

Sportlich fit das Leben genießen

Jayne Williams



So kommen Sie
in Schwung

Copyright der Originalausgabe:

Erschienen unter dem Titel „Slow Fat Triathlete. Live Your Athletic Dreams in the Body You Have Now“

Published by Da Capo, an imprint of Perseus Books Group

© 2004 Jayne Williams (Text)

© 2004 Tim Anderson (Illustrationen)

Druck und Bindung: Hubert & Co.

Covergestaltung und Satz: Röser Media GmbH & Co. KG

Redaktion: Brigitte Caspary

Umschlagfoto: © Maridav / fotolia.com

1. Auflage 2013

© 2013 Sportwelt Verlag®

Inh. Nicole Luzar

Am Wasserstein 3

D-91282 Betzenstein

mail@sportwelt-verlag.de

www.sportwelt-verlag.de

Bestellungen bitte an:

Herold Auslieferung & Service GmbH

Raiffeisenallee 10

D-82041 Oberhaching

Tel.: 0049-(0)89-613871-16

Fax: 0049-(0)89-613871-5516

herold@herold-va.de

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der photomechanischen und elektronischen Wiedergabe.

ISBN 978-3-941297-26-5

Weitere Titel im Internet unter www.sportwelt-verlag.de

INHALT

AUFTAKT	7
<i>Keine Angst vor klaren Worten</i>	
1 MEIN XXL-LEBEN	10
<i>Wie konnte es so weit kommen?</i>	
Feuertaufe Wildflower	22
2 SPORTLICH FIT WERDEN	27
<i>So kommen Sie richtig in Schwung</i>	
Der nächste Schritt	38
3 TOUR DES LEBENS	44
<i>Gedanken zu Ausrüstung und Spaß</i>	
Reifen- und Pumpenpanne	65
4 LOS GEHT'S	70
<i>Konkrete Vorbereitungen</i>	
Trainingsfieber	93
5 IHR TRIATHLON-DEBÜT	98
<i>So haben Sie von Anfang an Spaß</i>	
6 DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?	119
<i>Tipps zur Steigerung Ihrer sportlichen Ambitionen</i>	
Half-Ironman!	130
7 FÜR PARTNER VON TRIATHLETEN	136
<i>Tipps für ein harmonisches Zusammenleben</i>	
8 AUSGEBREMST	152
<i>Verletzungen, Krankheiten oder Motivationsverlust</i>	
9 ESSEN SIE SICH FIT	161
<i>Die bittere Wahrheit über das Triathlontraining</i>	
10 ZUSAMMENFASSUNG	171
<i>Bewegen Sie sich, werden Sie fit, haben Sie Spaß</i>	
DANKSAGUNG	174
ÜBER DIE AUTORIN	175
STICHWORTREGISTER	176

2 | SPORTLICH FIT WERDEN

So kommen Sie richtig in Schwung

Im vorigen Kapitel haben Sie von meinen ersten schwankenden Schritten als Triathletin gelesen, deren vorläufiger Höhepunkt das Mountainbike-Abenteuer beim Wildflower-Triathlon war. Ich war Feuer und Flamme, konnte das nächste Rennen zwei Wochen später kaum erwarten. Auch wenn ich mich gleich in meiner ersten Saison mal wieder am Rücken verletzte und ein paar Rennen auslassen musste, war ich doch ganz wild darauf, Anfang Herbst an drei weiteren Wettkämpfen teilzunehmen, mich dabei auf die olympische Distanz zu steigern und alle nur möglichen Informationen über den Sport zu verschlingen. Und das tat ich auch. Die olympischen Triathlons machten mir sogar noch mehr Spaß als die Sprintdistanz, und als die Saison schließlich zu Ende war, fehlte mir etwas. Aber ich konnte immerhin anderen Menschen erzählen, wie viel Spaß mir das alles machte.

DEN FUNKEN VERBREITEN

Seit ich mit dem Triathlon begann, bin ich unermüdlich als Missionarin im Namen des Sports unterwegs und versuche, vor allem übergewichtige Menschen und selbsternannte Nicht-Sportler zu bekehren. Wenn wir auf mein Training oder die Wettkämpfe zu sprechen kommen – und das ist oft der Fall, weil ich einfach nicht die Klappe halten kann – blicke ich immer wieder in ebenso ungläubige wie ehrfürchtige Augen. „Du hast *was* gemacht? Einen Triathlon? Aber, ähm, du bist doch, nun ja, ziemlich dick.“ Ich sehe dann, wie es in ihrem Hirn rattert und sie überlegen, ob ich vielleicht durchgedreht bin. Diese Reaktion lässt sich sogar in elektronischer Form wie E-Mails oder Einträgen in Onlineforen erkennen. Aber fast täglich werde ich auch auf der Straße – oder per Brief oder E-Mail – von jemandem angesprochen, der in Erwägung zieht, möglicherweise eines Tages mit dem Training für einen Triathlon zu beginnen, aber bloß noch nicht weiß, wie und wo er damit anfangen soll.

So verbringe ich jede Woche etwas Zeit damit, Anfragen von meist übergewichtigen Frauen zu beantworten und ihnen zu schreiben, dass sie selbstverständlich fähig sind, einen Triathlon zu bestreiten, dass sie zu viel mehr in der Lage sind, als sie glauben, und dass sie noch heute loslegen können. Ich erzähle

2 SPORTLICH FIT WERDEN

ihnen, wie ich angefangen habe, wie extrem dick ich war, dass ich nicht mal mehr ein eigenes Fahrrad hatte – und vielleicht haben einige von ihnen ja inzwischen ihren eigenen Triathlonweg gefunden.

WAS MICH BEWEGT

Training und Wettkämpfe geben mir das Gefühl, ein kleines bisschen wie ein Profisportler zu sein. Natürlich habe ich keine grandiose Lungenkapazität, keine perfekten Sportlerbeine, kein übermäßiges physisches Leidens- und Leistungsvermögen oder gar einen Haufen Siegetrophäen zu Hause. Aber wenn ich bei Kälte und Regen oder glühender Hitze trainiere und mich einen Berg hinaufquäle, komme ich irgendwann an den Punkt, an dem ich komplett im Jetzt und Hier lebe. Ich spüre nur noch den Rhythmus meiner Schritte, meines Armzugs oder meiner Pedalumdrehungen. Jeder Augenblick ist reiner Selbstzweck, jeder Atemzug das Ziel meines Lebens. Ich lebe, um zu atmen, mich zu bewegen und wieder zu atmen. Und ich weiß, dass es auch einem Profisportler nicht anders geht.

Es geht auch um Begriffe wie Hingabe, Engagement, Durchhaltevermögen und reine Sturheit. Es geht darum, jede Schicht der Kleidung durchzuschwitzen, das wundgescheuerte Hinterteil zu kurieren, bei einem langen Lauf den Verlust eines Zehennagels zu verkraften und länger als je für möglich gehalten das brennende Gefühl übersäuerter Beine zu ertragen. Vor meinem ersten Triathlon hätte ich nie glaubt, einmal so lange so angestrengt zu atmen, dass mir am nächsten Tag das Zwerchfell weh täte. Ich denke, es gibt viele Frauen in meinem Alter (gerade vierzig geworden) oder darüber, die noch nie die Gelegenheit hatten oder genutzt haben, sich einer derartigen Herausforderung zu stellen. Natürlich haben viele andere Frauen herausragende sportliche Leistungen vollbracht. Solch faszinierende Vorbilder wirken allerdings oft so schlank und unerreichbar, dass es schwer fällt, sich mit ihnen zu identifizieren. Mit jemandem wie mir fällt vielen Menschen die Identifikation deutlich leichter.

Der Triathlon bietet mir auch Gelegenheit, allerlei heimlichen Spleens zu fröhnen: Ich liebe es, ein Trainingstagebuch zu führen, meinen Wettkampfkalender zu erstellen und zu zählen, wie viele Frauen der Altersklasse 35–39 in meinen bisherigen Rennen vor mir ins Ziel gekommen sind. Mit wahrem Heißhunger verschlinge ich alle Informationen über Anatomie, Sportphysiologie, Ernährung und vor allem Verletzungsprävention. Dabei experimentiere ich auch selbst gern ein wenig. Dann teste ich zum Beispiel, ob und wie sich meine Leistung

WIR ALLE SEHEN KOMISCH AUS

verändert, wenn ich zwanzig Minuten vor dem Start eine Banane oder ein Gel esse, und ob es nicht eine halbe Stunde nach dem Start noch effizienter ist. Ich liebe diese Kombination aus Planung und Vorbereitung sowie die Reinheit der Bewegung in Training und Wettkampf.

Was mich an diesem Sport besonders fasziniert, ist die tolle Gemeinschaft. Noch in keiner anderen Sportart habe ich je erlebt, dass Anfänger so herzlich aufgenommen wurden wie beim Triathlon. Bei unserem Bahntraining betreut Gina Kehr, die schon mehrere Top-Ten-Platzierungen beim Ironman Hawaii erzielte, die langsamsten Läufer, die sich mit letzter Kraft voranschleppen. Männer auf zigtausend Dollar teuren Rennmaschinen halten bereitwillig an, um einem die Bremsen eines alten Drahtesels einzustellen. In der Wechselzone kann man hautnah miterleben, wie die weltbesten Profis ihre Räder und Laufsachen wenige Meter vom eigenen Wechselbereich startklar machen. Und der Satz, dass jeder Teilnehmer ein Gewinner sei, ist hier mehr als nur eine abgedroschene Floskel – die Menschen leben danach. Bei meiner liebsten Wettkampfsreihe bitten die Veranstalter jeweils den Letztplatzierten auf die Bühne, wo er oder sie stürmischen Applaus bekommt und ein paar Worte zum eigenen Wettkampferlebnis sagen kann. In diesen Momenten wünsche ich mir fast, Letzte zu sein.

Natürlich hat es auch seine Schattenseiten, als übergewichtiger Mensch eine Sportart zu betreiben, in der die Leute normalerweise rank und schlank sind. Es gab schon mehr als genug Situationen, in denen ich mich als Triathletin völlig fehl am Platz fühlte. Das ist regelmäßig der Fall, wenn ich Sportkleidung kaufen möchte. Aber daran gewöhnt man sich. Stark übergewichtig zu sein, bedeutet, dass jeder Tag unzählige Möglichkeiten bietet, sich befangen, peinlich berührt, beschämt und eben viel zu dick zu fühlen. Sie haben die Wahl, sich zu Hause auf der Couch zu verstecken, in Therapie zu gehen oder Ihre Radklamotten anzuziehen und sich draußen auszutoben. Klar, dass dann der ein oder andere im Vorbeifahren denkt „Na, die hat's auch nötig“, aber was soll's? Wenn Sie nur kräftig genug in die Pedale treten, haben Sie ohnehin keine Muße mehr, sich den Kopf zu zerbrechen, was andere über Sie denken mögen. Ganz nebenbei sehen Radshorts, Helm, Neoprenanzug und Schwimmbrille an jedem Menschen komisch aus – vor allem, wenn man alles gleichzeitig trägt!

WIR ALLE SEHEN KOMISCH AUS

Beim Triathlon bieten sich zahllose Gelegenheiten für einen Schwank, und das halte ich bei der ganzen Sache für entscheidend. Wir lernen etwas über

2 SPORTLICH FIT WERDEN

das Leben. Wir lernen etwas über uns selbst. Und ein Großteil dieser Selbsterkenntnis beruht darauf, über die eigene Lächerlichkeit lachen zu können. Es ist natürlich leicht, sich als Held zu fühlen, wenn Sie alles aus sich herausholen, um den Berg hochzujagen oder den Fahrer vor Ihnen zu überholen. Es ist auch keine Kunst, die spirituelle Klarheit zu spüren, wenn Körper und Geist verschmelzen und Sie sich mit der Natur und Ihren Mitstreitern in Einklang befinden. Aber wenn Sie in der Wechselzone unsanft auf dem Hintern landen, weil sich der widerspenstige Neoprenanzug einfach nicht über Ihre kalten, gefühllosen Beine abstreifen lässt, ist das ein amüsanter Ausgleich zu den heroischen Anwandlungen. Die Aufwärmübungen, die wir beim Lauffest machen, gleichen einem Silly-Walks-Wettbewerb von Monty Python. Um beim ersten Wechsel schnellstmöglich aufs Rad zu kommen, stolpern wir vor uns hin und rempeln einander an. Und jeder von uns pinkelt beim Schwimmen in seinen Neoprenanzug. Glauben Sie niemandem, der Ihnen das Gegenteil weismachen will! Auch die Verrenkungen, mit denen wir unsere diversen Körperteile gegen Wundscheuern eincremen, wirken einfach albern. Und wer wollte behaupten, er sähe gut aus, wenn er schweißüberströmt durch die Gegend rennt und sich beim Trinken mit Cola bekleckert? Ich finde eng anliegende Sportklamotten inzwischen völlig normal und alltäglich, aber mein Mann und die meisten meiner Freundinnen finden sie einfach ... komisch.

Wir sehen beim Training komisch aus und beim Wettkampf erst recht, und all unsere Ängste, Nervosität und Lampenfieber lassen uns nur noch komischer werden. Wir machen uns Sorgen wegen unserer Fitness, wegen des Wetters, des Streckenprofils, unserer Ausrüstung, der Verpflegung und dass wir auch ja genug schlafen – es gibt eigentlich nichts, worüber wir uns keine Sorgen machen. Wir gebärden uns wie neurotische Teenager, bis der Startschuss fällt – dann legen wir los, egal ob wir gut oder weniger gut vorbereitet, dick oder dünn, schnell oder langsam sind.

Was ich damit eigentlich – wieder einmal – sagen will, ist, dass das Leben viel zu kurz und zu kostbar ist, um sich darüber verrückt zu machen, was andere Leute über einen denken. Befangenheit ist der Feind des Spaßhabens. Sie ist der Feind des Wohlbefindens und großer Leistungen. Sie ist unser ganz persönlicher Feind. Entschließen Sie sich jetzt sofort, auf Ihrem Weg zum Triathlon jegliche Befangenheit aus Ihrem Leben zu verbannen. Kümmern Sie sich nicht darum, wie Sie in engen Laufhosen aussehen, ob Ihre Brüste beim Laufen auf und ab hüpfen oder ob Ihr Bierbauch eine aerodynamische Sitzposition auf dem Rad verhindert. Denken Sie daran: Wir alle sehen komisch aus. Und wir denken

ABER WIE FANGE ICH AN?

immer, wir sähen schlechter aus als es der Fall ist. Glauben Sie mir: Ihr Körper wurde dafür geschaffen, sich zu bewegen, und jeder Körper in Bewegung ist etwas Wunderbares.

Vermutlich hat noch niemand auf dem Sterbebett gedacht „Ach, hätte ich doch bloß mehr Zeit im Büro verbracht.“ Und doch sagen viele Leute: „Ich würde ja auch gern einen Triathlon probieren, aber erst muss ich mal abnehmen.“ Wozu warten? Wenn Sie nur den Hauch eines Bedürfnisses verspüren, die Ziellinie zu überqueren und triumphierend die Arme hochzureißen, dann beginnen Sie JETZT. Sagen Sie sich: „Meine Reise zum Triathlon fängt jetzt und hier an.“ Sie beginnt mit einem Spaziergang, einer kurzen Joggingrunde oder einem ersten Besuch im Schwimmbad.

ABER WIE FANGE ICH AN?

Die wichtigste Antwort lautet: langsam. Ich werde hier keine konkreten Trainingspläne anpreisen, schließlich verfügt jeder von Ihnen über unterschiedliche Fitness und sportliche Erfahrung. Der mit Abstand entscheidendste Faktor im Ausdauersport ist jedoch Geduld! Wenn Sie noch nie zuvor gelaufen sind, gehen Sie zunächst spazieren. Wenn Sie es anfangs nicht einmal um den Häuserblock schaffen, ohne außer Puste zu geraten, steigern Sie sich eben, bis Sie es können. Setzen Sie sich ein paar Minuten auf einen Heimtrainer, oder probieren Sie eine Bahn im Schwimmbad – ganz egal, wie lange Sie dafür brauchen. Lassen Sie es um Himmels Willen ruhig angehen, wenn Sie die ersten Kleinkinderschritte in einer neuen Disziplin wagen. Würden Sie etwa einem Kleinkind das Laufen mit einem Fünf-Kilometer-Rennen beibringen wollen? Natürlich nicht! Doch selbst wenn Sie es versuchten, wäre das Ergebnis so kläglich, dass Sie es nie wiederholen würden. Das Kleinkind wäre körperlich und seelisch verletzt. Haben Sie also Geduld mit sich und Ihren ersten Schritten als Triathlet/in. Ihre Gelenke, Bänder und Muskeln brauchen genau wie Herz, Lunge und Geist etwas Zeit, um sich ganz allmählich an gesteigerte Belastungen anzupassen. Wenn Sie sich diese Zeit und den langsamen Belastungsaufbau nicht gönnen, verletzen Sie sich vermutlich und werden frustriert. Und das macht gar keinen Spaß.

Ich werde in Kapitel 4 noch näher auf das eigentliche Training eingehen. Wenn Sie schon vorher wissen möchten, wie Sie sich mit Schwimmen, Radfahren und Laufen auf einen Triathlon vorbereiten können, blättern Sie einfach vor. Jetzt schauen wir erst mal, wie Sie sich ein erstes Wettkampfziel stecken.

EIN GEEIGNETES RENNEN FINDEN

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mich nichts so sehr anspricht, wie ein bevorstehender Stichtag. Als ich beschloss, einen Triathlon zu machen, wollte ich gleich am ersten Rennen der nächsten Saison teilnehmen. Angesichts der Tatsache, dass ich bereits in der Lage war, die dabei geforderten Teilstrecken in allen drei Einzelsportarten zu bewältigen, habe ich meine Vorbereitungszeit vermutlich zu lang gewählt. Jedenfalls meldete ich mich am 1. Dezember 2001 für den Wildflower Mountainbike-Triathlon am 5. Mai des nächsten Jahres an. Und als der Wettkampftag endlich näher rückte, scharfte ich bereits ungeduldig mit den Hufen.

Ich empfehle Ihnen daher, sich einen Zielwettkampf auszusuchen, der Ihnen zwar genug Zeit zur Vorbereitung lässt, aber doch auch nicht zu viel Zeit, so dass Sie die Notwendigkeit spüren, sofort mit dem Training zu beginnen. Und zwar heute. Allenfalls aber morgen, falls Sie sich heute erst noch ein Paar Lafschuhe besorgen müssen.

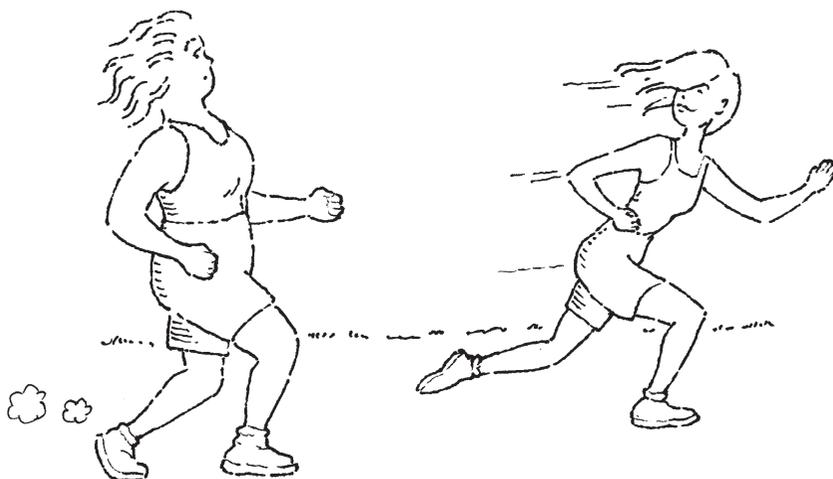
Tun Sie sich übrigens einen Gefallen, und fangen Sie mit einer Sprintdistanz an. Die heißt auch Jedermann-Rennen – und das hat seinen Grund. Selbst wenn Sie wirklich fit und zuversichtlich sein sollten, dass Sie mehr schaffen, gibt es beim ersten Wettkampf zig Kleinigkeiten zu bedenken. Fangen Sie also am besten mit einem Sprinttriathlon an, und konzentrieren Sie sich auf die Logistik.

Geben Sie im Internet das Wort ‚Triathlon‘ in eine Suchmaschine ein. Falls Sie keinen Internetzugang haben, sehe ich schwarz. Besorgen Sie sich einen PC und ein E-Mail-Konto, fragen Sie einen Freund, ob Sie seinen Computer benutzen dürfen, oder gehen Sie in ein Internetcafé. Das Internet ist jedenfalls ein wichtiger Bestandteil der Vorbereitung auf einen Triathlonwettkampf. Angeblich gibt es auch Triathleten, die ohne Internet auskommen, aber ich habe keine Ahnung, wie sie das machen. Vermutlich lässt sich auch von den netten Verkäufern in Lauf-, Schwimm- und Radshops in Erfahrung bringen, wo und wann ein Wettkampf stattfindet. Alternativ gibt es die Veranstaltungskalender der jeweiligen Triathlon-Landesverbände und den Rennkalender im *triathlon* Magazin.

Da Triathlon sich seit einiger Zeit steigender Beliebtheit erfreut, sollten Sie auch in Ihrer näheren Umgebung eine Veranstaltung finden können. Versuchen Sie es einfach. Haben Sie ein geeignetes Rennen gefunden? Gut. Dann melden Sie sich an. Jetzt!

EINEN VEREIN FINDEN

Wenn Sie auf der Suche nach einem geeigneten Wettkampf sind, stoßen Sie üblicherweise auch auf den Namen des ausrichtenden Vereins. Das kann der wichtigste Meilenstein sein, um Ihr Leben in eine stete Folge von Bahntraining, Radausfahrten, Schwimmseminaren und Fachsimpeleien in netter Runde zu verwandeln. Ich zumindest bin so auf den Silicon Valley Triathlon Club gestoßen – die faszinierendste Mischung aus Menschen, Erfahrungen, Trainingsmöglichkeiten und guter Laune, die mir je begegnet ist. Im SVTC hatte vor kurzem ein Anfängerkurs begonnen, in dem Neulinge wie ich mit offenen Armen empfangen wurden. Natürlich sind nicht alle Vereine gleich, aber meiner recht ausgiebigen Internetrecherche zufolge gibt es in den meisten Fällen solch ein Angebot. In manchen Vereinen liegt der Schwerpunkt klar auf den Bedürfnissen der schnellen, schlanken Athleten – die mit Sicherheit auch einen gehörigen Bedarf an Unterstützung haben –, aber im Großen und Ganzen werden auch übergewichtige und unfitte Menschen ermutigt, mitzumachen.



Das soll nicht heißen, dass es Ihnen leicht gemacht wird, mit den anderen mitzuhalten, wenn Sie das erste Mal dort aufkreuzen. Es heißt nur, dass die anderen Ihnen freundlich zulächeln und auf die Schulter klopfen werden, wenn sie Sie überrunden. Diese Aufmunterung kann aber trotzdem entscheidend sein und verhindern, dass Sie nach zwei Runden das Handtuch werfen, wenn noch drei weitere Runden vor Ihnen liegen.

2 SPORTLICH FIT WERDEN

Auf der Internetseite der Deutschen Triathlonunion (www.dtu-info.de) finden Sie auch einen Link zu sämtlichen Landesverbänden. Auf deren jeweiligen Internetseiten wiederum stehen die Kontaktdaten aller angeschlossenen Triathlonvereine oder Vereine mit Triathlonabteilung in Deutschland. In Österreich heißt die Internetseite des Bundesverbandes www.triathlon-austria.at.

Nichtsdestotrotz sind nicht alle Triathlonclubs dort gelistet. Falls Sie also nicht auf Anhieb einen Verein in Ihrer Nähe finden, schmeißen Sie nicht die Flinte ins Korn – suchen Sie weiter!

Ein Verein ist eine hervorragende Informationsquelle zu Trainingsmethoden, Material und Ausrüstung, Technik, Wettkampfplanung, Rad- und Laufstrecken und vielem mehr. Außerdem räumt das lokale Sportgeschäft den Vereinsmitgliedern womöglich Rabatt ein – und es gibt natürlich ein tolles Trainingsoutfit mit dem Vereinslogo. Ich habe zum Beispiel meine königsblauen Sportsocken mit dem SVTC-Logo geliebt und immer gern getragen, bis sie irgendwann an der Ferse durchgescheuert waren (siehe auch den Abschnitt über lustige Socken im nächsten Kapitel), und allein bei dem Gedanken an unsere Wettkampfanzüge aus Hightech-Material schießt das Adrenalin durch meine Adern.

WORAUF WARTEN SIE NOCH?

Sind Sie jetzt Feuer und Flamme? Planen Sie schon Ihre erste Wettkampfsaison, haben Ihr altes Rad aus dem Keller geholt und Ihre Schwimmsachen neu eingeweiht? Oder lähmt Sie die allgegenwärtige Negativspirale der Befangenheit? Werden Sie von Selbstzweifeln gequält? Denken Sie etwas wie „Das macht ja bestimmt Spaß, aber es ist nichts für mich. Ich bin zu dick / alt / beschäftigt, um so etwas zu schaffen. Und wenn ich in kurzen Trainingsklamotten rumlaufe, tratscht hinterher nur alle Welt über meinen lächerlichen Aufzug.“ Oder denken Sie: „Was für eine dumme Ziege! Warum zum Kuckuck sollte jemand sich stundenlang abrackern, nur um am Ende ein kostenloses T-Shirt zu kriegen?“ Wenn Sie das denken – herzlichen Glückwunsch! Sie haben den in den ersten beiden Kapiteln versteckten Intelligenztest bestanden. Verschenden Sie keinen weiteren Gedanken daran, irgendetwas von dem, worüber ich hier schreibe, tatsächlich zu tun. Sie gehören vermutlich zu den wenigen heiteren, zen-ähnlichen Persönlichkeiten, die sich und anderen nichts zu beweisen haben. Bloß wir anderen unausgeglichene Kreaturen würden ja sooo gern zeigen, dass wir es können. Wenn also auch Sie einen Hauch dieses Wunsches spüren, sich aber wegen

Ihrer Leistungsbereitschaft sorgen, ist das erst recht ein Grund dafür, sich so schnell wie möglich startklar zu machen.

IST WETTKAMPFFIEBER EINE KRANKHEIT?

Eines Morgens drehte ich meine Joggingrunde mit Dave, der gerade in ein Motivationsloch gestürzt war, nachdem er seinen ersten Mitteldistanztriathlon bestritten hatte. Dave hatte fast zehn Monate lang eifrig trainiert und nicht nur deutlich abgenommen, sondern auch seine Ausdauer enorm verbessert. Aber seine Wettkampfzeit war ebenso deutlich langsamer gewesen als er gehofft hatte, und im Vergleich zu einigen anderen Trainingskameraden, die er als gleich stark empfunden hatte, fühlte er sich wie ein Versager. Ich glaube, es freute ihn auch gar nicht, dass eine 62-jährige Frau nahezu die gleichen Rad- und Laufzeiten hatte wie er. Dabei war ihm egal, dass sie schon jahrelang Triathlon machte und sich in ihrer Altersklasse für die Weltmeisterschaften qualifiziert hatte, noch ließ er irgendein anderes Argument gelten. Dave empfand sich als lahmen Versager, und er war angefressen. Anstatt sich also über seine tolle Leistung zu freuen, dass er es als Mittvierziger geschafft hatte, in knapp zehn Monaten fit genug zu werden, um in der Hitze der Augustsonne 2 Kilometer zu schwimmen, 90 Kilometer Rad zu fahren und einen Halbmarathon zu laufen, haderte er mit sich und seiner vermeintlich schlechten Leistung.

Auch andere Teamkollegen, denen Dave sein Leid klagte, unterstützten ihn und sprachen ihm Mut zu. Sie lobten seine Zielstrebigkeit und Entschlossenheit sowie die Tatsache, dass er das Rennen überhaupt gefinisht hatte. Sie erinnerten ihn daran, was er in sehr kurzer Zeit alles erreicht hatte. Und intelligent, wie Dave nun mal ist, begriff er allmählich, dass er seine Ziele so hoch gesteckt hatte, die sie ihm den Spaß an der Sache nahmen. Er fühlte sich als Versager, weil er nicht pfeilschnell war, anstatt zu genießen, dass er ein disziplinierter, enthusiastischer und kompetenter Triathlet war, der sich im Verein oft freiwillig engagierte und bei allen wegen seiner freundlichen, anpackenden Art sehr beliebt war. Er änderte also seine Sichtweise und tauschte das Motto ‚ohne Fleiß kein Preis‘ gegen eine Einstellung, die ehrlichem Bemühen, Spaß und persönlicher Verbesserung mehr Bedeutung schenkte als nur darauf zu schauen, wann er im Vergleich zu anderen die Ziellinie erreichte. Und ich hatte den Eindruck, dass er bald mit viel mehr Lust bei der Sache war.

Daves Geschichte gab mir sehr zu denken, denn sie zeigt hervorragend, dass im Triathlon die psychischen Hürden und Belohnungen genau so groß

2 SPORTLICH FIT WERDEN

und bedeutsam sind wie die physischen. Für mein Empfinden sind die Anforderungen des Sports hoch genug, auch ohne dass ich mir zusätzlichen Druck aufbürde und mich an anderer Leute Maßstäben messe. Ich kann nur das tun, was ich kann. Beim Lauftraining interessiert es mich nicht die Bohne, ob jemand schneller ist oder eine bessere Technik hat als ich. Mein einziger Maßstab sind meine eigenen Bemühungen, meine eigene Trainingsintensität – der Rest wird sich schon fügen. Wenn ich jedes Mal, wenn mich im Training jemand überholte, angefressen gewesen wäre, hätte die Enttäuschung meine Motivation inzwischen aufgezehrt, und ich würde wohl heute noch auf mein erstes Rennen warten.

Trotz alledem gebe ich zu, dass mich in jedem Rennen der Wettkampfgedanke völlig gefangen nimmt: Ich konkurriere allerdings meist nur mit mir und meinen früheren Ergebnissen. Dabei setze ich mir für jeden Rennabschnitt Ziele, die ich wirklich erreichen möchte. Ich rackere mich nach Kräften ab, um andere auf dem Rad zu überholen und zu verhindern, dass ich selbst auf der Laufstrecke überholt werde. Dabei halte ich Ausschau nach anderen Läufern vor mir, die aussehen, als liefen sie nicht zu schnell, und konzentriere mich dann darauf, den Abstand langsam aber sicher zu verkürzen. Wenn ich mich am Ende des Wettkampfs nicht rundum verausgabt habe, bin ich nicht zufrieden. Ich vergleiche meine Zeiten zwar mit denen anderer Athleten in meiner Altersgruppe, mit anderen Frauen und der Siegerin, mit meinem letzten Wettkampfergebnis und den Zielen, die ich mir zu Saisonbeginn gesteckt habe. Aber für mich besteht der Schlüssel zum Erfolg darin, mir realistische Ziele zu setzen und mich mit den richtigen Leuten zu vergleichen. Ich werde ganz sicher keinen Vier-Minuten-Schnitt laufen, aber ich kann nach zwei Trainingsjahren durchaus versuchen, einen Kilometerschnitt von 5:45 Minuten zu laufen. Ich weiß, dass ich nicht unter die Topathletinnen meiner Altersklasse kommen werde, aber ich kann sehr wohl versuchen, die Frau dort vor mir auf dem Rad einzuholen, die heute einen schlechten Tag hat.

Außerdem ist es mir wichtig, Spaß zu haben. Der Wettkampf ist die große Belohnung für das ganze Training. Jetzt kommt es darauf an, sich selbst zu vertrauen und zu zeigen, was man kann. Bei jedem Wettkampf achte ich bewusst darauf, die Landschaft zu bewundern, den Helfern zu danken und die Tatsache zu genießen, dass ich an diesem Rennen teilnehmen kann. Ich denke dann an meine verletzungsreiche, übergewichtige und frustrierte Vergangenheit und jubiliere regelrecht, dass ich nun ungehindert trainieren und mich richtig verausgaben kann. Selbst wenn ich nie auch nur annähernd ein Rennen gewinnen

GEHT'S JETZT ENDLICH LOS?

werde, ist es für mich doch immer wieder ein Gewinn, die Lust an der Bewegung zu spüren und mit offenen Augen durch die Welt zu radeln und zu laufen.

Was für mich den Triathlon so reizvoll macht, ist, dass sich die Bedeutung von Leistung und Erlebnis die Waage hält. Auch ein Schauspieler wird nur dann Gefallen an seinem Job finden, wenn ihn der gesamte Ablauf des Schauspielens begeistert – angefangen beim Lesen der ersten Zeilen des Drehbuchs, über das Einstudieren der technischen Feinheiten bis hin zu den unzähligen Stunden der Proben und Filmaufnahmen. Aber der Leistungskick – auf der Bühne zu stehen und die Ergebnisse der vorherigen Bemühungen zu präsentieren – ist das Salz in der Suppe. So geht es mir beim Triathlon. Ich würde nie an einem Wettkampf teilnehmen, wenn mir der ganze Vorgang des Trainings keinen Spaß machen würde, wenn ich allmählich meine Ausdauer, Kraft und Schnellkraft verbessere, Erfahrungen mit Freunden austausche, samstags eine extralange Radausfahrt mache oder dienstags abends zum Bahntraining gehe. Das Hochgefühl während des Wettkampfs ist einfach unbeschreiblich!

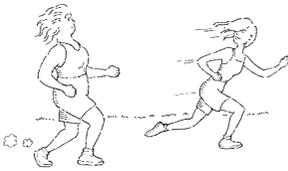
Suchen auch Sie Ihr inneres Gleichgewicht. Wodurch empfinden Sie Spaß an diesem Sport? Lassen Sie sich nicht von Zahlen und Trainingsstunden den Blick trüben, so dass Sie die Lust an der Bewegung aus den Augen verlieren. Sehen Sie sich selbst als einen verdammt glücklichen Menschen, der seine Zeit im Schwimmbassin, bei einer langen Radausfahrt oder mit einem Geländelauf in der freien Natur verbringen kann. Was könnte schöner sein?

GEHT'S JETZT ENDLICH LOS?

Also dann – mit einem etwas mulmigen Gefühl melden Sie sich zu Ihrem ersten Triathlon an. Vielleicht finden Sie auch eine Gruppe netter Menschen, die Sie bei dem gemeinsamen Versuch unterstützt, Ihre verrückte Vorstellung von Glück zu erreichen. Vielleicht verfolgen Sie Ihre Ziele lieber auf eigene Faust. Egal wofür Sie sich entscheiden, Sie werden eine gewisse Ausrüstung brauchen – und natürlich Training. Wenn Sie sich von der Couch loseisen und schon jetzt einen Triathlon beliebiger Distanz absolvieren können, dann legen Sie gefälligst dieses Buch weg, und setzen Sie Ihren Hintern in Bewegung! Warum verschwenden Sie Ihre Zeit mit Lesen? Geben Sie das Buch Ihrer Mutter oder Ihren Geschwistern, damit diese gemeinsam mit Ihnen an den Start gehen. Wenn Sie allerdings genauso wenig Ahnung von Training und Ausrüstung haben, wie ich seinerzeit hatte, lesen Sie lieber weiter.

2 SPORTLICH FIT WERDEN

Hier erfahren Sie auch, wie es mit meiner Wettkampfkariere weiter ging. Mein erster Kurztriathlon – also über die olympische Distanz – war eine großartige Mischung aus Freude am Wettkampf, Adrenalinstoß und Leistungswille, und ich hoffe, mein Rennbericht kann ein wenig von dieser Begeisterung vermitteln.



Der nächste Schritt

29. September 2002

Sentinel Triathlon (Olympische Distanz): 1,5 km Schwimmen | 40 km Radfahren | 10 km Laufen Santa Cruz, Kalifornien

Ich halte mich nicht etwa für einen alten Hasen, aber immerhin hatte ich bis zum Juli schon drei Triathlons hinter mich gebracht, und in meinem Übermut suchte ich mir jetzt ein größeres Ziel. Bei einem Sprinttriathlon wird man ja kaum richtig nass, und bevor man ordentlich friert, dehydriert oder erschöpft ist, einen Sonnenbrand oder Krampf bekommt oder sich wenigstens ein paar Blasen gelaufen hat, ist alles schon wieder vorbei. Wo bleibt da der Spaß?

Ursprünglich hatte ich mein Debüt bei einer olympischen Distanz für Anfang August in Folsom geplant, was aber wegen hartnäckiger Hüft- und Rückenprobleme ins Wasser fiel. Danach kam mir der Santa Cruz Sentinel Triathlon gerade recht, auch wenn mir nur wenig verletzungsfreie Vorbereitungszeit für das Laufen blieb. Aber immerhin war ich ein wenig gelaufen. Beziehungsweise gejoggt. Hatte mich dreimal pro Woche beim Bahntraining fröhlich demütigen lassen. Wenn das nichts wert sein sollte!

Jedes Rennen weckt in mir ganz eigene, irrationale Ängste. Bei meinem ersten Rennen hatte ich Angst vor den Bergen. Beim zweiten vor der langen Laufstrecke. Bei dritten graute mir vor dem viel zu frühen Weckerklingeln. Und diesmal fürchtete ich, den Zielschluss zu verpassen. Laut Ausschreibung würde um 11.45 Uhr die Zeitnahme beendet, und da meine Gruppe erst um 8.20 Uhr startete (die Frauen über 35 starten bei uns immer zuletzt) müsste ich in maximal 3:25 Stunden finishen, um mir die Demütigung zu ersparen, im Ziel einzutrudeln, wenn der rote Teppich und die Banner schon abgeräumt wären – ganz zu schweigen von der Verpflegung für die Teilnehmer! Der Gedanke machte mich fertig. Ich glaubte, die Strecke nicht unter 3:30

Stunden zu schaffen. Für das Schwimmen kalkulierte ich 40 Minuten, etwa 1:40 Stunden für die Radstrecke und bestenfalls 1:06 Stunde für den Zehn-Kilometer-Lauf. Plus der nötigen Zeit für die beiden Wechsel war klar, dass ich zu spät kommen würde. Vor allem, weil ich mir vor zwei Wochen noch die Schulter gereizt hatte.

In der Nacht vor dem Rennen schlief ich schlecht, wälzte mich auf der Iso-matte hin und her und versuchte, Russ und Michelle nicht zu wecken, in deren Hotelzimmer ich freundlicherweise mein Lager aufschlagen durfte. Dann klingelte der Wecker. Die Weichen waren gestellt. Ich würde einfach mein Bestes geben.

Während wir unsere tausend Sachen in der engen Wechselzone zurechtlegten, dämmerte es. Es war ein klarer, kalter Morgen, und alle Gespräche drehten sich um die Wassertemperatur. Wir trotteten zum Strand hinunter und zum Rettungsposten am Start. „Du liebe Güte“, keuchte Michelle, „schau dir diese Wellen an!“ Ich spöttelte wie ein echter Local: „Ach was, knöchelhoch. Das sind ja gar keine richtigen Wellen.“ Bis ich mich startklar machen und einschwimmen wollte, brachen sich die höchsten dieser Un-Wellen allerdings mehr als meterhoch.

Aber ich bin nun mal ein Local, und so watete ich ins Wasser und tauchte unter der ersten dieser weißen Wasserwände vor mir hindurch, mit einer Hand meine Schwimmbrille haltend. Leider kannte die zierliche asiatische Starterin vor mir die Tauchtechnik nicht. Sie wurde wie ein Spielball umhergewirbelt und auf meine entzündete Schulter geschleudert. Treffer! Nur gut, dass sie so zierlich war. Der aufgewirbelte Sand bildete außerdem eine perfekte Schmirgelschicht unter meinem Neoprenanzug. Keine Ahnung, wie der überhaupt da rein kam! Ach ja, und das Wasser war wirklich kalt.

Ich schleppte mich zurück an den Strand und verabschiedete mich von Tim. Die Veranstalter hatten ein paar Dudelsackpfeifer in Kiltröckchen organisiert, um die Stimmung vor dem Start richtig anzuheizen, und die erste Startgruppe stürzte sich in die Fluten – begleitet vom Krachen echter Startpistolen. Bis ich an der Reihe war, hatte ich mich an den schrecklichen Knall gewöhnt und rannte über den Sand ins Wasser, in ein Meer wirbelnder Arme und Beine. Ich konzentrierte mich auf einen langen, kräftigen Armzug und merkte, dass ich dank des Salzgehalts ganz flach im Wasser lag, so dass es keinen Sinn hatte, einen kräftigen Beinschlag zu machen. Ich streckte also meine Beine lang aus, achtete auf eine gute Körperrotation und schwamm und schwamm und schwamm. Als ich mich dem Pier näherte, hörte ich dort merkwürdige Schreie. Beim Atmen schaute ich nach rechts und sah,

2 SPORTLICH FIT WERDEN

wie sich sechs riesige Seelöwen auf dem Steg in der Morgensonne räkelten. Heißt es nicht, diese Tiere verteidigten aggressiv ihr Territorium? Ich hoffte, sie würden unsere seltsame Prozession nicht als Bedrohung empfinden.

Irgendwann kam der Strand in Sicht, und ich versuchte, auf die Beine zu kommen, wobei mich eine kräftige Welle fast noch in die Knie gezwungen hätte. Zeitcheck: Was – zweiunddreißig Minuten und vierzig Sekunden? Wahnsinn! Ich war fast acht Minuten schneller als gedacht. Als ich den Strand hinauf torkelte, schrie und fotografierte und winkte Tim mir zu. Michelle schrie und fotografierte und winkte ein Stückchen weiter, dann flitzte sie in die Nähe meines Wechselbereichs. Wir plauderten ein wenig, während ich mich aus dem Neopren schälte und tropfnass in den Sattel schwang.

Der California Highway One nach Davenport ist landschaftlich wunderschön: riesige Rosenkohlfelder, mit Eichen und Zypressen bewachsene Hügel und Felsabbrüche über kleinen Sandbuchten. Die Sonne schien, und ich kurbelte zügig einen großen Gang. Weil die Straße angenehm durch das Gelände mäandert, konnte ich mich auf den Triathlonlenker legen und bei den Abfahrten ordentlich Gas geben, so dass ich viel Schwung in die Gegenanstiege mitnahm. Welch ein Rausch! Ständig musste ich mich ermahnen, nicht zu überziehen. Ich hatte mir ausgerechnet, dass ich mindestens einen 24er Schnitt fahren müsste, um noch genug Zeit fürs Laufen zu haben – wobei meine Beine dann noch mitspielen müssten. Aber es war so verdammt schön, so flott dahin zu fahren, und ich fühlte mich so gut dabei, dass ich es einfach rollen ließ und nur darauf achtete, es bei den Anstiegen nicht zu übertreiben.

Erstaunlicherweise kam ich schon nach 1:22 Stunden wieder zur Wechselzone – ganze 18 Minuten früher als erwartet. Ich war einen 29er Schnitt gefahren! Jetzt könnte ich die Laufstrecke notfalls auch gehend im Zeitlimit schaffen. Und das war ein durchaus verlockender Gedanke. Immerhin hatte ich heute schon zwei anstrengende Einheiten hinter mir, und es war gerade mal 10 Uhr. Michelle rief mir beim Wechsel zu: „Das war echt schnell!“ Und so fühlte ich mich auch. Nach einem Schluck Mineraldrink und mit einem Gel in der Tasche war ich wieder unterwegs.

Ich mache kein Hehl daraus: Laufen fällt mir schwer. Bei jedem Schritt geht mir der Aufprallschock durch Mark und Bein, und ich spüre, wie sich meine (möglicherweise miesen) Knorpel im Knie weiter abnutzen. Meine Speckröllchen hüpfen, der Rücken verspannt sich, und erschreckend viele Läufer rennen einfach an mir vorbei. Zumindest wenn ich einen guten Tag habe. Nach der Schwimm- und Radstrecke am Ende eines Triathlons ist es noch eine Nummer härter. Es tut weh.

Aber ich versuchte, Spaß zu haben. Also winkte ich Tim noch einmal zu, bewegte meine Gummibeine Schritt für Schritt vorwärts und versuchte, halbwegs gleichmäßig zu atmen und eine hohe Schrittfrequenz zu halten. Ich gab mir Mühe, den Anblick der Felsabbrüche, der Surfer, des Wellenspiels und der Leute mit ihren großen Hunden zu genießen und mich nicht entmutigen zu lassen, wenn ich von denen, die ich zuvor locker auf dem Rad überholt hatte, nun selbst überholt wurde. Uns kamen die Läufer entgegen, die den Wendepunkt schon hinter sich hatten, und die Sieger waren sogar schon im Ziel, bevor ich mit dem Laufen überhaupt begann.

Ich hatte von vornherein kurze Gehpausen eingeplant, um meinen Beinen etwas Erholung zu gönnen. Während einer dieser Pausen begegnete mir Russ. „Alles okay?“, fragte er strahlend. „Super!“, antwortete ich. Ich war ja auch erst anderthalb Kilometer gelaufen. Während einer anderen Gehpause rief ich einem Helfer zu: „Das ist Teil meiner Renntaktik.“ Mir war wichtig, diesem völlig fremden Menschen zu erklären, dass ich freiwillig ging und nicht, weil ich musste. Er lachte freundlich. Endlich kam der Wendepunkt, und mit zwei Bechern Wasser machte ich mich auf den Rückweg. Das Ziel schien in unerreichbarer Ferne zu sein. Der Leuchtturm, der im feinen Nebel glänzte, hätte genauso gut am Kap Horn stehen können. Und wie weit war es von dort noch bis ins Ziel? Einen Kilometer? Der Gedanke an diese Entfernungen deprimierte mich. Obwohl ich immer noch lief und wusste, dass ich es rechtzeitig ins Ziel schaffen würde, wenn ich nicht gerade umfallen und reglos liegen bleiben würde.

Als ich den Leuchtturm erreichte, schien mir Umfallen eine echte Option. Ich schnappte mühsam nach Luft und kam zweimal auf ebener Strecke ins Straucheln. Mein Lächeln glich mehr einer Grimasse, und ich kämpfte verbissen um jeden Meter. Lief diese verflixte Ziellinie vor mir weg?

Endlich, endlich konnte ich das Ziel sehen. Und genau in dem Moment lief eine Frau von hinten an mich heran. Sie hatte mich bei Kilometer 6 passiert, aber beim Leuchtturm hatte ich sie wieder überholt, und mich sollte der Teufel holen, wenn ich sie jetzt noch einmal vorbeiziehen ließe. Ich zündete meinen Turbo und ‚sprintete‘ ins Ziel, wo ich mich am liebsten übergeben hätte. Ich rang nach Luft und schaute auf die Uhr. 3:09? Quatsch, das kann ja gar nicht sein, dachte ich und schaute noch einmal. Aber da stand immer noch 3:09 und ein paar Sekunden – denn ich hatte vergessen, die Stoptaste zu drücken. Ich war also zehn Kilometer in 66 Minuten gelaufen, etwa die gleiche Zeit wie bei meinem letzten Zehn-Kilometer-Lauf im März. Und das war ohne vorherige

2 SPORTLICH FIT WERDEN

Schwimm- und Radeinlage gewesen. Ja, das ist langsam, aber für meine Verhältnisse war es nicht schlecht.

Der Rest des Tages war ein wohliger Rausch aus Umarmungen, Grinsen, Fotografieren, Bananen und dem Verstauen meiner nassen Klamotten im Schnecken-tempo, bis ich angesichts eines riesigen Fast-Food-Burgers allmählich wieder zur Besinnung kam. Drei Stunden später hatte ich alle Variationen von Freude und Schmerzen auskostet. Was stand als nächstes an? Der Treasure Island Triathlon im November – mit einem Freiwasserschwimmen in der Bucht von San Francisco. Wovor sollte ich da noch Angst haben?



Meine Fitness-Tipps

Super, Sie lesen das Buch ja immer noch. Hier finden Sie meine rundum praktischen und übersichtlichen Tipps, damit Sie bei Ihrem ersten Wettkampf auf Kurs bleiben:

1. Legen Sie Ihre Befangenheit ab. Ich kann es nicht oft genug sagen: Befangenheit ist unser größter Feind. Ich weiß, das habe ich vor ein paar Seiten schon mal geschrieben, aber es ist meine wichtigste Botschaft überhaupt in diesem Buch, und deshalb wiederhole ich es eben. Es bringt schließlich rein gar nichts, wenn Sie sich Sorgen machen, was andere Menschen über Sie denken, wenn Sie etwas tun, das Spaß macht und legal ist – und sogar sehr gut für Ihre Gesundheit.

2. Seien Sie realistisch. Melden Sie sich nicht gleich zum welthärtesten Half-Ironman an. Suchen Sie sich ein Rennen aus, das leicht erreichbar und hinsichtlich Distanz und Gelände gut machbar scheint. Nach Ihrem ersten Wettkampf sollten Sie etwas denken wie: „Mensch, war ja gar nicht so wild! Das mach’ ich wieder!“ und nicht etwa „Oh weh, gerade noch überlebt. Jetzt brauche ich erst mal zwei Wochen Pause.“

3. Nutzen Sie das Internet. Sinnvoll eingesetzt, lässt sich dort so ziemlich alles über Triathlon erfahren – ob es in Ihrer Nähe einen geeigneten Verein gibt, wann und wo eine Anfängergruppe trainiert und wo welche Rennen stattfinden. Sie können sich dann gleich online anmelden, alles über Material, Ernährung und Psyche im Sport lernen und überhaupt eine Menge Zeit versurfen. Falls Sie einen langweiligen Bürojob haben, gehen Sie einfach mal googlen.

4. Jeder nach seiner Art. Manche Menschen brauchen den sozialen Aspekt des gemeinsamen Trainings und die Unterstützung durch Gleichgesinnte. Andere wiederum planen lieber auf eigene Faust und ziehen ihr Ding durch, allein, ohne Schwimmgruppe oder regelmäßigen Lauffreier. Falls Ihnen bei dem Gedanken an einen Verein die Nackenhaare zu Berge stehen, lassen Sie es sein. Aber wenn Sie wissen, dass Sie nie im Leben früh morgens aus den Federn kommen und schwimmen gehen, wenn nicht jemand auf Sie wartet, dann lohnt sich die Teilnahme an einem Schwimmkurs. Oder suchen Sie sich einen Trainingskumpel. Fangen Sie so an, wie es für Sie am besten passt. Ändern können Sie Ihre Trainingsmethoden später immer noch.