nicht überpacen. HFR = 70–80 %
Trainingsplan 4/2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schwellentraining. Etwa am Anfang dieser Periode mit 15–30 Minuten anfangen, gegen Ende müsstest Du schon 45–90´ vertragen können. HFR = 90 %.
Trainingsplan 4/3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wettkampfsimulation auf einer kleiner Rundkursstrecke: 4–8 x 3–4 Minuten «Vollgas», Erholung = 3–5 Minuten. ➤ Fortgeschrittene können vorher locker 1–2 Std. einfahren und hinterher noch 1 Std. ausfahren, Einsteiger machen jeweils nur 15–30 Minuten.

Biken beim Gigathlon

Da das Bike als Fortbewegungsmittel sehr vielseitig ist und fast überall einsetzbar, wird beim Gigathlon oft gerade das Biken mit anderen Disziplinen logisch kombiniert. Bike-Strecken können sehr unterschiedlich sein: Manchmal geht es auf der Teerstraße auf und ab oder am See entlang, manchmal sind die Biker Teil des urbanen Verkehrs. Langweilig wird es nie! Das Biken gleicht beim Gigathlon manchmal fast dem Velofahren – mit typischem Gruppenfahren und «Höhepunkten» von Flowing Singletrails bis zu brutalen Abfahrten.

Das Wichtigste ist beim Biken immer die richtige Selbsteinschätzung. Genau wie beim Inlinen ist der Gigathlon nicht der richtige Zeitpunkt, um etwas Neues das erste Mal zu versuchen. Wenn Du in einer Gruppe mitfährst, und es wird plötzlich technisch anspruchsvoll, fährst Du am besten konservativ. Damit bist Du auf der sicheren Seite und gehst nicht das Risiko ein, zu stürzen.

Insbesondere, wenn es hoch hinauf geht, ist zusätzliche Kleidung wichtig. Nichts kostet mehr Kraft, als in untergeköhltem Zustand Druck auf die Pedale zu bringen.

