tritime

Leidenschaft verbindet

03/2017

D € 4,50
A: € 4,50 / CH: SFR 6,90

tritime-magazin.de

SPEEDSUITS 2017
Hydrodynamische Analyse | S. 94

DTU
Neuausrichtung Leistungssport | S. 10

LAUFSCHUHE 2017
16 Modelle im Test | S. 84

ÜBERTRAINING
Herz-Kreislauf | Immunsystem
Ermüdungsbrüche
Ernährung | S. 62

HÖHENTRAINING
Wenn die Luft dünner wird | S. 54

MAREEN HUFE

Nach 19 Uhr trainiere ich nie! | S. 16

Deutsche Triathlon Union
DTU
Verbands-nachrichten

4 197729 604506 03
77296

INHALT 03|2017

WARM UP

4 EDITORIAL

6 INHALTSVERZEICHNIS

8 RUHE IN FRIEDEN, JULIA

10 NEUAUSRICHTUNG DTU-LEISTUNGSSPORT

PORTRAIT

16 MAREEN HUFE

22 GREGOR SCHREINER

CROSSMEDIAL

24 ZU SCHADE FÜR EIN MEDIUM

VERBANDSNACHRICHTEN

31 DTU-NEUIGKEITEN

40 INFORMATIONEN LANDESVERBÄNDE

HÖHENTRAINING

54 WENN DIE LUFT DÜNNER WIRD

58 DER ENTSCHEIDENDE LEISTUNGSKICK?

ÜBERTRAINING

62 IMMER SCHNELLER, IMMER WEITER ...

64 DIAGNOSE ÜBERTRAININGSSYNDROM

66 HERZFREQUENZVARIABILITÄT

70 ERMÜDUNGSBRÜCHE

72 HORMONHAUSHALT UND IMMUNSYSTEM

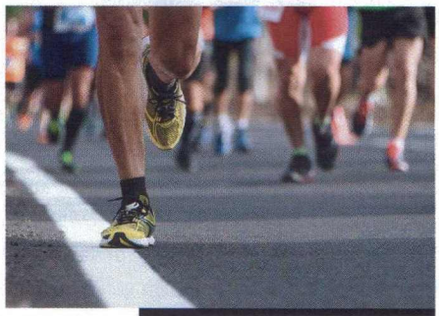
76 DIE ROLLE DER ERNÄHRUNG

© DTU

31 VERBANDSNACHRICHTEN **DTU-NEUIGKEITEN**

© Philipp Seipp

54 HÖHENTRAINING **AB IN DIE BERGE**

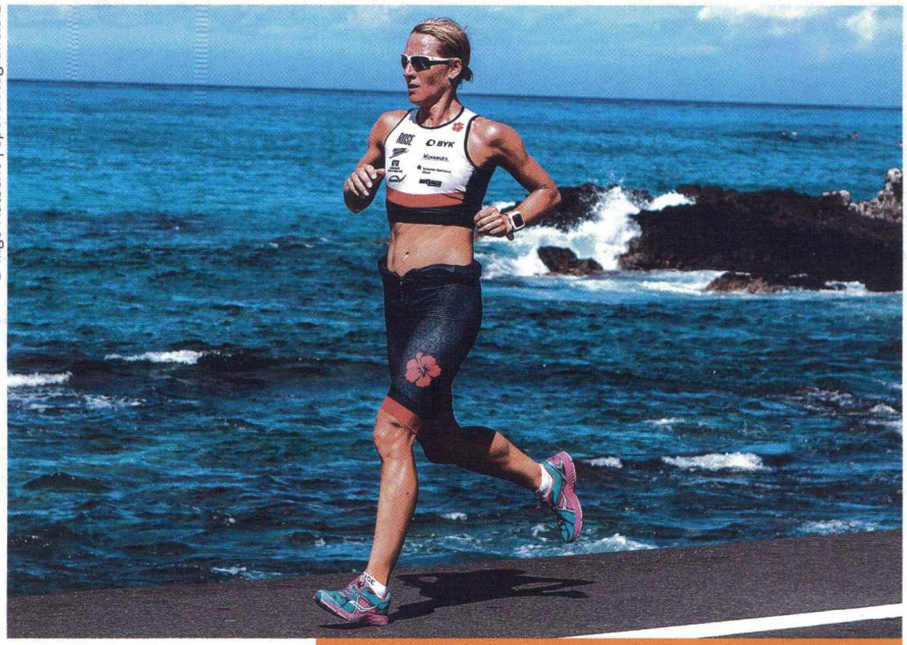


© Thinkstock

70 ÜBERTRAINING **ERMÜDUNGSBRUCH**

© Thinkstock

76 ÜBERTRAINING **ERNÄHRUNG**



© Ingo Kutsche | sportfotografie.biz

16 PORTRAIT **MAREEN HUFE**

Bei Mareen Hufe ziehen sich zweite Plätze wie ein roter Faden durch die Ergebnislisten ihrer internationalen Wettkampfteilnahmen. Aber haben Sie gewusst, dass die Weselanerin im Jahr 2011 ihre Altersklasse (AK30) auf Hawaii gewann und dort immer noch den Weltrekord hält? 2015 wechselte die mittlerweile 39-Jährige bei ihrem letzten Start auf Hawaii mit der zweitbesten Radzeit in die Laufschuhe. Ein weiterer Grund, sich mit Mareen Hufe ausführlich zu unterhalten.

Mareen Hufe

Nach 19.00 Uhr **trainiere** ich **nie!**

FOTOS: MARTIN MISERÉ | IOS-TECHNIK (AUFMACHERFOTO), INGO KUTSCHE | SPORTFOTOGRAFIE.BIZ UND KLAUS ARENDT

Mareen, 2015 warst Du auf Hawaii fast das ganze Rennen lang die schnellste Deutsche. Welche Erinnerungen hast Du an den 10. Oktober?

Nach einem für meine Verhältnisse guten Schwimmen fuhr ich auf meinem neuen Zeitfahrrad – leider zeigte das Wattmesssystem völlig andere Werte an, als es eigentlich hätte müssen – nach Pulswert und Gefühl los. Ich fahre immer recht verhalten zu Beginn. Auf dem Queen K-Highway rechnete ich dann jeden Moment damit, dass mich die starken Radfahrerinnen aus meiner Schwimmgruppe überholen. Aber da kam nichts, und als ich dann auch noch Tine Deckers, Diana Riesler und weitere starke Radfahrerinnen überholte, wunderte ich mich über die überraschend schwachen Leistungen meiner Konkurrentinnen. Auf die Idee, dass es ja an mir liegt, kam ich erst viel später, als mich wirklich niemand überholte! (lacht) Schließlich wechselte ich nach 180 Kilometern mit der zweitbesten Radzeit des Tages auf Platz 10 liegend zum Laufen.

Alle Augen waren auf das Duell Ryf vs. Carfrae gerichtet ...

... das es zu dem Zeitpunkt schon lange nicht mehr gab.

Und was passierte dann?

Es war – in jeder Hinsicht – ein sensationelles Rennen. Alles lief perfekt, auch beim abschließenden Marathon konnte ich meine Laufleistung abrufen. Ich hatte keine Muskelkrämpfe, keine Magenprobleme und keinerlei energetische Probleme. Bis Kilometer 37 konnte ich mich auf Platz 7 vorarbeiten. Mein Vater rief mir vom Streckenrand noch zu „Mareen, das ist dein Tag!" (Pause) Kaum hatte ich geantwortet „Ja, ich weiß", passierte es: Ich bin geradezu explodiert, und das so kurz vor dem Ziel! Vor dem Hintergrund, dass ich mit Hitze und Schwüle eigentlich sehr gut klarkomme, habe ich mich nicht ausreichend gekühlt. Ich wollte keine nassen Füße haben. Der Tag war auch für Hawaiiverhältnisse sehr heiß, und in der Konsequenz war ich völlig überhitzt, hatte sicherlich schon einen Sonnenstich, lief nur noch Schlangenlinien und hatte Schwierigkeiten, mich auf den Beinen zu halten. Mit ausreichend Eis und Wasser auf meinem Körper ging es dann nach einer Dreiviertelstunde auch schon wieder, nur war zu dem Zeitpunkt das Rennen gelaufen und die Top-10-Platzierung futsch.

Wie sehr nagt das Geschehen noch heute an Dir?

Auch wenn es bis zum Blackout mein wirklich bestes Rennen war, hilft kein Hätte, Wäre oder Wenn! Es ist natürlich sehr schade, aber nagen tut es nicht. Unter dem Strich war es kein gutes Ergebnis und die Erkenntnis „Ich kann doch nicht Hitze" war eine gänzlich neue und sehr lehrreiche Erfahrung. Aber das ist für mich immer noch besser, als den Wettkampf mit einer mäßigen Leistung beendet zu haben. Ich habe mich selbst um ein wirklich gutes Ergebnis gebracht, und dass ich dazu in der Lage bin, würde ich in diesem Jahr gern zeigen.

Verleiht so ein Rückschlag zusätzliche Kräfte, sich jeden Tag im Training von Neuem zu motivieren?

Ganz bestimmt, allerdings war ich noch nie ein Stubenhocker. Ich bin unheimlich gerne draußen, ich liebe die Bewegung in der Natur, die Sonne, den Sommer. All das treibt mich an. Glücklicherweise brauche ich auch nur ganz selten alleine trainieren. In allen Disziplinen kenne ich genügend Gleichgesinnte und passende Trainingspartner und Freunde, mit denen ich trainieren kann. Auf diese Weise trainiere ich gut und gerne 98 Prozent meiner Einheiten. Triathlon ist für mich mehr Team- als Einzelsport, lediglich im Wettkampf bin ich ganz auf mich alleine gestellt!

Und das wirkt sich ja auch positiv auf Deine Ergebnisse aus. Deine ersten Punkte für Hawaii 2017 hast Du Dir mit einem zweiten Platz beim Ironman Malaysia erkämpft. Wie bist Du dort mit der Hitze klargekommen?

„Ich bin Expertin meiner selbst! Ich weiß ziemlich genau, was ich mir zumuten kann und was nicht!"

Mareen Hufe

Nach dem Hitze-Desaster 2015 lag beim abschließenden Marathon auf Langkawi die oberste Priorität in der ausreichenden Kühlung meines Körpers. Und das war auch gut so, denn ich habe bestimmt 20 Kilometer und etliche Verpflegungsstellen benötigt, bis ich eine für mich ideale Abfolge von Nahrungsaufnahme und Abkühlung entwickelt hatte. Mittlerweile kann ich drüber lachen, aber wenn beide Hände voll mit Schwämmen sind, fehlen einfach weitere Hände für Eis, Gel und Getränke. Irgendwann hatte ich dann Reihenfolge und Rhythmus raus. Hawaii kann kommen.

Und nach dem sechsten Platz in Brasilien kannst Du die Koffer für Hawaii ja schon beruhigt packen. Wie findest Du das Punktesystem, und wie kommst Du mit den vielen Starts zurecht? Schließlich hast Du in den letzten sieben Monaten mit Malaysia, West-Australien und Brasilien drei Ironman-Rennen absolviert.

Als ich zu den Profis wechselte, gab es bereits das Kona-Punkte-Ranking. Insofern bin ich auch nichts anderes gewohnt und habe mich damit arrangiert. Ein jeder definiert „viel" anders, ich persönlich empfinde die von einigen Athleten oder auch Medien als Ochsentour bezeichnete Qualifikationsphase als gar nicht so schlimm. Letztendlich kommt es auf die Mischung von Be- und Entlastung an. In den vergangenen Jahren absolvierte ich in jedem Jahr mindestens vier Langdistanzen, und die Letzte im Jahr war immer die Beste. 2017 habe ich zum ersten Mal auf einen Ironman im März verzichtet, und dieses Rennen war immer eine große Herausforderung, weil ich im ersten Quartal deutlich mehr als meine Teilzeitvereinbarung arbeite.

Du hast es gerade angesprochen, Du arbeitest noch als Vertriebscontroller. Wenn Vollprofis die Beine hochlegen oder bei der Massage sind, musst Du arbeiten. Wie vereinbarst Du Sport und Arbeit?

Ich habe in Wesel bei einem deutschen Chemiekonzern einen 20-Stunden-Vertrag, wobei das erste Quartal eines Jahres und die zweite Woche eines Monats aufgrund der Jahres- und Monatsabschlüsse die arbeitsintensivsten Zeiten sind. Gerade im Frühjahr kann es auch immer wieder vorkommen, dass meine Trainerin aufgrund meiner Arbeitsbelastung mal eben zehn Stunden aus der Trainingsplanung herausstreichen muss, weil ich einfach viel zu viel Arbeit auf dem Schreibtisch liegen habe. Diese Peaks sind Fluch und Segen zugleich, ich persönlich sehe jedoch eher Letzteres, finde ich dadurch auch den nötigen Abstand vom Sport. Mein Job bereitet mir außerdem viel Freude, und ich kann glücklicherweise – wenn ich im Trainingslager beziehungsweise bei Wettkämpfen bin – auch von unterwegs arbeiten. Und in den Monaten Juni bis August baue ich die aufgelaufenen Überstunden ab und kann dann in heimischen Gefilden wichtige Trainingskilometer sammeln. Und deshalb baue ich in diesen Zeitraum auch nur sehr ungern eine zusätzliche Langdistanz ein.

STECKBRIEF

MAREEN HUFE

Geburtstag: ..... 26. April 1978
Verein: ..... Triminators TV Voerde
Trainer: ..... Ute Mückel
Berufsausbildung .... Master Wirtschaft (EBP European Business Programme), Bankbetriebswirt

ERFOLGE

1. Platz (AK30) ..... Ironman World Championship Hawaii (2011)
2. Platz ..... Ironman Western Australia (2013, 2014, 2015, 2016)
2. Platz ..... Ironman Malaysia (2016)
2. Platz ..... Ironman South American Championship Brasilien (2016)
3. Platz ..... Ironman Switzerland (2015)
3. Platz ..... Ironman Copenhagen (2014)

Was mit Hinblick auf Hawaii bestimmt nicht schadet.
Sicherlich, allerdings achte ich das ganze Jahr über penibel darauf, dass ich genügend Ruhezeiten einlege und ausreichend Schlaf habe. Interessanterweise habe ich in Western-Australia meine besten Ergebnisse erzielt, allesamt als vierte oder fünfte Langdistanz kurz nach Hawaii zum Jahresende hin. Ich denke, all das ist dem guten Sommertraining und der Regeneration zwischen den Langdistanzen geschuldet.

Schauen wir einmal ein paar Jahre zurück. Wie bist Du überhaupt zum Ausdauersport gekommen?
In meiner Jugend standen Tennis und Reiten ganz hoch im Kurs, allerdings fehlte während meiner Ausbildung zur Bankkauffrau bei der Volksbank und einem berufsbegleitenden Studium in Krefeld einfach die Zeit, mich weiterhin intensiv um mein Pferd zu kümmern. Ich trat in die Betriebssportgruppe ein und begann zu joggen. Die Strecken wurden länger und länger, und irgendwann absolvierte ich meinen ersten Marathon, und schließlich auch noch mal auf der Originalstrecke in Griechenland.

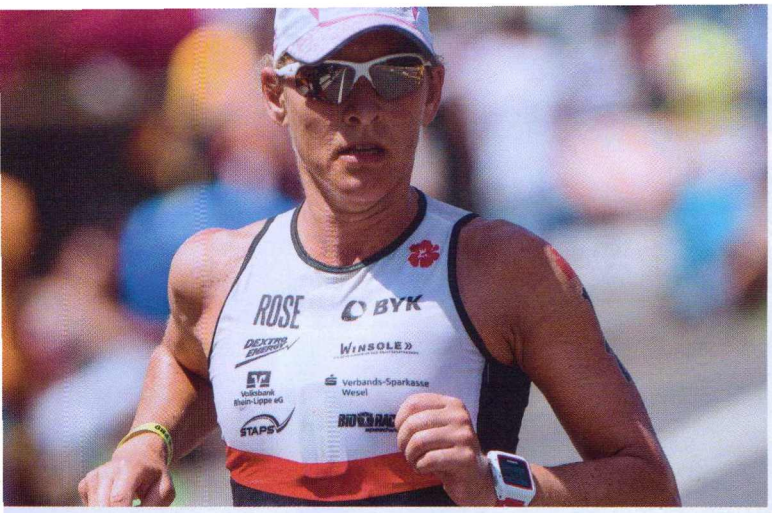
Wie kam es dazu?
Beim Dreiwiesellauf in meiner Heimatstadt Wesel gab ein Wort das andere, und das Ende vom Lied war, dass ich eine Reise mit rund 20 Läufern zum Athen-Marathon organisiert habe. Als Dankeschön erhielt ich ein Buch, in dem beschrieben wurde, wie man mit acht Stunden Training einen Ironman absolvieren kann, und von da an war ich infiziert. Gemeinsam mit ein paar Lauffreunden meldete ich mich im Sommer 2006 – kurz nach meinem Examen – zum Challenge Roth an. Ich hatte ein knappes Jahr Zeit, kraulen und richtig Fahrrad fahren zu lernen. Letzteres auf Kuba, wo ich mit einem gemieteten Trekkingrad vier Wochen lang alleine die Insel erkundete. Mit diesen Grundlagenkilometern in den Beinen begann ich die Vorbereitung auf Roth.

Und wie klappte es mit dem Schwimmen?
Das war die größte Herausforderung mit den meisten Fragezeichen. Aber wie so häufig im Leben hilft der Zufall, in meinem Fall bei Kilometer 20 eines Halbmarathons, als ich einen Läufer in einem Trikot der Triminators TV Voerde sah. Ich quatschte ihn direkt von der Seite an, dass ich Triathlon machen möchte und kraulen lernen muss. Zwei Tage später stand ich um 20 Uhr mit meinem neuen Badeanzug am Beckenrand!

Und von da an nahm alles seinen Lauf, mit all seinen Anekdoten, wie komplettes Umziehen in der Wechselzone. Auf die Idee, die kurz zuvor erworbenen Triathlonsachen bereits unter den Neo anzuziehen, bin ich gar nicht gekommen.

Jetzt bist Du aber sehr bescheiden. Immerhin hältst Du in der AK30 auf Hawaii immer noch den Streckenrekord...
... das ist jetzt auch schon sechs Jahre her. Aber es stimmt, das Rennen am 08.10.2011 war – neben dem Hitzeaus in 2015 – das bislang bleibendste Erlebnis meiner Triathlonkarriere. In beiden Wettkämpfen wusste ich, wo ich in der Welt stehe, auch wenn ein Blick in die Ergebnisliste von 2015 dies nicht bestätigt.

Und wann reifte der Gedanke, Triathlonprofi zu werden?
Unmittelbar nach dem Hawaii-Sieg in meiner Altersklasse. Zu dem Zeitpunkt trainierte ich mich selbst, eine Kombination aus Erfahrung und Körpergefühl. Ich wusste zwar, was mir im Training guttut und was nicht, aber ich wollte einfach wissen, was mit einer professionellen Unterstützung noch so alles drin ist, zumal ich als Altersklassenathletin ja nicht wirklich mehr erreichen konnte. Zeitgleich neigte sich im Büro ein großes Projekt dem Ende zu, insofern passte einfach alles, bei meinem Arbeitgeber anzuklopfen, ob ich meine Wochenarbeitszeit nicht auf 20 Stunden reduzieren könnte.



„Ich kann doch nicht Hitze. Das war eine neue und sehr lehrreiche Erfahrung!"

Mareen Hufe

Warum hast Du Dich für den Spagat „Teilzeitprofi" entschieden?

Nachdem ich in Münster und Portsmouth mein bilinguales Wirtschaftsstudium beendet und bereits Berufserfahrungen mit einigen Auslandsaufenthalten in Irland, Chile und Hongkong hatte, wollte ich meinen Arbeitsplatz nicht so mir nichts dir nichts über Bord werfen. Mein Arbeitgeber bietet mir die Chance, Teilzeit zu arbeiten, und dafür bin ich sehr dankbar. Und das bin ich auch gegenüber meinen langjährigen Sponsoren. Ich bin gut aufgestellt, pflege die sehr partnerschaftlichen Beziehungen und bin überzeugt von deren Produkten. Sicherlich könnte auch ich mehr Akquise betreiben, aber wegen eines reinen Material-Sponsorings oder ein paar Euro mehr zu wechseln, kommt bei mir nicht infrage.

Was hat sich seitdem verändert?

Mit der Sicherheit eines geregelten Einkommens lebe ich den Traum vom Triathlonprofi und entdecke auf diesem Wege sportlich sehr, sehr schöne Flecken auf unserer Erde. Auch wenn ich seitdem noch mehr unterwegs bin, eins hat sich in all den Jahren nicht geändert: Mein Lebensmittelpunkt ist Wesel. Und auch im sportlichen Bereich ist – abgesehen von der professionellen und mit gegenseitigem Respekt geprägten Trainingssteuerung durch zunächst Ralf Ebli und seit Mitte 2014 Ute Mückel – alles beim Alten geblieben. (lacht herzhaft) Schon bei den Agegroupern kam ich hinten aus dem Wasser, fuhr auf dem Rad nach vorne und beim Laufen kam dann auch mal jemand vorbei!

Ist das auch ein Grund, warum Du im Gegensatz zu vielen anderen Profitriathleten keine eigene Homepage pflegst?

Ganz bestimmt nicht. Ich bin davon überzeugt, dass mir ein professioneller Internetauftritt sicherlich etwas bringen würde, da jedoch die Zeit mein knappstes Gut ist, fehlt mir für eine professionell gepflegte Homepage einfach der Freiraum. Im Gegensatz zu manch anderen Profis habe ich den Anspruch, dass diese nicht nur meine Person und meinen sportlichen Werdegang präsentiert, sondern auch aktuell sein muss. Eine Seite, bei der unter News die Ergebnisse von vor zwei Jahren aufgeführt werden, schreckt nicht nur interessierte Leser und Medien, sondern auch potenzielle Sponsoren ab. Schnell, schnell einfach nur etwas dahinklatschen, das ist nicht mein Ding, denn dann bewahrheitet sich erst recht die Aussage „You never have a second chance". Und aus diesem Grund informiere ich aktuell meine Fans über Facebook. Meine Sponsoren erhalten von mir regelmäßig Informationen über den aktuellen Stand der Dinge und zeitnahe Wettkampfberichte.

Du hast es gerade angesprochen: Zeit ist ein knappes Gut. Wie sieht bei Dir ein typischer Trainingstag aus?

Vormittags stehen meistens zwei Einheiten auf dem Programm, zwischendurch esse ich und halte ein kurzes Nickerchen. Gegen 13.00 Uhr bin ich dann im Büro. Je nach Plan nutze ich den frühen Abend noch für eine weitere Einheit, käme aber nie auf die Idee, nach 19 Uhr noch zu trainieren. Ich brauche dann einfach meine Ruhe, um runterzukommen und mich auszuruhen. Diese Zeit ist mir nicht nur heilig, sie wirkt auch wie ein Jungbrunnen für mich, und glücklicherweise kann ich wie auf Kommando auch einschlafen. Ich weiß ziemlich genau, was ich mir zumuten kann und was nicht, weshalb pro Woche auch fast immer zwei Entlastungstage eingeplant sind. Bei allem achte ich genau auf die Signale meines Körpers und reagiere dann auch entsprechend. All dies trägt neben regelmäßiger Massage und dem Tragen von Air Relax Boots zu einer schnelleren Regeneration bei. Nicht umsonst war ich in den letzten zehn Jahren nur ganz selten krank und noch nie richtig verletzt. Und wenn es die Zeit zulässt, besuche ich in der Betriebssportgemeinschaft auch Yoga- und Pilateskurse. Regelmäßiges Dehnen sowie Rumpf- und Stabiübungen stehen ebenfalls zweimal wöchentlich auf meinem Plan.

Welchen Stellenwert nimmt bei Dir das Mentaltraining ein?

Ich beschäftigte mich mit der Thematik, allerdings nicht in Zusammenarbeit mit einem Mentalcoach. Stattdessen habe ich mich eingelesen und mir im Selbststudium einiges beigebracht. Je näher der Wettkampf rückt, desto mehr Zeit verwende ich für diese Übungen. Und auch mit der Selbsthypnose habe ich sehr gute Erfahrungen sammeln können, was ich dann am Renntag auch anwende. Nicht umsonst konnte ich bislang auch fast immer meine Trainingsleistungen abrufen, insbesondere auf den letzten zehn Laufkilometern, mit einer Ausnahme: Hawaii 2015!

Dann drücke ich Dir beide Daumen, dass Dir dieses Erlebnis am 14. Oktober erspart bleibt!