

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 12 (2010)
Heft: 3

Artikel: Der Triathlet, der Techniker?
Autor: Aeberhard, Christin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992314>

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: 04.02.2026

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



Der Triathlet, der Techniker?

Die abenteuerlichen Bergsteiger, die naturverbundenen Orientierungsläufer oder die coolen, eher trainingsfaulen Snowboarder: Jedem Sportlervölkchen werden gewisse Eigenheiten und Marotten zugeschrieben. Hier nun mehr über wahre Eigenschaften von und Klischees über Triathleten.

Text: Christin Aeberhard; Fotos: Bakke-Svensson/Ironman

Schwimmen: 3,8 Kilometer im salzigen, welligen Meer, Radfahren: 180 Kilometer, Laufen: 42 Kilometer in der Glutofenhitze von Hawaii. Die Journalisten des US-amerikanischen Fernsehens hatten den richtigen Riecher, als sie sich entschlossen, diesen Ausdauerdreikampf im Fernsehen zu übertragen. Die Bilder von den stählernen Athletinnen und Athleten draussen in der Lavawüste von Big Island zogen die Zuschauer in ihren Bann. Wer diesen Wettkampf freiwillig in Angriff nimmt, muss verrückt sein! Dies das Urteil der Zuschauer über die Triathleten. Dieses Spinner-Image bleibt bis heute an den Triathleten haften. Rund 50 000 Triathleten bestreiten jährlich eines der 25 Ironman-Rennen weltweit. Können alle die Leute verrückt sein? Verrückt ist nur, wer schlecht vorbereitet an der Startlinie steht.

Seriöse Vorbereitung

Der menschliche Körper vermag mehr zu leisten, als die meisten Menschen glauben. In der heutigen Zeit zwingt uns das alltägliche Leben nicht mehr dazu, an unsere körperlichen Grenzen zu gehen.

Vielleicht suchen gerade deshalb so viele Menschen eine solche sportliche Herausforderung. Wenn der Körper sorgfältig an die hohe physische Belastung gewöhnt wird, stellt ein solches Rennen kein gesundheitliches Risiko dar, bleibt aber sicher ein Abenteuer. Die Athleten sind also keine Spinner. Es sind Personen, die gerne schwimmen und Spass daran haben, viele Stunden auf dem Rad oder zu Fuss unterwegs zu sein. Und über eine grosse Portion Selbstdisziplin und einen starken Willen verfügen. Das sind ebenfalls Voraussetzungen, um ein solches Unterfangen in Angriff zu nehmen. Zudem darf nicht vergessen werden, dass Triathlon nicht nur aus Langdistanz-Wettkämpfen besteht. Kürzere Wettkämpfe können ebenfalls viel Spass machen und Sportlerinnen und Sportler herausfordern, die nicht viel Zeit in die Vorbereitung investieren können oder wollen.

Nicht gesellschaftsfähig

Life is simple: swim, bike, run, eat, sleep. Triathlon ist eine Sportart, die für viele aktive Athleten nicht nur ein Hobby darstellt, sondern



zum Lebensstil wird. Wo und wie passen in diesen Lebensstil Beruf, Haushalt, Familie und Freunde? Nun gut, arbeiten muss wohl oder übel in den Tagesablauf integriert werden. Die Trainingslager und das neue Fahrrad müssen schliesslich finanziert sein.

Aber alles andere? Die Triathleten sind beziehungsunfähige Egoisten, die mit Scheuklappen durch Leben gehen und neben ihrem Sport kein Interesse für gar nichts haben, so das Klischee. Der Tag besteht auch bei den Triathleten nur aus 24 Stunden. Da bleibt tatsächlich nur noch ein beschränktes Zeitbudget für weitere Beschäftigungen. Aber wer seinen Alltag geschickt plant, muss auch als Triathlet kein Einsiedlerleben führen. Der Wald lädt auch vor der Arbeit zu einem Lauf. Oder der Arbeitsweg kann beispielsweise zu einer Radausfahrt ausgebaut werden.

Paddelübungen, was ist das?

Wenn drei Sportarten trainiert werden müssen, sind die Einheiten pro Disziplin gezählt. Effizientes Training ist da gefragt. Es gilt also keine Zeit zu verlieren, Kopf runter und treten! So viele Kilometer abspulen wie möglich, das zählt. Trainingszeit, in welcher der Puls nicht über 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegt, ist verlorene Zeit! Der Triathlet ist ein Kilometerfresser. Er schwimmt wie ein Heuwender, aber bolzt lieber 10 × 100 Meter, anstatt Zeit in ein Techniktraining mit Paddelübungen zu investieren. Er kann in der Fläche über 40 Kilometer in der Stunde fahren, eiert aber um die Kurven wie ein drei-jähriges Kind mit Stützrädern. Nur leiden macht schnell. Das ist immer noch das Motto vieler Ausdauer-Dreikämpfer. Obwohl die meisten mittlerweile wissen, dass eine saubere und ökonomische Technik die Leistung wesentlich beeinflusst, wird Techniktraining nur zögerlich in die Trainingsplanung integriert. Bei den Profi-Athleten ist aber schon länger klar: Wer heute ganz vorne mitmischen will, muss alle Hebel, die die Leistungsfähigkeit beeinflussen, in Bewegung setzen. Da gehört Techniks Schulung zwingend ins Programm.

Technik zum Zweiten

Was die Triathleten im Training an Technik versäumen, holen sie in einem anderen Bereich der Technik spielend wieder auf. Denn ein Klischee trifft zu: Die Triathleten sind Materialfreaks. Die Sportartikelbranche hat grosse Freude an den ausdauernden Dreikämpfern. Sie benötigen für jede Disziplin eine vollständige Ausrüstung. Nicht irgendeine Ausrüstung, sondern DIE Ausrüstung. Der Neoprenanzug mit der neuen «Nano-SCS Oberfläche» ist gerade gut genug.

Der Anzug schwimmt fast von selbst, da muss der Athlet nur noch ins Wasser liegen. Auch in den Wechselzonen von kleineren Feld-, Wald- und Wiesen-Triathlons sind alle Rad-Neuheiten der letzten grossen Fahrradmesse vertreten. Wenn schon zu wenig Zeit für das Training bleibt, muss man wenigstens im Materialbereich das Optimum herausholen.

Nicht nur Konsumenten

Aber die Triathleten sind nicht nur passive Konsumenten, die alles kaufen, was auf den Markt geworfen wird. Nein, sie sind Tüftler, die immer auf der Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten sind, die ausserhalb des physischen Trainings liegen. Da zum Beispiel Windschattenfahren lange Zeit verboten war und noch heute an vielen Anlässen verboten ist, mussten neue Wege gesucht werden, um der Luft möglichst geringen Widerstand zu bieten. So entwickelten die innovativen Köpfe der Szene den aerodynamischen Triathlonlenker. Die Athleten können dank dieser Einrichtung nach vorne auf den Lenker liegen und so entsteht beim Radfahren weniger Frontalwiderstand. Wer hat es erfunden? Nicht die Radfahrerspezialisten, nein die Triathleten! Die Radfahrer haben die innovative Neuerung bei den Triathleten entdeckt und sie dann für ihre Zeitfahräder übernommen. Auch im Bereich der Ernährung nehmen die Dreikämpfer immer wieder eine Vorreiterrolle ein. Als die Läufer zur Energiegewinnung noch lange fast ausschliesslich Pasta assen, haben die Triathleten bereits erkannt, wie wichtig die Proteine für die Leistung sowie die Regeneration sind. Dementsprechend haben sie ihre Essgewohnheiten umgestellt. Gerne und oft witzeln andere Ausdauersportler über die Materialspleens und Ideen der Triathleten. Merkwürdig ist nur, dass die Spezialisten die Neuheiten oft einige Zeit später selbst einsetzen, über die sie sich zu Beginn lustig machten ... ■

Christin Aeberhard ist Sportlehrerin und Triathletin. Sie war einige Jahre im Juniorinnen-Kader des Schweizerischen Triathlonverbandes und wechselte später auf die Ironman-Distanz. 2005 gewann sie an den Ironman-Weltmeisterschaften ihre Age Group und kam als gesamt 37. Frau ins Ziel. Heute nimmt sie noch sporadisch an unterschiedlichen Ausdauerents teil.