



# Der Griff nach der Krone

Andreas Raelert aus  
dem Thomas Cook  
Ironman Trainingscamp 2012

**Dr. med. Klaus Pöttgen,  
medizinischer Leiter IRONMAN GERMANY**

**Als Zweiter 2010 und Dritter 2011 beim Ironman Hawaii hat Andreas Raelert die Erfahrungen dieser besonderen Herausforderung gesammelt, um 2012 im Oktober nach der Krone zu greifen. Hierfür wird er dieses Jahr 800 – 1000 km Schwimmen, 19 000 km Radfahren und 5 000 km Lauftraining absolvieren.**

Zweimal vertrat er bei Olympischen Spielen in Sydney/Australien 2000 (Platz 12) und in Athen 2004 (Platz 6) Deutschland auf der Kurzdistanz. 2010 gewann Raelert (184 cm; 70 kg, 1976) die Frankfurter Sparkasse Ironman European Championchips. 2011 finishte er in Roth die Ironmandistanz in Weltbestzeit und musste aus Qualifikationsgründen beim Ironman Regensburg ohne Platzierungs- oder Zeitaufgabe nur noch finishen. Trotzdem kam es zu Magen-Darm-Problemen und in der Nachbetrachtung zu der Erkenntnis, dass die Gesamtbelastung an sich wohl für den Sieg in Hawaii etwas zu hoch war. Obwohl die Wattleistungen im Training auf dem Rad 2011 besser als 2010 waren, langte es nur für Platz 3. „Selbst wenn man einmal ein Rennen gewinnt, darf man die Vorbereitung im nächsten Jahr nicht kopieren, sondern muss sich immer weiterentwickeln und verbessern“, so der Triathlet.

## **Neue Wege im Trainingsbereich Langstrecke**

2012 wurde seit sechs Jahren erstmals wieder eine Höhenkette geplant. Im Frühjahr erfolgten bereits zwei Wochen in Pontresina / Schweiz (1805 m) u.a. zum Langlauf. Nach dem Ironman 70.3 (halbe Ironmandistanz) in St. Pölten am 20. Mai wurde Pontresina erneut



**Dr. med. Klaus Pöttgen,**  
**medizinischer Leiter IRONMAN GERMANY**

für vier Wochen geplant. Damit verließ Andreas Raelert ca. vier Wochen vor den Ironman Europameisterschaften am 8. Juli 2012 in Frankfurt die Höhe. Ziel war nach eigenen Angaben nicht nur ein neuer Trainingsreiz mit Stimulierung der Produktion der roten Blutkörperchen, sondern auch eine verbesserte Kapillarisation. Sollte sich diese Trainingskonstellation als erfolgreich erweisen, wird diese Planung auch noch einmal vor den Ironman Weltmeisterschaften in Hawaii am 13. Oktober umgesetzt. Dreimal im Jahr plant Andreas Raelert zudem Trainingslager von zwei Wochen mit Umfängen von 40–45 Stunden. Neben dem Ironman Frankfurt und Hawaii (3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren, 42,2 km Laufen) tritt Andreas Raelert bei drei Rennen über die halbe Ironmandistanz sowie drei olympische Distanzen (1,5/40/10) an. Die zweiwöchigen Taperphasen vor den beiden Ironman Rennen sehen bei reduzierter Intensität einen Umfang auf 10–15 Wochenstunden vor. Eine Woche vor dem Start wird eine Schlüsselinheit als Koppeltraining mit zwei Stunden Radfahren und einer Stunde Laufen mit einer Intensität leicht oberhalb des Renntempos absolviert. Während Athleten wie Timo

Bracht beim Laufen als Kerneinheiten z.B. auf 30 km Läufe im Schwellenbereich mit 10 km Endbeschleunigung (über der Schwelle) setzen, bleibt er auch hier im Trainingsprozess beim Koppeltraining. Auf dem Rad wird u.a. wie in Kurzdistanzzeiten auch Kraftausdauer am Berg mit 5- bis 6-maliger Wiederholung gesetzt.

### **Regeneration, Ernährung und Taktik**

Graig Alexander konnte 2011 den Ironman Hawaii mit 38 Jahren als ältester Athlet aller Zeiten in der Rekordzeit von 8:03:56 Stunden finishen. Mit zunehmenden Alter rücken längere Regenerationsprozesse vermehrt ins Blickfeld der Planung. Diesem trägt der 35-jährige Andreas Raelert u.a. dadurch Rechnung, dass die Pausenzeiten nach Hawaii systematisch von vier Wochen 2010 auf sechs Wochen 2011 erhöht wurden und 2012 bereits mit einer Pause von acht Wochen nach dem Ironman Hawaii geplant wird. Die Ernährung und die Salzzufuhr überlässt er nicht dem Zufall. Nach dem Aufstehen um vier Uhr morgens mit Frühstück von zwei Riegeln wird bis zum Start nur noch ein Kohlenhydrat-Elektrolyt-Gemisch getrunken. Auf der Rad- und Laufstrecke setzt Andreas Raelert auf flüssige Kohlenhydrate (Gels) aus Fructose und Glucose mit Salz und Koffein. Ziel ist die Aufnahme von ca. 100 Gramm Kohlenhydraten/Stunde. In der Regel werden je nach Hitze ca. 750 ml Flüssigkeit pro Stunde zugeführt. Beim Radfahren erfolgt dies in Verbindung mit Gels in entsprechenden Mengen alle zehn Minuten. Rennen lassen sich kaum vergleichen. Hawaii ist als Weltmeisterschaft wie kein anderes Rennen von der Taktik abhängig und so kommt es beim Radfahren immer zu Tempowechseln. Bei einem Weltrekord wie in Roth mit 7:41:33 Stunden kann man von Anfang an sein eigenes Rennen mit hohem Tempo fahren und auch mal etwas riskieren, ohne das Rennen unglücklich zu verlieren (Radrekord 4:11 Stunden). So fährt Andreas Raelert in Hawaii ca. 280 Watt (4 Watt/kg Körpergewicht) auf der Radstrecke, während er in Roth ca. 300 Watt angibt. In der gleichen Leistungsspitze entscheidet der Kopf zu 80% im Rennen, glaubt Raelert. Als er nach

eigenen Angaben 2010 etwa 6–7 Kilometer vor dem Ziel auf den führenden Chris McCormack auflief, glaubte er, das Rennen gewonnen zu haben, zumal er aus Erfahrung davon ausging, dass er der bessere Sprinter sei. Als sich dann allerdings Chris McCormack doch wieder von ihm entfernte, begannen die Zweifel und der bis dahin so feste Glaube an den Sieg bröckelte dahin. Andreas Raelert unterliegt Anti-Doping Programmen und wurde nach eigenen Angaben 2011 ca. 20-mal im Training plus in Wettkämpfen kontrolliert.

### **Was trainiert die Konkurrenz?**

2008 trat Graig Alexander (Sieger 2008 und 2011) mit 66 kg Körpergewicht an und wog direkt nach dem Rennen 64 kg (180 cm). Er kommt wie Andreas Raelert von der Kurzdistanz und ist auf der halben Ironmandistanz absolute Weltspitze. Er gibt an, bei seinem Hawaiisieg 2008 in der Vorbereitung zum Ironman 5–6 Wochen 120 km/Woche zu Laufen. Die 4–5 längsten Einheiten dauern 2,5 Stunden und werden im Endteil mit 3:30 min/km gelaufen werden. Auf dem Rad verbringt Graig Alexander in der Trainingsphase 400–500 km/Woche und damit ca. 20 000 km im Jahr. Mit 15 bis max. 20 km/Woche Schwimmen erreicht er 750 km im Jahr. Chris McCormack (AUS, 182 cm; 75–78 kg, 1973), Sieger des Jahres 2007 und 2010 im dramatischen Schlussfinale gegen Andreas Raelert, fährt nach eigenen Angaben 2008 ca. 700 km Rad/Woche und damit unglaubliche 28–30.000 km im Jahr. Der erste deutsche Hawaiisieger 1997 Thomas Hellriegel gab immer 22–23 000 km/Jahr an. Mit fast 4000 Laufkilometer im Jahr liegt Chris McCormack ebenso an der Spitze. In der Ironmanvorbereitung läuft er 12 Wochen jeweils 36 km mit einem Schnitt von 3:35 min/km. Der ehemalige Kurzdistanzweltmeister schwimmt dagegen nur ca. 12 km Woche und somit weniger als 600 km im Jahr.

// klaus@drpoettgen.de