



Sportwelt
Verlag

ZIEL

Jayne Williams

**SO
KOMMEN
SIE IN
SCHWUNG**

TRIATHLON FÜR COUCHPOTATOES



Copyright der Originalausgabe:

Erschienen unter dem Titel „Slow Fat Triathlete. Live Your Athletic Dreams in the Body You Have Now“

Published by Da Capo, an imprint of Perseus Books Group

© 2004 Jayne Williams (Text)

© 2004 Tim Anderson (Illustrationen)

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Satz: Medienservice Feiß, Burgwitz
Lektorat: Brigitte Caspary, Egloffstein
Covergestaltung: Oliver Linke, Augsburg
Umschlagfoto: Kaemmerling Photography

1. Auflage 2011

© 2011 Sportwelt Verlag®

Inh. Nicole Luzar

Am Wasserstein 3

D-91282 Betzenstein

mail@sportwelt-verlag.de

www.sportwelt-verlag.de

Bestellungen bitte an:

Herold Auslieferung & Service GmbH

Raiffeisenallee 10

D-82041 Oberhaching

Tel.: 0049-(0)89-613871-16

Fax: 0049-(0)89-613871-5516

herold@herold-va.de

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der photomechanischen und elektronischen Wiedergabe.

ISBN 978-3-941297-07-4

Weitere Titel im Internet unter **www.sportwelt-verlag.de**

INHALT

AUFTAKT	7
<i>Keine Angst vor klaren Worten</i>	
1 MEIN LEBEN ALS FETTE SCHNECKE	11
<i>Wie konnte es soweit kommen?</i>	
Feuertaufe Wildflower	29
2 IHR WEG ZUR TRIATHLONSCHNECKE	35
<i>(Oder meinerwegen auch zum schlanken Triathlonwiesel, wenn Sie darauf bestehen)</i>	
Der nächste Schritt	51
3 NICHT JEDE SEKUNDE ZÄHLT.	58
<i>Gedanken zu Ausrüstung und Spaß</i>	
Reifen- und Pumpenpanne	89
4 LOS GEHT'S	95
<i>Konkrete Vorbereitungen</i>	
Trainingsfieber	129
5 IHR TRIATHLON-DEBÜT	135
<i>So haben Sie von Anfang an Spaß</i>	
6 DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?	165
<i>Tipps zur Steigerung Ihrer sportlichen Ambitionen</i>	
Half-Ironman!	180
7 FÜR PARTNER VON TRIATHLETEN.	189
<i>Tipps für ein harmonisches Zusammenleben</i>	
8 AUSGEBREMST.	212
<i>Verletzungen, Krankheiten oder Motivationsverlust</i>	
9 ESSEN SIE SICH FIT.	224
<i>Die bittere Wahrheit über das Triathlontraining</i>	
10 ZUSAMMENFASSUNG	238
<i>Bewegen Sie sich, werden Sie fit, haben Sie Spaß</i>	
DANKSAGUNG	241
ÜBER DIE AUTORIN	244
UND WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?	245
SCHLAGWORTREGISTER	248

AUFTAKT

Keine Angst vor klaren Worten

Fühlen Sie sich zu dick, und möchten etwas daran ändern? Zumindest aber nicht länger träge auf der Couch sitzen und das Leben an sich vorbei ziehen lassen? Dann hilft nur eins: Sehen Sie den Tatsachen ins Auge, und bringen Sie Ihr Leben in Schwung! Vielleicht hilft Ihnen ja die Geschichte meiner Verwandlung von einer fettleibigen Stubenhockerin in eine zufriedene Triathlonschnecke. Wie bitte?, denken Sie. Eine Schnecke ist doch völlig lahm und unsportlich! Soll ich mir etwa zum Ziel setzen, wie eine Schnecke zu werden?

Keine Panik. Atmen Sie tief und entspannt durch. Ich bin eine Hobbytriathletin auf ganz bescheidenem Niveau, eine Triathlonschnecke eben. Vor zwei Jahren habe ich angefangen zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen. Dabei bin ich ziemlich lahm und ebenso dick, vor allem für eine Triathletin. Aber vorher war ich noch viel lahmer und deutlich dicker. Dieses Buch beschreibt meine Reise von Übergewicht und Wehwehchen hin zu einem ganz ordentlichen Fitnesslevel, und zwar mit Hilfe des Triatlons. Ich möchte Sie einladen, mich auf diesem Weg zu begleiten, und Ihnen mit Tipps und Aufmunterung zur Seite stehen, um Ihnen die ersten Schritte in diesem Sport zu erleichtern. Meine größte Hoffnung ist, dass Ihnen die Lektüre dieses Buches Spaß macht, und dass Sie anschließend gleich loslegen und sich bewegen möchten. Spaß ist der Schlüssel zum Erfolg.

Dieses Buch handelt nicht von der Gleichberechtigung dicker Menschen, von der offiziellen Politik im Umgang mit Übergewicht oder davon, wie ich ein Opfer der Fast-Food-Industrie wurde. Wenn Sie wissen möchten, wie übergewichtige Leute mit ihren Problemen umgehen, gibt es zu diesem Thema schon genug andere Bücher. Dann ist die-

AUFTAKT

ses Buch hier nicht das richtige für Sie. Es ist auch nicht für Hardcore-Triathleten in schicken, hautengen Sportklamotten geschrieben, die in jedem greifbaren Trainingsbuch nach einem Tipp suchen, wie sie ihren Rad-Split um ein paar Sekunden verbessern können. Wenn Sie ein solcher Triathlonfreak sind und dieses Buch zur Unterhaltung lesen, finde ich das toll. Aber beschweren Sie sich hinterher nicht, dass Sie dadurch keine neuen Bestzeiten erreicht haben.

Das hier ist ein Buch für Leute wie mich – die sich womöglich schon ihr Leben lang mit ein paar Pfund zuviel rum schlagen, oder die es einfach nicht schaffen, so konsequent Sport zu treiben, wie sie es gern täten. Vielleicht fahren Sie ja Ihre Kinder regelmäßig zum Schwimmtraining und wären dort am liebsten selbst schon mal kopfüber in das klare Wasser gesprungen. Oder Ihr Nachbar hat an einem Triathlon teilgenommen, und Sie haben gedacht: „Mensch, wäre ich doch bloß auch so gut in Form.“ Oder werden Sie bald dreißig, vierzig oder fünfzig Jahre alt, und es juckt Sie, einmal etwas völlig Neues zu probieren? Dann ist dies das richtige Buch für Sie – für alle langsamen, möglicherweise pummeligen Möchtegern-Triathleten.

Wenn Sie sich selbst nicht gern als dick bezeichnen, soll mir das recht sein. Aber angesichts diverser Statistiken, wonach in Deutschland rund 49 Prozent der Menschen über 18 Jahre übergewichtig und 13 Prozent fettleibig sind, sollte es mich wundern, wenn wirklich alle meine Leser gertenschlank wären. Wenn Sie sich nicht als lahm bezeichnen mögen, halten Sie sich meinetwegen für schnell. Aber falls Sie nicht wirklich einer der wenigen Topathleten sind, die wie ein Delfin durchs Wasser schießen, wie eine Maschine in die Pedale treten, dann vom Sattel steigen und wie eine Gazelle loslaufen, werden Sie zu Beginn Ihrer Triathlonkarriere eher im Mittelfeld (oder sogar dahinter) ins Ziel kommen.

Aber jetzt kommt's: Sie können es trotzdem schaffen! Egal, ob Sie 50 Pfund oder mehr zuviel auf den Rippen haben, und egal, ob Sie in den drei Sportarten schon Erfahrungen gesammelt haben oder nicht. Sie können trotzdem bei einem solchen Wettkampf starten – und finishen! Wenn Sie es langsam und geduldig angehen, Ihre Grenzen zwar erkennen, aber ständig versuchen, sie zu erweitern, und vor allem zugeben, dass Sie ein wirklich blutiger Anfänger sind, dann können Sie Ihr Ziel erreichen.

Als Triathlonschnecke ist man ein Anfänger. Das ist ein Synonym für jeden, der sich dazu durchringt, ein wenig zu trainieren und einen Triathlon-Wettkampf in seinem eigenen Tempo zu bestreiten, nur für sich, in einer Mischung aus Stolz und Belustigung. Man muss noch nicht einmal wirklich dick sein, um zu den Triathlonschnecken zu gehören. Das ist eine Frage der Einstellung. Selbst wenn ich je schlank (unwahrscheinlich) oder schnell (extrem unwahrscheinlich) werden sollte, bliebe ich im Herzen doch immer eine Triathlonschnecke.

Triathlonschnecken lachen über ihre Schwächen, feiern jeden noch so geringen Fortschritt und messen ihren Erfolg daran, wie viel Spaß sie haben – und nicht etwa an Medaillen oder gar Siegerprämien. Sie tragen Socken mit lustigen Motiven, sie machen sich nicht darüber verrückt, wie sie in ihrem Wettkampfanzug aussehen, und sie feuern jeden an, unabhängig von dessen Tempo. Sie warten nicht, bis sie endlich abgenommen haben oder irgendwelche günstigen Konstellationen eintreten, um mit dem anzufangen, was sie gern tun möchten.

So kommen Sie in Schwung – Triathlon für Couchpotatoes ist keine umfassende Anleitung für Triathlonanfänger. Ich bin weder Coach noch Trainerin, Ernährungsberaterin oder sonstige Expertin. Ich möchte Sie vielmehr zum Schmun-

AUFTAKT

zeln bringen, Sie davon überzeugen, dass Sie den Anfang schaffen können, und Ihnen auf dem Weg zum Triathlon die jeweils nächsten Schritte und lesenswerte Bücher empfehlen. Hoffentlich machen Sie regen Gebrauch davon.

Ach ja, noch ein Tipp: Sport kann weh tun. Sie können so ziemlich alles bekommen – von Blasen an den Füßen über Knieprobleme bis hin zu allerlei fiesen Verletzungen, wenn Sie mal vom Rad stürzen. Sollten Sie sich dafür entscheiden, mit dieser seltsamen Schwimm-, Rad- und Lauftherapie zu beginnen, tun Sie mir den Gefallen, und lassen Sie sich vorher von Ihrem Arzt durchchecken – vor allem, wenn es aus medizinischer Sicht gravierendere Vorbehalte gibt als nur einen ordentlichen ‚Rettungsring‘. Und falls Sie mal auf die Nase fallen und sich die Haut aufschürfen – was gar nicht so unwahrscheinlich ist – machen Sie das nicht mir zum Vorwurf, okay? Besorgen Sie sich einfach etwas Jod und ein paar Pflaster, und passen Sie beim nächsten Mal besser auf. Beachten Sie auch die Straßenverkehrs- und Schwimmregeln. Schwimmen Sie im Freigewässer nie allein, seien Sie vorsichtig. Aber dazu schreibe ich später noch mehr.

Jayne Williams

1 | MEIN LEBEN ALS FETTE SCHNECKE

Wie konnte es soweit kommen?

DAS EINMALEINS DES TRIATHLONS

Zuerst einmal: Was ist ein Triathlon? Die meisten Menschen denken bei dem Wort ‚Triathlon‘ an den Ironman auf Hawaii, die Triathlon-Weltmeisterschaft, die größte Veranstaltung für Triathleten weltweit. Der Ironman Hawaii, der im vulkanischen Hügelland von Kona auf Big Island stattfindet, besteht aus 3,86 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und zur Krönung einem kompletten Marathon von 42,195 Kilometer Länge. Das Ganze üblicherweise bei brütender Hitze und kräftezehrendem Wind.

Es mag Sie daher überraschen, dass es Triathlons in vielen verschiedenen Ausführungen gibt, von denen einige klein und unbedrohlich, andere wiederum noch furchterregender als Hawaii sind (allerdings nicht viele). Da gibt es Veranstaltungen über die sogenannte Sprintdistanz, die die meisten von uns nicht mal ansatzweise sprintend bewältigen könnten: normalerweise 800 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen. Es gibt Rennen über die ‚Kurzdistanz‘, bei denen die Strecken genauso lang sind wie bei der sogenannten olympischen Distanz. Bei diesen Veranstaltungen wird auf die Sprintdistanz noch etwas draufgepackt: insgesamt also 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen. Für diejenigen, die sich vor großen Zahlen fürchten, verwenden wir eben das angloamerikanische Maßsystem: ca. 0,9 Meilen Schwimmen, 24,8 Meilen Radfahren und 6,2 Meilen Laufen – so wirkt die Kurzdistanz gleich noch kürzer. Es gibt Half-Ironman-Wettkämpfe, bei denen einfach die Ironman-Distanz (auch Langdistanz genannt) sauber um die Hälfte

verkürzt wird – für alle diejenigen, die nur halb so verrückt sind wie die Ironmänner und -frauen. Und für die komplett Verrückten gibt es dann noch Rennen über die doppelte Ironman-Distanz. Damit wollen wir aber gar nicht erst anfangen.

Andauernd werde ich gefragt, wie so ein Wettkampf abläuft. Für gewöhnlich ist die Reihenfolge Schwimmen, Radfahren, Laufen. Ich habe es zwar nirgendwo schwarz auf weiß finden können, aber aus Sicherheitsgründen ist das durchaus sinnvoll so. Es ist wohl am besten, im Wasser zu sein, wenn man noch ausgeruht ist, und auf den eigenen zwei Beinen, wenn es von Schritt zu Schritt wahrscheinlicher wird, vor Erschöpfung aus den Socken zu kippen.

Trotz der unbestreitbaren Anstrengung sogar bei einem Sprinttriathlon wächst die Begeisterung für diese Sportart wie verrückt. Der Dachverband des Triathlonsports in den USA, die USA Triathlon (USAT), meldete 2002 eine Mitgliederzahl von 40.000 – mehr als doppelt so viele wie noch 1999. Triathlons werden in Stadtparks und auf Straßen veranstaltet, in Hochgebirgen und Sumpfgebieten, in Frankreich und in Thailand, in New York und Los Angeles. Nach Schätzungen der USAT nehmen derzeit 150.000 Menschen jährlich an Ausdauersportwettkämpfen teil – Tendenz steigend. Die meisten der Teilnehmer sind Männer, aber eine schnell wachsende Anzahl an Frauen ist auch dabei. Gerade neulich war ich bei einem kleinen Rennen in meiner Gegend, bei dem die Frauen den Männern das zweite Jahr in Folge zahlenmäßig überlegen waren.

Die Deutsche Triathlon Union ist nach der USAT der zweitgrößte Triathlonverband der Welt. Von den rund 200.000 Sportlern, die in Deutschland Triathlon oder Duathlon betreiben, haben etwa 23.000 einen DTU-Startpass. Dementsprechend hoch ist der Bedarf an Wettkämpfen:

GEHEIME TRIATHLONTRÄUME

Pro Jahr werden fast 1.000 Triathlonveranstaltungen ausgetragen.

GEHEIME TRIATHLONTRÄUME

Meiner Meinung nach sollte nicht jeder Mensch Triathlon machen. Viele sehen auch einfach keinen Reiz darin, und das ist vollkommen okay. Ich verstehe nur zu gut, dass es nicht jedermanns Vorstellung von Spaß ist, den Tag mit einem Sprung ins eiskalte Nass zu beginnen, gefolgt von Stunden, in denen man friert, sich die Haut aufscheuert, schwitzt, Blasen bekommt und sich völlig verausgabt. Nicht, dass ein Wettkampf unbedingt so sein muss, aber wenn Sie denken, dass es ungefähr so sein dürfte, haben Sie nicht ganz unrecht. Ich möchte nicht, dass sich Menschen mit ernsthaften gesundheitlichen Problemen selbst in Gefahr bringen. Ich möchte nur die geheimen Triathlonträume in Menschen wie mir wecken, die niemals geglaubt hätten, dass sie so etwas tun wollen würden – bis jemand sie auf den Geschmack brachte. Ich wusste nicht, dass ich geheime Triathlonträume in mir hatte, aber genauso war es – und dies ist meine Geschichte.

Sie denken vielleicht, es wäre entmutigend oder deprimierend, als 110-Kilo-Frau mit dem Triathlontraining anzufangen, so wie ich es im Herbst 2001 getan habe. Aber verglichen mit dem, was ich vorher durchgemacht hatte, war ich ziemlich optimistisch und voller Vorfreude. Auf den nächsten paar Seiten werde ich Ihnen erzählen, wie unwahrscheinlich es war, dass ich je mit dem Training für einen Triathlon anfangen würde, ganz abgesehen davon, mich zu passablen Wettkampfergebnissen vorzuarbeiten.

Es gibt wahrscheinlich Tausende von Menschen, die auf ihrem Weg in die Welt des Triathlons viel größere körper-

liche und mentale Herausforderungen bewältigt haben, als ich je auf mich nehmen werde. Vor jedem von ihnen ziehe ich meine schweißgetränkte Laufmütze. Ich weiß, wie schwer es für mich war, bis zum Start zu kommen, und dabei hatte ich gerade mal ein paar läppische Durchschnittsproblemen zu bewältigen – aber eben auch einige Vorteile, die mir halfen, mit den Schwierigkeiten fertig zu werden. Schließlich war ich bloß fettleibig und völlig unfit, litt an diversen Verletzungen und hatte meine besten Jahre bald hinter mir.

DIE DÜSTERE ZEIT

In einem Büro zu arbeiten und auch noch viele Überstunden zu machen, ist der beste Weg, schnell dick zu werden, vor allem, wenn man ohnehin gern und viel isst. Zwar war ich schon immer recht stämmig gewesen, aber nach vier Jahren Bürojob und all den Cheeseburgern in der Mittagspause wurde ich zusehends runder und bekam vom stundenlangen Hantieren mit Maus und Tastatur allerlei lästige Hand-, Arm- und Schulterschmerzen. Im Sommer 1999 wurde ich 35 Jahre alt und war das krasse Gegenteil einer Triathletin. Nach einer Schulteroperation war ich mehrere Wochen wegen einer Sehnenscheidenentzündung im Handgelenk krankgeschrieben. Deshalb konnte ich auch nicht Rad fahren oder schwimmen, und nach zwei Jahren chronischer Schmerzen hatte ich mir jegliche sportliche Betätigung nahezu abgewöhnt. Wer aber oft zu Hause herumsitzt, nicht im Garten arbeiten, Gitarre spielen oder auch nur längere Zeit ein Buch halten kann, läuft Gefahr, sich zu langweilen oder depressiv zu werden. Und wenn Sie auch nur einen Funken Ähnlichkeit mit mir haben, legen Langeweile und Depression bei Ihnen ruckzuck einen Schalter um und lösen einen unersättlichen Drang aus, Süßigkeiten zu vernichten.