



BERLIN KOMMT IN FORM
Die große Fitness-Serie

HEUTE

Gesundes Dreierlei: Triathlon, die neue Laufsport-Alternative



MOTIVATIONSTIPP

Erst Zuschauerin, dann Wettkämpferin

Alexandra Weber nimmt am 1. Juli am Berlin-Triathlon teil. „Ich war als Zuschauerin bei einem Wettkampf dabei“, sagt sie. „Das hat mich gereizt, ich habe mir gesagt, dass ich das auch schaffen werde.“

WETTKAMPF-TIPP

Velothon – Radrennen quer durch die Hauptstadt

Das Jedermann-Fahrradrennen „Skoda Velothon Berlin“ findet am 10. Juni statt. Es wird traditionell über zwei Distanzen, 60 und 120 Kilometer, ausgetragen. Anmeldung bis 14. Mai. Kosten: 59,90 Euro (60 km) und 64,90 Euro. www.skoda-velothon-berlin.de

LITERATUR-TIPP

Wir verlosen Bücher von Achim Achilles

Achim Achilles, Kolumnist und Buchautor (www.achim-achilles.de), hat ein Männerbuch geschrieben „Der Vollzeitmann“. Motto: Endlich das eigene Leben zurückerobert. Wir verlosen drei Exemplare. Bewerbungen heute an: achim@achim-achilles.de

MORGEN

Teil 7: Mehr Musik, weniger Gewicht: Laufen und Motivation

Auf die Plätze, Kinder, los!

Bambinis Im Rahmen des 32. Berliner Halbmarathons kommen auch kleine Sportler wieder zum Zug. Kinder im Alter von bis zu zehn Jahren können auf der Messe Berlin Vital am Sonnabend, 31. März, an den Start gehen. Auf einem abgesteckten Rundkurs auf dem Rollfeld des ehemaligen Flughafens Tempelhof gibt es die Bambini-Läufe. Dabei können die Kinder je nach Alter zwischen 500 und 1000 Meter laufen.

Zeiten Die Bambini-Läufe werden zu folgenden Zeiten gestartet: Kinder bis vier Jahre um 11 Uhr, fünf und sechs Jahre alte Kinder laufen um 11.15 Uhr los. 15 Minuten später, um 11.30 Uhr, können dann die sieben- und achtjährigen Sportler an den Start gehen. Kinder im Alter von neun und zehn Jahren starten um 11.45 Uhr. Jedes Kind erhält nach dem Lauf eine Medaille, eine Urkunde und ein Überraschungsgeschenk. Die Startnummern kosten drei Euro und sind auf der Messe in der Eingangshalle des Flughafens erhältlich. Es sind auch spontane Anmeldungen am Veranstaltungstag noch bis kurz vor dem ersten Start um 11 Uhr möglich.

Skater Um 14 Uhr fällt dann der Startschuss für den SCC-Skating-Kids-Cup. Mitmachen kann jeder zwischen sechs und 13 Jahren. Je nach Alter geht es über Strecken von 500 bis 3000 Meter. Es gelten die gleichen Anmeldebedingungen wie für den Bambini-Lauf. Die Teilnehmer am Bambini-Lauf und am SCC-Skating-Kids-Cup und deren Angehörige sowie Jugendliche bis 18 Jahre haben freien Eintritt auf die Messe Berlin Vital. Neben den Wettkämpfen steht die Sicherheit für Kinder auf dem Fahrrad im Mittelpunkt der Messe. Mit dem ADAC wurde ein Fahrradparcours aufgebaut. ag

Lauf Strecke



Regierungsviertel Länge: 10 km. Start/Ziel: Bundeskanzleramt/Tipi-Zelt. Bodenbelag: Parkwege, Asphalt.

Diese Strecke durch das Regierungsviertel ist Sightseeing. Vom Bundeskanzleramt geht es über die John-Foster-Dulles-Allee, vorbei am Haus der Kulturen der Welt (Kongresshalle) bis zur Paulstraße. Nach rechts die Spree überqueren und parallel zum Ufer zurück bis zur Moltkebrücke laufen. Über die Otto-von-Bismarck-Allee geht es am Paul-Löbe-Haus vorbei erneut über die Spree. Man folgt rechts dem Schifflauerdamm immer am Ufer entlang, vorbei an der Museumsinsel und dem Berliner Dom bis zum S-Bahnhof Jannowitzbrücke. Dort wieder rechts abbiegen und auf der anderen Uferseite bis zum Ausgangspunkt zurücklaufen. Wer mag, kann die Spreeufer-Runde bis zum Schloss Charlottenburg verlängern.

Auf dem Weg zum „Ironman“

Auch für Einsteiger gibt es passende Triathlon-Distanzen. Die besten Anfänger sind Schwimmer

■ VON ANDREAS GANDZIOR

Die Sehnsucht nach neuen Herausforderungen, sportlicher Ehrgeiz oder gesundheitliche Probleme. Die Gründe für Hobbyathleten, sich für den Triathlon zu entscheiden, sind vielfältig. Sicher ist: es tun immer mehr. Meist sind es Ausdauersportler aus den Bereichen Laufen, Schwimmen oder Radfahren, die aus ihrem eingefahrenen Sportleben ausbrechen und in mehreren Disziplinen an den Start gehen möchten. Oder das abwechslungsreiche Training von drei Sportarten den Routine-Übungen ihrer klassischen Disziplin vorziehen. Sie suchen die Abwechslung im Triathlon und trainieren all diese drei Sportarten. „Es sind überwiegend Läuferinnen und Läufer, die den Triathlon beziehungsweise das Training für einen solchen suchen“, sagt Jürgen Lock, Geschäftsführer von SCC Events. Der Sportwissenschaftler hat jahrelang Triathleten betreut. „Das ist der ideale Weg zu einer Verbesserung der Ausdauerbasis. Mit dem Radfahren und Schwimmen werden wesentlich mehr und andere Muskelgruppen beansprucht.“

Experten sind sich einig, dass Läufer ganz besonders vom Triathlontraining profitieren. „Mit einem regelmäßigen gleichenden Training lässt sich nicht nur die Ausdauerbasis steigern“, sagt Lock. „Damit beugen Sportler auch Überlastungsbeschwerden vor und verbessern ihre physiologische Leistungsfähigkeit.“

Wer an den Triathlon denkt – Schwimmen, Radfahren, Laufen in einem Wettkampf – hat meistens die bekannte Ironman-Distanz (3,8 Kilometer – 180 Kilometer – 42 Kilometer) im Kopf. Eine Hürde, die unüberwindbar scheint. Dabei gibt es zahlreiche Triathlon-Wettkämpfe über andere Distanzen. Ein guter Einstieg, auch für den Test der eigenen Kräfte, ist ein Wettkampf über die Sprintdistanz: 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen.

Die Technik entscheidet

„Ich kenne kaum jemanden, der den Triathlon-Sport nicht mit der Sprintdistanz begonnen hat“, sagt Jörg Preiß. Der 52-Jährige darf sich bereits mit dem offiziellen Titel „Ironman“ schmücken. Er kämpft hat er ihn sich auf Lanzarote. In ungefähr elf Stunden ist er 3,8 Kilometer im Meer geschwommen, 180 Kilometer auf dem Rad über die Insel gefahren und im Anschluss daran die Marathondistanz über 42,195 Kilometer gelaufen. „Ich habe früher viel Kraftsport gemacht und dann starke Rückenbeschwerden bekommen“, sagt er. „Als Ausgleich habe ich dann mit dem Laufen begonnen.“ Von einem Trainer im Sportstudio wurde er angesprochen, ob er nicht an einem Sprinttriathlon teilnehmen möchte. „Laufen konnte ich, Radfahren auch, nur beim Schwimmen musste ich sehr viel Technik trainieren.“ Sein Trainingspensum liegt mittlerweile bei durchschnittlich 15 bis 20 Stunden in der Woche. „Ich habe glücklicherweise eine Partnerin an meiner Seite, die sehr viel Verständnis für meinen Sport hat“, sagt er. „Meine Freundin ist Schwimmerin und läuft auch, aber zu einem Triathlon konnte ich sie noch nicht überreden.“ Preiß be-



SVEN LAMBERT/ILLUSTRATION: JULIANA PEDRAZA; KOLUMNE: © SPIEGEL ONLINE

streitet pro Jahr einen Ironman, zwei Mitteldistanzen über die Hälfte der klassischen Ironman-Distanz und kleinere Wettkämpfe. Sein Fazit: „Die meisten Triathleten kommen vom Laufen, die besten vom Schwimmen.“

Diese Einstellung teilt auch SCC-Triathlon-Experte Lock. „Viele sehr gute Triathleten kommen aus Schwimmvereinen“, sagt er. „Es gibt einige Schwimmvereine, die auch Triathlonabteilungen gegründet haben.“ Um einen Triathlon erfolgreich zu bewältigen, müssen die Sportler vor allem die Schwimmtechnik üben, um im Wettkampf Kraft zu sparen.

„Wer bereits richtig schwimmen kann, für den sind das Laufen und Radfahren reine Fleißaufgaben“, sagt Lock. Einige Athleten hätten geradezu Angst, in freien

olympischen Triathlon-Distanz. Geschwommen wird in der Spree, danach geht es mit dem Rad zur Tempelhofer Freiheit auf dem ehemaligen Flughafen. Dort findet zum Abschluss der Laufwettkampfs statt.

1000 Athleten sind willkommen

„Es haben sich schon mehr als 550 Teilnehmer angemeldet“, sagt Lock. „Ich gehe davon aus, dass sich nach dem Halbmarathon noch deutlich mehr Sportler anmelden werden. Um die 1000 Athleten können an den Start gehen.“ Eine von ihnen ist Alexandra Weber. Sie hat ihre Leidenschaft für den Triathlon vor zwei Jahren entdeckt. Sie hatte allerdings eine ganz andere angestammte Sportart. „Ich habe 20 Jahre lang das Springreiten semi-professionell betrieben“, sagt sie. „Meine Stute und ich haben sich aus dem Wettkampfsport verabschiedet. Das Pferd ist im ‚Mutterchutz‘ und ich konzentriere mich auf den Triathlon.“

➤ Infos zum „5150 Triathlon“ unter www.5150berlin.com

➤ **ONLINE** Wo Sie Ihr Lauftraining in Berlin absolvieren können, zeigen wir Ihnen online: 14 weitere Laufstrecken finden Sie unter www.morgenpost.de/laufen

„Fitness-Ziele müssen realistisch, messbar und attraktiv sein“

Was macht eigentlich ein Personal Trainer? Marc Zinkernagel erklärt es: Vor allem muss er sich in andere hineinversetzen und gut zuhören können

Marc Zinkernagel (40) ist seit elf Jahren Personal Trainer in Berlin. Frank Joung hat mit ihm gesprochen

Berliner Morgenpost Herr Zinkernagel, was macht ein Personal Trainer genau?
Marc Zinkernagel Jeder Personal Trainer hat andere Schwerpunkte, jedes Training ist individuell. Meine Arbeit hängt immer stark von den Zielen der Kunden ab.

Mit welchen Vorhaben kommen die Leute?
Die meisten wollen sich besser fühlen, fitter werden und gesünder leben. Abnehmen, ein bisschen Muskelaufbau, einen Ausgleich zum beruflichen Alltagsstress finden. Wichtig ist: Wir formulieren die Ziele so, dass sie kraftvoll sind.

Was bedeutet das zum Beispiel?
Ziele müssen immer bestimmte Kriterien erfüllen: Sie müssen realistisch, attraktiv, messbar sein und ein konkretes Datum enthalten. Zum Beispiel: In genau einem Jahr, am 1. April 2013, habe ich 40 Kilo abgenommen und wiege 80 Kilo bei bester Gesundheit.

Was war Ihr größter Abnehmerfolg bei einem Kunden?
Erst mal vorweg: Ich mache keine Crash-Diäten, sondern achte darauf, dass meine Kunden immer auf gesunde Art, mit einer gezielten Ernährungsberatung und dem jeweiligen Sport-Training, abnehmen. Ich hatte mal einen 18-Jährigen, der wog 150 Kilo, als er zu mir kam. Er hat in drei Mo-

naten 24 Kilo abgenommen – was aber leichter ist, wenn man ein hohes Anfangsgewicht mitbringt. Der Junge war sehr fleißig, hat vier bis fünf Mal die Woche mit mir trainiert – und nachmittags noch mal alleine. Ich war mit ihm einkaufen, habe ihm einen Essensplan aufgestellt, an den er sich strikt gehalten hat. Das hat sensationell geklappt.

Haben Sie schon mal ein Ziel verfehlt?
Logisch. Ist schon eine Weile her, ein ähnlicher Fall: junger, übergewichtiger Bursche, dem die Mama das Training finanziert hatte. Es war unheimlich schwer, ihn zu irgendwas zu motivieren. Heute würde ich ihn anders coachen und mehr schauen, wo seine emotionalen Blockaden liegen.



Coach Marc Zinkernagel

Sie sind zertifizierter Emotionscoach, was muss man sich darunter vorstellen?

Ich renne nicht nur durch den Wald und lasse Liegestütze machen. Ich arbeite ganzheitlich und versuche auch, die mentale und emotionale Ebene in einem Kurzzeit-Coaching zu stabilisieren, zum Beispiel mit Entspannungsübungen. Gerade in akuten Stress-Situationen kann das wichtig sein.

Gibt es Kunden, die neben dem Sport großen Redebedarf haben?
Ich mache das jetzt seit elf Jahren. In dieser Zeit bin ich vielen Menschen begegnet, die mit ihrer Figur nicht zufrieden sind und deswegen zu mir kommen. Im Grunde haben sie aber ihre negativen persönli-

chen Erlebnisse und Erfahrungen nicht bewältigt. Das führt zu Stress und nicht selten zu Übergewicht. Essen wird zum Hilferuf, es ist eine Ersatzbefriedigung. Wenn der Kunde die Ursachen für sein Übergewicht kennt und sich von seinem inneren Stress befreit, wird auch das Fitness-Training leichter.

Wie nah ist der Kontakt zu Ihren Kunden?
Ich habe Kunden, die ich seit Jahren coache. Für die bin ich eine echte Vertrauensperson. Sie erzählen mir alles, da geht's nicht nur um Sport oder Abnehmen. Das macht auch einen guten Trainer aus: Er muss sich in andere Menschen hineinversetzen und gut zuhören können. Ich bin der Meinung, jeder bräuchte so jemanden.

Eine Stunde Personal Training kostet zwischen 100 und 120 Euro und kann auch zu Hause oder im Büro stattfinden. Mehr Infos unter: www.zinkernagel.net

Achim Achilles

Regenschlacht: Planschen in der Pampe



Achim Achilles alias Hajo Schumacher ist Deutschlands bekanntester Hobbyläufer

Verdammt. Warum stimmt der Wetterbericht ausgerechnet dann, wenn ich zu sportlichen Ausnahmelleistungen antreten will? 98 Prozent Regenwahrscheinlichkeit wurden prognostiziert. Fast richtig. Es sind 100. Die 27 Meter von der Haustür bis zum Auto genügen, um mich vollständig zu durchnässen.

Als mich der Regenschauer frühmorgens aus dem unruhigen Schlaf riss, schrieb ich eine flehende SMS an den verrückten Hannoveraner, ob wir unser kleines Triathlon-Duell, das eh' keins werden würde, weil er unerreichbar weit vom liegen würde, nicht vielleicht doch lieber auf kommendes Jahr oder zumindest einen meteorologisch gnädigeren Moment verschieben sollten. „Das wird jetzt durchgezogen!“, lautete der knappe Befehl jenes in Läuferkreisen nicht ganz unbekanntes Mediziners, der unter dem Tarnnamen „Mark Ward“ starten wollte, zum ersten Mal wieder, acht Jahre nach seinem letzten Wettkampf.

Mona hatte nur knapp erklärt, dass sie mich garantiert nicht auf der Intensivstation der Charité besuche werde; schließlich sei es meine eigene Schuld, dass ich gleichzeitig Lungenentzündung, Schädeltrauma und Beinbruch erleiden würde. Für den Mittag war Starkregen angesagt, genau dann, wenn ich durch Brandenburgs Schlaglöcher kurvt, sofern mich die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft nicht vorzeitig aus dem See zog.

Autoheizung auf volle Pulle. Der Scheibenwischer schafft kaum Durchblick. Im Radio wird vor Überschwemmungen gewarnt. Mein Husten ist schlimmer geworden. Wo kriegt ich jetzt ein Attest her? Ob die Biere von gestern Abend als Carbo-Loading gelten? Dieses Zittern am ganzen Körper ist garantiert der Vorbote einer schlimmen Krankheit.

Wechselzone in der Waldmatsche. Nie war ein Handtuch überflüssiger. „Warum machen wir eigentlich diesen ganzen Scheiß anstatt entspannt zu Hause auf dem Sofa zu liegen“, brülle ich empört in der Hoffnung, dass die Männer und Frauen um mich herum in begeistertem Protestschrei ausbrechen, ihre Räder schnappen und stracks wieder nach Hause radeln würden. Aber keine Resonanz, nur mitleidige Blicke, vor allem von den beängstigend drahtigen Mitstärtern. Ein Mann müsste doch auch mal Schwäche zeigen dürfen. Findet aber leider sonst niemand. Die Weicheier sind gar nicht erst losgefahren; von fast 200 Gemeldeten treten nur gut 100 an.

Der See ist deutlich wärmer und trockener als die Luft. Ich schwimme noch langsamer als sonst. Schöner wird es nicht mehr. Im Schlamm aus dem Neoprenanzug gepellt, die Moderrfüße passen kaum in die Radschuhe. Wenn ich halbsteif gefroren den U-Turn an der Wendemarke vermasselt, muss ich schätzungsweise bis Masuren durchstrampeln.

Die Laufstrecke ist ein Pampe-Parcours, der Schlamm spritzt hoch bis in die Augenwinkel. Faszinierend, wie diese Horde tunnelgesichtiger Individualisten im nassen Unterholz plötzlich zu einer Schicksalsgemeinschaft verschmilzt. Hier ein Lächeln, dort ein aufmunternder Spruch, alle fühlen das Gleiche, und jeder weiß, was der andere will – einfach nur ab in die Badewanne.

Geheim-Starter Mark Ward hat die Olympische Distanz übrigens in brillanten zwei Stunden und acht Minuten bewältigt, ziemlich genau eine halbe Stunde schneller als sein Herausforderer. Er ist aber auch kleiner und schmalere, weswegen weniger Matsch an ihm hängen bleibt, dessen Gewicht ja schließlich bremst. Regenschlachten sind eine tolle Sache. Aber maximal nur eine alle drei Jahre.