

Nordic Sports: Kraftorientiertes Ausdauertraining für Triathleten auf Skiroller oder Skikes

H. Eggebrecht für tri2b.com am 26.10.2010 - 10:31 Uhr



Triathlon ist mit den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen eigentlich schon sehr abwechslungsreich. Doch nach einer langen Saison und vielleicht schon vielen Trainingsjahren sind neue, abwechslungsreiche Trainingsreize gefragt. Als semispezifische Ganzkörpersportart ist im Winter [Skilanglauf](#) wie geschaffen für den Triathleten. Doch auch ohne Schnee, wenn der im Herbst noch nicht fällt, oder man in Regionen lebt, die auch im Winter eher nicht zum [Skilanglauf](#) einladen, ist die Sommervariante der Skilangläufer, das Skirollern, eine mehr als interessante, abwechslungsreiche und vor allem effektive Trainingsform.

Spulen Skilanglaufprofis, Rennläufer und auch ambitionierte Volksskiläufer vor allem im Sommer und Frühherbst Kilometer um Kilometer auf ihren Rollern ab, so ist diese Trainingsform für die Triathleten ideal für die erste allgemeine Vorbereitungsphase (Herbst bis Mitte Winter), in der es gilt, die allgemeinen konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) auf ein höheres Ausgangsniveau zu bringen, um dann im weiteren Saisonverlauf u. a. höhere spezifischen Belastungsreize (im Schwimmen, Radfahren, Laufen) setzen zu können. Diese Trainingsmethodik machen sich selbstverständlich auch namhafte Triathlonprofis zu Nutze. So ist der WM-Dritte der ITU-WM-Serie von 2009, [Maik Petzold](#), regelmäßig auf Skirollern unterwegs und auch der Langdistanz-Spezialist Michael Göhner, [Challenge Roth](#)-Sieger im Vorjahr, greift immer wieder auf diese Trainingsvariante zurück.



Fotoserie: [Nordic Sports: Kraftorientiertes Ausdauertraining für Triathleten auf Skiroller oder Skikes](#)

1. Welches Trainingsgerät:

Bei der Wahl des Trainingsgeräts sind richtige Skiroller, sogenannte Skikes oder Inline-Skates grundsätzlich möglich. Skiroller, bei denen zwischen Rollern für die Skating- und klassische Technik unterschieden wird, sind vom Handling dem echten Skilanglaufen am nächsten. Es wird mit richtiger Skilanglaufbindung und -Schuh gelaufen. Wählt man Trainingsroller mit gebremsten

Rollen, ist zudem der Krafteinsatz extrem hoch. Nachteilig, besonders für Anfänger: Skiroller haben keine Bremse und sind vergleichbar zu Inline-Skates nur auf Asphalt einsetzbar. Steilere Abfahrten sind deshalb nur auf eigens dafür vorgesehenen Rollerbahnen zu empfehlen.

[Zum Skiroller-Test auf xc-ski.de ...](#)

In Skikes, von der Holmlänge vergleichbar wie Skiroller, wird der Fuß mittels Klettbandern komplett fixiert, die freie Ferse entfällt. Es kann nach Herstellerangabe mit jedem Sportschuh gelaufen werden. In der Praxis bewähren sich aber Schuhe mit steifer Sohle wesentlich besser und so vertraut der Stuttgarter Skike-Lehrer Dietmar Feil auch in Skikes auf Lauflauf-Skatingstiefel. Durch die komplette Fixierung geht bei den Skikes die Ski-Ähnlichkeit etwas verloren. Dafür ist durch die größeren luftgefüllten Räder auch ein Skaten auf guten unbefestigten Wegen möglich. Und: Bremsen ist gut möglich, was ein Plus an Sicherheit bedeutet.

Als Drittes kommen die klassischen Inline-Skates in Betracht, die so mancher sowieso noch im Keller stehen hat. Allerdings ist mit den normalen Rollen in der Ebene mit Stockeinsatz das Tempo extrem hoch und der Trainingseffekt eher gering. Abhilfe können gebremste Rollen bringen, die speziell für das [Nordic](#)-Blading entwickelt wurden und zum Nachrüsten erhältlich sind. Die sehr gute Wendigkeit der Blades hat zum Nachteil, dass das bei den Skirollern gefühlte setzen des „Skis“ – was auf Schnee einen großen Einfluss auf die Gleitphase hat - eher schlampig oder sehr leicht auch falsch ausgeführt wird.

2. Trainings-Terrain:

Skirollern kann man am besten auf Radwegen, verkehrsarmen asphaltierten Wirtschaftswegen oder schwach befahrenen übersichtlichen Nebenstrecken. Die Anstiege können dabei gerade für Könnern auch mal etwas steiler sein, die Abfahrten sollten aber nur flach und übersichtlich ausfallen. So schwärmt [Maik Petzold](#) in seiner Heimat von der extra für Inline-Skater hergerichteten 21 Kilometer langen Runde um den Bärwalder See, wo der Triathlon-Profi gerne sein Roller-Training absolviert. Zu beachten ist außerdem, dass im Herbst und Winter oft Laub und allerlei Dreck auf Radwegen liegen bleibt und mit der jahreszeitlichen Feuchte der Grip nicht mehr der Beste ist. Sind solche Passagen kein Dauerzustand, dann lassen sich diese mit einigen Doppelstockschüben meist problemlos überwinden. „Skikes mit seinen größeren Rädern sind bei Dreck und Laub die besser Alternative“, findet deshalb Michael Göhner, der sich auf die Roller gerne auch mal in der Sommersaison stellt, wenn aktive Regeneration angesagt ist und die orthopädische Belastung gering gehalten werden soll.

3. Trainingsformen:

Haupteinsatzzeit ist aber auch bei den Triathlon-Profis die erste unspezifische Trainingsphase. „Wenn du das ganze Jahr schwimmst, Rad fährst und läufst, dann tut die Abwechslung richtig gut“, nennt Petzold seine Beweggründe. Der Bautzener kann deshalb gerade Athleten, die schon länger dabei sind, diese Trainingsform empfehlen. In seinem Club konnte er zudem auch schon einige Hobbytriathleten für das Skirollern begeistern. Doch bei aller Freude über die abwechslungsreiche Trainingsform ist zu beachten, dass Skiroller- oder Skikettraining ein intensives Ganzkörpertraining darstellt und anstelle der zwar deutlich geringeren Belastung für das Bindegewebe, die Muskulatur stark gefordert und deshalb mit entsprechenden Stretching-Übungen die Einheiten nachbereitet werden müssen, mahnt Petzold. Sonst drohen schnell Muskelverkürzungen. Deshalb sollte ein Rollertraining für Triathleten nur 1-2x in der Woche stattfinden. Von der Zeitdauer sind 60-120 Minuten anzusetzen. Von der Dosierung kann in der Dauermethode, als Fahrtspiel – gut im etwas abwechslungsreichen Gelände - oder auch mit leichten extensiven Intervallformen trainiert werden.

Fazit:

Eine Skiroller, oder Skikeausrüstung, schlägt je nach Ausführung mit Rollern, Stöcken, Schuhen bzw. Bindung und Zubehör mit ca. 350,- bis 600,- Euro zu Buche. Damit eröffnen sich im Training völlig neue Möglichkeiten und der Verschleiß ist relativ gering. Es sei denn, man stürzt unglücklich und bricht sich dabei die teuren Carbon-Stöcke. Apropos stürzen: Jeder der schon länger rollert, wird auch schon mal gestürzt sein. Deshalb gehört auch eine entsprechende Schutzausrüstung dazu. „Wenn ich die ersten Male wieder drauf stehe, dann lege ich auch leichte Ellenbogen- und Knieschützer an“, sagt auch Könnner Petzold, der sich als Triathlon-Profi keine unnötigen, zu verhindernden Verletzungen leisten kann. Ein Helm, sollte bei höherem Tempo, obligatorisch sein. Dann steht einer abwechslungsreichen und effektiven Trainingseinheit nichts mehr im Wege.

Weiterführende Informationen:

[Website der Nordic Sports Academy Stuttgart](#)

[Alles zum Langlauftraining auf \[www.xc-ski.de\]\(http://www.xc-ski.de\)](#)