



EIN WELTWEIT BEWERTETES WETTBEWERBEN SPRICHT KLARTEXT

Wechseljahre

Text: Faris Al-Sultan

Das nacholympische Jahr ist eine Zeit des Wechsels, manchen altgedienten Kurzdistanzler überkommt die Sentimentalität, noch nie einen „richtigen“ Triathlon gemacht zu haben, andere sehen keine Chance auf die ersehnte Olympiateilnahme und andere wollen den dieselmotorbetriebenen Langdistanzopas (Hawaii-Top-10 2012: ein Mann unter 30, Durchschnittsalter 33,3; zum Vergleich 2003: 30,2) mit ihren röhrenden Benzinern Feuer unterm Hintern machen. Erstaunlicherweise gelingt das beim ersten IM meist ziemlich

gut. Frommhold, Raelert, van Berkel, Höfer, Raphael, Docherty, Lessing, um nur ein paar zu nennen, haben alle in ihrem ersten IM gut ausgesehen.

Eine brillante IM-Karriere hatten nur manche und werden nur manche haben. Ein Blick zurück auf die Top 10 des letzten Jahres zeigt, dass drei Männer klassische Kurzdistanzler waren, Andreas Raelert, Andy Potts und Dirk Bockel, alle drei Olympioniken. Im Jahr 2007 ein ähnliches Bild, drei Männer Kurzdistanzler, im Jahr 2002 gar keiner.

Warum? Im Allgemeinen trainieren Kurzdistanzler von der Stundenanzahl her oft nicht weniger als Langdistanzler, sie haben Tempohärte, eine große Motorvarianz, sie laufen und schwimmen viel. Dann bereiten sie sich auf eine Langdistanz vor, sie fahren einige lange Einheiten auf dem Rad, trainieren etwas mehr Kraftausdauer, und nach ein paar Wochen kommt der Wettkampf, große Aufregung und kein Druck, schließlich macht man etwas Neues. Endorphine, gepaart mit Motivation und Furchtlosigkeit und Ge-

schwindigkeit, kombiniert mit vollen Speichern und den wenigen langen Einheiten, ergeben eine kraftvolle Mischung, man fühlt sich gut und man ist es. Nach den ersten zwei, drei Tagen ist der Muskelkater weg, nach einer Woche sind die Beine bewegungsfähig, und voller Tatendrang stürzt man sich ins Training, denn jetzt gilt es, sich im Langdistanzzirkus zu etablieren. Allein, ein IM ist keine Kurzdistanz und das Training komplex, denn wer nur an der Ausdauer arbeitet, wird ausdauernd, aber langsam. Wer nicht genug trainiert, wird nicht so effizient. Verzichtet man auf ein paar Schwimmereinheiten, ist die erste Gruppe vielleicht dahin, obwohl man doch beim ersten Mal noch so locker mitkam. Lläuft man viel oder zu viel, fehlt die Kraft am Rad oder die Wehwehchen kommen. Lläuft man zu wenig, fehlt die Substanz, den Marathon zu überstehen. Lläuft man langsam, ist das angestrebte Wettkampftempo im ineffizienten Bereich. Lläuft man ständig flott, ist man nicht ausgeruht für das Radfahren. Ja, und auch das Essen ist kein einfaches Thema bei der Langdistanz. Wer gewohnt ist, mit ein paar Schluck Powersaft auszukommen, haut sich nun Riegel,

Bananen und/oder 20 Gels ins Gesicht, die unter Belastung erstmal verdaut werden müssen. Und der Druck, ich will keineswegs behaupten, den kennen Kurzdistanzler nicht. Wer bei den Olympischen Spielen am Start steht, der weiß ja auch, was los ist, aber die Ersatzbefriedigung für ein verkorkstes Rennen holt sich ein Kurzdistanzler nächstes Wochenende beim Lokalrennen, ein Langdistanzler wird dort höchstens von einem zweitklassigen Kurzdistanzler vermöbelt. Als Langdistanzler bist du ein Ein-Mann-Unternehmen, und der Wert einer Saison bemisst sich an maximal drei Wettkämpfen. Da steht man dann doch anders am Start, auch wenn nicht unbedingt die Position an der ersten Boje über den Wettkampf entscheidet. Es gibt in den meisten Ländern für Langdistanzler keine Fördergelder, keine wärmende Nationalmannschaft und kein Trainingslager, wo alles für einen vorbereitet ist. Die Preisgelder bei Langdistanzrennen sind ein Witz – ob Hawaii oder sonst wo –, gemessen an den Gelegenheiten und der Leistung, die abzurufen ist, um sich diese Gelder zu erkämpfen. Nur zur Info: Ein zehnter Platz auf Hawaii gab bis 2011 – ich kenne

mich aus, schließlich war ich dreimal Zehnter – 6000 Dollar vor Abzug der Quellensteuer und vor Unkosten; es bleiben etwa 1500 Euro.

So stellt der wechselfreudige Triathlet fest, dass einem auf der Langdistanz zwar kein Verband Ärger bereitet, dass das Tempolungenschonender ist und die Kämpfe an der Boje weniger gewalttätig, aber – und hier hilft wieder der Blick in die Ergebnislisten – dass man eben andere Talente mitbringen muss, um dauerhaft erfolgreich zu sein. So hält sich die Furcht, von den Wechselwilligen überrannt zu werden, in Grenzen. Um den amtierenden Hawaiisieger Pete Jacobs sinngemäß zu zitieren: „Ich habe keine außergewöhnliche Leistung erbracht, ich habe das geleistet, was man eben so leisten muss, um Hawaii zu gewinnen.“ Die Leistung an der Spitze ist, von taktikbedingten Unterschieden abgesehen, seit wahrscheinlich 20 Jahren die gleiche.