



**Sportwelt
Verlag**

Vorsprung durch Wissen aus dem Sportwelt Verlag

Trinews 02/2012

Die Themen im Überblick:

- Zitat des Monats
- Auf die Basis kommt es an
- Interview mit Bernhard Steinberger
- Vorschau auf die Trinews 03/2012



Zitat des Monats

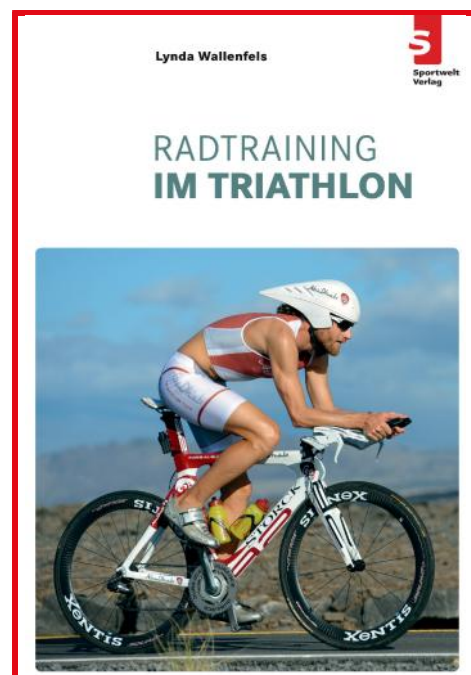
„Wirklich glücklich ist,
wer jeden Tag sagen kann:
heute habe ich gelebt.“
(Horaz)

Die sechs Trainingsprinzipien

Trainingsbedingte Veränderungen des Körpers geschehen nicht zufällig, sondern folgen gewissen Prinzipien. Beim Erstellen eines effektiven Trainingsplans sind die folgenden sechs Prinzipien zu beachten: Belastung, Anpassung, Belastungsaufbau, Zielgerichtetheit, Individualität und Pausen.

Belastung

Eine Belastung erfolgt während des Trainings oder Wettkampfs und ist definiert als alles, was den momentanen Fitnessstatus herausfordert. Belastung kann den Körper stark beanspruchen, sollte aber nie so hoch sein, dass sie zu Verletzungen führt. Die Stärke einer Belastung ergibt sich durch die Kombination aus Dauer und Intensität des Trainings.



Anpassung

Die Anpassung des Körpers tritt während der Erholungsphase ein. Erholung und Regeneration sind jedoch diejenigen Bereiche eines Trainingsplans, denen oft nicht genug Bedeutung beigemessen wird. Wer jedoch in seinem Trainingsplan keinen Platz für Erholungsphasen einplant, hindert den Körper daran, sich anzupassen und schränkt dadurch die Möglichkeit zur Fitnesssteigerung ein. Folglich wird er mit zunehmendem Training immer müder, leidet letzten Endes an Krankheiten und Verletzungen oder ist insgesamt ausgebrannt. Beugen Sie dieser Entwicklung vor! Das Einhalten von Ruhetagen und Regenerationswochen ist genauso wichtig wie das Training selbst!

Belastungsaufbau

Um kontinuierlich neue Trainingsreize zu setzen, muss die Belastung über Wochen, Monate und Jahre stetig gesteigert werden. Sobald Ihre Fitness ein bestimmtes Niveau erreicht hat, bietet der Trainingsreiz, der zum Erreichen dieses Niveaus notwendig war, dem Körper keine ausreichende Herausforderung mehr. Wer Woche für Woche das immer gleiche Training absolviert, entwickelt sich nicht mehr weiter und fühlt sich oft ausgebrannt. Um seine Leistung zu steigern, muss man die Belastung also kontinuierlich und schrittweise erhöhen. Wird die Belastung allerdings zu schnell angehoben, verhindert das eine Anpassung des Körpers und erhöht die Verletzungswahrscheinlichkeit. Außerdem kann es passieren, dass Sie eine andere Fertigkeit trainieren, als geplant. Nehmen wir einmal an, Sie wollen Ihre

aerobe Ausdauer verbessern. Aus Leistungstests wissen Sie, dass Sie mit einem Puls von 120 Schlägen pro Minute im aeroben Bereich trainieren. Dann erhöhen Sie gemäß der Devise ‚je länger und schneller desto besser‘ die Intensität zu schnell auf eine Herzfrequenz von 150 Schlägen pro Minute, was ungefähr Ihrer Laktatschwelle entspricht. Anstatt Ihre aerobe Ausdauer zu entwickeln, trainieren Sie jetzt also Ihre Laktattoleranz, was ja nicht Ihr ursprüngliches Ziel war.

Zielgerichtetheit

Die trainierten Fertigkeiten und die gewählte Belastung bestimmen die Art der Anpassungen Ihres Körpers. Bizepstraining im Fitnessstudio führt dazu, dass die Muskelkraft Ihrer Oberarme zunimmt, verbessert aber nicht Ihre 40-Kilometer-Zeit auf dem Rad. Jeden Tag Tennis zu spielen, macht zwar Spaß, sorgt aber nicht für schnellere Radzeiten. Wenn die Rennstrecke Ihres Zielwettkampfs flach ist, sollen Sie auch einen Großteil Ihres Trainings auf flachen Strecken absolvieren. Falls die Ausdauerfähigkeit Ihre Leistung beschränkt, verbessern Sie sich schneller durch lange Trainingseinheiten in gleichmäßigem aerobem Tempo als durch Sprinttraining. Sie müssen genau festlegen, welche Fähigkeiten zum Erreichen Ihrer Wettkampfziele notwendig sind und diese dann speziell üben. Das Training sollte ähnliche Merkmale aufweisen wie die Wettkämpfe, auf die Sie sich vorbereiten.

Auszug aus: Radtraining im Triathlon
ISBN 978-3-941297-11-1, 16,95 EUR

Vorschau

Die März-Ausgabe widmet sich dem Grundlagentraining
Und Michael Griesmeier steht dem Sportwelt Verlag im Interview Rede und Antwort.



Bernhard Steinberger

Geburtstag:	20. August 1980
Geburtsort:	Roding
Größe:	164 cm
Gewicht:	schwankt je nach Saison
Wohnort:	Pösing
Erster Triathlon:	1999 Windischeschenbach
Erster Duathlon:	1999 Pressath
Webseite:	www.bernhard-steinberger.de



Bernhard hat als Jugendlicher geboxt, kam über das Ausdauertraining zum Triathlon, musste seine vielversprechende Triathlonkarriere aber nach zwei Radunfällen an den Nagel hängen und ist seither erfolgreicher Extremausdauer-Radsportler / Ultracyclist.

Hallo Bernhard, du hast eine Schwester und drei Brüder – war das der Grund dafür, dass du mit dem Boxen angefangen hast? ;-)

(lacht) Tja, könnte man fast meinen. Ich bin nämlich nicht nur der jüngste, sondern auch der kleinste von uns, und das, obwohl ich bei der Geburt mit 57 cm und 3.810 Gramm das größte Baby war. Danach bin ich offenbar von meinen Geschwistern gezielt unterdrückt worden... ;-)

Und wie bist du dann konkret zum Boxen gekommen?

Inspiriert haben mich damals – ich war etwa 16 Jahre alt – vor allem die „Rocky“-Filme mit Sylvester Stallone. Außerdem hat einer meiner Brüder gerade mit dem Boxen angefangen, und so habe ich mittrainiert.

Hast du auch an Boxwettkämpfen teilgenommen?

Ja, ich habe insgesamt 26 Kämpfe bestritten und hatte eine ausgeglichene Bilanz: 10 Siege, 12 Niederlagen und 4 Unentschieden. Ich bin nie zu Boden gegangen, sondern habe meine Niederlagen jeweils "nur" nach Punkten kassiert.

Was macht für dich den Reiz des Boxens aus? War es die Durchsetzungskraft?

Vor allem fasziniert mich dabei der Kampfgeist und die Tatsache, dass es eine direkte Auseinandersetzung mit einem Gegner ist, unabhängig von Material oder irgendwelchen Geräten. Es geht also wirklich darum, wer von beiden besser oder stärker ist, und nicht darum, wer das bessere Material hat.





Jetzt ist Triathlon bzw. Ultraradsport aber das ziemlich Gegenteil vom Boxen, oder? Man braucht einiges an Material und schlägt (hoffentlich) nicht direkt auf seine Gegner ein...

Klar, aber in beiden Fällen ist mentale Stärke gefragt. Außerdem ist es wichtig, Geduld zu haben, wenn etwas mal nicht gut läuft.

Worin besteht denn – gerade bei deinen mehrtägigen Radrennen – die Hauptschwierigkeit?

Die größte Herausforderung ist wohl immer der Schlafentzug und wie man damit fertig wird. Natürlich spielen auch Schmerzen eine Rolle und der pure Wille, das gesteckte Ziel zu erreichen. Denn nach jedem Tief geht es auch wieder aufwärts, und man lernt dabei oft ganz erstaunliche Reserven kennen, die einem ohne diese extremen Situationen wohl verborgen blieben.

Hast du eine bestimmte Technik, um dich unterwegs zu motivieren?

Ganz allgemein versuche ich, mich auf die Natur zu konzentrieren oder mit Musik abzulenken. Und wenn mein Team merkt, dass ich müde werde, müssen sie kreativ werden. Dazu gehört auch schon mal, dass sie mich anschreien, mir gut zureden oder einen Eimer Wasser über den Kopf schütten. Ansonsten gilt bei langen Rennen – wie generell im Leben – dass man sich kleine, überschaubare Ziele stecke: bis zur nächsten Ortschaft oder Verpflegungsstation fahren, noch eine halbe Stunde durchhalten, etc.

Dir hat bei deinen beiden Radunfällen ein Autofahrer die Vorfahrt genommen. Denkst du da noch dran, wenn du unterwegs bist?

Ja! Vor allem in Ortschaften und in der Nähe von Kreuzungen fahre ich extrem konzentriert und defensiv. Nach meinem zweiten Unfall war es am Anfang fast wie ein Trauma und das Radfahren total stressig für mich. Als mich ein befreundeter Triathlet ein paarmal mit auf Trainingstour genommen hat, habe ich gelegentlich echt Panik verspürt, auch wenn ich mir das wohl nicht groß anmerken lassen habe. Inzwischen hat das natürlich stark nachgelassen, aber als „gebranntes Kind“ bin ich doch besonders vorsichtig.



Dein Start in den Radsport ist ja äußerst erfolgreich verlaufen: 2006 Weltrekord im 24 Stunden Indoor Cycling, 2008 Altersklassen-Weltmeister beim Glocknerman und Sieger beim 24-Stunden-Rennen in Kelheim. Bist du im Nachhinein froh, dass du keinen Triathlon mehr machst?

Nein, ich bedaure es immer noch. Dass ich jetzt nach den Unfällen beim Schwimmen so oft Schulterprobleme habe, so dass ich nicht mehr regelmäßig trainieren kann, ist wirklich schade. Denn obwohl ich 1997 als Nichtschwimmer mit dem Triathlon angefangen habe, war das bald meine beste Disziplin, die mir auch viel Spaß gemacht hat.

Wäre nicht trotzdem Duathlon eine Alternative gewesen?

Duathlon ist sicher nicht leicht, wahrscheinlich sogar härter als Triathlon, aber für mich macht eben die Mischung aus den drei Sportarten den Reiz aus. Außerdem war und bin ich kein schneller Läufer, so dass eine zweite Laufeinheit statt des Schwimmens für mich keine verlockende Aussicht war.

Du bist bei acht deiner bislang zehn Ultracycling-Rennen bester Deutscher geworden. Was machst du anders als deine Landsleute?

Keine Ahnung, wahrscheinlich hatte ich vor allem auch Glück; sowohl, dass gerade kein besserer Deutscher dabei war – als auch, weil ich auf ein starkes und kreatives Team zurückgreifen kann.



Wie reagieren deine Freunde, Bekannten, Arbeitskollegen etc. auf deine sportlichen Leistungen?

Manche halten mich sicher für verrückt, andere lächeln darüber, und ein paar bewundern das, was ich tue. Von allem etwas. Im Grunde ist es mir aber völlig egal, denn ich fahre für mich – und urteile selbst auch nicht über andere.

Du bist für das RAAM qualifiziert. Wann soll's denn losgehen?

2012 wird es leider noch nichts, aber hoffentlich habe ich bis 2013 das nötige Geld zusammen. In Deutschland ist der Ultraausdaueradsport bei weitem nicht so populär wie z.B. in Österreich, so dass es nicht leicht ist, Sponsoren zu finden.

Welche Strategie willst du dabei fahren: wenig Schlaf oder mit mehr Regeneration und höherem Fahrtempo wie Michael Nehls bei seinen beiden RAAM-Starts?

Ich finde die Leistung von Michael Nehls einzigartig und habe auch sein Buch gelesen. Aber ich halte es eher für eine Finisher-Taktik, die nicht zum Gewinnen taugt. Und ich würde natürlich gern versuchen, das Rennen zu gewinnen! Ein Spruch heißt „Wer schläft, verliert“, was bei kürzeren Rennen zwar noch entscheidender ist als beim Race Across America, aber trotzdem zutrifft. Ich fahre also immer nach Gefühl, wobei ich versuche, mit etwa ein, zwei Stunden Schlaf pro Tag auszukommen.



Wie gehst du mit dem Schlafentzug um?

Tja, trainieren lässt sich Schlafentzug jedenfalls nicht, man kann sich nur mental drauf vorbereiten – und einen Plan zu rechtlegen, wie man damit umgeht. Da kommen dann laute Musik, viel Koffein und die Aufmunterungen durch das Team ins Spiel, und es wird alles ausgenutzt, was legal ist.

Beim Sekundenschlaf geht es immerhin um Leben und Tod, denn die größte Gefahr besteht auf langen Flachstrecken oder bergab, wenn die Aufmerksamkeit nachlässt und der Kreislauf runterfährt – aber das Tempo ziemlich hoch ist.

Hattest du schon mal eine richtig „amüsante“ Panne?

(lacht) Wo soll ich anfangen? Pannen gibt's eigentlich bei jedem Rennen...

2009 beim Race Around Slovenia (1.189km/13.860hm) hatte ich starke Knieschmerzen, und mein Physiotherapeut empfahl, das Knie zu tapen. Weil wir aber kein richtiges Tape dabei hatten, mussten wir ein starkes Isolierband nehmen. Das hat zwar geholfen, mir aber nachher auch komplett die Haare rasiert.

Und 2010 war beim Race Around Austria (2.160km / 28.000hm) an einem Sonntag unser zweites Begleitfahrzeug defekt, so dass wir ein Ersatzfahrzeug aus Deutschland nachkommen lassen mussten. Per Handy war aber eine ganze Weile niemand zu erreichen, und meine Betreuer haben sicher mehr geschwitzt als ich, um bis zum nächsten „Schichtwechsel“ alles noch rechtzeitig zu schaffen.

Dann bedanke ich mich für das nette Gespräch und wünsche dir, dass du bald Sponsoren findest, um dich voll auf das RAAM 2013 konzentrieren zu können!

Tipp:

Am Freitag 16. März 2012 gibt es im Kino in Cham die Deutschland-Premiere des Dokumentarfilm „It's all about... An Ultracycling Movie“, in dem Bernhard Steinberger und fünf andere Ultraradsportler portraitiert werden.

