

# Den idealen Mix finden

## WIE TRIATHLON-TRAINING LÄUFER FIT MACHT

von Maïke Hohlbaum

Nicola Spirig ist Triathletin – eine der erfolgreichsten der Welt. Mit der vierfachen Olympionikin und zweifachen Medaillengewinnerin aus der Schweiz sprachen wir über das Thema Alternativtraining und wie verschiedene Sportarten voneinander profitieren.



**7 MAIKE HOHLBAUM:** Nicola Spirig, als Triathletin üben Sie schon von Haus aus regelmäßig die drei Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen aus. Wie bringen Sie sie im Trainingsplan unter?

**NICOLA SPIRIG:** Ich trainiere dreimal pro Tag, jedoch selten alle drei Sportarten am gleichen Tag. Ich lege den Fokus jeden Tag auf ein bis zwei Disziplinen, schwimme z. B. am Morgen und absolviere danach zwei Radtrainings. Es kann auch sein, dass ich an einem Tag bis zu dreimal laufe, dafür am nächsten Tag nicht. Wir versuchen den idealen Mix zu finden, sodass die Sportarten voneinander „profitieren“ können: Dass ich z. B. im Laufen von der Ausdauer profitiere, die ich im Schwimmen und Radfahren trainiere, und darum nicht so viele Laufkilometer machen muss. Mein Coach ist sehr gut darin, diese Synergien zu nutzen und die Disziplinen und Trainings optimal zusammenzustellen, damit sie sich

ergänzen. Das macht es für mich auch sehr abwechslungsreich.

**7 HOHLBAUM:** Haben Sie darüber hinaus Sportarten, mit denen Sie zum Beispiel in der Off-Season das Training aufpeppen?

**SPIRIG:** Ich liebe Sport allgemein, nicht nur Triathlon. Im Winter mache ich gerne Wintersportarten, Skifahren, Langlaufen, Skitouren. Im Sommer gibt es neben dem Triathlontraining leider nicht viel Zeit und Energie für andere Sportarten.

**7 HOHLBAUM:** Machen Sie die anderen Sportarten dann aus Spaßgründen oder als Bestandteil des Trainings?

**SPIRIG:** Ich mache die meisten aus Spaß, mein Coach bezieht sie aber ins Training mit ein, da auch sie Energie kosten und somit berücksichtigt werden sollten. Langlauf und zum Teil auch Skitouren sind sicher auch ein gutes Triathlontraining.

**7 HOHLBAUM:** Glauben Sie, wenn Sie nur eine Sportart ausüben würden, wären Sie häufiger verletzt?

**SPIRIG:** Ich denke, wenn ich nur laufen und daneben nicht alternativ trainieren würde, dann wäre ich viel mehr verletzt. Ich habe 2014 auf den Marathon der Leichtathletik-EM trainiert. Aber auch auf dieses reine Laufziel hin habe ich Schwimmen und Radfahren benutzt, um nicht so viele Kilometer laufen zu müssen und somit das Verletzungsrisiko tief halten zu können.

**7 HOHLBAUM:** Was sind für Sie die Vorteile von Alternativsportarten?

**SPIRIG:** Viele Sportarten belasten einseitig und verursachen Defizite in gewissen Bereichen. Alternativsportarten können Verletzungen vorbeugen, den Körper flexibler und belastungsfähiger machen. Eine gewisse Abwechslung ins Training zu bringen kann auch mental eine große Bereicherung sein. **7**