

DER PERFEKTE WECHSEL

Schwimmen, Radfahren und Laufen – das ist Triathlon! Für viele Wettkämpfer jedoch gibt es eine vierte Disziplin – den Wechsel. Die besten Tipps!



In der Wettkampfhektik wird das Abstreifen des Neoprens plötzlich zum unerwarteten Kraftakt mit akuter «Krampfgefahr».

FOTOS: ANDREAS GONSETH

TEXT: CHRISTINA MORF
UND ANDREAS GONSETH

28

Die Triathlon-Novizin, die mit dem Neoprenanzug aufs Rad hechtet, der Einsteiger, der auf der Radrunde merkt, dass er unter dem Helm noch die Bademütze trägt oder der Übereifrige, der auf der Laufrunde mit Helm unterwegs ist – alles schon vorgekommen, nichts ist unmöglich!

Damit Ihnen dies nicht passiert und in der Hektik nichts vergessen geht, sollten Sie sich vor dem Wettkampf nicht nur über die einzelnen Strecken und das Training Gedanken machen, sondern auch über die Wechsel zwischen den Disziplinen. Folgende Punkte gilt es zu beachten:

Handgriffe einstudieren

Übung macht den Meister. Üben Sie die einzelnen Abläufe. Wie bringen Sie den nassen Neoprenanzug am schnellsten runter, ohne umzufallen?

Können Sie Ihr Radtrikot auch mit nassem Rücken überstreifen? Radschuhe gleich anziehen oder erst beim Aufsteigen reinschlüpfen? Wie vergessen Sie garantiert Ihre Radbrille nicht? Alles Fragen, die Sie sich vorgängig und nicht erst in der Hitze des Gefechtes stellen und beantworten sollten.

Wechsel in der Praxis üben

Üben Sie die einzelnen Wechsel (Schwimmen/Rad und Rad/Laufen) ab und zu auch direkt nach einer Schwimm- oder Radeinheit. Bei einem effizienten Wechsel geht es nicht nur um das Automatisieren der Abläufe, sondern auch darum, den Körper an den abrupten Wechsel der muskulären Beanspruchung zu gewöhnen.

Wechselzone einprägen

Zur Vorbereitung gehört nicht nur das Einrichten

des Wechselplatzes, sondern auch, sich diesen gut einzuprägen. Definieren Sie optische Orientierungshilfen, die Ihnen in der Hektik den Weg weisen. Das Einprägen der eigenen Startnummer bringt wenig, wenn Sie nicht wissen, wo Ihr persönlicher Wechselplatz ist. Eine Zahl ist schnell vergessen. Überlegen Sie sich: «Bei welchem Eingang stehe ich? Gibt es irgendetwas Auffälliges in der Nähe meines Wechselplatzes?» Gestalten Sie Ihren Wechselplatz unverwechselbar, zum Beispiel, indem Sie Ihre Sachen auf ein rotes oder gelbes Badetuch legen. Nehmen Sie nicht jenes vom Veranstalter, denn dieses nehmen schon viele andere. Überlegen Sie sich auch gut, wie Sie in die Wechselzone gelangen und auf welchem Weg Sie die Wechselzone wieder verlassen. Falls es ein Wechselzelt hat: Eher einen der hinteren Plätze aufsuchen, vorne herrscht meistens ein Gedränge.

Ordnung in der Wechselzone

Vor dem Wettkampf genügend Zeit einplanen, den eigenen Platz einzurichten. Alles so hinlegen, dass es der Reihe nach angezogen werden kann und kein Utensil vergessen geht. Radschuhe und Laufschuhe bereitstellen, Velohelm mit Sonnenbrille auf den Lenkervorbau legen, Startnummer entweder am Trikot befestigen oder noch einfacher an einem Startnummernband befestigen. Und die Nummer am besten gleich auf dem Rad (z. B. mit Helm und Brille) bereitlegen.

Ruhe bewahren

Auch wenn Sie mit überhöhtem Puls in die Wechselzone kommen, gilt: Ruhe bewahren ist das A und O. Lieber ein paar Sekunden konzentrieren und überlegen, als dreinschiessen und etwas Wesentliches vergessen. Wenn Sie die Wechsel im

Training geübt und alles vorbereitet haben, können Sie so entspannt und gleichermassen konzentriert wie möglich die eingeübten Abläufe durchlaufen. Checkliste in Gedanken kurz ablaufen lassen, bevor man die Wechselzone verlässt.

Verpflegung planen

Verpflegung für unterwegs bereits im Trikot verstauen oder am Rahmen befestigen. Sich vorgängig überlegen: Wann und wo ist die nächste Verpflegungsstation. Zudem macht es Sinn, einen «Wechselbidon» bereitzustellen für die Flüssigkeitszufuhr in der Wechselzone (danach haben Sie immer noch volle Bidons am Rad). Bei einem Ironman z. B. sind Sie schliesslich beim Wechsel bereits eine gute Stunde unterwegs ohne Verpflegung. Da macht es Sinn, sofort nach dem Schwimmen Flüssigkeit zuzuführen. →

CHECKLISTE FÜR DIE WECHSELZONE

Es gibt Dinge, die beim Triathlon «bloss» nützlich sind, und solche, ohne die es gar nicht geht. Die wichtigsten Utensilien für die Wechselzone auf einen Blick:

- Radhose und Radtrikot
- Evtl. Lauftrikot
- Lauf- und Radschuhe
- Helm
- Sonnenbrille
- Socken (Blasen können «tödlich» sein)
- Zwei Badetücher (eins zum Abtrocknen, eins zum Draufstehen)
- Startnummer (an Trikot oder Startnummernhalter befestigt)
- Dächlikappe
- Verpflegung (Riegel, Gel, volle Bidons)
- Evtl. Trinkgurt für Gels
- Velopumpe
- Flickzeug/Luftpatrone/Ersatzschlauch
- Sonnencreme (vor allem bei langen Distanzen und starker Sonne unerlässlich)
- Regenschutz oder Ersatzbekleidung (bei unsicherer Witterung)
- Ärmlinge/Beinlinge (je nach Witterung und Start frühmorgens)
- Kleingeld (für Notfall bei Aufgabe)

FEINTUNING FÜR PERFEKTIONISTEN

30

Wer in der Wechselzone nichts dem Zufall überlässt, ist selbstbewusster und kann seine Energien für den Wettkampf einsetzen. Die folgenden Tricks erleichtern Ihnen das Triathlonleben.

Pumpe bereitstellen

Wenn das Rad über längere Zeit in der Wechselzone steht (z. B. beim Ironman), lohnt es sich, eine Pumpe dabeizuhaben, um am Wettkampfmorgen noch ein wenig nachzupumpen.

Werkzeug einpacken

Wer auf der Radstrecke keine unliebsamen Überraschungen erleben will, sollte mit den wichtigsten Ersatzutensilien ausgerüstet sein. Reservereschlauch, Pneuheber, Flickzeug und Pumpe gehören dazu, aber auch ein Kettennietendrücker für alle Fälle. Und selbstverständlich gilt: Den Ernstfall zu Hause üben!

Vaseline

Beim Anziehen des Neoprenanzugs Vaseline (oder Bodyglide) oberhalb der Knöchel, beim Hals und bei den Schultern eincremen. So kommen Sie wesentlich leichter aus dem Anzug und vermeiden Schürfungen. Wer Mühe hat, barfuß in die Schuhe zu schlüpfen, kann auch noch an der Ferse ein bisschen auftragen.

Zweite Badekappe

Eine dünne Badekappe wird meistens vom Veranstalter abgegeben. Bei sehr kaltem Wasser oder längeren Distanzen macht es aber Sinn, darunter eine dickere Schwimmkappe zu tragen, denn über den Kopf geht viel Wärme verloren.

Zweiteiler unter Neo

Tragen Sie im Wettkampf einen Zweiteiler, ist es besser, dass Sie das Top bereits beim Schwimmen

Tipps und Tricks in der Wechselzone

unter dem Neoprenanzug tragen. Hauchdünne Tops lassen sich mit nassem Körper kaum anziehen und bleiben schnell am Rücken kleben.

Schuhe einpudern

Babypuder im Schuh saugt die Flüssigkeit auf und vermindert die Blasenbildung. Einfach Einlegesohlen mit Puder bestreuen.

Socken umschlagen

Sie tragen auch im Wettkampf gerne Socken? Dann hilft es, diese bereits leicht umgeschlagen einzeln im Schuh bereitzulegen. Zur Verminderung der Blasenbildung können die Socken mit Babypuder eingepudert werden.

Einlegesohle fixieren

Mit nassen Füßen verrutscht schnell die Einlegesohle in den Schuhen. Sohle mit Doppelklebeband im Schuh befestigen, damit sie nicht verrutscht.

Startnummer zerknüllen

Die Startnummer, die während des Radfahrens hinten und beim Laufen vorne getragen wird, ist oft ziemlich gross und steif. Das Zerknüllen (und natürlich wieder «Entknüllen») im Vorfeld macht sie flexibler und angenehmer zu tragen.

Klebeband für Startnummer

Helmstartnummern kleben oft so stark, dass sie nach Gebrauch nur sehr mühsam wieder weggekratzt werden können. Wenn Sie die Nummer ausschneiden und auf eine beidseitig klebende Klarsichtfolie kleben, können Sie die Nummer leichter am Helm ankleben und danach leicht wieder entfernen.

Reissfeste Startnummer

Wenn Sie die Nummer mit Sicherheitsnadeln befestigen, kann es passieren, dass die Ecken

abreißen. Die Lösung: Präventiv die Ecken mit einem Klebestreifen abkleben und dann mit Sicherheitsnadel durchstechen. Dadurch halten die Ecken viel besser.

Startnummernhalter

Mit einem Startnummernhalter können Sie die Nummer auch bei einem Tenuewechsel ohne Probleme dabeihaben. Zudem kann die Nummer so reglementsconform beim Radfahren hinten und beim Laufen vorne getragen werden.

Schnellverschluss für Laufschuhe

Wenn Sie einen Schnellverschluss an den Laufschuhen haben, sparen Sie sich das Binden der Schnürsenkel mit klammen Fingern. Die Schuhe möglichst offen bereitlegen, damit Sie nur noch hineinschlüpfen können. Es gibt verschiedene Schnellverschlüsse auf dem Markt.

Radschuhe an Pedal befestigen

Wenn Sie nicht mit den Radschuhen durch die Wechselzone balancieren möchten, lohnt es sich, diese an die Pedale zu klicken und erst beim Ausgang aus der Wechselzone reinzuschlüpfen. Damit die Schuhe nicht am Boden nachschleifen, kann man die Fersen der Schuhe mit einem feinen Gummi am Rahmen befestigen. Dieser reisst bei den ersten Umdrehungen von alleine und muss daher nicht von Hand entfernt werden. Prozedere unbedingt vorgängig üben!

Radschieben üben

Viele laufen seitlich gekrümmt mit den Händen am Lenker durch die Wechselzone und stossen so leicht mit dem Schienbein ans Pedal. Weit praktischer ist es, das Bike locker am Sattel vor sich herzuschieben. Dies sollte aber im Vorfeld etwas geübt werden (vor allem das Kurvenlaufen). **F**

MEHR VITALITÄT

Löffler
PREMIUM SPORTSWEAR



ELASTIZITÄT, DIE GRENZEN VERSCHIEBT!

Die **HOT BOND**-Technologie verzichtet auf herkömmliche Nähte und verbindet die einzelnen Stoffteile der Radhose punktuell mit innovativer Ultraschall Schweißtechnologie.

Das Ergebnis kann man besser spüren als beschreiben. Das liegt daran, dass man nichts spürt.

Erhältlich im ausgewählten Sport- und Radfachhandel.



www.loeffler.at

Muskelkrämpfe? Müdigkeit? Osteoporose?

Testen Sie Ihr Risiko.

Muskelkrämpfe, Müdigkeit, Osteoporose sind Beschwerden, die auf einen Mineralstoffmangel hinweisen können. Doch braucht Ihr Körper wirklich zusätzliches Calcium, Magnesium oder Eisen? Oder fehlt ihm ein Türöffner, der dafür sorgt, dass diese Mineralien besser aufgenommen werden? Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten. Lesen Sie die Packungsbeilage. **Testen Sie sich jetzt selbst: www.mineraltest.ch**



Similasan
STARK, WEIL ES SANFT IST.



FOTO: ANDREAS GONSETH

FITforLIFE 3-10