



# Die Zeit nach dem IRONMAN<sup>®</sup>

## Regeneration satt

**M**itte Oktober war für die meisten Triathleten eine lange Trainingsperiode bis hin zum Ironman vorbei. Körper und Geist waren müde und haben sich geradezu nach einer Erholungspause gesehnt. Aber: Soll man als Langstreckentriathlet wirklich die Beine hochlegen und überhaupt nicht mehr trainieren? Diese Frage möchte die deutsche Ironman-Nachwuchshoffnung Michael Göhner im Folgenden etwas genauer beleuchten.

Meist macht ein Langstreckentriathlet zwei Ironmanrennen im Jahr. Eines zur Qualifikation für Hawaii; das zweite ist dann bei erfolgreicher Qualifikation das eigentliche Spektakel auf dem Pazifikarchipel. Bei 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und zum Abschluss einem Marathonlauf ist das sicherlich genug für Körper und Geist. Denn schließlich bedeutet dies, dass der Triathlet 2 x im Jahr ein Kartenhaus aufbaut, um es beim Wettkampf wieder zu zerstö-

ren – bis keine einzige Karte mehr auf der anderen steht. Bis die körperliche Belastung verdaut ist, vergehen laut Wissenschaft ca. sechs Wochen. Die mentale Regeneration hingegen ist deutlich komplexer. Man kann nicht pauschal sagen, wie viel Zeit der Geist benötigt, um wieder motiviert und leistungsfähig zu sein.

Noch vor zwei oder drei Jahren hätte ich, damals noch als Amateur, bereits nach zwei Wochen wieder ins Training einstei-



Je härter trainiert wird,  
umso mehr Regeneration  
ist notwendig.



„Nach dem Ironman Hawaii war ich komplett ausgebrannt. Erst 3-4 Wochen nach dem Wettkampf hatte ich wieder Lust auf eine sportliche Betätigung.“

gen können. Dieses Jahr allerdings bin ich ins Profilager der Triathleten gewechselt und es fiel mir deutlich schwerer, wieder ins geregelte Training einzusteigen. Ein Grund für den schwierigeren Einstieg liegt sicherlich im gestiegenen Trainingsumfang während der langen Saison und der damit verbundenen Sehnsucht von Körper und Geist nach einer Pause. Zum anderen verspürte ich nach den Ironmanrennen eine große Müdigkeit, die erst durch die Pause spürbar wurde. Würde man als Amateur sofort nach dem Wettkampf wieder 50 Stunden einer anderen Arbeit nachgehen, so wäre die Müdigkeit zwar ebenso vorhanden, sie würde allerdings unterdrückt werden.

Im Sommer, nach dem Ironman Germany – meiner erfolgreichen Qualifikation für das Rennen in Hawaii, war ich sehr lange müde und ich hatte einen riesigen Nachholbedarf an Schlaf. Durch die knappe Zeit der Vorbereitung für den nächsten wichtigen Wettkampf auf Hawaii habe ich mich nach dem Ironman Germany dennoch bereits in der ersten Woche nach dem „langen Tag“ in Frankfurt wieder bewegt. Ich bin geschwommen sowie ruhig und kurz geradelt. Dadurch kann man die physische



Die Zeit der Regeneration ist für Körper und für Geist nicht minder wichtig als die Zeit des Trainings.

Fotos: © Frank Wild

Regeneration beschleunigen und der Einstieg in die zweite Saisonhälfte fällt deutlich leichter. Nach dem Ironman Hawaii war ich dann aber komplett ausgebrannt. Erst 3-4 Wochen nach dem Wettkampf hatte ich überhaupt wieder Lust auf eine sportliche Betätigung. Und das ist eigentlich nicht normal bei mir, weil ich eigentlich ohne Sport nicht leben kann. Also habe ich mich erst nach drei Wochen wieder ganz locker bewegt und bin etwas geschwommen und mit dem Mountainbike geradelt.

Aus meiner Sicht ist dies aber ganz normal und jeder sollte auf seinen Körper hören, ihm je nach Befinden ausreichend Ruhe gönnen. Denn ein müder Körper kann keine Trainingsreize annehmen. Diese Grundregel sollte man auf alle Fälle beachten! Genau zum falschen Zeitpunkt wäre man sonst nicht in optimaler körperlicher Verfassung.

Aus diesem Grund ist eine ausreichende Regenerationsphase nach dem Saisonhöhepunkt sehr wichtig. Also auch dann, wenn noch ein zweiter Saisonhöhepunkt bevorsteht. ■

Michael Göhner