

Neue **active woman** -Aktion: **IRON(WO)MAN**

Marina Knorr will ihren ersten Triathlon bestreiten! »active woman« ist mit Rat und Tat dabei!



»Faszination Triathlon«, »Mythos Hawaii« – es gibt unendlich viele Schlagwörter und Begriffe, wenn es um das Thema Triathlon und ganz im Speziellen um das Thema Langdistanz-Triathlon geht. Die größte Anziehungskraft hat der legendäre

Triathlon auf Hawaii, auch als »Ironman« bekannt. Über die Strecken von 3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,195 km laufen mobilisieren Tausende Athleten alle zur Verfügung stehenden Kräfte, um die Zielinie zu erreichen. Cut-Off-Time: 16 Stunden. Für viele Hobbysportler ein Unding, wie man sich einer solchen Tortur stellen kann. Doch es gibt sie zur Genüge, die Sportlerinnen und Sportler, die sich dieser Form von Wettkampf stellen wollen, die sich selbst kennen lernen, ihre eigenen Grenzen ausloten und erfahren möchten, was sich hinter »Zielstrebigkeit«, »Durchhaltevermögen« und »mentaler

Stärke« verbirgt. Denn eines ist sicher: Jeder einzelne, ob Hobbysportler oder Profi, ob gerade mal 18 oder über 70 Jahre alt, jeder geht an diesem langen Tag durch ungeahnte Höhen und Tiefen.

Und das bestimmt nicht nur an diesem Tag. Denn wer vorhat, sich diesen Strapazen auszusetzen, der möchte auch möglichst gut trainiert an den Start gehen. Ein langer Weg mit vielen einzelnen Trainingseinheiten, die mal schöner sind und mal gezwungener, mit mehr Spaß und Freude oder völlig lustlos. Doch es gibt immer mehr, die diesen Weg auf sich nehmen möchten – nicht alleine an der Zahl der aus dem Boden sprießenden Ironman-Veranstaltungen ablesbar. 22 Ironman-Veranstaltungen gibt es mittlerweile auf der ganzen Welt – bei denen man sich für die »Ironman-Weltmeisterschaften« auf Hawaii qualifizieren kann. Hawaii ist der 23. Wettkampf in der Palette und findet immer Mitte Oktober auf Big Island statt (www.ironmanlive.com).

In unserer letzten Ausgabe haben wir Mari-
nas Vorhaben angekündigt. Sie möchte sich

auch bald Ironman-Finisherin nennen können und hat sich als persönliches Lieblingsrennen den Ironman Austria in Klagenfurt ausgesucht. Eine harte Zeit steht ihr bevor, hat sie doch erst unlängst mit einem neuen Vollzeit-Job begonnen.

Seit Anfang November erhält Marina Knorr die Trainingspläne von unserer Expertin und Trainerin Susanne Buckenlei. Wie es ihr in den ersten Wochen dabei ging, erfahren Sie hier:



Name: Marina Knorr

geboren in: Weiden

wohnt in: Regensburg

Hobbys: Schwimmen seit dem 14. Lebensjahr (Bestzeit auf 100 m Kraul: 1:04 Min.)

Stärken: ehrgeizig, lebensfroh, positiv denken

Schwächen: manchmal etwas ungeduldig

Lebensmotto: Always look on the bright side of life.

»Ich bin jetzt seit mittlerweile einem Monat in der Firma und habe mich schon ganz gut eingelebt. Die Arbeitszeiten sind relativ stabil bei ca. 9 Stunden Arbeit pro Tag, also von 8 bis 18 Uhr mit einer Stunde Mittagspause. Es macht total viel Spaß und ich bekomme immer mehr Verantwortung übertragen.

Das Training allgemein hat jetzt endlich angefangen. Ich fühle mich sehr gut, fahre jeden Tag mit dem Rad in die Arbeit, das sind 5 km einfach. Bis jetzt hat mich auch noch kein Grippevirus erwischt.

Auf jeden Fall bin ich super motiviert. Kürzlich hab ich von Susa den ersten Drei-Wochen-Plan erhalten. Es ist schon eine Umstellung, so richtig nach Plan zu trainieren, aber ich freue mich total und baue das Training in den Alltag mit ein.

Im Moment trainiere ich ausschließlich im Grundlagenbereich, einfach, um wieder reinzukommen und den Kreislauf anzukurbeln. Das Training ist immer in Vier-Wochen Blöcke aufgebaut, das heißt drei Wochen steigende Belastung und eine Ruhewoche. Ich steige mit 9 Stunden 45 Minuten in der

ersten Woche ein, trainiere in der zweiten Woche 10 Stunden 15 und in der dritten Woche 10 Stunden 45. Dann folgt eine Ruhewoche.

Am Ende dieser dritten Woche oder Anfang der vierten Woche werde ich einen Laktat- und Spirotest machen, um meine Bereiche genau festlegen zu können. Das wäre jetzt am Anfang der Trainingsaufnahme noch nicht sinnvoll gewesen.

Wichtig für Susa ist auf alle Fälle neben den eigentlichen drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen auch Stretching und allgemeine Athletik zu trainieren. So hatte ich diese Woche viermal Stretching auf dem Plan und außerdem Bauch-, Rücken- und Rumpf-Stabilisationsübungen.

Schwimmen trainiere ich montags und freitags mit meinem Verein, dem Tristar Regensburg, und samstags mit meinem Freund Chris. Dann heißt es »nur noch«

die Disziplinen Rad und Lauf unterzubringen ...

Die erste Woche habe ich gut nach Plan trainiert, die vorgegebenen Einheiten konnte ich sehr gut umsetzen. Und es macht riesig viel Spaß!

In der zweiten Woche ist eigentlich alles drunter und drüber gelaufen ... In der Arbeit war ziemlich Stress angesagt. An einem Tag bin ich erst so spät aus der Arbeit gekommen, dass ich einfach zu kaputt war, um noch zu trainieren. Außerdem stand unser Umzug an – dafür war das ganze Wochenende vorgesehen. Statt der geplanten 10:15 Stunden habe ich letztendlich dann nur 4,5 Stunden trainiert ...



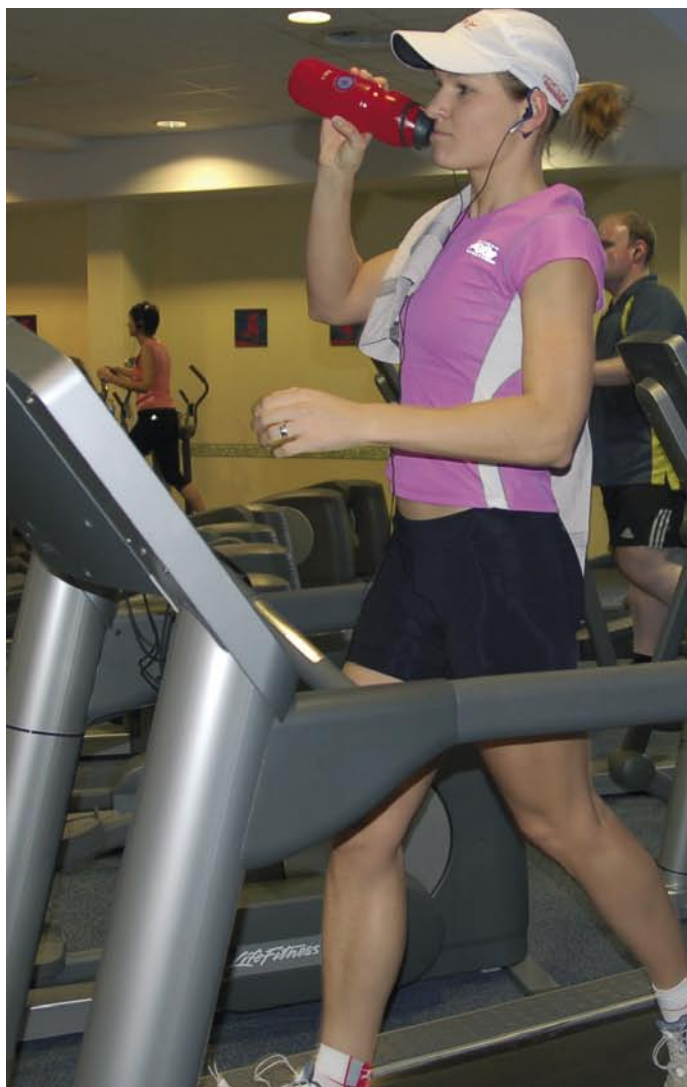
Aber Susa meinte, ich solle mir deshalb keinen Kopf machen, solche Dinge wie Umzug und Job sind wichtiger, und jetzt fällt noch kein Kind in den Brunnen. Zumindest ernähre ich mich gesund, habe keine Verletzungen und fühle mich gut.

Die riesige Überraschung war dann in dieser Woche das Paket, das ich von Zoot bekommen habe. Wow! Acht tolle Produkte in tollen Farben nach meinem Geschmack. Es ist wie Weihnachten für mich, da ich noch nie auf einmal so viele tolle Sportartikel erhalten habe. Vielen Dank an Zoot dafür!

Meine dritte Trainingswoche war dann wieder eher nach Plan, nicht so viele Termine und Anspannung in der Arbeit! Auch wenn wir abends mit der Wohnung schon noch immer einiges zu tun haben. Mein Tag sieht momentan ungefähr so aus: halb acht in die Arbeit, halb sieben zurück, Training, dann kurz was essen, dann bis halb 12 Wohnung sauber machen, Bilder aussuchen, umräumen, ausräumen, usw.. Aber ich freue mich sehr über die Wohnung und mache das sehr gerne. Am Mittwoch bin ich beim Laufen auf eisiger Straße gestürzt, aber Gott sei Dank ist nicht viel passiert.

Nächste Woche habe ich einen Termin bei Dr. Kauper in Nürnberg zur Leistungsdiagnostik. Er ist sehr entgegenkommend und vereinbarte mit mir einen Termin um 19 Uhr. Ich bin schon sehr gespannt. Den Test hätte ich auch gerne bei Susa gemacht, aber da ich Probleme habe, Blut zu sehen und dann schnell der Kreislauf schwach wird, hat mir Susa geraten, diesen Arzt zu konsultieren.

(Anm. d. Red.: Über den Leistungstest berichten wir im nächsten Heft!)



Traumziel Halbmarathon

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben – nach diesem Motto haben unsere beiden »Bald-Halbmarathonis« Sabine und Yvonne ihr Training wieder begonnen. Hochmotiviert geht es Richtung großes Ziel: Für Sabine wird es ein Silvester-Lauf werden, Yvonne möchte den Osterlauf in Paderborn am 22. März 2008 starten.

Liebe Susa, liebe Sonja, liebes active woman-Team,

mir geht es wieder prima. Mein 4½-jähriger Sohn hatte eine Herz-OP, was außer meiner physischen Verfassung für das Training belastend dazu kam. Ihm geht es wieder so weit gut und ich kann mich nun auf mein Training konzentrieren. Entsprechend bin ich hoch motiviert. Ich will es nun endlich schaffen! Immerhin trainiere ich ja jetzt schon – dank eurer Hilfe – ein halbes Jahr.

Mein Training wurde auch dadurch unterbrochen, dass ich zunächst einen Ferritin-Mangel hatte. Das Speichereisen hatte einen Wert von 9, sollte aber eigentlich zwischen 22 und 300 liegen. Susa meinte so 70 bis 80 wären für einen Sportler eigentlich gut. Ich habe mich sehr müde und schlapp gefühlt, eigentlich von einem Moment auf den anderen. Als würde man einen Hebel umlegen. Mit Hilfe von Infusionen wäre ich nach ca. drei Wochen wieder trainingsfit gewesen. Als ich dann aber wieder laufen wollte, machte mir eine sehr schmerzhafte Entzündung im großen Zehengrundgelenk zu schaffen. Ich konnte den Fuß überhaupt nicht abrollen. An ein Training war wieder nicht zu denken.

Nun trainiere ich seit vier Wochen wieder einigermaßen nach Plan. Aber ich habe es nie abreißen lassen. Und Krafttraining ging auch einigermaßen mit dem Handicap Zeh.

Ich erwarte mir vom Halbmarathon, dass sich das gute Gefühl einstellt, dass ich mein Ziel erreiche und dass ich endlich meinen Freunden, die alle mitfiebern, sagen kann, ich habe es geschafft!

Herzlich, Sabine

Yvonne Pöpsel fühlt sich auch wieder gut. Im Moment ist sie durch die Examensprüfungen ein wenig im Stress. Gesundheitlich ist aber alles wieder im Lot und sie fühlt sich fit. Das Training musste sie aufgrund einer langwierigen Zahnentzündung von Ostern bis Anfang Juli unterbrechen. Danach war erneut Aufbauarbeit gefragt, seit Anfang September trainiert sie wieder nach Plan. Vom Halbmarathon erwartet sie sich, dass sie ihn schafft, und dass ihr der Erfolg, schließlich ein so großes Ziel erreicht zu haben, Kraft gibt.

Neue **active woman** -Aktion: **IRON(WO)MAN**

Marina Knorr will ihren ersten Triathlon bestreiten! »active woman« ist mit Rat und Tat dabei!

Wie angekündigt, steht in dieser Ausgabe Marinas Leistungstest im Fokus. Die genauen Laktatwerte sind sehr wichtig für die Trainingsplanung und -gestaltung. Doch wie geht man diesen Test an, wenn die Probandin kein Blut sehen kann, es ihr schwarz vor Augen wird und die Beine zu Pudding werden? Trainerin Susanne Buckenlei hat Marina den Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin Dr. med. Frank Kauper empfohlen. »Für uns ist Frank als Arzt und Sportler der beste Partner in solchen speziellen Fällen«, meint Susa. Sie sollte Recht behalten. Der Test verlief völlig ohne Probleme. Die Eindrücke von Marina sowie die Ergebnisse und Basisplanung von Susanne Buckenlei erfahren Sie hier:



»Die Atmosphäre in der Praxis war sehr angenehm, Doktor Kauper wusste von meiner Angst, und dass ich kein Blut sehen kann. Er ist sehr auf mich eingegangen. Meine größte Sorge, den Test aus Panik abbrechen zu müssen oder ohnmächtig zu werden, hat sich recht schnell in Luft aufgelöst.

Für den Leistungstest wurde als erstes ein submaximales (kurz unter dem Maximalwert) Belastungs-EKG auf dem Ergometer durchgeführt. Mit vielen Elektroden »gespickt« und einer Sauerstoff-Maske über Mund und Nase musste ich mehrmals fünf Minuten lang mit steigender Leistung treten. Dabei wurde gemessen, bei welcher Wattbelastung und mit welchem Puls ich wie viel Laktat produziere. Außerdem kann man mithilfe der Maske feststellen, zu welchem Zeitpunkt ich wie viel Sauerstoff aufnehme und wie viel CO₂ abgebe. Am Ende jeder Belastungsstufe hat mir Dr. Kauper am Ohr mit einem kleinen Röhrchen Blut abgenommen, und zwar so gekonnt, dass ich es fast nicht gemerkt habe.

Ab 200 Watt ist es richtig anstrengend geworden, auf der letzten Stufe bei 280 Watt konnte ich noch zwei Minuten durchhalten. Danach hatte ich ca. 20 Minuten Pause, um den anschließenden Maximaltest auf dem Laufband zu starten. Diesmal musste ich in Abständen von fünf Minuten verschiedene steigende Geschwindigkeiten laufen. Den Test empfand ich als viel anstrengender als den Radtest. Das liegt wahrscheinlich auch daran, dass ich nicht so gerne laufe und dementsprechend nicht so gut wie beim Radeln bin. Völlig erschöpft habe ich nach einer Geschwindigkeit von 13,8 Kilometern pro Stunde den Test abgebrochen. Das Er-



gebnis: Mein GA1-Bereich geht beim Radeln bis zu einem Pulswert von 145 und der GA2-Bereich bis zu einem Pulswert von 165. Beim Laufen liegen GA1 bei 130 bis 160 und GA2 bei 160 bis 180. In dieser Disziplin habe ich also noch einige Defizite.

Der Leistungstest fand in meiner Entlassungswoche nach drei Wochen steigenden Trainingsumfängen statt. Während ich in diesen Wochen vorher Umfänge von ca. 10 Stunden auf dem Plan hatte, waren es in dieser Woche inklusive Test nur 6 Stunden. Zwei Tage vor dem Test hatte ich einen Ruhetag, um für die hohe Belastung in dem anstehenden Test gut ausgeruht zu sein, einen Tag vor dem Test standen 20 Minuten Laufen mit anschließenden Steigerungsläufen von 3 x 70 Metern auf dem Plan, um die Leistungsbereitschaft zu aktivieren.

Was meine Ernährung betrifft, habe ich mich nicht speziell auf den Test vorbereitet.«

Kurze Begriffserklärung:

• GA1: Grundlagenausdauer 1

Training im aeroben Bereich, ca. 75–85 % der Leistung an der individuellen anaeroben Schwelle

• GA2: Grundlagenausdauer 2

verstärktes Training im Ausdauerbereich, ca. 85–95 % der Leistung an der IANS

Steckbrief

Name:

Marina Knorr

geboren in: Weiden

Wohnort: Regensburg

Hobbys: Schwimmen seit dem 14. Lebensjahr

Stärken: ehrgeizig, lebensfroh, positiv denken

Schwächen: gelegentlich ungeduldig

Lebensmotto:

Always look on the bright side of life.



Leistungsdiagnostik:

Radtest:

- Startleistung 40 Watt, Stufendauer 5 Min., Steigerung 40 Watt
- Ergebnis: Testabbruch nach 2 Min bei 280 Watt bei Maximallaktat von 5,2
- Sehr schön: niedriges Basislaktat von 0,6 und auch sehr sanfter Anstieg des Laktates
- Ein gerade für diese Jahreszeit und die momentane Situation sehr gutes Testergebnis
- Ziel: durch das Training den ersten Anstieg des Laktates hinauszögern und damit die Dauerleistungsfähigkeit verbessern

Lauftest:

- Startleistung 6 km/h, Stufendauer 5 Min., Steigerung 1,5 km/h
- Ergebnis: Testabbruch bei 13,5 km/h nach 1 Minute
- Laktat zeigt noch keine volle Ausbelastung. Das kann aber auch an der Kohlenhydrat-Verarmung liegen, da zwei Tests hintereinander durchgeführt wurden.
- Wieder sehr niedriges Basislaktat, aber momentan etwas zu frühzeitiger Laktatanstieg
- Ziel: sehr viel Grundlagentraining, da die Basis bisher noch nicht optimal ist
- Momentan sehr hohe Herzfrequenz bei der Belastung: Ökonomie durch das GA1-Training jetzt als Schwerpunkt

Eindruck nach den Testergebnissen:

Marina hat eine deutliche Stärke beim Schwimmen und auch beim Radfahren. Das Laufen »hinkt« noch etwas hinterher und wird nun mehr im Mittelpunkt stehen, aber dennoch überwiegend im GA1-Bereich.



Trainerin und aw-Expertin Susanne Buckenlei beschreibt ihren neuen Schützling:

Da Marina erst vor kurzem einen neuen Job angegangen ist, fehlt ihr momentan die Routine, was den Stressfaktor enorm erhöht. Der hohe Trainingsaufwand ist schon neben einem routinierten Job immens, das Neue intensiviert die Belastung obendrein. Daher plane ich das Training mit einem hohen Anteil an GA1-Einheiten, um nicht noch mehr Ermüdung zu produzieren und Stresshormone sogar abzubauen. Da das Schwimmen im Verein unter der Leitung von Peggy Büchse erfolgt, ist kein Eingriff meinerseits in die Trainingsgestaltung in dieser Disziplin erforderlich, allerdings muss ich die Intensität im Plan dringend berücksichtigen.



Dr. Kauper Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin

Dr. Kauper absolvierte seine sportmedizinische Ausbildung in der Abteilung für Sport- und Leistungsmedizin der Universität Heidelberg. Hier betreute er u.a. die Athleten am Olympia-Stützpunkt Rhein-Neckar sowie den Extremsportler Hubert Schwarz. Er war Mitglied des Bayern-Kaders Triathlon von 1989 bis 1992 und ist noch immer aktiver Läufer, Radfahrer und Bergsteiger. 2004 Gründung der Praxismgemeinschaft »Sportmedizin Nürnberg« mit dem Orthopäden (und ebenfalls Triathleten) Dr. Frank Rößler. Heute ist Dr. Kauper Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Innere Medizin wie Blutanalysen, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Lunge und Ernährung.

SPRING TIME

TOESS[®]
MEGALIGHT

3-D Seamless Konstruktion -
bestmögliche Passform
und bakterizidische Wirkung
für geruchneutrales Verhalten.

ProFeet[®]
FUNCTIONAL SOCKS

www.profeet.de

Original Made in Germany!

HAD[®]
headwear art design

Zwischenbilanz vor dem Trainingslager:

»Anfang Januar ging es mir noch eher wechselhaft, weil mein Körper sich erst an den Mehraufwand Training gewöhnen musste. Aber mittlerweile bin ich richtig gut drauf, auch wenn ich jetzt keinen Ruhetag mehr habe. Nachdem das Wetter im Januar und Februar schon einige Grade über dem Nullpunkt war, kam ich in den Genuss, meiner ersten Frischluft Rad-Einheiten. Das ist schon ein ganz anderes Gefühl, auch wenn ich das Training auf meiner Rolle im Winter prima geschafft habe, mit Telefonaten und Büchern und Zeitschriften... Im Schwimmen hatte ich Anfang Januar einen kleinen Durchhänger. Irgendwie war mein normal gewohntes Wassergefühl »untergetaucht«. Ich habe mich aber nicht zu sehr verunsichern lassen,

sondern speziell auf die Technik geachtet. In der Arbeit läuft es super und macht total Spaß. Ich verstehe mich sehr gut mit meinen Kollegen und habe mich mittlerweile an den Berufsalltag gewöhnt. Das Training nach der Arbeit macht richtig Spaß und ich kann meinen Trainingsplan mittlerweile fast immer einhalten und bin nach wie vor total motiviert. Manchmal denke ich mir, dass ich ja noch viel Zeit habe bis zum ersten Ironman und dann gibt's wieder Tage, an denen mir die Zeit davon läuft. Aber vielleicht muss das so sein, damit das Training gut läuft!«

Trainerin Susanne Buckenlei zum Training auf Mallorca:

»Der Schwerpunkt liegt auf dem Radtraining, um dort gezielt eine gute Basis zu schaffen. Leider gibt es nur beschränkt die Möglichkeit zu schwimmen und Krafttraining zu ma-

chen, aber schwimmen ist sowieso Marinas Stärke. Das Laufen findet nur kurz statt, als Koppeltraining nach den Radeinheiten, um die Muskulatur an die Wechselbelastung zu gewöhnen.«

Steckbrief

Name: Marina Knorr

geboren in: Weiden

Wohnort: Regensburg

Hobbys: Schwimmen seit dem 14. Lebensjahr

Stärken: ehrgeizig, lebensfroh, positiv denken

Schwächen: gelegentlich ungeduldig

Lebensmotto:

Always look on the bright side of life.



Allgemeine Tipps von Susanne Buckenlei zum richtigen Training im Trainingslager

Viele Athletinnen nutzen die Frühjahrszeit um in wärmere Gefilde zu entfliehen und in der Sonne einen ersten Umfangsblock im Grundlagenbereich zu absolvieren. Schwerpunkt im Trainingslager muss das aerobe Grundlagentraining, das so genannte Ga-1 Training sein – das heißt: ruhiges Fahren unter Sauerstoffüberschuss mit einem hohen Anteil an Fettverbrennung. Wichtig ist es, dass dem Körper dabei genügend Kohlenhydrate zugeführt werden, da er nur dann ausgiebig Fette verbrennen kann (sowohl

Sauerstoffüberschuss als auch Kohlenhydrate sind Voraussetzung für eine funktionierende Fettverbrennung). Trainieren wir zu lange ohne Zufuhr an Kohlenhydraten oder zu intensiv, muss der Körper in den Notstoffwechsel – den Eiweiß-Stoffwechsel – übergehen. Dabei verbrennt er körpereigene Eiweiß-Strukturen wie Muskulatur oder Immunsystem.

Neben dem Grundlagentraining steht eine weitere Trainingsmethode im Vordergrund: eine Unterform des so genannten K3 Trainings. Im Laktatbereich von 2,5 bis 3,5 mmol/l (Millimol pro Liter) und einer sehr niedrigen kraftbetonten Trittfrequenz von 40 bis 60 U/min (Umdrehungen pro Minute) arbeitet der Körper noch im aerob-anaeroben Übergangsbereich, verstoffwechselt also immer noch Fette und bildet durch die kraftbetonte Fahrweise unter aeroben Bedingungen seine Dauerleistungsfähigkeit aus. Diese Fähigkeit ist die Basis jeder Leistungsfähigkeit, denn sie schafft die Voraussetzung, hohe Leistungen später auch bei höherer Trittfrequenz erhalten zu können. Man sucht sich dafür einen längeren Anstieg (Dauer 10 bis 45 Min) – nicht zu extrem steil – aus und bewältigt diesen je nach Trainingsniveau und Länge zwischen 1 und 6x. Einige Trainingsausfahrten dürfen ab 90 Min

durch kurze Antritte (6 Sek., 20 Sek., 1 Min) unterbrochen werden, um die schnellen Fasern nicht verkümmern zu lassen. Jedoch sollte ein sehr großer Teil des Trainings im Trainingslager konstant im aeroben Trainingsbereich unter und bis hin zur individuellen aeroben Schwelle gefahren werden.

Auch für reine Radfahrerinnen empfiehlt es sich ab und zu nach einer Trainingseinheit auf dem Rad für 1 bis 2 Kilometer auszulaufen, oder zu schwimmen, um der Muskulatur einen neuen Reiz zu versetzen.

1 bis 2 Mal pro Woche sollten Stabilisationstraining für den Rumpf und Krafttraining absolviert werden und täglich ein ausgiebiges Stretchingprogramm auf dem Plan stehen.

Häufiger Fehler im Trainingslager ist das »Durchtrainieren«. Man möchte das Wetter nutzen und keinen Tag für Ruhe vergeuden. Das Prinzip der notwendigen Kompensation der sportlichen Belastung wird da meist vernachlässigt. Genauso wie zu Hause braucht der Körper auch im Trainingslager Zeit um die Belastung zu verarbeiten. Allein das Füllen der Kohlenhydratspeicher dauert minimal 24 Stunden, bei vollständiger Entleerung 48 Stunden. Also Mut zur Pause, dann hat die Zeit in der Sonne auch den gewünschten Effekt: Trainingsniveau steigern und die Basis für eine gute Saison legen!



Susa fährt ihre Rennen auf den Frauenbikes von Planet X.