

# Trainingstyp oder Wettkampftyp?



Zwei Athleten, zwei Trainingstypen (Michael Göhner, li. und Stephan Vuckovic)

Es ist eine Typsache: Die einen tingeln im Laufe der Saison von Wettkampf zu Wettkampf. Die anderen konzentrieren sich fast ausschließlich auf ihre Übungseinheiten, verbringen dabei mehrere Monate in Trainingslagern. So ist bei den Ausdauersportlern – und damit auch bei den Triathleten. Am Beispiel der beiden Profis Stephan Vuckovic und Michael Göhner werden im Folgenden zwei unterschiedliche Formen der Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt am 21. Oktober beim Ironman-Hawaii aufgezeigt.

Stephan Vuckovic hält sich mit Auftritten bei Wettkämpfen ziemlich zurück. Bis zum legendären Triathlon auf der Pazifikinsel wird er gerade mal auf drei Rennen kommen. Neben dem Start bei der Ironmaneuropameisterschaft in Frankfurt hat er im Laufe des Jahres einen Kurzdistanztriathlon und einen 10-km-Laufwettbewerb bestritten. Der 34-jährige Olympiazweite über die Kurzdistanz hat für diese Rennabstinenz einen guten Grund: Mit zunehmendem Alter nimmt die Regeneration aus seiner Sicht deutlich mehr Zeit in Anspruch, vor allem natürlich bei Rennen über die Langdistanz mit 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,2 km Laufen. Der eher muskulöse Stephan Vuckovic sieht sich zudem als

Athlet, der viel über die Leistungskomponente Kraft erreicht, sich im Wettkampf dadurch möglicherweise muskulär mehr verausgabt und deshalb anschließend auch eine intensivere Regeneration benötigt, um den Akku wieder komplett aufzuladen. Nach einem harten Rennen steht bei ihm deshalb eine ausgiebige, mehrwöchige Erholung der Physis – aber auch der Psyche – auf dem Programm.

Durch die geringe Zahl an Wettkämpfen im Verlauf der Saison setzt der Vorjahreszehnte des Hawaii-Ironman zur Bestimmung seines aktuellen Leistungsstands auf die Wissenschaft. Bei Trainingseinheiten unter wettkampfhähnlichen Bedingungen werden beim Laufen, Schwimmen und Radfahren Zeiten, Puls- und Laktatwerte sowie die Tretleistung gemessen. Ehemalige Trainer haben ihm diesbezüglich viel Wissen mit auf den Weg gegeben. Vuckovic, der im Vergleich zu anderen Toptriathleten sehr wissenschaftlich arbeitet, setzt vor allem große Stücke auf die Laktatmessung. Die dadurch ermittelten Werte können aus seiner Sicht nicht lügen. Vuckovic verlässt sich beim Training zur Vorbereitung auf den Tag X deshalb nur zu 20 % auf das Bauchgefühl. Was bleibt, ist eine gewis-

se Unsicherheit, was den direkten Vergleich mit der Konkurrenz angeht.

Genau diese Gelegenheit nutzt Michael Göhner, wann immer es geht. Bis zum Saisonhöhepunkt auf Hawaii wird der 26-Jährige auf sage und schreibe 20 Triathlon-, Lauf- und Radwettbewerbe gekommen sein. Der großen Nachwuchshoffnung des deutschen Langstreckentriathlons liegt der ständige Vergleich mit der Konkurrenz im Naturell. Nicht, dass der „Eisenmann“ deshalb auf eine intensive Vorbereitung mit sinnvoll durchdachten Übungseinheiten und Trainingslagern verzichtet. Natürlich macht auch Göhner von diesen Möglichkeiten Gebrauch, genau wie von einer sportmedizinischen Überwachung seiner Leistungsentwicklung. Der Fünftplatzierte der Ironmaneuropameisterschaft in Frankfurt greift aber eher seltener auf ständige Laktatmessungen zurück, verlässt sich dafür mehr auf die Vorgaben seines Trainers, der ihn bei der Wettkampfhäufigkeit sogar von Zeit zu Zeit bremsen muss.

Eine Vorbereitung ganz ohne Testwettkämpfe ist für den noch recht jungen Ausdauersportler nur schwer vorstellbar. Der deutsche Duathlonmeister tritt gern bei Rennen an, braucht sie als Nachwuchsathlet vor dem Haupt-Event auf Hawaii auch noch mehr zur Standortbestimmung als seine routinierteren Kollegen. Wenn er dabei durch gute Leistungen sogar die Topleute der Triathlonszene ärgern kann, umso besser. Für einen Youngster wie Michael Göhner sind solche Erfolge auch noch für das Selbstbewusstsein sehr wichtig. Der ehemals erfolgreiche Mittel- und Langstreckenläufer hat nach eigenen Angaben zudem ein Motivationsproblem damit, nur durch ständiges Training auf ein Ziel hinzuarbeiten, das in weiter Ferne liegt.

Zwei Triathleten – zwei Vorgehensweisen zur Vorbereitung auf den großen Tag. Wie gesagt: Es ist eine Typfrage. Jeder Sportler muss für sich den richtigen Weg zum Erfolg finden. Die ausgezeichneten Leistungen von Stephan Vuckovic und Michael Göhner zeigen, dass dies den beiden deutschen Toptriathleten gelungen ist.

Text und Fotos: Frank Wild

