Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 3

Artikel: Wenn Schwimmerinnen mit Läufern Rad fahren...
Autor: Gautsch, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991441

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fotos: Daniel Käsermann

Crosstraining

Wenn Schwimmerinnen

Läufer schwimmen, Schwimmerinnen fahren Rad und Radfahrer joggen. Die Ausdauerfähgkeiten in verschiedenen Sportarten zu trainieren, findet immer mehr Anhängerinnen. Für wen macht dieses Crosstraining Sinn?

Roland Gautschi

In den «guten, alten Zeiten» des Ausdauersports wusste man noch, wer man war. Die Läuferin rannte, ein Schwimmer schwamm, und jene, welche am Sonntag das Rennrad aus dem Keller holten, bekannten sich zum Radrennsport. Diese «reinen Spezialisten des Ausdauersports» sind heute immer weniger anzutreffen. Was in der Gastronomie als «Crossover-Food», Verbindung von kulinarischen Genüssen aus verschiedenen Kulturen, Einzug gefunden hat, ist im Sport längst etabliert: Sportlerinnen und Sportler trainieren oft mehrere Ausdauerdisziplinen nebeneinander.

Erklärende Studien sind erklärungsbedürftig

Verschiedene Studien untersuchten Effekte von einer Ausdauersportart auf die andere. Obwohl gewisse Erkenntnisse vorliegen, sind die Ergebnisse mit Vorsicht zu geniessen. Das Fehlen von Kontrollgruppen, die Beschränkung auf einen Vergleichswert (maximal mögliche Sauerstoffaufnahme, VO_2max) oder die ungenügende Berücksichtigung von sportartspezifischen Eigenheiten machen viele Befunde erklärungsbedürftig. So konnte beispielsweise gezeigt werden, dass Radfahren auch für ambitioniertere Läufer und Läuferinnen (drei und mehr Trainings pro Woche) eine Leistungssteigerung hat (besserer Zeiten auf einer Laufstrecke). Vielleicht wäre dieser Leistungsfortschritt jedoch

Aqua Jogging als Alternative zum Lauftraining

Für das Training der Grundlagenausdauer stehen Läuferinnen und Läufern verschiedene Alternativen zur Verfügung. Nicht alle sind jedoch im gleichen Masse geeignet, um Trainingseffekte zu erzielen. Als eine sehr gute Ergänzung zum Laufen hat sich Aqua-Jogging erwiesen. Es ist gelenkschonend, und das Wasser hat eine Massagewirkung, die einer schnelleren Erholung zuträglich ist. Auch für Langsprinter können Aquatrainings eine Alternative sein. Im Langlauf ist Skating der klassischen Technik vorzuziehen. Die Belastungen sind denjenigen des Laufens ähnlicher. Das Training auf dem Rad kann die allgemeine Ausdauer durchaus fördern. Für einen Läufer stellt es aber keine wirkliche Alternative dar. Zu gross sind die sportartspezifischen Unterschiede (runder Tritt ohne Bodenkontakt beim Radfahren – dynamischer Bodenkontakt beim Laufen) und zu unterschiedlich die Belastungen (zwei Stunden auf dem Rad entsprechen etwa einer Dreiviertelstunde Laufen).

Rolf Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik

Bergläufe für Radfahrer

Im Nachwuchsbereich unterstützen wir ein abwechslungsreiches Training sehr. Einerseits sollen die Fahrer ihr Bewegungsrepertoire in anderen Sportarten erweitern und so letztlich auch eine umfassendere Radtechnik anstreben können. Andererseits sollen Muskelgruppen gestärkt werden, die auf dem Rad wenig oder sehr einseitig beansprucht werden. So können Problemen im Schulter- oder Lendenwirbelsäulenberich vorgebeugt werden, die später unter Belastung teilweise zu grossen Beschwerden führen können. Neben Schwimmen und Langlauf sind auch Berg- und Hügelläufe als Alternativsportarten geeignet. Das Laufen bergauf hat den Vorteil, dass die Technik derjenigen des Radfahrens am nächsten kommt. Solche Bergläufe sollen intensiv sein, damit die Abstossphase möglichst explosiv ist. Ich rate den Fahrern jedoch davon ab, den Berg wieder runter zu rennen, da so die Kniegelenke stark beansprucht werden. Für mich sind Velofahrer keine Leichtathleten, also macht es auch keinen Sinn, wenn ein Radfahrer auf ebener Fläche die Lauftechnik optimieren soll. Primär soll er oder sie auf dem Rad besser werden.

Kurt Bürgi, Proficoach Radsport

mit Läufern Rad fahren ...

auch mit einem zusätzlichen Lauftraining möglich – oder sogar noch grösser – gewesen. Zudem wurde festgestellt, dass in Ausdauersportarten grosse Unterschiede bestehen, was die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität betrifft. So erreichen Untrainierte beim Laufen deutlich höhere Werte, als dies beim Schwimmen der Fall ist. Dies erschwert Vergleiche zusätzlich.

Je vielseitiger, desto gesünder

Für diejenigen, die etwas für ihre Fitness tun wollen, sich gerne ohne Leistungsdruck bewegen und die Möglichkeiten haben, verschiedene Ausdauersportarten zu betreiben, spricht nichts gegen, aber vieles für das Crosstraining: Neben dem Aspekt der Abwechslung erhöht ein zusätzliches Training in einer anderen Sportart die aerobe Kapazität, und es kann noch mehr Körperfett verbrannt werden. Oft ist es schwierig, mehr als zwei bis drei Trainings pro Woche in einer Sportart zu absolvieren. Eine Trainingseinheit durch eine alternative Ausdauersportart zu ersetzen, beugt dem Übertraining vor und kann die Verletzungsanfälligkeit senken.

Je spezifischer, desto schneller

Das Prinzip des spezifischen Trainings in der gewählten Ausdauersportart hat vor allem für sehr gut trainierte Athleten Bedeutung. Auf höchstem Niveau sind die sportartspezifische Technik sowie die spezifische Ausdauer in den betreffenden Muskeln ausschlaggebender als die generelle aerobe Kapazität oder die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität. Eine These, die nur scheinbar im Widerspruch steht zur Dopingproblematik, die in den Ausdauersportarten aktuell ist. Denn: hätten alle ähnliche Voraussetzungen, was beispielsweise die Sauerstoffaufnahmekapazität betrifft, behielten jene die Nase vorn, die über die effizientere Technik und Taktik verfügten. m

Andy Vögtli

«André Bucher ist keine Wasserratte»

Welche Einstellung haben Sie gegenüber Crosstraining? Wenn ich als Trainer eines Weltklasseathleten antworte, so muss ich sagen, dass ich eher skeptisch bin, was Alternativen zum Ausdauertraining in der Wettkampfsportart anbelangt. Andererseits rate ich den Mitgliedern einer Läufergruppe, möglichst vielseitig zu trainieren. Sie haben oft weniger Erholungsmöglichkeiten, und es ist deshalb wichtig, dass ihr Körper unterschiedlich belastet wird. Dass mit Crosstraining Leistungsforschritte erzielt werden können, denke ich jedoch eher nicht.

... demnach macht André Bucher auch im Aufbautraining keine Radtouren und schwimmt auch nicht? Richtig, André trainiert meist sehr sportartspezifisch, auch weil er sich beispielsweise im Wasser nicht so zu Hause fühlt und am liebsten läuft. Aber er ist durchaus auch für andere Sportarten zu haben. So spielt er sehr gerne Badminton. Zudem muss ich festhalten, dass es sich beim 800-m-Lauf nicht um eine Ausdauerdisziplin im klassischen Sinne handelt. Aspekte der Kraft und der Technik sind letztendlich ausschlaggebender für gute Resultate als maximale aerobe Leistungsfähigkeit. Im Training wird viel im Bereich des Stehvermögens und im Schnelligkeits-, Sprung- und Sprinttraining gearbeitet.

Würde ein Crosstraining für Marathonläufer eher Sinn machen? In der Breite sicher eher, an der Spitze ist aber ebenfalls eine möglichst ökonomische Technik ausschlaggebend. Diese sollte sportartspezifisch trainiert werden.

Wie sieht der Jahrestrainingsplan von André Bucher aus? Von Oktober bis Dezember werden die Grundlagen trainiert. Dies geschieht mit hohen Umfängen, was die Kilometer anbelangt (100 – 120 km pro Woche), und in Kraft- und Sprungkrafttrainings. Auch in dieser Phase gibt es sehr intensive Trainingseinheiten, beispielsweise Hügelläufe. Das Aufbautraining Anfang Jahr ist gekennzeichnet durch hohe bis mittlere Kilometerumfänge, Stehvermögen- und Schnelligkeitstraining. Gegen Ende dieser Periode läuft André Bucher noch 60–70 km pro Woche. In der Wettkampfsaison richtet sich Planung und Training dann ganz nach den anstehenden Rennen.

Vielen Dank und alles Gute für die nächste Saison!

Andy Vögtli ist Trainer des 800m-Weltmeisters André Bucher