

SCHWIMMEN

RADFAHREN

LAUFEN

TRIATHLON

1. Eine Herausforderung hoch drei und doch gibt es immer mehr Freizeitsportler, die sich ins Wasser stürzen, aufs Fahrrad steigen und kilometerweit laufen – alles zusammen wohlgemerkt. SPA inside ist dem Phänomen Triathlon nachgegangen.

Wenn die Zahlen 3,8; 180 und 42,195 Ihre Augen zum Leuchten bringen, dann sind Sie bereits infiziert und saßen vor einigen Wochen genauso gebannt nachts vor dem Fernseher, wie sonst nur die Basketball-Fans bei der Liveübertragung der NBA-Spiele, also der National Basketball Association in Nordamerika. Die Liveschaltung ging diesmal aber nicht in eine Halle, sondern auf die Insel Hawaii. Und dort trafen sich am 13. Oktober 2500 Männer und Frauen außer aller Welt, um sich 3,86 Kilometer durch die Wellen zu kämpfen, 180,2 Kilometer auf dem Rad zurück zu legen und sich zum Schluss noch einen Marathon von 42,195 Kilometern anzutun.

Der ganze sportliche Wahnsinn heißt Ironman Hawaii. Die Teilnahme an diesem Spektakel ist für viele Triathleten eine Art Ritterschlag. Das Rennen, das sich in diesem Jahr zum 40. Mal jährte, gilt als das härteste, denn es gibt starke Strömungen im Pazifischen Ozean, auf der Radstrecke bläst ein heftiger Wind und beim abschließenden Lauf macht den Teilnehmern die brütende Hitze zu schaffen.

Große Vorbilder

Der diesjährige Gewinner des Ironman Hawaii kommt aus Deutschland. Patrick Lange schaffte es unter acht Stunden ans Ziel zu kommen und – er gewann in Folge. Bereits im letzten Jahr durfte er den Siegerkranz, die Krone von Kailua-Kona auf seinen Kopf setzen. Mit seinen 32 Jahren gilt Patrick Lange in viele Sportarten als Oldie. Doch gerade im Triathlon tummeln sich viele

Sportler tatsächlich erst ab 30 aufwärts. So wie die Hautärztin Dr. Ellen Meyer-Rogge aus Karlsruhe: „Früher bin ich ‚nur‘ gelaufen, was immer noch meine Lieblingsdisziplin ist. Aber es belastet den Körper, insbesondere die Gelenke, auf Dauer doch einseitig. Ein Freund animierte mich, doch mal auf's Rennrad zu steigen. Für die dritte Disziplin habe ich dann noch eine Trainerin engagiert, die mir das Gefühl für das Wasser vermittelte“.

Mittlerweile fährt die Karlsruherin einmal im Jahr in ein Trainingslager, Wettkampf-Vorbereitung und Triathlon-Rennen sind fixe Termine in ihrem Kalender. Zunächst die kurzen Jedermann-Distanzen, dann die olympische und seit letztem Jahr auch die Halbdistanz (Ironman). „Und obwohl ich erst relativ spät zu dieser Ausdauersportart kam, bin ich in meiner Altersklasse (AK 50 Anm.d.Red.) durchaus auf den vorderen Plätzen anzutreffen. Das steigert natürlich den Ehrgeiz“, so Dr. Ellen Meyer-Rogge.

Dass Triathlon seit Jahren wächst, kann auch Alexandra Lochmatter vom Sportzentrum Thanyapura auf Phuket bestätigen. Hier treffen sich vor allem

FRAGEN AN

Sie standen schon so oft auf dem Treppchen, gibt es noch einen Triathlon, der auf Ihrer Wunschliste ganz oben steht?

Yvonne van Vlerken: Na ja, alles gewonnen habe ich noch nicht, ich bin zwar sehr happy und zufrieden mit meinem zweiten Platz beim Ironman in Hawaii. Weltmeisterin war ich allerdings noch nicht, ein Sieg dort wäre schon das Highlight meiner Karriere.

Warum muss es Triathlon sein?

Ich liebe alle drei Disziplinen. Das ist auch der Grund, warum es unbedingt Triathlon sein muss.

Wie sind Sie überhaupt dazu gekommen?

Das ist eine etwas kuriose Geschichte. Ich habe 1999 bei der Fernsehshow „The Ultimate Fitness Challenge“ mitgemacht. Leider ging es dabei weniger um das sportliche Können, als darum, wie man aussieht. Ich hatte zwar im Finale viele Wettbewerbe gewonnen, flog dann aber bei einem Mode-Catwalk raus. Danach habe ich mich entschieden nur noch an Wettbewerben teilzunehmen, bei denen die sportliche Leistung zählt und das wurde dann Triathlon.

Wie motivieren Sie sich Tag für Tag?

Ich liebe einfach das was ich tue. Jeden Tag darf ich das machen, was ich gerne mag. Das ist schon genügend Motivation. Aber natürlich möchte ich immer das Beste aus mir heraus holen, um am Ende als erste das Ziel zu erreichen.

Trainieren Sie das ganze Jahr?

Ja, eigentlich schon. Nur nach jedem Ironman oder Langstrecken-Triathlon habe ich eine Woche „frei“. Ich trainiere da zwar schon, aber eher nach Lust und Laune. Dann habe ich immer am Ende des Jahres meine Winterpause. Das heißt, zwei Wochen mache ich gar nichts. Das fällt mir echt schwer. Statt Fitnessstudio wird es dann eine Aerobicstunde oder Yoga.

Wo ist Ihre schönste Trainingslocation?

Da gibt es einige. Ganz ehrlich, ich mag es eigentlich überall, egal, ob ich zuhause in Österreich oder Markranstätt bei Leipzig, Lanzarote oder wie gerade jetzt hier im herrlichen Thanyapura auf Phuket in Thailand trainiere.

Was sollte man unbedingt wissen, bevor man im Triathlon einsteigen möchte?

Dass es viele tolle Wettkämpfe gibt und über viele Distanzen. So gibt's zum Beispiel eine tolle Einsteiger-Distanz mit einem Sprint, dann 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer radeln und fünf Kilometer laufen. Das kann jeder schaffen und es

macht großen Spaß. Es geht ja in erster Linie darum, Spaß zu haben. Das Training funktioniert am leichtesten, wenn du dir ein Ziel setzt und Trainingspartner findest. Oder dich anschließt bei einem Verein. Denn Triathlon ist vor allem ein Gemeinschaftssport, das vergessen viele.

Sie sind gerade im Thanyapura Health & Sports Resort. Wie oft kommen Sie hierher?

Mein Mann und ich sind jetzt zum zweiten Mal hier. Wir sind wieder da, weil es einfach ein super Ort zum Trainieren ist. Man hat alles, was man braucht hier konzentriert. Dazu kommt das schöne Wetter, liebe Menschen, herrliches Essen, tolle Massagen und noch so vieles mehr. Hier kannst du, egal, welches

Level, einfach ein richtig tolles Programm erstellen. Neben dem täglichen Training hast du noch so viele Möglichkeiten, dich zu Erholen, dass es sich eigentlich viel mehr anfühlt wie Urlaub, als ein Trainingslager.

Wo findet man Sie, wenn Sie nicht trainieren?

Ich trainiere ja eigentlich jeden Tag zwei bis drei Einheiten. Wenn ich nicht trainiere, sitze ich an meinem Laptop und arbeite. Außerdem gehe ich super gern in meine eigene Sauna, lese gemütlich auf der Couch ein Buch oder schlafe. Und schlafen tue ich ziemlich viel, nämlich durchschnittlich elf Stunden pro Tag. Sicher erholt sich mein Körper in der Schlafphase auch intensiv.

„Triathlon ist vor allem ein Gemeinschaftssport.“



YVONNE VAN VLERKEN

Duathletin, Triathletin

Die 40-jährige Niederländerin lebt in Dornbirn, Österreich. Sie ist Weltmeisterin auf der Duathlon-Langdistanz, mehrfache Ironman-Siegerin. 2017 wurde sie ETU-Europameisterin auf der Triathlon-Langdistanz. Sie hielt mit 8:45:48 Stunden zudem lange die Weltbestzeit. 2013 hat sie ihren Mann Per Bittner (wird in der Bestenliste deutscher Triathleten auf der Ironman-Distanz geführt) beim Triathlon kennengelernt. Beide gelten als Traumpaar der Triathlonwelt. www.yvonnevanvlerken.eu



„Das Training ist super abwechslungsreich.“

ANJA BERANEK

Duathletin, Triathletin

Die Deutsche Anja Beranek (33) ist unter anderem zweifache Ironman-Siegerin, Siegerin der Ironman European Championship und deutsche Meisterin auf der Triathlon-Langdistanz. Sie wird auf der Bestenliste deutscher Triathletinnen auf der Ironman-Distanz geführt.

**Sie haben bereits mit vier Jahren Triathlon kennengelernt. Wie kam es dazu?**

Anja Beranek: Ich bin in einer Sport begeisterten Familie aufgewachsen. Anfang der 90er Jahre wurde Triathlon langsam populär und es gab die ersten kleineren „Spaß“-Triathlon-Veranstaltungen. Damals haben wir das mehr als gemeinsame Familienevent gesehen. Und da ich erst vier Jahre alt war und noch nicht schwimmen konnte, klammerte ich mich bei der Schwimmstrecke am Rücken meines Papas fest. Das war sozusagen mein erster Triathlon.

Warum unbedingt Triathlon und nicht stattdessen nur eine der drei Disziplinen?

Alle drei Sportarten und deren Kombination faszinieren mich. Ich persönlich könnte mich nicht nur für eine Disziplin entscheiden. Zudem ist das Training dadurch super abwechslungsreich und das finde ich klasse.

Wie so kommt es, das Triathlon so einen Aufwind hat?

Triathlon hat in den letzten zehn Jahren einen starken Zulauf bekommen. Ich denke, ein Grund dafür ist der Erfolg der deutschen Triathleten beim legendären Ironman auf Hawaii. In den letzten fünf Jahren holten ausschließlich deutsche Triathleten den Sieg. Darüber hinaus hat sich Triathlon als

massensporttauglich erwiesen. Menschen, die neben ihrem Beruf eine sportliche Herausforderung suchen, landen häufig beim Langstreckentriathlon. Und vermutlich liegt es auch daran, dass die drei Ausdauersportarten auch Disziplinen sind, die sich leicht erlernen lassen und viele diese in ihrer Freizeit bereits machen.

Gerade Frauen scheint das Triathlon-Fieber immer häufiger zu packen, warum?

Vielleicht hängt das mit der Emanzipation zusammen. Wir sind mittlerweile nicht nur im Beruf auf der Suche nach Unabhängigkeit und Gleichberechtigung. Auch im Sport sind wir selbstbewusst und stehen gerne unsere „Frau“ im eher „männlich“ erscheinenden Triathlon. Darüber hinaus sind wir Frauen gegenüber dem männlichen Geschlecht in Ausdauersportarten nicht so stark unterlegen wie das in Kraftsportarten der Fall ist.

Was bedeutet für Sie, beim Ironman mitzumachen?

3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und einen Marathon von 42,195 Kilometer zu Laufen ist auch für mich als Profitriathletin mit 25 bis 35 Wochenstunden Training eine extrem lange Strecke, die man erst einmal bewältigen muss. Jeder Ironman bzw. Langstreckentriathlon ist eine riesige Herausforderung und ein Kampf gegen sich

selbst, die Elemente, die Strecke und die Zeit. Der Ironman ist ein Rennformat, das vor allem auch im Kopf entschieden wird und vollen mentalen und emotionalen Einsatz erfordert.

Mit einer Renddauer von zirka neun Stunden kommt man an seine körperlichen und mentalen Grenzen. Man muss ziemlich viel Schmerz aushalten, der am Ende mit dem Überschreiten der Ziellinie und einem wahnsinnigen Glücksgefühl belohnt wird.

Was ist Ihr nächstes sportliches Ziel?

Mein Hauptrennen und Fokus ist die Teilnahme bei der Weltmeisterschaft Ironman Hawaii im Oktober 2019. Zwar gibt es auf dem Weg dorthin noch einige Wettkämpfe und wichtige Zwischenziele, aber Hawaii, das ist das Ziel und das Feuer, das mich antreibt.

Trainieren Sie das ganze Jahr?

Mehr oder weniger. Nach dem Hauptrennen im Oktober gibt es meistens eine drei- bis vierwöchige Trainingspause, mit wenig Sport, also eher nach dem Motto: Fit for Fun.

Wo findet man Sie, wenn Sie nicht trainieren?

Entweder beim Beine hochlegen und regenerieren, beim Gassi gehen mit meiner Hündin oder irgendwo zwischen meiner Familie.

Was sollte man unbedingt wissen, bevor man mit Triathlon beginnen möchte?

Vorsicht! Denn es könnte sein, dass Sie niemals wieder davon loskommen werden!

die Profis, aber auch immer mehr Amateure zum Training. „Der Boom aus Europa, Amerika und Australien kommt jetzt auch nach Asien. Man sieht immer mehr Leute, die sich aktiv betätigen wollen und eine Herausforderung suchen“, so Alexandra Lochmatter. So werde die Triathlon-Gemeinschaft auf Phuket nicht nur von Jahr zu Jahr internationaler, sondern wachse ständig.

Erst checken, dann starten

Wer tatsächlich ins Training einsteigen möchte, sollte sich jedoch vorab einem gründlichen Check unterziehen. „Knie, Rücken, Schulter, Hüften ... der gesamte Bewegungsapparat sollte vorher genau untersucht werden“, empfiehlt Dr. Andree Ellermann, Leitender Arzt der Arcus Sportklinik in Pforzheim. Auch internistisch sollte man sich eine Freigabe von seinem Arzt holen, so der Experte. Er empfiehlt zudem nicht einfach und planlos zu trainieren, sondern gute Trainingspläne aufzustellen und Profis zu Rate zu ziehen, um an der Technik zu feilen. „Sonst belastet man den Körper falsch. Das geht auf Dauer schief.“ Ebenfalls wichtig sei nach einem Ren-

nen sich genügend Zeit zur Regeneration zu lassen. Dr. Andree Ellermann: „Es ist eine große Herausforderung, mental und auch körperlich.“ Auch Ellen Meyer-Rogge kommt ohne Trainer nicht aus: „Er kann die Einheiten individuell anpassen und wir besprechen jede Woche genau, welche Zeitfenster neben Job, Familie und Freunden für das Training bleiben. Beim Wochenabschluss schauen wir gemeinsam wie die einzelnen Einheiten waren. Was nicht geschafft wurde und wo Probleme oder Beschwerden auftreten.“ Auch mental unterstütze der Trainer, was extrem wichtig sei. „Man ist ja nicht jeden Tag gleich gut motiviert.“ Ellen Meyer-Rogge empfiehlt zudem eine Mitgliedschaft in einem Verein. „Ohne Freunde, die im Schwimmbad auf mich warten, würde ich vermutlich noch schlechter schwimmen als ich es ohnehin tue“, meint sie lachend. Apropos Spaß und Freude: Auch wenn man sich oft quält und an seine Grenzen geht, viele Triathleten schwärmen bei den Rennen regelmäßig von der tollen Stimmung. Und was gibt es Schöneres als morgens durch den Wald zu laufen oder schwimmen zu gehen und sich bei herrlichem Sonnenschein aufs Rad zu schwingen. ■

Franka Hänig

ELLEN MEYER-ROGGE

Ärztin und begeisterte Triathletin

„Ausdauersport fördert die Leistungsfähigkeit im Alltag, macht einen physisch und psychisch stärker, disziplinierter und erfolgreicher auch im Beruf.“ Vor fünf Jahren begann Dr. Ellen Meyer-Rogge mit dem Triathlon. Inzwischen zählt sie zu den besten ihrer Altersgruppe in Deutschland.



GESCHAFFT

Dr. Ellen Meyer-Rogge bei Europas größtem Multidistanzen Triathlon Weekend in Köln



Ideale BEGLEITER

im Wasser und an Land



- ➔ **1 Zweite Haut** Badeanzug Afi-re Swim Suit von Ryzon. Gelebte Nähte sorgen für einen geringen Wasserwiderstand. 89 €, www.ryzon.net
- 2 Sonnenschutz** Wasser- und schweißresistenter, kühlender Sonnenschutzspray. LSF 50. 200 ml, 27,50 €. **3 Personal Trainer** Magnesiumöl von Pinofit zur Unterstützung von Ausdauer und Regeneration. 50 ml, 9,99 €, www.pinoprivat.de
- 4 Entspannung** Für Sportler und Viel-duscher: Creme-Duschöl von Dado Sens. Ohne Parfum, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Paraffine, Silikon, PEG. 200 ml, 13,90 € www.dadosens.com
- 5 Passgenau** Innovatives, enganliegendes Triathlon-Top von Sailfish. Gibt es auch als Anzug. 75 €, www.sailfish.com
- 6 New generation** Skechers GOrun 6, aus der Skechers GOrun-Laufschuhserie, 110 €, www.skechers.com

TERMINE 2019

Termine über Termine. Es gibt zahlreiche Rennen, national wie auch international. Für Einsteiger sind die Kurzdistanzen ein guter Anfang. Es geht sehr familiär zu: www.10freunde-triathlon.de, www.berlin-triathlon.de, www.rothsee-triathlon.de. Natürlich gibt es auch Veranstal-

tungen über mehrere Distanzen: www.challenge-heilbronn.com, www.koelntriathlon.de. Mitteldistanzen wie die www.challenge-walchsee.com sowie diverse Ironman-Veranstaltungen: www.ironman.com Ironman Frankfurt und die Challenge Roth (www.challenge-roth.com) sind die beiden bekanntesten Triathlon-

Veranstaltungen auf der Langdistanz innerhalb Deutschlands. Ein Erlebnis auch der www.ostseeman.de Für die offiziellen internationalen Triathlon-Meisterschaften ist die ITU, die Internationale Triathlon Union, verantwortlich. Sie gibt u. a. die Regeln für die olympische Triathlon-Distanz vor. www.dtu-info.de; www.triathlon.org

Diese Sportanlage ist nicht nur ein Traumziel für Triathleten



Die Athletenschmiede

Thanyapura Health & Sports Resort Auf sage und schreibe 23 Hektar ist ein Sportzentrum der Extraklasse entstanden – und das im Urlaubsparadies Phuket. Unter europäischen Triathleten und Ausdauersportlern hat es sich längst herum gesprochen. Wer sich im Winter unter Palmen im tropischen Klima auf

internationale Wettkämpfe vorbereiten will, kommt hierher: 50 Meter Olympiapool, 25 Meter Trainingspool, eine 500 Meter Tartanbahn und markierte, unterschiedlich lange Strecken mit unterschiedlichen Belägen entlang des Nationalparks, der das weitläufige Resort umgibt, sind die Highlights. „Triathlon ist sehr zeitaufwendig, da möchte man kurze Wege haben. Bei uns kann man

aus dem Zimmer direkt zum Gym und zum Pool gehen, loslaufen, losradeln“, weiß Alexandra Lochmatter, Director of Business Development Thanyapura. Im weitläufigen Sportresort können die Sportler und Gäste zudem auf Ernährungsberatung, Chiropraktik, Physiotherapie, Meditation, Yoga speziell für Athleten zurückgreifen. Alexandra Lochmatter: „Besonders über die Wintersaison kommen Triathleten wie Anja Beranek, Yvonne und Per van Vlerken, Michael Raelert und Anthony Costes aus Europa, weil man in Phuket mit dem Wetter auf der sicheren Seite ist. Auf den Kanaren beispielsweise, ebenfalls eine beliebte Trainingslocation, kann es schon mal regnen, kalt und sehr windig sein. Viele nutzen zudem das Klima, um sich auf bevorstehende Wettkämpfe in der Hitze vorzubereiten.“ www.thanyapura.com

Unser TIPP

zum Trainieren, Wohnen und Entspannen

