

# „Bloß nicht gleich alles auf einmal üben“

Triathlon-Ass Matthias Zöll gibt Tipps

Er muss es ja wissen: Matthias Zöll (28/k1. Foto) ist Vize-Meister in der Triathlon-Bundesliga mit dem Asics Team Witten und Leistungssportreferent bei der Deutschen Triathlon Union (DTU). Was unsere Mochtegern-Triathleten beachten sollten, verriet er Redakteur Jürgen Koers.

Was ist mit Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen?

Zöll: Die gehören ins Programm. Um Verletzungen zu vermeiden, aber auch, um eine möglichst hohe Stabilität im Rumpf zu erreichen, die einem beim Schwimmen und Laufen zu Gute kommt.

Unsere Triathlon-Novizen beginnen gerade mit dem Training. Was ist der größte Anfänger-Fehler?

Zöll: Von Null auf 100 gehen zu wollen. Wie bei allem im Leben braucht es auch im Sport seine Zeit, um gut zu werden. Nur wer sich und sein Niveau realistisch einschätzt, vermeidet Verletzungen und kann auch die richtigen Reize setzen, um sich optimal zu entwickeln.

Die Motivation ist riesengroß. Wie findet man das richtige Maß beim Training?

Zöll: Man sollte mit einem erfahrenen Trainer kooperieren. Es kann schaden, wenn man zu viel oder zu schnell arbeitet. Das ist schlimmer als zu wenig zu tun.

Die DTU-Kaderathleten trainieren im Winter auf Lanzarote und in Südafrika, wir haben zuletzt 15 Grad in Deutschland. Wie ist das mit dem Training im Winter?

Zöll: Das Klima ist im Süden das große Plus. Die Infektanfälligkeit ist bei den warmen Temperaturen wesentlich geringer, und es lassen sich einfacher höhere Umfänge realisieren. Im Winter ist immer zu beachten, dass der Körper einen Gang zurück schaltet. Der Stoffwechsel ist langsamer, eine Art Winterschlaf. Als Selbstschutz, um sich gegen die Kälte zur Wehr zu setzen.

Was soll man tun?

Zöll: Eine gesunde Ernährung ist jetzt besonders wichtig. Vitamine, mit drei Ausrufezeichen!!! Ein Trainingslager

lohnt sich nur, wenn man auch in den Monaten darauf konstant trainiert. Hau-Ruck-Aktionen bringen gar nichts. Im Triathlon zählen Kontinuität und Nachhaltigkeit.

Einige Anfänger tun sich beim Schwimmen mit Koordination und Atmung beim Freistil schwer. Ein Tipp?

Zöll: Im Grunde nur üben, üben, üben! Am besten mit dem Beinschlag anfangen und dann möglichst nacheinander Atmung und Armzug hinzunehmen. Bloß nicht gleich alles auf einmal, denn das birgt die Gefahr, dass sich Fehler einschleichen, die hinterher nicht mehr zu korrigieren sind. Hier ist ein guter Trainer Gold wert, denn beim Schwimmen sieht man sich nicht selber. Hilfe von außen macht es einfacher.

Haben Sie noch etwas auf dem Herzen?

Zöll: Erhalten Euch die Lockerheit und lasst ab und zu alle Fünfe gerade sein. Das macht es leichter, wenn es wirklich mal weh tun muss! Und: Nicht nur an den Profis orientieren! Jeder ist für sich besonders, persönliche Erfolge können genauso viel wert sein, wie auf dem obersten Treppchen zu stehen!



Matthias Zöll Foto Koers

# DAS TRIATHLON-DUELL

DREI LESER GEGEN DREI REDAKTEURE



Drei Mitarbeiter der Ruhr Nachrichten wagen ein Experiment: Sie wollen echte Triathleten werden. 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10

Kilometer Laufen werden ihnen aber verlangt – und zwar am Stück. Unser Trio ist übrigens nicht allein. Es bittet drei RN-Leser zum direkten Duell. Sechs Mo-

nate lang, bis zum großen Westfalen-Triathlon am 20. Juni 2010. Wer dann am schnellsten ist, fliegt mit Explorer Fernreisen sieben Tage zum Ironman nach Hawaii.

Über den Weg zum Ziel berichten wir hier alle 14 Tage am Donnerstag auf einer Sonderseite. Sie, liebe Leser, laden wir ein: Trainieren Sie doch mit!



Thomas Neubauer (blaues Shirt) während der Leistungsdiagnostik: Jetzt hat er Fakten an der Hand.



F 4: Fligge

# Ferrari in der Spielstraße

Leistungsdiagnostik: Die hochrote Rübe war gestern, ab sofort wird langsam gelaufen

Es gibt da diese Szene aus dem sechsten Star Wars-Teil: Darth Vader nimmt geläutert seine Maske ab, ohne die er nicht atmen kann, schnappt nach Luft und wieder und wieder. Bis das Pickelgesicht irgendwann zu seinem Sohn gefühlt sowas röhelt wie: „Luke, richte deiner Schwester aus, dass sie sich nicht in mir getäuscht hat.“ So ähnlich wie Vader muss ich gerade aussehen. Schnaufend. Schnappatmend. Nur, dass ich aktuell keine Pickel habe und gerade auch keine Schwester zur Hand, weshalb ich mich schon selbst in mir täuschen musste. Das immerhin ist gegliedert, denn ich hatte mich in Sachen Fitness für halbwegs marode gehalten. Doch als Sven Schrul mir die Maske abnimmt, die in den vorausgegangenen 20 Minuten mein Gesicht veredelt hat, sagt der Leistungsdiagnostiker: „Ist echt okay..!“

Sechs Kandidaten, sechs Träume von Hawaii. Und alle sechs Jungs mussten zum Check aufs Laufband der Leistungsdiagnostik-Experten von „miles“. Langsam loswandern, dann schneller und schneller laufen, und wenn's partout nicht mehr schneller geht, schön den Daumen nach oben strecken und signalisieren, dass Sven unser maximales Lungenvolumen und unser Herzfrequenz-Maximum von nun an doch bitte über den Faktor Steigung herausquälen soll. Nach gut 20 Minuten ist alles vorbei. Schrul nimmt die Maske ab und weiß so gut wie alles über den Fitness-Zustand jedes Teilnehmers: Wieviel Sauerstoff kann er pro Minute verarbeiten? Wo liegt seine aerob-energetische Schwelle? Wann verbrennt der Körper Fett? Wann Kohle-

hydrate? Und in welchen Pulsbereichen muss sich Mister X künftig bewegen? Wir sind gläsern. Aber wir leben noch. Im Gegensatz zum guten Darth, der mit dem Todesstern untergegangen ist. „Das Gute vorweg“, sagt Sven: „Ihr bringt alle die Voraussetzungen mit, um durch ein siebenmonatiges Training zum Olympischen Triathleten werden zu können!“ Kurzer Applaus, und dann das Warten auf sein „Aber“. Ach, da kommt es ja auch schon: „Aber fast alle von euch müssen im Grundlagenausdauerbereich 1 noch Basisarbeit verrichten. Würdet Ihr ein Haus bauen, wäre schließlich auch erst das Fundament dran...“

„Viele Sportler trainieren zu schnell, zu intensiv.“ SVEN SCHRUL

„Schlimmer trifft es den Kollegen Björn Herrmann. Der ist kein Ausdauer-Profi, sondern eher ein Verfechter der Abteilung „Gewichte pumpten bis die Rübe qualmt“. Auf dem Laufband geht er schon nach rekordverdächtigen 6:57 Minuten bei einer Herzfrequenz von nur 134 Schlägen pro Minute und lediglich 7,3 km/h eine Sauerstoffschuld ein. Bedeutet für ihn ab sofort: GA1-Lauftraining mit 107-134 Schlägen pro Minute. „Das ist gerade noch joggen“, sagt Schrul. Oder beinahe Nordic Walking. „Total ernüchternd“, meint Herrmann. „Aber die Daten lügen nicht. Viele Sportler trainieren zu

## REDAKTEURE

» Constantin Blaß (28). Lag bislang öfter im Zahnarztstuhl als im Schwimmbecken – sympathisch: Er verweist höchst selten auf sein Antibiotika-Handicap (nur ca. 5-8 Mal am Tag). Als Blaß erstmals nach lebensgefährlicher Kurzkrankheit im Hallenbad erschien, fiel er durch knielange, weite Bermuda-Shorts auf.

» Sascha Fligge (32). Hat beim Schwimmtest am vergangenen Montag in 30 Minuten immerhin die geforderten 1500 Meter Kraul geschafft, was zu unüberhörbar grenzenloser Euphorie führte – hoffentlich schlägt das jetzt nicht in pure Arroganz um. Fligges große Schwäche kommt noch. Wir sagen nur: Stützräder.

» Björn Herrmann (32). Erschien nach der Geburt seines Sohnes am Tag der Krankenhaus-Entlassung (!) zum Training. BILD hätte sicher getitelt: „Sein Baby macht ihn so stark!“ Herrmanns Herzfrequenz-Gurt ist möglicherweise dem Verschlöß zum Opfer gefallen. Man weiß es nicht...jedenfalls ist das Ding hinüber.

## LESER

» André Hundt (33). Hat sich (wenig überraschend) als stärkster Schwimmer im ganzen Team entpuppt. Leistungsdiagnostiker Sven Schrul behauptet, Hundt könne „sich unglaublich quälen“. Aktuell ist er vielleicht der Favorit. Wenn da nur nicht die Arbeitsüberlastung wäre, der schon so manche Einheit zum Opfer fiel.

» Thomas Neubauer (29). Morgenmuffel des „Triathlon-Duell“. Verweigert sich hartnäckig jeder Einheit vor dem ersten Hahnenschrei. Begründung: „Och neee, menno, geht nich, abends is besser.“ Noch frustriert ihn die Basis-Technikarbeit im Schwimmbecken. Aber er wird uns alle sicher in Grund und Boden laufen.

» Christoph Nowack (36). Hat sich darüber beschwert, dass wir geschrieben haben, er könne „schon Wasser schlucken“. Diesmal sind wir vorsichtig beim Formulieren. Ähääm, also: Herr Nowack befindet sich auf einem wirklich soliden Weg. Pssst! Er trainiert auf eigenen Wunsch sogar am 2. Weihnachtstag.

## REISE

» Explorer Fernreisen hat das Hotel für unseren Sieger und seine Begleitung ausgesucht. Es ist das Royal Kona Resort (Foto) am Puls des Ironman. Der Preis mit Flug, Hotel und Mietwagen hat einen Wert von 5000 Euro!

## Die Homepage zur Aktion

3 Redakteure gegen 3 Leser – in sechs Monaten vom Couchpotatoe zum Triathleten!

- Stimmen Sie ab, wer als Erster das Ziel erreicht und gewinnen Sie einen modernen Samsung-Flachbildfernseher von SATURN!
- Werden auch Sie Triathlet – wir liefern online alle zwei Wochen kostenlos Ihren Trainingsplan!
- Alles über die Trainings-Erfolge und -Katastrophen unserer sechs Teilnehmer mit vielen Blogs, Videos, Fotos und Reportagen unter: [www.ruhrnachrichten.de/triathlon](http://www.ruhrnachrichten.de/triathlon)

Nächste Sonderseite im Lokalsport am 7. Januar

## Das große Voting

Welches Team gewinnt?	
Neubauer	50,00% - Team Redakteure
Hundt	50,00% - Team Leser
Wer gibt vorzeitig auf?	
Hundt	20,86% - Thomas Neubauer
Nowack	10,32% - André Hundt
Fligge	22,94% - Christoph Nowack
Blaß	9,88% - Sascha Fligge
Herrmann	18,11% - Constantin Blaß
	17,89% - Björn Herrmann
Wer ist der Schnellste?	
Neubauer	44,44% - Thomas Neubauer
Hundt	11,11% - André Hundt
Nowack	11,11% - Christoph Nowack
Fligge	24,44% - Sascha Fligge
Blaß	3,33% - Constantin Blaß
Herrmann	5,57% - Björn Herrmann

Stimmen Sie online ab und gewinnen Sie mit SATURN diesen 42-Zoll-Flachbildfernseher [www.ruhrnachrichten.de/triathlon](http://www.ruhrnachrichten.de/triathlon)



Wegen der großen Resonanz startet am 8. Januar eine weitere Gruppe ins Triathlon-Duell: Stephanie Schüler (Foto), Nina Schmolke, Ilona Kauth, Marc Dittgen und Nils Danelsing bilden Team 2. Sie absolvierten gestern die Leistungsdiagnostik. F: Fligge

Bei uns im Internet: Die Leistungsdiagnostik-Daten unserer Teilnehmer [www.RuhrNachrichten.de/triathlon](http://www.RuhrNachrichten.de/triathlon)