

Jan Raphael im Interview

07.10.2011

"Die Psyche ist der wichtigste Faktor beim Ironman"

Am 8. Oktober messen sich die besten Ironman-Triathleten bei der Weltmeisterschaft auf Hawaii. Der deutsche Spitzen-Triathlet Jan Raphael spricht im *trainingsworld*-Interview über seinen Trainingsplan, die Ernährung und die Chancen beim berühmtesten Triathlon der Welt.



trainingsworld: Herr Raphael, was überwiegt, wenn Sie an den 8. Oktober 2011 denken - die Vorfreude auf den Wettkampf oder der Respekt vor den klimatischen Bedingungen?

Jan Raphael: Mit Blick auf den 8. Oktober überwiegt ganz klar die Vorfreude. Ich weiß, dass ich gut trainiert habe und die Form stimmt, mehr kann ich für ein gutes Rennen nicht tun. Jetzt müssen eben nur die Tagesform stimmen und wie immer auch ein wenig Glück dazukommen. Dennoch fehlt sicher auch der nötige Respekt vor dem Rennen nicht.

trainingsworld: Wie bereiten Sie sich auf die schwierigen und teilweise schwer vorhersehbaren klimatischen Bedingungen vor?

Jan Raphael: In diesem Jahr bin ich frühzeitig nach Kona gereist, um mich eben genau auf diese schweren Bedingungen einzustellen. Sicher sind Temperaturen, Wind und Luftfeuchte hier schwieriger vorherzusagen, aber während meines fünfwöchigen Aufenthalts hier auf Hawaii werde ich ganz bestimmt alle Szenarien einmal durchgespielt haben.

"Ist die Flamme aus, bekommt auch der Allerbeste Probleme"

trainingsworld: Welche Chancen rechnen Sie sich für Hawaii aus?

Jan Raphael: Ich möchte zeigen, dass ich ganz vorn mithalten kann, was dann letztlich für eine Platzierung herauskommt, kann ich nicht sagen. In diesem Jahr habe ich mehrfach bewiesen, dass ich nahe an die Weltspitze herangerückt bin und von daher traue ich mir einiges zu. Jeder Athlet ist schlagbar, denn ein Ironman dauert über acht Stunden. Alle kochen nur mit Wasser und wenn da einmal die Flamme ausgeht, bekommt auch der allerbeste Athlet große Probleme.

trainingsworld: Worauf legen Sie in den letzten Wochen der Wettkampfvorbereitung besonderen Wert? Rückt u.a. auch das Training der Wechsel noch einmal in den Mittelpunkt, wie intensiv werden diese auch trainiert?

Jan Raphael: Ich trainiere in den letzten Wochen gerne etwas intensiver und nicht mehr ganz so umfangsorientiert. Die Grundlagen sind zu dieser Zeit sowieso gelegt, ist das nicht der Fall, hat man ein Problem. Vor allem ist es aber wichtig zum Wettkampf hin mit 100 % Frische am Start zu stehen und ich habe das Gefühl, dass extrem lange Trainingseinheiten, den Körper etwas stärker ermüden.

Eine typische Trainingswoche in der Vorbereitung von Jan Raphael:

Wochentag	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
Montag	Schwimmen 5 km	Laufen 10-12 km GA 1 regenerativ	Athletiktraining/Dehnung/Massage (Entlastung)
Dienstag	Laufen GA 2 10 x 1000m	Rad 120-150 km GA1	Dehnung
Mittwoch	Schwimmen 4-5 km	Rad 100-120 km inkl. 4 x 10 km WK-Tempo	Laufen 15-18 km GA 1 locker
Donnerstag	Schwimmen 5-6 km		Athletiktraining/Dehnung/Massage (Entlastung)
Freitag	Koppeltraining: Rad-Laufen R: 120 km GA 1/2 + L: 12-15 km GA 1 + 5-6 km locker auslaufen		
Samstag	Schwimmen 4 km (Freiwasser)	Rad 180-200 km GA1	Dehnung/Lockerung/Massage
Sonntag	Schwimmen 3-4 km	Laufen 30 km GA 1	Rad 40-50 km locker ausrollen

trainingsworld: Worauf achten Sie generell bei der Ernährung während des Trainings? Haben Sie mit Blick auf den Wettkampf noch einen gesonderten Ernährungsplan?

Jan Raphael: Einen genauen Ernährungsplan habe ich nicht, da ist sicher noch Potential. Dennoch achte ich in den letzten 6-8 Wochen vor einem wichtigen Rennen auf eine sehr ausgewogene Ernährung und verzichte komplett auf Süßigkeiten. Das ist für mich eine absolute Höchststrafe ;-)

trainingsworld: Was nehmen Sie während des Wettkampfs in welchen Phasen zu sich, um das Leistungsmaximum aufrecht zu erhalten?

Jan Raphael: Während des Rennens verpflege ich mich fast ausschließlich von Gels und Riegeln. Zu Beginn der Radstrecke versorge ich mich zunächst mit Riegeln, stelle aber relativ zügig auf die Versorgung mit Gels um. In der Regel versuche ich anfangs 1,5g/ kg Körpergewicht zuzufügen, während ich beim Laufen nur noch etwa 1g/kg Körpergewicht zufüge. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist besonders hier auf Hawaii ebenfalls ein entscheidender Faktor, ca. 1 l / h.

Nach guten Rennen fällt es schwer, dem Körper die nötige Erholung zu geben.

trainingsworld: Sie waren in diesem Jahr bereits 4. beim Ironman Texas und 2. bei der European Championship. Wie viel Erholung benötigen Sie nach diesen Wettkämpfen und fällt man nicht erst einmal in ein kleines Motivationsloch?

Jan Raphael: Nach guten Rennen falle ich selten in ein Motivationsloch, da ist es eher schwierig dem Körper die nötige Erholung zu geben, die er benötigt. Häufig fühlt man sich zunächst erstmal richtig gut und stark, denkt man könne direkt wieder loslegen, aber früher oder später meldet sich der Körper in irgendeiner Form, ob mit extremer Ermüdung oder sogar einem Infekt. Ich habe mittlerweile einen ganz guten Weg für mich gefunden. Die ersten 2 Wochen wird wenig und ausschließlich regenerativ trainiert und dann für ein paar Wochen mit einem überwiegend ruhigen Grundlagentraining wieder eingestiegen. Zum Ende des Jahres werde ich aber eine etwas längere Trainingspause von 3-4 Wochen einlegen. In dieser Phase stehen nur sehr lockere und kurze Trainingseinheiten auf dem Programm und vor allem Ausflüge in andere Sportarten, wie Badminton, Tennis, Cage-Soccer - alles was eben noch so Spaß macht!

trainingsworld: Wie entscheidend ist beim Triathlon die Psyche bzw. das Wohlfühlen? Welche Techniken haben Sie, um sich bei einem "Loch" zu motivieren?

Jan Raphael: Die Psyche ist meiner Meinung nach einer der wichtigsten Faktoren im Ironman. Du kannst noch so gut trainieren, noch so gut drauf sein, wenn du nicht an dich glaubst, wird dir das alles nichts bringen. Mentaltraining ist seit diesem Jahr ein Baustein meines Trainingsalltags und ich bin davon überzeugt, dass sich dieses sowohl vor, als auch während des Rennens auszahlt, um schwierige Situationen zu meistern.

Originaltitel auf www.trainingsworld.com

Trainieren wie die Profis! Mit Egger Mentaltraining!

