

Infoline

TRIATHLON

Der neue
Volkssport

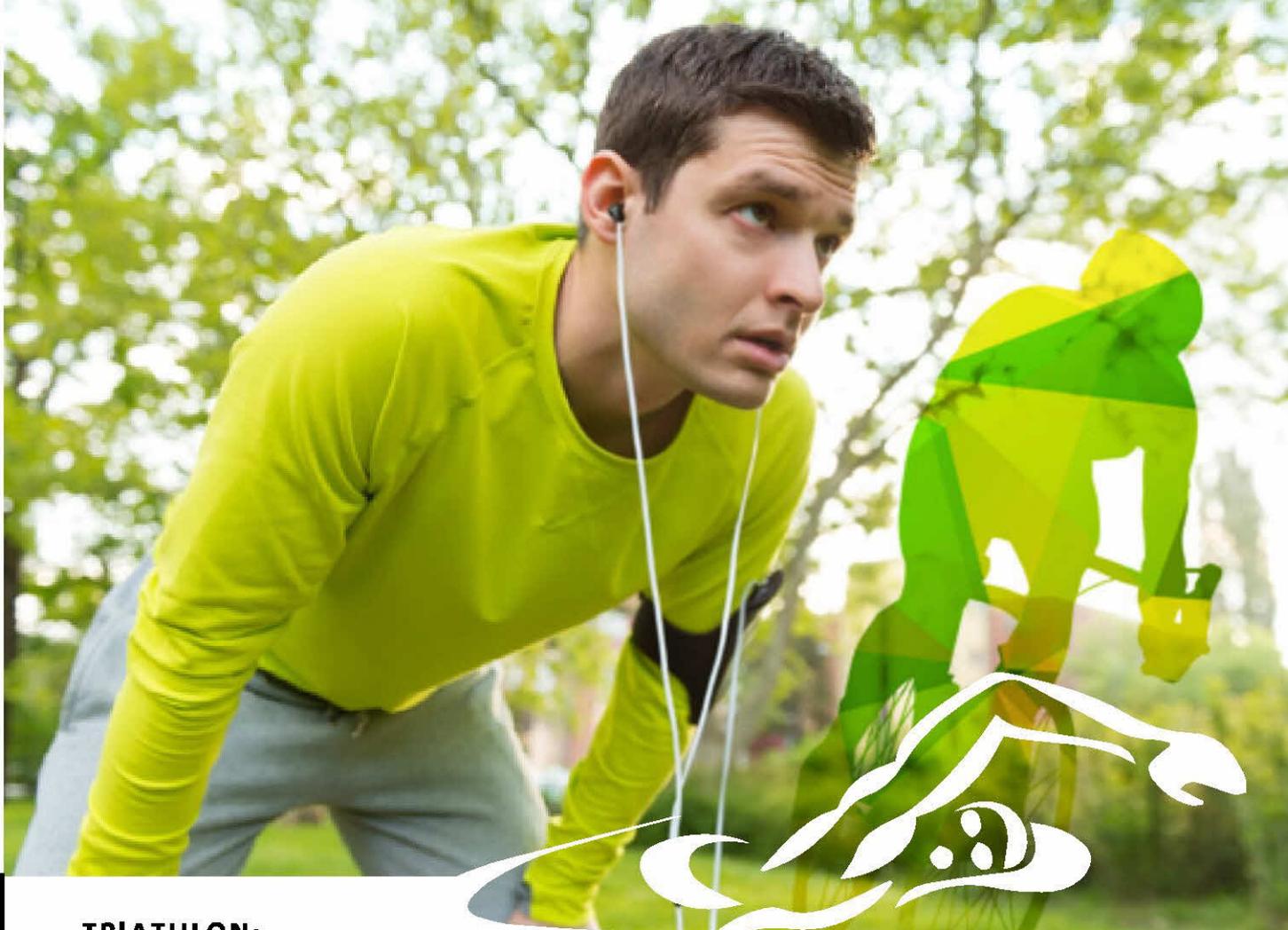
GLUTAMAT

Gesundheits-
risiko oder
unbedenklich?

**Mitglieder
werben
Mitglieder:**
Jetzt Prämien
sichern!

KARDIOLOGIE

Stents - die Methode der Zukunft?



TRIATHLON:

Der neue Volkssport

Viel Bewegung an der frischen Luft – und das ganz ohne teure Fitnessgeräte: Die Kombination aus Laufen, Schwimmen und Radfahren erfreut sich in Deutschland zunehmender Beliebtheit. Ein Sportarzt aus Oelde startet jetzt eine Initiative, um die Disziplinen des Triathlons auch für Einsteiger attraktiv zu machen.

Er gilt als der härteste Wettkampf der Welt und wird umweht vom Hauch des Mystischen, des Unerreichbaren: der Ironman auf Hawaii. Jedes Jahr stürzen sich dort rund 2.000 Sportler aus aller Welt in die Fluten des Pazifischen Ozeans, um diesen Wettbewerb der Superlative zu bewältigen. Neben einer rund vier Kilometer langen Schwimmstrecke auf dem offenen Meer machen der 42 Kilometer lange Marathon und die rund 180 Kilometer lange Raddistanz ihn zum faszinierenden König unter den Sport-Disziplinen. Nur die Härtesten schaffen es ins Ziel.

Wenn der Ironman für die meisten Hobby-Sportler auch unerreichbar ist, so entwickelt sich sein kleiner Bruder, der „Volkstriathlon“, immer mehr zu einer beliebten Freizeit-Aktivität der Deutschen: Die Mitgliederzahl der Deutschen Triathlon Union hat sich in den letzten zehn Jahren mehr als verdoppelt. Im vergangenen Jahr meisterten nach Schätzungen knapp 300.000 Menschen den Ausdauer-Dreikampf, dessen Wurzeln in Frankreich liegen. Größere Bekanntheit erlangte er erstmals Ende der siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts in den Vereinigten Staaten. Den einen Triathlon gibt es nicht: Je nach persönlicher Kondition und

Fitness existieren verschiedene Varianten. Die so genannte „Volksdistanz“ umfasst meist 500 oder 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen. Was die wachsende Schar an Hobby-Triathleten an der Kombination besonders schätzt: die Vielseitigkeit einerseits und andererseits auch die Tatsache, dass man keine komplizierten Geräte braucht – sondern nur ein Rad und einen Weiher oder ein Freibad in der Nähe. Auch wenn der „kleine“ Triathlon Körper und Zeitbudget deutlich weniger beansprucht als die Extrem-Variante auf Hawaii: Viele finden nach Feierabend nicht die Zeit, sich allen drei Disziplinen auf einmal zu stellen. Das hat auch der Mediziner und Beauftragte für Prävention und Gesundheitssport des Sportärztesbundes Westfalen, Dr. Jörg Hennig aus Oelde, in Gesprächen festgestellt. Er hat deshalb die Idee des „Tri-Trimnings“ geboren. Das Ziel: den Volkstriathlon nicht am Stück, sondern in Etappen über eine Woche verteilt zu absolvieren. Im Interview erklärt er, wie er auf die Idee gekommen ist und warum der Triathlon vielen Deutschen helfen könnte, ihr wöchentliches Sportpensum mit Spaß zu erfüllen.



Infoline: Wie sind Sie auf die Idee gekommen?

Ich bin nicht nur Sportarzt, sondern auch Hausarzt. Dort habe ich viel Kontakt mit Patienten, für die Sport keine Rolle im Leben spielt, die aber dringend Sport treiben sollten. Das sind Patienten, die unter Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen leiden. Diese Patienten fühlen sich bei sportlichen Angeboten nicht angesprochen oder sie fühlen sich überfordert – gerade bei Begriffen wie Triathlon. Das hat mich dazu bewogen, ein neues Bewegungskonzept zu entwickeln, das die drei gesunden Ausdauersportarten Laufen – das kann Joggen oder Walken sein, Radfahren und Schwimmen miteinander kombiniert. Dieses neue Konzept nenne ich „Tri-Trimming“. Den Begriff habe ich auch schützen lassen, da er kommerziell nicht ausgenutzt werden soll. Aber es kann jeder gern mitmachen und diese Idee nutzen, der damit kein Geld verdienen will.

Wie sehen Sie Ihre Mission mit der „Tri-Trimming“-Aktion?

Meine wichtige Botschaft ist: Bewegung ist sinnvoll und wichtig. Sport ist nichts Unerreichbares, Bewegung lässt sich gut in den Alltag integrieren. Allerdings appelliere ich auch an alle, sich vor dem Training im Rahmen einer Sportvorsorgeuntersuchung gründlich durchchecken zu lassen und das ärztliche Okay einzuholen, besonders wenn man sich lange nicht bewegt hat. Die angegebenen Streckenlängen sind für Einsteiger ausgelegt, natürlich lässt sich – bei entsprechender Fitness – das Pensum jederzeit steigern. Weniger zu trainieren macht allerdings kaum Sinn, da dann der Schwellenreiz nicht erreicht wird. Oder anders gesagt: Der Sport bringt dann eigentlich nichts.

Warum ist der Triathlon besonders gut geeignet und wie kann man die einzelnen Bestandteile in den Alltag integrieren?

Das Konzept kann vor allem diejenigen aktivieren, die bisher noch nicht viel oder

gar nicht mit dem Thema Sport in Berührung gekommen sind. Daher fiel meine Wahl auf den Ausdauersport. Man ist auf kein Fitnessstudio oder eine Sportgruppe angewiesen, die Sportarten lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Man kann beispielsweise morgens zum Bäcker walken und nach dem Frühstück mit dem Rad zur Arbeit fahren. Durch die Kombination der verschiedenen Sportarten werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen. Eine einseitige Belastung wird vermieden. Außerdem ist das Programm sehr rücken schonend. Gerade bei Menschen mit Übergewicht ist das ein wichtiger Aspekt.

„Das Konzept kann vor allem diejenigen aktivieren, die bisher noch nicht viel oder gar nicht mit dem Thema Sport in Berührung gekommen sind.“

Sie wollen die Menschen auch mit konkreten Aktionen begeistern. Gibt es dafür schon Pläne?

In meinem Heimatort Oelde fand 2001 die Landesgartenschau statt. Auf dem Gelände entsteht derzeit Deutschlands erster „Tri-Trimming-Park“. Für das Frühjahr ist die Eröffnung geplant. Ein Freibad ist auf dem Gelände vorhanden. Im Park selbst kann man sehr gut laufen. Die Strecke zum Park kann man mit dem Fahrrad zurücklegen. Sobald der Park im Frühjahr eröffnet wird, starten wir. Unterstützt wird die Aktion auch durch ein Triathlonmagazin. Außerdem arbeiten wir hier vor Ort mit einer Schule zusammen. Dabei steht die Aufklärung der Schüler im Rahmen des Unterrichts zu Ernährung und Bewegung im Vordergrund. Wir wollen das dann in unserem Park auch praktisch umsetzen. Darüber hinaus sind wir offen für Partner überall in Deutschland.



Mehr Infos:

www.tri-trimming.de,
www.check4sports.de