

# triathlon

Europas größtes Triathlonmagazin

**HIGHLIGHTS 2009**  
SIEGE, NIEDERLAGEN,  
ÜBERRASCHUNGEN

**TRIATHLON IN**  
**ABU DHABI**  
EIN RENNEN FÜR  
FARIS AL-SULTAN

**SI**  
**HO**  
**ZO**

**SITZPOSITION**  
IN KLEINEN  
SCHRITTEN  
ZUM GROSSEN  
ZEITFAHRER

**SEBASTIAN KIENLE**  
REIF FÜR DEN  
IRONMAN?

**LERNEN DURCH**  
**ZUSCHAUEN?**  
TECHNIKTRAINING  
FÜR FAULE

**IRONMAN 70.3**

**triathlon-**  
**AWARDS**  
MITWÄHLEN &  
GEWINNEN

# SMARTER WELTMEISTER

D € 3,80

A € 4,35

SFR 7,50

B / Lux € 4,50



4 191286 803808 77

# Haltungsnotentuning

Sie können Tausende von Euro in das neueste Material und Hunderte Stunden in umfangreiche Trainingsprogramme investieren – wenn Sie auf Ihrem Rad nicht richtig sitzen, macht Sie das vielleicht keinen Deut schneller. Überdenken Sie deshalb noch vor Saisonbeginn Ihre Sitzposition.

von Lloyd und Britta Thomas

**D**er Winter ist die beste Zeit, um sich Gedanken zu machen über die bevorstehende Rad- und Triathlonsaison. Um den Beginn des neuen Wettkampffahres in guter Form und verletzungsfrei erleben zu können, sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt vor allem der Sitzposition auf dem Rad zukommen lassen. Am besten fangen Sie an den Füßen an und arbeiten sich von dort nach oben vor. So können Sie die Leistung möglicherweise nicht nur auf dem Rad, sondern auch beim anschließenden Lauf verbessern. Schauen Sie sich zunächst Ihre Füße genauer an. Haben Sie eher ein flaches Fußbett mit niedrigem Spann? Oder drückt der Schuh vielleicht wegen eines hohen Spanns? Denken Sie darüber nach, ob Sie auf langen Ausfahrten Probleme in einem oder beiden Füßen bekommen, Krämpfe oder Druckstellen? Jedes dieser Details wirkt sich direkt auf Komfort und Effektivität Ihrer Tretbewegungen aus. Wenn Sie extrem bewegliche Füße und Fußgelenke haben, dann sollten Sie zur besseren Bewegungskontrolle ein spezielles Fußbett oder gar Einlegesohlen in Ihren Radschuhen platzieren. Dabei leisten nach individuellen Maßgaben angefertigte Sohlen deutlich bessere Dienste als Produkte, die beim Kauf von Radschuhen mitgeliefert werden. Mit Maßanfertigungen können die Position des Vorfußes, die Winkelstellungen von Beinen und Füßen und damit die Kraftübertragung zwischen Fuß, Schuh und Pedal wesentlich verbessert werden. Eine für das Laufen angefertigte Sohle sollte dabei nicht verwendet werden, die auf Radfahrer angepasste Sohle bietet eine gänzlich anders gelagerte Unterstützung. Beim Radfahren liegt die Belastung sehr stark auf dem Mittelfuß, die Form der Einlage sollte daraufhin abgestimmt werden. Radfahren ist zudem eine Sportart, die während geringer Kraftbelastung häufig asymmetrische Bewegungsmuster provoziert, die sich aller-

dings bei steigender Intensität oftmals von allein ausgleichen. Das sollten Sie nicht nur bei der Einlagenversorgung im Hinterkopf behalten, sondern auch, falls Sie sich dazu entscheiden, Ihre Sitzposition von einem Fachmann überprüfen zu lassen. Bevor Sie jetzt aber einen Experten aufsuchen, um sich eine Einlage maßschneidern zu lassen: Eine Sohle allein wird weder Ihre Sitzposition auf dem Rad grundlegend verbessern noch eventuell vorhandene Knieprobleme lösen können, die durch eine schlechte Haltung entstanden sind.

## PEDALPLATTEN NACH HINTEN?

Um Knieproblemen vorzubeugen, lohnt es sich möglicherweise, die Positionierung Ihrer Pedalplatten unter die Lupe zu nehmen. Zwar sollten massive Änderungen – besonders bei schmerzhaften Problemen – dem Fachmann vorbehalten bleiben. Aber einige grundsätzliche Tipps sollten Sie dennoch beherzigen. Vorab: Triathlon und Radrennen sind zwei völlig unterschiedliche Belastungsformen und sollten auch entsprechend behandelt werden. Während beim Radrennen Veränderungen der Trittfrequenz sowie schnelle und kraftvolle Beschleunigungen an der Tagesordnung sind, kommen solche kurzfristigen Belastungsänderungen im Triathlon – zumindest auf den Distanzen mit Windschattenverbot – eher selten vor. Dies und der Umstand, dass in dieser Belastungsstruktur vergleichsweise niedrige Trittfrequenzen vorkommen, spricht für eine Montage der Pedalplatten weiter hinten unter dem Radschuh. Und zwar aus zwei Gründen: Einerseits bildet der Fuß eine stabilere Grundlage für einen kraftvollen Tritt, wenn Sie nicht vornehmlich über den Ballen arbeiten. Andererseits wird die Wadenmuskulatur weniger beansprucht als bei weit vorn montierten Cleats, was für das anschließende Laufen ein spürbarer Vorteil sein kann. Größere Verschie-

bungen unter dem Schuh sollten Sie allerdings wegen möglicher biomechanischer Auswirkungen am besten von einem Experten vornehmen lassen. Ohnehin ist die Montage der Schuhplatten bei den meisten Herstellern nur sehr begrenzt möglich. Eine häufige Ursache für Knieprobleme an der Patellasehne ist in vielen Fällen ein zu niedrig eingestellter Sattel. Eine solche Position erhöht die Belastung für die Sehne besonders in der Druckphase der Pedalumdrehung. Deshalb deuten Schmerzen in diesem Bereich der Bewegung auch oft auf ein Problem mit der Patellasehne hin.

## TRAININGSRAD EINSTELLEN

Im Winter werden Sie Ihr Zeitfahrrad wahrscheinlich selten nutzen und eher auf ein normales Rennrad oder sogar das Mountainbike umsatteln. Die Unterschiede in Bezug auf die Sitzposition sind dabei so offensichtlich wie die Räder verschieden. Wie also sollten Sie Ihr Trainingsrad einstellen, um beim späteren Umstieg auf das Wettkampfmateriale keine Probleme zu bekommen und die Anpassung so effektiv wie möglich zu gestalten? Die Radtypen sind von Haus aus unterschiedlich ausgelegt, und das ist auch gewollt. Dennoch sollten Sie versuchen, auf dem Trainingsrad ähnliche Winkel in Bezug auf Ihre Hüftposition zu erreichen. Bei der Tretbewegung sollten sich die obere und die vordere Druckphase und das Bewegungsausmaß des Kniegelenks

## CYCLEFIT

Britta und Thomas Lloyd leiten das Fahrradbiometrie-Zentrum CycleFit in Bensheim. Als offizielle Partner des Teams Columbia-HTC und Berater vieler Triathlonprofis hat sich das Ehepaar im Profisport etabliert.

[www.cyclefit.de](http://www.cyclefit.de)



möglichst wenig unterscheiden. Denken Sie bei der Anpassung daran, dass Sie nicht zwingend die gleiche Überhöhung fahren müssen und im Winter eine moderate Oberkörperposition wählen, damit Sie die Kontrolle über das Rad und den Komfort auf langen Fahrten nicht vernachlässigen.

Deshalb müssen Sie die Winkel in Knie und Hüfte nicht millimetergenau mit denen auf dem Zeitfahrrad abstimmen. Bleiben Sie aber in einem ähnlichen Bereich! Am besten ist es, wenn Sie die Daten einer professionellen Radvermessung nutzen können, um diese auf Ihre verschiedenen Trainings- und Wettkampfräder zu übertragen. Denken Sie bei der Einstellung des Trainingsrads für die kalte Jahreszeit daran, dass Winterhose und dickere Socken durch-

aus einen Einfluss auf die Position und Einstellung haben können.

Wer nicht regelmäßig die Umfänge eines Rad- oder Triathlonprofis absolviert, hat bei der Anpassung der Sitzposition einen klaren Vorteil gegenüber Kilometersammlern: Ihr Körper wird weniger Zeit brauchen, um sich an eine neue Position zu gewöhnen. Wer sich umgekehrt über Hunderte von Stunden und Kilometern eine falsche Position angeeignet hat, riskiert bei extremen Umstellungen eine lange Umgewöhnungszeit. Wer dagegen acht bis zehn Stunden pro Woche in einer falschen Position verbracht hat, den wird die Neuorientierung weniger Zeit kosten – bei geringem Verletzungsrisiko durch die Veränderung eingeschliffener Bewegungsabläufe.

Bevorzugen Sie in den Wintermonaten das Mountainbike- oder Crossradtraining, dann gehen möglicherweise andere Maßgaben. Denn beim Fahren im Gelände hängt die Sitzposition stark von Ihren technischen Fahrertigkeiten ab. Sportliche Cross-Country-, Downhill- oder BMX-Fahrer haben mit Sicherheit ein anderes Verständnis von technischem Anspruch, als ein Fahrer, für den ein schmaler Waldweg bereits eine kaum zu bewältigende Herausforderung darstellt. Als Anhaltspunkt zur Einstellung des MTB können Sie als ungeübter Biker die Sattelhöhe Ihres Renners nehmen und zugunsten des besseren Handlings einen Zentimeter abziehen. Platzieren Sie außerdem den Lenker jeweils einen Zentimeter höher und näher in Richtung Körper, damit Sie weniger gestreckt sitzen und die Gewichtsverteilung zwischen Vorder- und Hinterrad vor allem auf Abfahrten dem Gelände angepasst ist.

### WINKELSPIELE

Beim späteren Umstieg auf das Zeitfahrrad dreht sich wiederum alles um die Winkel. Die sollten sich wie schon beschrieben nicht grundlegend von denen auf dem Rennrad unterscheiden. Bedenken Sie lediglich, dass die Haltung auf der Zeitfahrmachine quasi nach vorn „verkippt“. Ein typisches Rennrad wird mit einem Sitzrohrwinkel von 73 Grad geliefert, beim spezifischen Triathlonrad dagegen ist dieser steiler, um dem nach vorn geneigten Oberkörper gerecht zu werden. Diese Position erlaubt eine effizientere und bequemere Haltung auf dem Rad und wirkt sich zusätzlich positiv auf die Laufleistung aus. Wer im Wettkampf auf ein normales Rennrad angewiesen ist, sollte sich deshalb um eine spezielle Sattelstütze bemühen, die eine in Fahrtrichtung verschobene Sattelmontage ermöglicht, zumindest aber ein gerades, ungekröpftes Modell einsetzen.

Last but not least: Stellen Sie nicht nur Ihr Bike auf die nächste Saison ein. Schenken Sie auch Ihrem Körper ein wenig Aufmerksamkeit. Eine größere Beweglichkeit und Rumpfstabilität können sowohl Ihre Position auf dem Zeitfahrrad als auch die Kraftübertragung vor allem auf längeren Strecken extrem verbessern. Eine Kombination aus perfekt eingestelltem Material und einem leistungsstarken Motor – Ihrem Körper – kann Ihnen in der kommenden Saison den Weg zu neuen Bestzeiten ebnen, mehr noch als ein Satz neuer Laufschuhe oder ein ineffizient eingestelltes Traumberad. ■