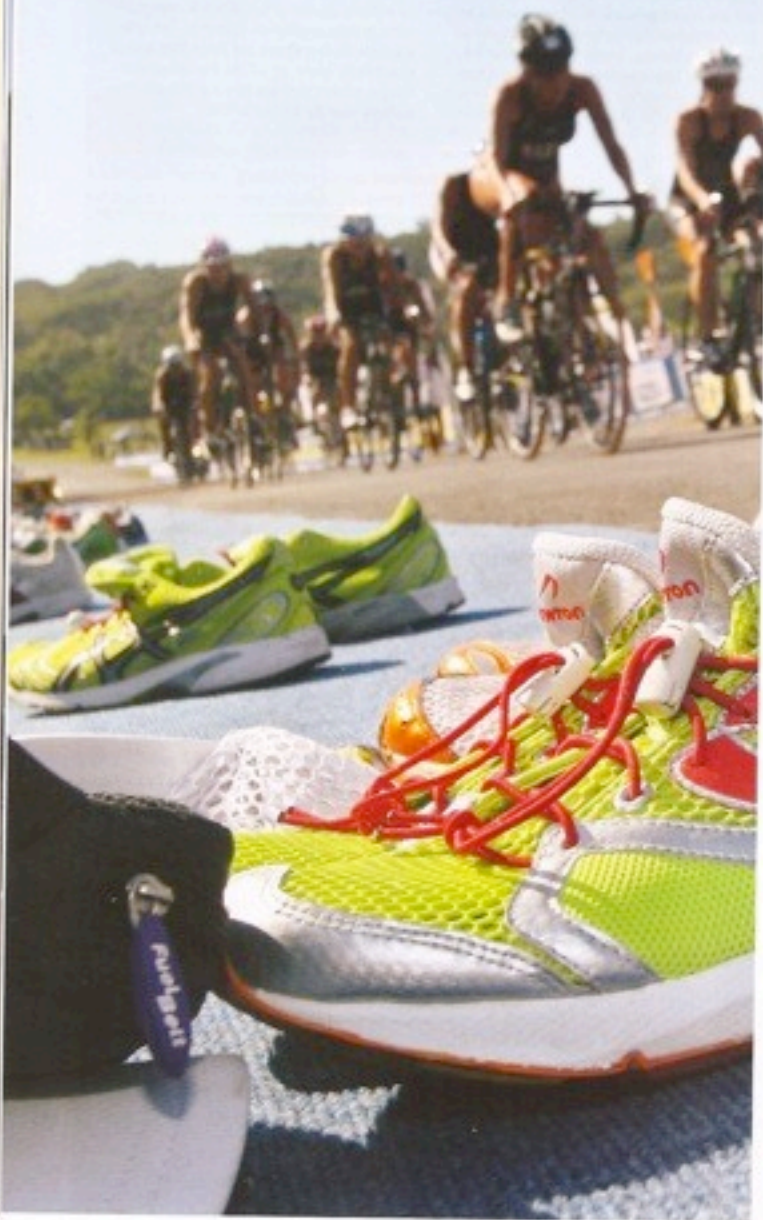


Kunststück zwischen Start und Finish

Wenn die hochmotivierte Konkurrenz kurz nach dem Startschuss an Ihnen vorbeizieht, dann sollten Sie sich zügeln. Denn die richtige Einteilung Ihrer Kräfte entscheidet über Erfolg oder Niederlage.

von Sina Horsthemke



Zweifellos bemerkenswert war die Vostellung von Eneko Llanos, als er im vergangenen Jahr beim Ironman Germany in Frankfurt Zweiter wurde. Bemerkenswert vor allem deshalb, weil sich der Spanier das Rennen perfekt eingeteilt hatte: Beim Schwimmen hielt er Kontakt zur Spitze, auf dem Rad fand er schnell seinen Rhythmus – und führte auch das Feld beim Laufen lange an. Keine Phase der Schwäche, acht Stunden lang volle Konzentration und als Lohn dafür ein herausragendes Ergebnis – was dem 33-jährigen Basken in der Metropole so eindrucksvoll gelang, verdient vor allem deshalb Respekt, weil es so schwierig ist.

Oder haben Sie schon ein Standardrezept für das perfekte Pacing? Wahrscheinlich nicht. Denn wie Sie sich – egal ob Lang- oder Kurzstreckler, Anfänger und Köhner – Ihre Kräfte einteilen, entscheidet zwar am Ende über Sieg und Niederlage. Eine Anleitung für Jedermann, die garantiert zum Erfolg führt, gibt es aber nicht – dafür spielen einfach zu viele Faktoren eine Rolle. Über welche Distanz starten Sie? Was haben Sie sich für ein Rennen vorgenommen? Möchten Sie Ihren Vereinskollegen schlagen, Ihre Bestzeit knacken oder einfach nur das Ziel erreichen? Ganz entscheidend ist natürlich auch Ihre Leistungsfähigkeit – und zwar in allen drei Disziplinen. Sind Sie ein guter Schwimmer, können Sie ein Rennen souverän im Wasser kontrollieren, ohne sich zu verausgaben. Sind Sie besonders stark auf dem Rad, dafür aber nur