

Saisonziel 2014 – SWISSMAN extreme Triathlon – die Vorbereitung

Nach der super Saison 2013 mit dem Halbmarathon im Oktober als Saisonabschluss stand für mich fest, 2014 wieder eine Langdistanz zu finishen und diesmal sollte nicht die Stimmung im Vordergrund stehen, sondern die Landschaft. In den Weiten des Internet stieß ich mehr oder weniger zufällig auf die Seite des Swissman. Der Film vom Wettkampftag berührte mich sofort und direkt las ich alle Details. Ich war sofort hin und weg... Start in meinem Lago... hier saß ich 2005 zum ersten Mal auf dem Rennrad bei meinem 6monatigen beruflichen Aufenthalt im Tessin. Sofort war ich auch vom Konzept des Swissman begeistert: nur 250TN, Kosten überschaubar, kein Kommerz, keine Zeitmessung, keine Verpflegung, nur als Team buchbar und dazu eine tolle Tour durch eine der schönsten Landschaften überhaupt! Ich meldete mich Anfang November zum Losverfahren an. Am Stichtag dann die Mail...ich wurde nicht ausgelost... Die Enttäuschung war groß (ein klein bisschen erleichtert war ich allerdings auch ;-))... Krampfhaft suchte ich nach vergleichbaren Veranstaltungen aber nichts hatte mich so gefesselt und berührt wie der Swissman... Nach einer weiteren Woche wieder ein Mail... Ich bin im Nachrückverfahren doch noch auf die Starterliste gerückt und soll mich innerhalb 24h zurück melden. Die Entscheidung war eigentlich direkt gefällt aber zur Sicherheit schlief ich doch noch eine Nacht darüber☺.

Ab dem Moment waren die Motivation und der rote Faden im Training. Ich war mehr oder weniger regelmäßig im Schwimmbad, zumindest bis Karneval. Diesmal habe ich die Pläne von Ute Mückel weiter im Regal verstauben lassen, stattdessen nahm ich eine Technikstunde bei Heike und baute in alle Trainings ziemlich viele Übungen ein. Zudem Intervalle in allen Formen, im Schnitt 2,3Km pro Einheit, kein langes ödes Schwimmen am Stück. Letztes Jahr vor Roth bin ich über 100Km geschwommen, diesmal waren es knapp 55Km im Schwimmbad.

Das Radtraining habe ich dafür gesteigert. Gute 1000Km mehr als letztes Jahr, also gute 3000Km und mehr Höhenmeter. Das lag zum einen am nicht vorhandenen Winter und an meiner besten Anschaffung bisher, der Garmin Edge. Endlich konnte ich unabhängig von RTF's oder anderen Radlern starten ohne mich zu verfahren☺. Lauftechnisch sind es etwa die gleichen Umfänge wie letztes Jahr, aber ich habe deutlich mehr Koppereinheiten eingebaut, wieder keinen Lauf über 22Km, außer den Marathon an der deutschen Weinstraße.

Da der Swissman ja über 3700Hm beim Radeln hat, konzentrierte ich mich vorwiegend auf wildes Hügeltraining. Ein ständiges auf und ab ohne richtige Erholung dazwischen. Meiner Meinung nach das optimale Training für längeren Bergpässe und ordentlich Power in den Beinen und auch genau mein Ding. Und das hatte sich mehr als bestätigt. Ebenso beim Laufen...Hügel satt, einfach mal kreuz und quer oder mal kurz rauf auf den Drachenfels...! Das tolle bei der ganzen Vorbereitung waren die unterschiedlichen Gegenden in denen ich unterwegs war. Ich habe so viele neue und unterschiedliche Lauf- und Radstrecken in der Eifel, im Bergischen, im Ahrtal und im Schwarzwald kennengelernt. Schon alleine dafür hat sich das alles gelohnt. Auch das Abseits von den üblichen Strecken laufen hat sehr viel Spaß gemacht, wie z.B. ein Koppellauf auf den Feldberg zusammen mit Uwe kreuz und quer über Skipisten und Schneefelder. Aber auch an meiner Hausstrecke, rund um den Decksteiner Weiher, habe ich viele Hügel-Querfeldein-Rock'nRoll-Strecken absolviert. Einfach nur genial! Super war wieder die Woche in Istrien u.a. mit meiner bisher längsten Radtour von knapp 200Km und 3000Hm. Danach konnte ich mir ansatzweise vorstellen, wie es sich beim Swissman anfühlen könnte, und da es super lief gab das enorm Selbstvertrauen.

Natürlich war/ist auch die Ernährung bei mir genauso großer Bestandteil wie das Training. Bei den langen Distanzen spielt der Fettstoffwechsel die größte Rolle. Um diesen optimal zu trainieren und die nahezu unerschöpfliche Energiequelle Fett zu nutzen, verlief ein Großteil meines Trainings nüchtern. Bei langen Rad-Einheiten gab es zwischendurch wie immer Nüsse in der Oberrohrtasche oder ein Ei und dazu ein Apfel im Trikot. Aber nicht nur im Training ist die Ernährung ausschlaggebend, auch im Alltag passte ich alles für einen optimalen Energiestoffwechsel und Muskelaufbau an. **Diesmal:** ab Aschermittwoch kein Alkohol; kein Zucker (nur in natürlicher Form, wie in Obst und Gemüse); wieder keine stärkehaltigen Produkte und diesmal noch eine starke Reduzierung von Milchprodukten (diese gab es wenn nur vom Schaf oder der Ziege und Milch nur im Cappuccino/Latte außer Haus); 2-3 Nachtschmökereien gab es bei Essenseinladungen und an Ostern konnte ich den dicken Marzipanostereiern nicht widerstehen ☺. Beim Alkohol blieb ich strikt und habe das Programm konsequent durchgezogen. Es war nicht allzu schwer dies alles über 3 Monate durchzuhalten, da ich ohnehin seit Jahren im Steinzeitmodus esse und mich dieses tolle Ziel unwahrscheinlich motivierte. Nicht nur dass der Energiestoffwechsel ordentlich angekurbelt und trainiert wird, positiver Nebeneffekt: enorm starkes Immunsystem, d.h. der Darm wird grundsaniert und Entzündungsprozesse im Darm, die für den Großteil aller (Autoimmun-) Erkrankungen verantwortlich sind, entstehen erst gar nicht. Außerdem wird das Nervensystem (Stimmung) positiv beeinflusst, da der Darm mit Nervenfasern zum Gehirn verbunden ist. Darüber könnte ich noch zig Seiten schreiben... ☺. Die meisten betiteln diese Ernährungsform als LowCarb. Finde ich völlig irreführend und daher sage ich dazu „good Carb“. Zudem wird durch (tierisches) Eiweiß nicht nur die Muskulatur aufgebaut und geschützt, sondern auch alle anderen Strukturen im Körper, da Eiweiß ein Grundbaustein aller Zellen im Körper ist. Die einzigen Nahrungsergänzungsmittel, die ich nehme (natürlich ohne Zuckerkrampf) sind AM Sport Aminosäuren direkt nach dem Sport/ Wettkampf und dazu ein Ochsenriegel (Bio-Rinderwurst ohne Zusätze), sowie fitRabbit zur Regeneration und zusätzlicher Power vor Wettkämpfen. Im Wettkampf kommt die ein oder andere Elektrolyttablette zum Einsatz, in meinen Flaschen befindet sich Gerolsteiner mal mit einem Schuss selbst gepresstem O-Saft oder Tee oder einfach pur und dazu eine Prise Salz → Natur pur ☺.

Wer seinen Fettstoffwechsel trainiert und ihn nicht durch eine Zuckerladung sofort lahm legt, der kann theoretisch 40 Marathons hintereinander laufen ohne zu essen.

(Meine aktuell 7KG Körperfett reichen für ca. 8 Swissmans... ;-)).

ABER die Zufuhr von Getränken ist lebensnotwendig und unerlässlich.

Mein Ernährungskonzept in Kombination mit dem Training hat sich auch wieder für den Swissman bestätigt.

Zusätzlich suchte ich ca. alle 6-8 Wochen einen Osteopathen auf, damit der Körper auch immer im Lot blieb und durch teilweise sehr scherzhafte Sehnenbehandlungen noch mehr Power aus mir herausgeholt werden konnte!

Mein treues Rose-Rad wurde durch einen Zipp's-Laufradsatz aufgepipmt und bekam einen leichten Gang mehr auf der Kompaktkurbel. Ich versuchte diesen im Training aber so gut wie nie zu nutzen, er war erst an den Pässen erlaubt ☺

Fazit der Vorbereitung:

- kein fester durchstrukturierter Plan: stattdessen ein roter Faden und Training nach Verfassung, Laune, Spaß und Zeit mit spontaner Veränderung auch manchmal mitten im Training
- Hügelprogramm beim Radeln und Laufen satt, hartes Koppeln, vor längeren Läufen das ein oder andere Tabata-Intervall oder mal mit dem Rennrad zum Hügelhalbmarathon
- längere Läufe immer kombiniert (locker, Wettkampftempo für einen flachen Marathon und schneller als Wettkampftempo), die Schwerpunkte dann unterschiedlich der Vorbereitungszeit angepasst
- ein Marathon aus dem Training und 3 Halbmarathons als super Tempotraining
- Schwimmen nach Karneval nur noch halb-regelmäßig und ein Freiwassertraining bei der Generalprobe in Düren ☺ → Schwimmtraining wird einfach überbewertet ;-)
- good Carb Ernährung
- eine Erkältung an Weihnachten
- keine Überlastungen oder sonstige Schäden bis auf diverse blaue Flecken und leichte Schürfwunden durch lustige MTB Touren oder Stürze beim querfeldein Laufen
→ Also mit sauviel Spaß im Training, ohne Stress und Druck und viel Abwechslung in der tollen Natur!