

# Andreas Raelert – Planung für Ironman Hawaii 2012 aus dem Thomas Cook Ironman Trainingscamp 2012

*Dr. Klaus Pöttgen*

*Medizinischer Leiter Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship*

Als Zweiter 2010 und Dritter 2011 hat Andreas Raelert die Erfahrungen dieser besonderen Herausforderung beim Ironman Hawaii gesammelt um 2012 im Oktober nach der Krone zu greifen. Hiefür wird er dieses Jahr 800 -1000 km Schwimmen, 19.000 km Radfahren und 5000 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 Andreas Raelert (184 cm; 70 kg, 1976) die Frankfurter Sparkasse Ironman European Championship. 2011 finishte Andreas Raelert in Roth die Ironmandistanz in Weltbestzeit und musste aus Qualifikationsgründen beim Ironman Regensburg nur noch finishen ohne Platzierungs- oder Zeitaufgabe.

Trotzdem kam es zu Magen-Darmproblemen und in der Nachbetrachtung zu der Erkenntnis, dass die Gesamtbelastung an sich wohl etwas zu hoch war für den Sieg in Hawaii. 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 sich immer weiterentwickeln und verbessern“.

2012 geht Andreas Raelert dafür im Trainingsbereich Langstrecke neue Wege.

Seit 6 Jahren wird 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 20.5.2012 wird Pontresina erneut für vier Wochen geplant. Damit verlässt Andreas Raelert ca. 4 Wochen vor den Ironman Eurpoameisterschaften am 8.7.2012 in Frankfurt die Höhe.

Ziel ist 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 13.10.2012 umgesetzt. Dreimal im



Jahr plant Andreas Raelert zudem Trainingslager von 2 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 Ironman-distanz 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 2 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 Andreas Raelert auch hier im Trainingsprozess beim Koppeltraining.

Auf dem Rad wird u.a. wie in Kurzdistanzzeiten auch Kraftausdauer am Berg mit fünf bis

sechsmaliger Wiederholung gesetzt.

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 Andreas Raelert (35 Jahre) 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 Powerbar Riegeln wird bis zum Start nur noch ein Kohlenhydrat-Elektrolyt Gemisch getrunken. Auf der Rad- und Laufstrecke setzt Andreas Raelert auf flüssige Kohlenhydrate (Powergels) 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 10 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 80% im Rennen der Kopf, glaubt Andreas Raelert. Als er nach eigenen Angaben 2010 etwa 6-7 Kilometer vor dem Ziel auf den führenden Chris McCormack aufief, 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 Wettkämpfen kontrolliert.

Im Vergleich zur Andreas Raelert zeigte die Konkurrenz bisher folgende Profile (Pöttgen K., 2008). 2008 trat Graig Alexander (Sieger 2008 und 2011) mit 66 kg Körpergewicht an und wog direkt nach dem Rennen 64 kg (180cm). 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 fünf bis sechs Wochen 120 km /Woche zu laufen.

Die vier bis fünf 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.

**Literatur**

Pöttgen, K. (2008) Leistungsprofile von Profiathleten und Wettkampfmanagement beim IRONMAN Hawaii 2008. Medical Triathlon World, 44, 5-6

**Autorenkontakt:**

Dr. Klaus Pöttgen  
Hobrechtstrasse 26  
64285 Darmstadt  
E-Mail: klaus@drpoettgen.de

## Dr. med. vet. Herbert Radicke

### *Ein Nachruf von Bernd Lautenbach*

Dr. med. vet. Herbert Radicke, 14.06.1936 – 18.02.2012.

Der in Vogelsang-Grünholz in eigener Klinik tätige Tierarzt nahm erstmalig 1987 an einer Triathlonärztemeisterschaft in Großkotzenburg teil.

Zwar guter Läufer musste er jedoch seinen Defiziten im Schwimmen in Radfahren Tribut zollen und es reichte nur zu einem hinteren Platz.

Der ihm eigene Ehrgeiz ließ solches jedoch nicht zu und mit besserem Training und Trainingslagern auf Mallorca und Lanzarote begann eine ungewöhnliche Karriere.

Schon 1990 gewann er erstmalig seine Altersklasse in Langlau.

Seit den Meisterschaften in Losheim 1991 dominierte Herbert seine Altersklasse. Gleich ob bei regionalen Wettkämpfen in Schleswig-Holstein und Hamburg oder Ärztemeisterschaften war er nicht mehr zu schlagen.

Mangels Konkurrenz widmete er sich dann vermehrt den nationalen und internationalen Altersklassenmeisterschaften mit guten Erfolgen. 2003 nahm er in Leipzig Abschied von den Ärztemeisterschaften und konzentrierte sich nur auf die Meisterschaften und weltweit. Er startete in Österreich, Finnland, Ungarn, Kanada, Mexiko, Australien, Madeira und in der Schweiz.



Nahezu immer kehrte er mit Pokalen oder Medaillen zurück. 2004 zwang ein zunehmender Hüftschmerz Herbert zu einer Operation, eine TEP wurde implantiert. Schonung gewährte er sich jedoch nicht lange, sowohl seine tierärztliche Tätigkeit als auch das sportliche Training wurden schon bald wieder aufgenommen. Schon 2005 wurde er wieder Deutscher Meister und belegte einen vorderen Platz auf Honolulu.

2007 wurde dann Herberts sportliches Schicksalsjahr. Im Frühsommer kehrte er noch euphorisch von der Europameisterschaft in Kopenhagen mit einer Bronzemedaille zurück. Dann, ausgerechnet bei den Heimweltmeisterschaften in Hamburg reagierte sein Körper auf die langjährigen Strapazen. Abgeschlagen

und deutlich gezeichnet kämpfte er sich ins Ziel. Konsequenter wie er war zog Herbert nun einen Schlussstrich und beendete seine Wettkampfkariere. Aktiv bleibt er jedoch weiterhin. Er führte mit Elan seine Kleintierklinik und nahm regelmäßig an den Trainingsaktivitäten seines Vereins teil. Am 18. Februar 2012 starb Herbert völlig unerwartet auf einer seiner geliebten Kulturkurzreisen in Wien.