

## 7 Einsteiger-Tipps von Triathlon-Profi Patrick Lange

# Triathlon kann jeder!

**Patrick Lange ist einer, der sich auskennt. Immerhin hat der 36-Jährige Triathlonprofi schon zweimal den legendären Hawaii Ironman gewonnen. Jeweils mit Streckenrekord. 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rennradeln und einen Marathonlauf in 7 Stunden 52 zu absolvieren ist freilich nicht jedermanns Sache. Aber jeder (auch Patrick) hat mal klein angefangen.**

Im Folgenden gibt Patrick Lange Ein- und Aufsteigern sieben Tipps, damit der erste eigene Triathlon erfolgreich und mit viel Spaß gelingt. Und wer weiß – vielleicht trifft man sich ja am 3. September 2023 beim [Ironman 70.3](#) in [Zell am See-Kaprun](#)? Patrick ist hier Lokalmatador, der die Region nicht nur für den Wettkampf besucht, sondern vor allem die erstklassigen Trainingsmöglichkeiten zwischen Gletscher, Berg und See schätzt. Viel Spaß beim Trainieren!

### **Tipp 1: Definiere dein Ziel!**

Das Ziel ist der Weg. Willst du bei deinem ersten Triathlon vor allem eines: finishen? Möchtest du unter einer bestimmten Zeit bleiben? Oder einfach nur Spaß am Wettkampf und den drei Disziplinen haben? Wenn du mit dem Triathlon anfängst und der erste Wettkampf lockt, dann solltest du genau wissen, was du willst. Formuliere diese Ziele am besten zu Beginn deines Trainings, sodass du eine klare Richtung hast. Damit das Ziel nicht im Weg ist.

### **Tipp 2: Stell dir ein Team zusammen!**

Klingt auf den ersten Blick unlogisch. Triathlon ist doch ein Einzelsport. Da brauch ich doch keine „Mitspieler“! Falsch gedacht. Triathlon funktioniert nur im Team. Ob Partner, Familie, Freunde oder Trainingspartner – suche dir Menschen, die dich bei deiner Vorbereitung unterstützen. Der eine radelt mit dir. Der andere geht mit ins Schwimmbad. Der dritte hilft bei der Regeneration. Im Team geht vieles leichter. Und viel mehr Spaß macht es auch noch.

### **Tipp 3: Bereite dich mental vor!**

Apropos Regeneration: Neben dem Training auch auf Erholung und Auszeiten abseits des Sports achten. Was viele ignorieren: Mentale Vorbereitung ist genauso wichtig wie das körperliche Training. Dieses „Hirntraining“ klappt besonders gut in der Natur und an der frischen Luft. Mit einem leckeren Kaffee, Blick auf den Zeller See und die umliegenden Bergspitzen zum Beispiel – Zeit um abzuschalten und wieder aufzutanken.

### **Tipp 4: Probiere deine Ausrüstung aus!**

Ob Radhose, Neoprenanzug oder Laufschuhe – teste dein Wettkampf-Equipment unbedingt im Training. Nur so kannst du sicher gehen, dass es zu keinen unangenehmen „Reibereien“ mit der Haut kommt. Was sich bei einer eineinhalbstündigen Ausfahrt noch gut anfühlen kann, kann bei über drei Stunden auf dem Rad zu Problemen führen. Prüfe dein Equipment daher genau und nimm dir die Zeit, es perfekt an deine Bedürfnisse anzupassen.

#### **Tipp 5: Ernährung ist die vierte Disziplin im Triathlon!**

Teste deine Wettkampfverpflegung im Training, damit dich am Tag X kein Magen-Darm-Problem ausbremst. Beim Training darf aber auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Ein „Feierabend“ mit Freunden und Kaspressknödel, Kaiserschmarrn & Co. – nur nicht unbedingt am Vorabend des Wettkampfs – gibt viel Energie. In Triathlon-Hochburgen wie Zell am See-Kaprun mit seinen vielen Restaurants findet jeder Sportler seinen Kulinarikhimmel.

#### **Tipp 6: Baue Variation ins Training ein!**

Einheitsbrei schmeckt fad. Wechsle immer wieder lockere mit intensiven Einheiten ab. Oder laufe auf verschiedenen Untergründen. Die Region Zell am See-Kaprun eignet sich dafür perfekt. Wenn du immer mal wieder einen Trailrun ins Training einbaust und am nächsten Tag entlang der Seepromenade entlangläufst, erfreut das nicht nur Muskeln, Sehnen und Bänder, sondern ist auch eine Wohltat für die Seele. Training im Paradies!

#### **Tipp 7: Am allerwichtigsten – habe immer Spaß!**

Triathlon ist ein abwechslungsreicher Sport mit einer starken Community. Diese beiden Punkte allein sind schon Grund genug, den Spaßfaktor an diesem Sport hochzuhalten. Stichwort Spaß: Freude, Motivation und Flow beim Training und Wettkampf zu haben, ist das Allerwichtigste überhaupt. Hartes Training und Spaß – diese Kombi funktioniert am besten mit Gleichgesinnten. Heißer Tipp: Performance Camp by Patrick Lange in Zell am See-Kaprun, vom 30. Juni bis 2. Juli 2023!

Weitere Infos unter: <https://www.zellamsee-kaprun.com/de> und <https://www.zellamsee-kaprun.com/de/sport/sommer/triathlon>