

## Erstellen einer Internetseite für Triathloneinsteiger im Kanton Schaffhausen

### Maturaarbeit

vorgelegt von  
Nina Moser, 4nc

Referent  
Rainer Steiger

Korreferent  
Peter Rüegg

Eingereicht an der  
Kantonsschule Schaffhausen  
Neuhausen, 06. Dezember 2011

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und Leitfragen.....	3
2. Vergleich der Trainingsbedingungen im Kanton.....	4
2.1 Schwimmen.....	4
2.1.1 Schwimmen beim Schwimmclub Schaffhausen.....	4
➤ Jahresplanung.....	4
➤ Trainingsmöglichkeiten.....	6
➤ Trainingsaufbau.....	6
2.1.2 Schwimmen clubintern im Vergleich.....	8
➤ Jahresplanung.....	8
➤ Trainingsmöglichkeiten.....	10
➤ Interview mit dem SC Schaffhausen.....	11
➤ Trainingsaufbau.....	13
2.2 Laufen.....	16
2.2.1 Laufen beim Leichtathletikclub Schaffhausen.....	16
➤ Jahresplanung.....	16
➤ Trainingsmöglichkeiten.....	18
➤ Trainingsaufbau.....	19
2.2.2 Laufen clubintern im Vergleich.....	22
➤ Jahresplanung.....	22
➤ Trainingsmöglichkeiten.....	23
➤ Interview mit dem LC Schaffhausen.....	24
➤ Trainingsaufbau.....	26
2.3 Radfahren.....	27
2.3.1 Radfahren beim Radverein Winterthur.....	27
➤ Jahresplanung.....	27
➤ Trainingsmöglichkeiten.....	29
➤ Trainingsaufbau.....	30
2.3.2 Radfahren clubintern im Vergleich.....	31
➤ Jahresplanung.....	31
➤ Trainingsmöglichkeiten.....	32
➤ Trainingsaufbau.....	33

2.4 Möglichkeiten.....	34
2.4.1 Interview mit Jasmin Marty.....	34
2.4.2 Aktuelle Möglichkeiten.....	37
2.4.3 Theoretisch optimierte Möglichkeiten.....	41
3. Tipps, Tricks und Technikvideos.....	44
3.1 Aufbau des Wechselplatzes.....	44
4. Logbuch zur Erstellung der Internetseite.....	55
5. Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen.....	56
6. Ausblick.....	57
7. Zusammenfassung.....	58
8. Dank.....	59
9. Bibliografie.....	60
9.1 Bibliografie.....	60
9.2 Internetquellen.....	60
9.3 Abbildungsverzeichnis.....	60
10. Persönliche Redlichkeitserklärung.....	63
11. Anhang.....	64

## 1. Einleitung und Leitfragen

Schon früh setzte ich mich mit der Themenwahl der Maturaarbeit auseinander. Ich schrieb mir eine Liste mit allen Gebieten, die mich interessierten. Dabei wollte ich Themen bezogen auf Triathlon vermeiden. Wie schon viele Sportler vor mir dachte ich, dass Triathlon bereits mein Leben bestimmt und ich befürchtete, dass es mir zu viel wird, würde ich nun noch meine Maturaarbeit in diesem Zusammenhang schreiben. Zuerst auf meiner Liste standen primär biologische Themen. Die Ideen zerbröckelten schlagartig als mir Frau Traber beschrieb, welche Instrumente nötig wären für eine solche Arbeit. Der Abgabetermin der Ideenskizzen näherte sich und ich gestand mir ein, dass mir eine Fehlüberlegung unterlaufen war. Ich schlug alle Vorsätze in den Wind und wandte mich dem Triathlon zu. Warum auch nicht? Da ich diesen Sport selbst leidenschaftlich ausübe, kenne ich mich aus. Ich verfüge über eine Menge Kontakte in diesem Bereich und kann selbst auf ein breites Repertoire von Erfahrungen zurückgreifen. In meinem eigenen Garten ein Thema zu finden, fiel mir erstaunlich leicht. Vor zwei Jahren hatte ich wegen gesundheitlichen Problemen vom Leistungsschwimmen auf Triathlon gewechselt. An meinen ersten Wettkämpfen musste ich einiges einstecken und mir wurde klar, wie blutige Anfängerin ich war. Ich sah, wie viel mir andere voraus waren und wie viel ich noch lernen musste. Im Schwimmen wurde mir Schritt für Schritt erläutert, wie ich mich vorzubereiten hatte, welche Abläufe ich wann befolgen musste und wie ich trainieren sollte. Das war im Triathlon anders. Da gab es keinen Trainer, der mich betreute am Wettkampf. Niemanden, der mir die unglaublich wichtigen Tricks beim Wechseln beibrachte und niemanden, der mir genau vorschrieb wie ich zu trainieren hatte. Ich musste mir alles alleine erarbeiten und erkämpfen. An genau diesem Punkt wollte ich ansetzen. Wieso wird einem der Beginn so schwer gemacht, wenn es auch leichter geht? Ich will künftigen Anfängern eine Hand reichen und ihnen bei ihrem Einstieg helfen. Die Frage stellte sich, in welcher Art ich meine Hilfe anbieten wollte. Nun, im Zeitalter des Internets war diese Antwort leicht zu finden: eine Internetseite. Auf diesen Ideensprossling wollte ich meine finalen Leitmotive basieren. Eine Homepage mit den wichtigsten Informationen, Trainingsangaben, Tipps und Tricks sollte entstehen. Damit sich das Unterfangen nicht verliert, beschränkte ich mich auf Triathlon-Einsteiger zwischen vierzehn und neunzehn Jahren im Kanton Schaffhausen. Meine Leitziele lauten daher:

- Erstellen einer Internetseite für Triathlon Anfänger, zwischen vierzehn und neunzehn Jahren, im Kanton Schaffhausen.

Diese soll folgendes beinhalten:

- Trainingsmöglichkeiten in Schaffhausen
- Tipps, Tricks und Technikvideos zum Wechsel<sup>1</sup>
- Allgemeine Informationsbeschaffung in der Triathlon Szene

Mit dieser Arbeit erhoffe ich mir, kommenden Triathlon-Anfängern den Start zu erleichtern und ihnen auf dem Weg zu ihren Zielen einige Stolpersteine aus dem Weg zu nehmen.

---

<sup>1</sup> Spricht man im Triathlon ‚vom Wechsel‘, beinhaltet das den Wechsel vom Schwimmen aufs Rad, vom Rad zum Laufen, wie auch die Einrichtung der Wechselzone.

## 2. Vergleich der Trainingsbedingungen im Kanton

In diesem Teil geht es darum, die Trainingsbedingungen im Tristar Schaffhausen mit einem vereinsübergreifenden Training zu vergleichen: Laufen im Leichtathletikclub, Schwimmen im Schwimmclub, Radfahren im Veloclub. Ich werde jeweils den Aufbau der Trainingseinheiten, die Jahresplanung und die einzelnen Trainingsmöglichkeiten miteinander vergleichen. Die Vertiefung in dieses Thema soll mir später dabei helfen, eine theoretisch optimierte Trainingssituation für Triathlon-Einsteiger, zwischen vierzehn und neunzehn Jahren, im Kanton Schaffhausen zu entwerfen.

### 2.1 Schwimmen

In den folgenden Kapiteln werde ich die Möglichkeiten für die Schwimmtrainings der Triathleten im Kanton Schaffhausen analysieren und vergleichen.

#### 2.1.1 Schwimmen beim Schwimmclub Schaffhausen (SCSH)

Da ich mich auf Quereinsteiger im Triathlon konzentriere, werde ich mich auch bei der Umschreibung der Trainingssituation des Schwimmclubs auf die gleiche Altersgruppe konzentrieren.

##### *Jahresplanung*

Zuerst möchte ich den aktuellen Jahresplan des Schwimmclub Schaffhausens aufzeigen:<sup>2</sup>

Datum:	Anlass:	Gruppe:		
		Elite/Nachwuchs	A	B
18.09.2010	Einladungswettkampf Frauenfeld	x	x	x
9. - 23.10.2010	Lager Lanzarote	x		
16. - 23.10.2010	Lager Scoul			x
16. - 23.10.2010	Lager Tenero		x	
30. / 31.10.2010	ROS RHM Chur	x	x	
04.11.2010	Minimarathon	x	x	x
01.09. - 14.11.2010	Nachwuchs VM Vorlauf Bülach	x	x	
01.09. - 14.11.2010	Nachwuchs VM Vorlauf Bülach	x	x	x
07.11.2010	Int. Junior Festival Singen			x
12. - 14.11.2010	KBSM Lausanne	x		
20.11.2010	Clubmeisterschaften alle	x	x	x
25. - 28.11.2010	KBEM Eindhoven (NED)	x		

<sup>2</sup> Die drei Gruppen; Elite/-nachwuchs, A und B sind alle leistungsorientiert. Die Schwimmer werden je nach Geschwindigkeit und Technik in die Gruppen eingeteilt, wobei in der Elite die Besten trainieren.

04.12.2010	Nachwuchs VM-Final Kloten	X	X	
11. / 12.12.2010	Int.Hohentwiel Festival		X	X
15. / 16.01.2011	Hallenjugendtag Oerlikon	X	X	X
29. / 30.01.2011	Int. Meeting Uster	X		
31.01. - 12.02.2011	Trainingslager Tenero	X		
19. / 20.02.2011	Jugendcup ROS Chur	X	X	X
05. / 06.03.2011	Hi Point Meeting Oerlikon	X	X	
31.3. - 03.04.2011	LBSM Genf	X		
09. - 10.04.2011	VM Final Neuchâtel	X		
24. - 30.04.2011	Frühlingslager Vittel		X	X
07.05.2011	Langstreckenmeeting SH	X	X	X
14. / 15.05.2011	Eulachmeeting	X	X	X
28./29.05.2011	ROS RM Kreuzlingen	X	X	X
18./19.06.2011	ROS Nachwuchs/Juniorenmeisterschaften	X	X	X
01. - 03.07.2011	Sommer SM	X		
08.07. - 13.07.2011	Vorbereitungslager Tenero	X	X	X
14. - 17.7.2011	SM Nachwuchs Tenero	X	X	X

Abb. 1: Jahresplanung Schwimmclub Schaffhausen

Die jeweiligen Höhepunkte im Schwimmen sind die Schweizermeisterschaften (rot markiert in der Tabelle). Wie man dem Plan entnehmen kann, gibt es vier verschiedene Anlässe an vier unterschiedlichen Terminen.

Die erste, die Kurzbahn-Schweizermeisterschaft, findet im November auf der 25 Meter Bahn im Hallenbad statt. Die zweite, die Langbahn-Schweizermeisterschaft wird jeweils im März angesetzt und auf einer 50 Meter Bahn auch im Hallenbad ausgetragen. Die dritte, die Sommer-Schweizermeisterschaft im Juli, wird jeweils im Freien auf der 50 Meter Bahn durchgeführt. Zum Schluss gibt es noch die Juniorenschweizermeisterschaft mit den gleichen Bedingungen wie die Sommerschweizermeisterschaft.

Sobald ein Höhepunkt bestritten ist, beginnt die Vorbereitung für den nächsten. Die gesamte Jahresplanung muss nach diesen vier Wettkämpfen ausgerichtet werden.

Zwischen den Höhepunkten sind viele unbedeutendere, kleinere Trainingswettkämpfe angesetzt. Sie bieten Chancen, verschiedene obligatorische Limiten für die genannten Höhepunkte zu schwimmen. Sie dienen auch zur Erprobung neuer Techniken und Strategien.

Limiten für das Regional- oder Nationalkader müssen bis Ende Saison in einem 50 Meter Becken geschwommen werden. Wettkämpfe, über das gesamte Jahr verteilt, bieten Chancen dafür.

Später werde ich im Teil ‚Trainingsaufbau‘ erklären, worauf bei der Jahresplanung geachtet werden muss und aus welchen Elementen sie genau besteht.

### Trainingsmöglichkeiten

Tag:	Zeit (1.Training):	Zeit (2.Training):	Ort:	Anmerkungen:
<b>Montag:</b>	08.00 – 10.00	17.30 – 20.15	KSS Breite	2. Tr: Aufwärmen inbegriffen
<b>Dienstag:</b>	07.00 – 09.00/ 07.30 – 09.30	17.30 – 20.15	KSS Breite	2. Tr: Aufwärmen inbegriffen
<b>Mittwoch:</b>	-	17.30 – 19.30	KSS Breite	2. Tr: NUR Schwimmen
<b>Donnerstag:</b>	07.00 – 09.00/ 07.30 – 09.30	17.30 – 20.00	KSS Breite	2. Tr: Aufwärmen inbegriffen
<b>Freitag:</b>	07.00 – 09.00/ 07.30 – 09.30	18.00 – 20.00	KSS Breite	2. Tr: NUR Schwimmen
<b>Samstag:</b>	10.00 – 12.00	16.30 – 18.00	KSS Breite	2.Tr: = Zusatz nach Absprache mit Trainerin
<b>Sonntag:</b>	-	-	-	Selbstständiges Schwimmen bei Nachholbedarf

Abb. 2: Trainingsplan Elite/Elite Nachwuchs Schwimmclub Schaffhausen

Das Spektrum der Trainingsmöglichkeiten im Schwimmclub Schaffhausen ist relativ gross. Ausser mittwochs und sonntags, bietet sich täglich die Möglichkeit für zwei Wassertrainings, welche von Svetlana Foursova<sup>3</sup>, einer bestausgebildeten Trainerin, geleitet werden.

### Trainingsaufbau

Verschiedene Trainingszyklen charakterisieren den Aufbau:<sup>4</sup>

#### Jahres-/Saisonplan:

Der Jahresplan, auch Saisonplan genannt, beinhaltet das ganze Jahr. Dieser wird erstellt, nachdem die Jahreshöhepunkte festgelegt wurden. So ergibt sich die Möglichkeit, den Plan ganz nach diesen Hauptwettkämpfen auszurichten, so dass der Schwimmer dort optimal vorbereitet ist und seine volle Leistung bringen kann.

#### Makrozyklus:

Der Jahresplan wird in grobe Trainingsblöcke, die Makrozyklen, unterteilt. Normalerweise schliessen sie einen Zeitraum von zwölf, fünfzehn oder vierundzwanzig Wochen ein.

#### Mesozyklus:

Ein Makrozyklus wiederum besteht aus verschiedenen Mesozyklen. Die Unterteilung eines Makrozyklus in einen Mesozyklus kann unterschiedlich sein. So kann beispielsweise ein vierundzwanzig wöchiger Makrozyklus in sechs Mesozyklen an jeweils vier Wochen oder in drei

<sup>3</sup> Svetlana Foursova wurde mehrmals zur ‚Trainerin des Jahres‘ gekürt. Sie verfügt über das höchste Trainerdiplom von Swiss Swimming.

<sup>4</sup> Vgl. Sweetham, Bill and Atkinson, John: Championship Swim Training; Training cycles. Champaign IL: Human Kinetics, 2003, S.174, (übersetzt durch Verf.)

Mesozyklen mit jeweils acht Wochen unterteilt werden. Ausserdem verlangt ein Mesozyklus immer eine gewisse Gewichtung, zum Beispiel auf Qualität oder auf Ausdauer hin.

#### Mikrozyklus:

Die Mikrozyklen sind die Bestandteile eines Mesozyklus. Häufig dauern sie eine Woche. Die Trainings in einem Mikrozyklus sollen so gestaltet und platziert werden, dass sie die Ziele der Hauptgewichtung des Mesozyklus unterstützen.

Es gibt folgende Auswahl an Mikrozyklen:<sup>5</sup>

- **Vorbereitungswoche (Preparations week):**  
Während der Vorbereitungswoche werden 45 bis 60 Kilometer absolviert. An die 42 bis 48 Sprints sollten entweder zu Trainingsbeginn, in der Mitte oder zum Schluss platziert werden. Ausserdem wird jeder Schwimmer individuell gefördert.
- **Ausdauerwoche (Endurance week):**  
Der Trainingsumfang in einer Ausdauerwoche beträgt 60 bis 80 Kilometer. Die Anzahl der Sprints bleibt gleich wie in der Vorbereitungswoche. Hinzu kommen intensive Hauptserien, die vor allem die Ausdauer verbessern sollen.
- **Qualitätswoche (Quality week):**  
50 bis 65 Kilometer werden in der Qualitätswoche geschwommen. Die Sprinteinheiten werden erhöht auf 60 bis 80. Critical Speed Sets, Serien, die in einem mittleren Tempo geschwommen werden, sorgen dafür, dass die Athleten trotz langen Phasen nicht zu stark ermüden.  
Während dieser Woche muss der Trainer auf die Erholung seiner Schwimmer achten. Mitunter muss das Training aufgrund starker Erschöpfung angepasst werden.
- **Mischwoche (Mixed week):**  
Die Mischwoche kombiniert das Ausdauer- und das Qualitätstraining.
- **Spezifische Woche (Specifics week):**  
Diese Woche beinhaltet 40 bis 55 Kilometer. Um die Geschwindigkeit zu optimieren, bleiben die Sprinteinheiten auf demselben Niveau wie in der Qualitätswoche. Etwa drei Wochen nach einer spezifischen Woche folgt ein Wettkampf. Deswegen werden die Intensität und der Umfang der Hauptserien reduziert. Auch wird mehr auf die individuellen Hauptrennen einzelner Schwimmer eingegangen. Zudem wird das Einschwimmen für den bevorstehenden Anlass eingeübt.

---

<sup>5</sup> Vgl. Sweetham, Bill and Atkinson, John: Championship Swim Training; Sample microcycles (Training weeks). Champaign IL: Human Kinetics, 2003, S.189-195, (übersetzt durch Verf.)

- Tapering (Taper week):

Das Tapering beginnt oft zwei Wochen vor dem Wettkampf und beinhaltet eine Trainingsreduktion und eine starke Verminderung der Trainingsintensität. Die Phase ist von zentraler Bedeutung für die Athleten, da sie sich nun optimal erholen und anschliessend Bestleistungen am Wettkampf bringen können.

In der ersten Woche sollte die Kilometeranzahl bei 60% bis 65% der kilometerreichsten Woche liegen. In der zweiten Woche wird sie auf 50% gesenkt. Die Menge der Sprints bleibt gleich, somit wird die Spritzigkeit der Athleten gefördert.

## 2.1.2 Schwimmen clubintern im Vergleich

In diesem Teil wird das Schwimmtraining im Tristar verglichen mit dem Schwimmtraining im Schwimmclub.

### Jahresplanung

Dies ist der Jahresplan des Tristar Schaffhausen im Jahr 2011:

Datum:	Anlass:	Kategorie:		
		Junioren:	Jugend:	
07.-09.01.2011	Langlauf Lager Lenzerheide	x	x	
19.02.2011	Cross KM Sitterdorf TG	x	x	
26.03.2011	Männedörfler Waldlauf	x	x	
10.04.2011	Talenttesttag Ost Winterthur	x	x	
17.04.2011	Triathlon Wallisellen	x	x	
22.04.- 01.05.2011	Trainingslager Cambrils (Spa)	x	x	
30.04.2011	Beringer Dorflauf	x	x	
15.05.2011	Intervall Duathlon Zofingen	x	x	
21.05.2011	Aquathlon Basel		x	Duathlon SM
04.06.2011	Kadetten Stafette um den Kanton	x	x	
12.06.2011	Murten Triathlon	x		
18.06.2011	Zytturm Triathlon Zug	x	x	Triathlon SM Jugend
25.06.2011	Spiezathlon		x	
26.06.2011	Schüler Triathlon Winterthur		x	
01.07.2011	Knorrlauf	x	x	
24.07.2011	Triathlon int. De Genève	x		
07.08.2011	Triathlon de Nyon	x	x	Triathlon SM Junioren
13.08.2011	Schaffhauser Triathlon	x	x	
14.08.2011	Triathlon Baldegger See		x	
20./21.08.2011	Triathlon de Lausanne	x	x	
28.08.2011	Uster Triathlon	x	x	
03./04.09.2011	Triathlon di Locarno	x		
17.09.2011	Greifenseelauf	x	x	
29.10.2011	Berglauf Beringen	x		

05.11.2011	Crosstest Neuhausen	x	x	
27.11.2011	Staaner Stadtlauf	x	x	
Legende:				
	Lauf			
	Triathlon			
	Aquathlon			
	Duathlon			
	Trainingslager			
	Talenttesttag			
	Schweizermeisterschaften			

Abb. 3: Jahresplanung Tristar Schaffhausen

Da Triathlon im Vergleich zum Leistungsschwimmen ein Sport ist, dessen Wettkämpfe immer im Freien ausgetragen werden, unterscheiden sich auch die Jahrespläne enorm. Vor allem im Winter, aber auch im Herbst und im Frühling, sind die Aussentemperaturen und primär die Wassertemperaturen der Seen und Flüsse, in denen geschwommen werden muss, entschieden zu kalt für die nur leicht bekleideten Athleten. Die Wettkampfsaison der Triathleten beschränkt sich also hauptsächlich auf den Sommer.

Der letzte Höhepunkt bei den Schwimmern ist die Sommerschweizermeisterschaft, kurz vor den Sommerferien, oder je nach Alter, die Juniorenschweizermeisterschaft zu Beginn der Sommerferien. Danach steht eine vier- bis fünfwöchige Trainingspause für die Leistungsschwimmer an. Während diese pausieren, bestreiten die Triathleten ihre Höhepunkte.

Ein Anlass, während der kurzen Saison, wird als Schweizermeisterschaft festgelegt. Dies ist bestimmt ein Höhepunkt. Wie auch bei den Schwimmern fokussieren die meisten jedoch noch auf ein anderes Ziel; die Qualifikation für ein entsprechendes Kader.

Während man beim Schwimmen über das ganze Jahr hinweg Zeit hat, die vorgegebenen Limiten an einem beliebigen 50 Meter Wettkampf zu erreichen, funktioniert das im Triathlon grundlegend anders. Von Swiss Triathlon vorgegebene Selektionskriterien bestimmen, wer in ein Kader aufgenommen wird.

Selektionskriterien für das regional/ national Kader:<sup>6</sup>

Im Rahmen meiner Arbeit betrachte ich nur vierzehn- bis neunzehnjährige Athleten. Deshalb werde ich nun auch nur auf dieses Reglement eingehen.

Vierzehn- bis siebzehnjährige zählen zur Kategorie ‚Jugend‘, auch ‚Youth League‘ genannt. Achtzehn- bis neunzehnjährige sind bereits ‚Junioren‘ und starten in der ‚Circuit Serie‘.

<sup>6</sup> Vgl. [http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-83/126\\_read-2153/](http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-83/126_read-2153/) (11.8.11, 14:14), [http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-171/494\\_read-2283/](http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-171/494_read-2283/) (11.8.11, 14:40), [http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-645/1067\\_read-13663/](http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-645/1067_read-13663/) (11.8.11, 14:56) und Swiss Triathlon: Nachwuchskonzept; The Way to the Top. 2011, S.5 und Selektionskriterien für die Kadereinteilung. 2011, S.11-12

Wenn man es am Ende der Saison in die Auswahl der Kaderathleten schaffen möchte, muss man folgende Kriterien erfüllt haben:

- Teilnahme an vier der sieben Youth League Anlässen (Fünf Triathlons, zwei Aquathlons<sup>7</sup>) oder Junioren Anlässen (sechs Triathlons). Bei der Youth League muss ein Wettkampf ein Aquathlon sein. Wenn man an mehr als vier Anlässen teilnimmt, zählen die vier besten Resultate.
- Teilnahme an zwei Selektionstests, jeweils zu Beginn und Ende der Saison
- Ausfüllen eines Fragebogens von Swiss Triathlon
- Athleteninterview mit den Nachwuchsverantwortlichen von Swiss Triathlon

An jedem Wettkampf erhält man je nach Rangierung eine gewisse Punktzahl für die erreichte Leistung. Am Ende der Saison werden die Punkte addiert und fliessen in das persönliche Athletenprofil ein. Anhand dieser wird bestimmt, ob man in das jeweilige Kader aufgenommen wird. Die Wettkampfpunkte machen 50 Prozent der betrachteten Kriterien aus.

Betrachtet man diese Kriterien, gewinnt man die Erkenntnis, dass jeder Wettkampf der Youth-League Serie und der Circuit Serie einen Höhepunkt darstellt, an dem man persönliche Bestleistungen bringen muss. Ein einziges negatives Resultat kann die Gesamtpunktzahl der Wettkämpfe schon erheblich nach unten ziehen.

Dies beeinflusst die Jahresplanung enorm. Man trainiert also das gesamte Jahr hindurch nicht auf einen einzigen Höhepunkt sondern auf eine ganze Wettkampfserie hin.

### *Trainingsmöglichkeiten*

<b>Tag:</b>	<b>Zeit:</b>	<b>Ort:</b>	<b>Anmerkungen:</b>
<b>Montag</b>	18.50 – 19.50	KSS Breite	2 Gruppen auf einer Bahn
<b>Dienstag</b>	-	-	
<b>Mittwoch</b>	19.00 – 20.15	KSS Breite	
<b>Donnerstag</b>	18.00 – 19.00	KSS Breite	
<b>Freitag</b>	19.45 – 21.00	KSS Breite	
<b>Samstag</b>	-	-	
<b>Sonntag</b>	-	-	

Abb. 4: Trainingsplan Schwimmen Tristar

Gemäss Swiss Triathlon sollten männliche und weibliche Athleten zwischen vierzehn und neunzehn Jahren vier- bis sechsmal in der Woche schwimmen.<sup>8</sup> Das Angebot von Schwimmtrainings beim Tristar Schaffhausen beschränkt sich auf vier Einheiten. Dies stellt für strebsame und zielorientierte Triathleten ein Problem dar.

Nun ist es naheliegend, dass zahlreiche Triathleten Ausschau nach ergänzenden Schwimmtrainings halten, wobei ihr Augenmerk natürlich dem Schwimmclub gilt.

<sup>7</sup> Definition Aquathlon: Ein Aquathlon besteht nur aus Schwimmen und Laufen. Das Radfahren fällt weg.

<sup>8</sup> Vgl. Swiss Triathlon: Nachwuchskonzept; The Way to the Top. 2011, S.5



Aufgrund dieser Tatsache erkundigte ich mich beim Schwimmclub Schaffhausen, wie es um das Thema ‚clubübergreifende Zusammenarbeit mit Tristar Schaffhausen‘ stehe. Die daraus folgenden Erkenntnisse sollen mir später helfen, ein optimales Training für junge Triathleten im Kanton Schaffhausen zu kreieren.

Abb.5: SC Schaffhausen

Dies ist das Interview mit Johannes Nürnberger, dem aktuellen Schwimmwart des Vereins. Er hat sich, vertretend für den Schwimmclub Schaffhausens, für die Beantwortung der Fragen zu Verfügung gestellt:

Gibt es für Triathleten die Möglichkeit beim Schwimmclub Schaffhausen zu schwimmen?

*Es gibt kein separates Training, das speziell für Triathleten ins Leben gerufen worden ist. Trotzdem gibt es für Triathleten die Möglichkeit bei uns zu trainieren.*

Wie sieht das Programm aus?

*Ein Programm, in dem Sinn, gibt es wie gesagt nicht. Das Angebot für Triathleten gilt für die Morgentrainings. Es besteht die Möglichkeit, die von Svetlana Foursova geleiteten Trainings mit der Elitegruppe zu schwimmen. Das Angebot gilt jedoch nur im Winter. Während dieser Zeit stehen der Elite bedeutend mehr Bahnen zu Verfügung als im Sommer. Während das SIG Winterdach steht, genügt der Platz, damit die Triathleten mitschwimmen können. Mit dem Abbau des Winterdaches trainieren die Schwimmer auf weniger Bahnen. Deshalb besteht kein Angebot im Sommer.*

Wie kam es zu diesem Angebot?

*Das Angebot kam aufgrund der Nachfrage verschiedener ehemaliger Leistungsschwimmer zustande. Diese hatten zum Triathlon gewechselt, wünschten sich jedoch, die bestehenden Schwimmeinheiten weiter mit dem Schwimmclub trainieren zu können.*

Gibt es Bedingungen oder verschiedene Punkte, die ein Triathlet erfüllen muss um mit dem Schwimmclub trainieren zu können?

*Es gibt kein Sonderprogramm im Training für die Triathleten. Deshalb ist es zwingend nötig, dass der Athlet fähig ist, das ganz normale Training absolvieren zu können. Auch von der Geschwindigkeit sollte er einigermaßen mitschwimmen können. Zudem muss er Vereinsmitglied sein und den Mitglieder- und Spartenbeitrag bezahlen.*

Tauchen bei dem Angebot Probleme auf? Welche?

*Die Wettkampfkalender der Triathleten unterscheiden sich von dem der Schwimmer. Somit ist auch der Schwerpunkt der Trainings ein anderer. Darauf kann der Schwimmclub jedoch keine Rücksicht nehmen. Zudem trainieren die Schwimmer verschiedene Disziplinen, wie Delfin oder Brust, die nicht von Bedeutung sind für Triathleten. Das Training ist somit nicht optimal für sie. Ein anderes Problem ergibt sich daraus, dass sich ein Schwimmer der sechs Mal pro Woche in einer Gruppe trainiert grössere Fortschritte macht, wie ein Triathlet, der nur drei Mal die Woche in der Gruppe*

*mitschwimmen kann. Ab einem gewissen Zeitpunkt wird die Gruppe zu schnell und die Triathleten müssen mit jüngeren, langsameren Schwimmern weiter trainieren. Irgendwann sind die Altersunterschiede zu gross.*

Soll das Angebot erweitert werden?

*Vom Schwimmclub Schaffhausen aus besteht kein Bedarf das Angebot zu erweitern. Es liegt nicht in unserem Interesse Triathleten zu fördern. Damit das Angebot erweitert oder ein Programm kreiert würde, müsste Tristar Schaffhausen auf den Schwimmclub zu kommen. In diesem Fall könnte man darüber diskutieren und versuchen eine Lösung zu finden. Die Frage stellt sich im Moment aber gar nicht, denn eine Anfrage gab es nie.*

Glauben Sie, dass nur die Triathleten von den Schwimmern profitieren können oder dass die Zusammenarbeit für beide Seiten Vorteile hat?

*Eine Zusammenarbeit mit Triathleten ergäbe keine Vorteile für die Schwimmer. Für den Schwimmclub gäbe es höchstens im finanziellen Aspekt einen Vorteil.*

Nicht viele Triathleten im Tristar sind leistungsmässig fähig, die Morgentrainings der Elite- und Elite Nachwuchs Gruppe im Schwimmclub zu absolvieren. Diese Chance bietet sich im Moment nur zwei Athleten.

Das Interview macht deutlich, dass die Möglichkeit für Triathleten dauerhaft mit dem Schwimmclub zu trainieren eine Frage des Interesses vom Tristar ist. Bestünde dieses Interesse, wäre eine clubübergreifende Zusammenarbeit mit dem SC Schaffhausen in Zukunft prüfungswert.

## Trainingsaufbau

Generell ist Schwimmen die erste Disziplin im Triathlon. Obwohl die Schwimmfrage frei wählbar ist, schwimmen alle Crawl. Verständlich, denn dies ist der schnellste Stil. Ausserdem ermöglicht er den Athleten das Navigieren in offenen Gewässern. Das rasche Kopfheben, um die Boje im See oder das Ziel am Land zu orten, ist in anderen Stilen nicht anwendbar.

Ein Triathlet braucht an Wettkämpfen nur Crawl zu schwimmen. Trotzdem ist es wichtig, dass die Trainingseinheiten im Wasser nicht nur aus dieser einen Lage bestehen. Ein Ausgleich mittels anderer Schwimmstile verhindert Verletzungen (vor allem Schulterprobleme) und ist sehr zu empfehlen.

Ausserdem sollte man bei der Trainingskoordination folgendes beachten:

*“Note that many competitive swimmers place highly in[...] running competitions and triathlons. But the reverse does not occur; runners do not have the skills of competitive swimmers. Swimming brings more to the triathlon than the other two sports do. The aerobic fitness from swimming enhances the athlete’s recovery ability. Cycling and running skills do not enhance the swimming capabilities of the athlete. “*

Ein optimales Schwimmtraining, mit dem richtigen Aufbau, ist ein grundlegender, sehr wichtiger Bestandteil des Trainingsprogrammes eines guten Triathleten.<sup>9</sup>

Dieselben Zyklen (Saisonplan, Makrozyklus, Mesozyklus, Mikrozyklus; siehe Kapitel 2.1.1 ‚Aufbau‘) wie beim Leistungsschwimmen sollen den Aufbau des Triathlon-Schwimmtrainings charakterisieren.

Die grundlegenden Unterschiede liegen in der Gestaltung der einzelnen Zyklen.

Unterschied Saisonplan:

Wie man der Jahresplanung des SC Schaffhausens entnehmen kann, gilt Leistungsschwimmen zu den Sportarten, die von äusseren Gegebenheiten, wie Jahreszeiten oder Klima, nicht beeinflusst sind. Die Wettkämpfe sind über das gesamte Jahr verstreut. Höhepunkte wie die Kurzbahn-, die Langbahn- und die Sommerschweizermeisterschaften finden jeweils im November, März und Juli statt.

Zwischen den Höhepunkten findet man reihenweise kleinere Wettkämpfe wie die ROS (Region Ost Schweiz) oder unterschiedliche Meetings. Der Saisonplan muss also auf drei, im ganzen Jahr verteilte Höhepunkte abgestimmt werden.

---

<sup>9</sup> Vgl. Sweetham, Bill and Atkinson, John: Championship Swim Training; Program Planning. Champaign IL: Human Kinetics, 2003, S.172, (übersetzt durch Verf.)

Im Gegensatz zum Schwimmen ist Triathlon, als „out-door Sport“, sehr wohl abhängig von äusseren Bedingungen. Da das Schwimmen im See oder Fluss stattfindet und die Athleten anschliessenden im kurzen, nassen Raceanzug weiter aufs Rad springen und später noch laufen, wäre es nicht verantwortbar, solche Wettkämpfe während kalten Jahreszeiten auszutragen.



Abb. 6 und 7: Beispiel eines Raceanzuges von vorne und von hinten

So zeichnet sich ab, dass es im Triathlon nur eine „echte“ Saison gibt, nämlich jene vom späten Frühling bis Ende Sommer.

(siehe auch Kapitel 2.1.1 ‚Jahresplanung‘ und 2.1.2 ‚Jahresplanung‘)

Unterschied Makrozyklus:

Während man für Schwimmer zwischen vierzehn und neunzehn Jahren einen Makrozyklus empfiehlt der zwölf oder fünfzehn Wochen dauert, sollten Triathleten mit einem vierundzwanzig wöchigen Makrozyklus trainieren.

Unterschied Mesozyklus:

Die Unterteilung der Makrozyklen in Mesozyklen kann beim Schwimmen wie auch beim Triathlon variieren. Die Hauptgewichtungen unterscheiden sich jedoch, da Triathleten ausschliesslich Langdistanzschwimmer sein müssen.

Unterschied Mikrozyklus:

Da der Mikrozyklus die Ziele der Hauptgewichtung des Mesozykluses unterstützen soll, gibt es auch hier grosse Unterschiede zwischen den Sparten. Vor allem die Ausdauerwoche macht beim Triathlon-Schwimmtraining einen wesentlichen grösseren Bestandteil aus.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Vgl. Sweetham, Bill and Atkinson, John: Championship Swim Training; Recommended Training Models. Champaign IL: Human Kinetics, 2003, S.188, (übersetzt durch Verf.)

Zwei Beispiele sollen die Unterschiede der Meso- und Mikrozyklen veranschaulichen:

Leistungsschwimmer:

Woche	Mesozyklus	Mikrozyklus (Hauptgewichtung)
1	1	Ausdauerwoche
2	1	Mischwoche
3	1	Qualitätswoche
4	2	Ausdauerwoche
5	2	Mischwoche
6	2	Qualitätswoche
7	3	Ausdauerwoche
8	3	Mischwoche
9	3	Qualitätswoche
10	4	Ausdauerwoche
11	4	Mischwoche
12	4	Qualitätswoche
13	5	Spezifische Woche oder Tapering (Reduktion)
14	5	Spezifische Woche oder Tapering (Reduktion)
15	5	Tapering (Reduktion)

Abb. 8: Vgl. Sweetenham/Atkinson (2003): S.180

Triathleten:

Woche	Mesozyklus	Mikrozyklus
1	1	Vorbereitungswoche
2	1	Vorbereitungswoche
3	1	Ausdauerwoche
4	1	Ausdauerwoche
5	1	Ausdauerwoche
6	1	Ausdauerwoche
7	2	Ausdauerwoche
8	2	Ausdauerwoche
9	2	Ausdauerwoche
10	2	Qualitätswoche
11	2	Qualitätswoche
12	2	Ausdauerwoche
13	3	Ausdauerwoche
14	3	Ausdauerwoche
15	3	Qualitätswoche
16	3	Qualitätswoche
17	3	Spezifische Woche
18	3	Spezifische Woche
19	4	Ausdauerwoche
20	4	Qualitätswoche
21	4	Spezifische Woche
22	4	Spezifische Woche
23	4	Tapering (Reduktion)
24	4	Tapering (Reduktion)

Abb. 9: Vgl. Sweetenham/Atkinson (2003): S.188

## 2.2 Laufen

In diesem Teil meiner Arbeit stelle ich die Trainingsmöglichkeiten fürs Laufen im Kanton Schaffhausen dar und vergleiche diese.

### 2.2.1 Laufen beim Leichtathletikclub Schaffhausen (LCS)

In der Leichtathletik gibt es viele verschiedene Disziplinen. Das Training der Athleten unterscheidet sich also je nach Schwerpunkt enorm. Ich werde mich nur auf eine Gruppe des Leichtathletikclubs konzentrieren, nämlich auf die ‚aktiv Laufenden‘. Diese Athleten sind die Mittelstreckenläufer und die Langstreckenläufer des Vereins. Um einen tieferen Einblick in dieses Thema zu erlangen, habe ich mich mit Daniel Rahm, dem Trainer der ‚aktiv Laufenden‘ getroffen. Er hat mir während eines Gesprächs den gesamten Aufbau der Trainings und die Jahresplanung detailliert erklärt.

#### *Jahresplanung*<sup>11</sup>

Dies ist der Wettkampfplan des Leichtathletikclub Schaffhausens im Jahr 2011:

Datum:	Anlass:	Ort:
11.05.2011	Schaffhuuser Bölle	Munot
13.05.2011	Saisoneroöffnungsmeeting	Winterthur
14.05.2011	Hürden- und Sprint-Meeting	Basel
15.05.2011	Schülermeisterschaften	Munot
17.05.2011	UBS Kids Cup	Schaffhausen
29.05.2011	Nat. Nachwuchsmeeting	Bern
02.06.2011	Auffahrtsmeeting	Kreuzlingen
04.06.2011	SVM NLC Frauen	Delémont
04.06.2011	SVM NLB Herren	Delémont
11.06.2011	Swiss Meeting	Zofingen
11./12.06.2011	IBL MK Meisterschaft	Götzis (A)
13.06.2011	Susanne Meier Memorial	Basel
18./19.06.2011	TG/SH Einkampfmeisterschaften	Frauenfeld
22.06.2011	SH/TG Kantonale Staffel	Munot
25./26.06.2011	Regionenmeisterschaften Ostschweiz	Zürich
30.06.2011	Athletissima	Lausanne
01.07.2011	Nachwuchs SVM	Frauenfeld
2./3.07.2011	DLV Juniorengala	Mannheim (D)
03.07.2011	Swiss Meeting	La Chaux-de-Fonds
09.07.2011	Swiss Meeting	Hochdorf
10.07.2011	IBL Meisterschaften	Mindelheim (D)
30.07.2011	Meeting	Aulendorf (D)
5./6.08.2011	<b>SM Aktive</b>	Basel
20.08.2011	Kantonalfinal UBS Kids Cup	Schaffhausen
20.08.2011	SVM Junior League A und B	

<sup>11</sup> Informationen aus dem Gespräch mit Daniel Rahm (18.7.11, 10:00-11:00)

21.08.2011	Munotmeeting	Munot
21.08.2011	Regiofinal MilLe Gruyere	Munot
27./28.08.11	SM Mehrkampf	Payerne
3./4.09.2011	SM U16/U18	Frauenfeld
3./4.09.2011	SM U20/U23	Hochdorf
04.09.2011	Grosses Meeting für die Kleinen	Basel
08.09.2011	Diamond League - Weltklasse Zürich	Zürich
10.09.2011	CH-Final UBS Kids-Cup	Zürich
11.09.2011	SM Staffel	Delémont
17.09.2011	CH-Final Migros Sprint	Kreuzlingen
17.09.2011	SM Team	Bern
17.09.2011	Bettagsmeeting	Zug
24.09.2011	CH-Final MilLe Gruyère	Ibach
24.09.2011	IBL Nachwuchsmeisterschaften	Aulendorf (D)
Legende:	Schweizermeisterschaft	

Abb.10: Jahresplan des LC Schaffhausens

Wie man dem Plan entnehmen kann, gibt es sechs unterschiedliche Schweizermeisterschaften: Den Start bilden die ‚aktiv Laufenden‘. Danach folgen die Meisterschaft im Mehrkampf und diejenigen der Junioren. Zum Schluss folgen die Staffel- und die Team Schweizermeisterschaften.

Diese sechs Anlässe folgen rasch nacheinander. Sie alle finden im August und September statt. Das gesamte Training muss demnach auf diese zwei Monate im Jahr ausgerichtet werden.



### Trainingsaufbau<sup>12</sup>

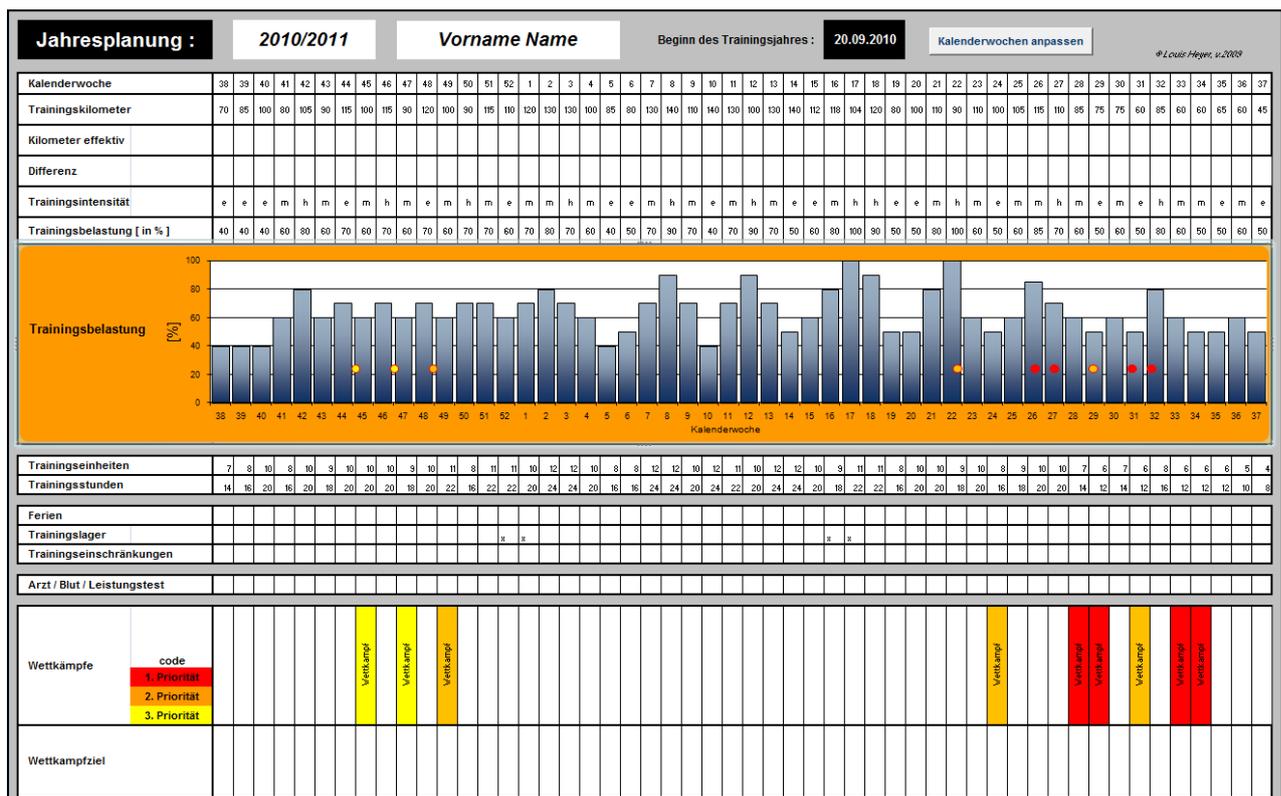


Abb. 13: Beispiel einer Planung zu Beginn des Jahres, Heyer (2009)

Betrachtet man die Kalenderwochen, kann man erkennen, dass der Saisonstart im September angesetzt wird. Beendet wird die Saison mit den Staffelleisterschaften. Darauf folgen zwei bis drei Wochen Pause, wobei ein zu grosser Trainingsverlust vermieden werden soll.

Zuerst werden die Hauptwettkämpfe der Saison bestimmt. Die restlichen Daten werden auf diese abgestimmt. Der Athlet muss bereits vier bis fünf Wochen vor dem Höhepunkt in Topform sein. Alle Anlässe werden in der Zeile ‚Wettkämpfe‘ eingetragen und automatisch in der Zeile ‚Trainingsbelastung‘, in Form von Punkten angezeigt. Je nach Priorität des Wettkampfes, wird er in einer anderen Farbe angezeigt. In den Kästchen unter dem jeweiligen Wettkampf, können sogleich auch die Wettkampfziele eingetragen werden.

Die zentrale Grösse bei der Trainingsplanung sind die Kilometer. Im Jahr sollte ein guter Mittelstreckenläufer etwa 4500 Kilometer laufen. Jedes weitere Jahr sollte man um zehn bis dreissig Prozent mehr trainieren.

Die Kilometer, die für das gesamte Jahr geplant sind, werden in der Zeile ‚Trainingskilometer‘ auf die Kalenderwochen verteilt. Parallel zeigt die Trainingsintensität wie intensiv eine Einheit werden soll, wobei ‚h‘ für ‚hard‘, ‚m‘ für ‚medium‘ und ‚e‘ für ‚easy‘ steht. Dazu wird eine Zeile darunter die Trainingsbelastung in Prozent angegeben und zur Übersicht in einem Diagramm dargestellt. Ist dies erledigt, bestimmt man die Trainingseinheiten und Trainingsstunden der jeweiligen Kalenderwoche.

<sup>12</sup> Informationen aus dem Gespräch mit Daniel Rahm (18.7.11, 10:00-11:00)

Man unterscheidet zwischen vier Trainingsphasen:

- Base: Im Winter soll die Basis der Fitness gesichert werden. Daher sollen in den ersten dreissig Wochen sechzig bis fünfundsechzig Prozent der Jahreskilometer absolviert werden. Diese Zeit nennt man die Vorbereitungsperiode.
- Pre: Die Phase vor den Wettkämpfen ist entscheidend und muss sehr genau geplant werden. Zu dieser Zeit bringen die Läufer weitere 25 Prozent der jährlichen Kilometer hinter sich.
- Tapering: Vor wichtigen Wettkämpfen wird, wie auch bei den Leistungsschwimmern, getapert. Die Anzahl Kilometer sinkt, der Athlet soll sich optimal erholen.
- Competition: Letztlich sollen ganze fünfzehn Prozent der Kilometer an Wettkämpfen selbst absolviert werden.

Normalerweise werden die eigentlichen Trainingspläne knapp vier Wochen vor den dazugehörigen Einheiten erstellt. Dabei bietet sich dem Trainer die Chance, seine Planung permanent dem Zustand seiner Athleten anzupassen. Ausserdem sollten im Hinterkopf immer Ausweichmöglichkeiten bereit stehen, schliesslich weiss man nie, ob sich der Athlet am nächsten Tag verletzen könnte. Kurz vor Wettkämpfen schreibt man die Trainings sogar nur eine Woche im Voraus. Dies soll die perfekte Vorbereitung des Läufers bieten.

Bei der Planung der Laufeinheiten muss unbedingt das sogenannte ‚Leertraining‘ vermieden werden. Wenn ein Läufer viermal die Woche zur gleichen Zeit, mit demselben Tempo gleichlang trainiert, wird er sich dadurch nicht verbessern. Durch das Eintönige absolviert er ‚Leerkilometer‘, was bedeutet, dass das Training ihn in keinerlei Hinsicht weiterbringt. Der gewünschte Trainingseffekt bleibt aus. Variantenreiches Training jedoch garantiert hohe Qualität und grosse Fortschritte. Ausserdem sollen die Athleten niemals alleine trainieren. Mit einem Trainer weist das Training sofort viel mehr Qualität auf. Es besteht die permanente Möglichkeit zu Kontrollen, Korrekturen und Rückmeldungen. Noch besser erweist sich das Training in einer leistungsmässig ähnlich starken Gruppe. Der Gruppendruck und die Gruppenmotivation treiben den Läufer an seine Grenzen und erfordern vollen Einsatz.

Dies sind mögliche Bestandteile einer Laufeinheit:

- Laufschnelle: Mindestens drei Mal die Woche soll man fünfzehn bis dreissig Minuten lang Laufschnelle praktizieren. Die Übungen fördern die Lauftechnik, die eine wichtige Rolle spielt. Wer eine perfekte Technik vorzuweisen hat, spart beim Laufen erheblich Energie.
- Fahrtspiele: Auch Fahrtspiele sollen wöchentlich in die Trainings eingebaut werden. Optimal führt man sie zwanzig Minuten am Stück aus. Dabei unterscheidet man zwischen zwei Sorten von Fahrtspielen. Beim ‚Schwedischen‘ wählt jeweils einer der trainierenden Athleten aus, welche Tempoübung man wie lange ausführt. Zum Beispiel rennt man vier Mal mit hohem Tempo einen kleinen Hügel hinauf oder man läuft eine bestimmte Strecke im Intervall. Beim ‚Polnischen‘ wird den Läufern klipp und klar vorgegeben, was sie zu tun haben.
- Ausdauer: Wie das Wort schon andeutet, läuft man hier über lange Zeit ohne Pause am Stück. Ausdauer ist wichtig. Doch genau deshalb begehen viele den Fehler und trainieren fast nur in Form von Dauerläufen, was wiederum Ursache für das ‚Leertraining‘ ist. Ein oder zwei Trainings wöchentlich reichen für die Ausdauer. Während diesen muss darauf geachtet werden, dass auf einem sehr hohen Level trainiert wird.

- **Circuit:**<sup>13</sup> Ab und zu ein Circuit-Training durchzuführen, ist effektiv und hilft enorm, die Kondition, die Kraft, die allgemeine Ausdauer und vor allem die Schnellkraft zu steigern. Circuittraining umfasst die wiederholte Ausführung von vorgegebenen Übungen an verschiedenen Stationen. Diese können vollkommen unterschiedlich gestaltet sein. Während ein Posten kurze Sprints verlangt, muss man sich beim nächsten mit Seilspringen und beim übernächsten mit Kraftübungen auseinandersetzen.
- **Spirotiger:**<sup>14</sup> Der Spirotiger ist nicht direkter Bestandteil einer Laufeinheit. Dieses Training wird separat ausgeführt. Der SpiroTiger ist weltweit das einzige Gerät, welches gezielt die Atemmuskulatur trainiert. Es ermöglicht ein umfassendes Training sämtlicher Konditionsfaktoren. Der SpiroTiger trainiert Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Hinzu kommt, dass nicht nur einzelne Muskelstränge sondern der Bewegungsablauf "Atmung" in der gesamten Bewegungskette trainiert wird. Nicht nur die Kondition der Atemmuskulatur, sondern auch die Ansteuerung auf diese und die Koordination werden verbessert.



Abb. 14,15 und 16: Spirotiger und seine Anwendung

<sup>13</sup> Vgl. <http://www.richtigfit.de/index.php?id=221> (18.8.11, 12:22)

<sup>14</sup> Vgl. <http://www.idiag.ch/produkte/spirotiger-sport/spirotiger-vorteile/> (18.8.11, 12:36)

## 2.2.2 Laufen clubintern im Vergleich

Die bereits aufgeführten und erklärten Lauftrainings des Leichtathletikclub Schaffhausen werden nun mit den Laufeinheiten des Tristars verglichen.

### Jahresplanung

Dies ist der Jahresplan des Tristars:

Datum:	Anlass:	Kategorie:		
		Junioren:	Jugend:	
07.-09.01.2011	Langlauf Lager Lenzerheide	x	x	
19.02.2011	Cross KM Sitterdorf TG	x	x	
26.03.2011	Männedörfler Waldlauf	x	x	
10.04.2011	Talenttesttag Ost Winterthur	x	x	
17.04.2011	Triathlon Wallisellen	x	x	
22.04.- 01.05.2011	Trainingslager Cambrils (Spa)	x	x	
30.04.2011	Beringer Dorflauf	x	x	
15.05.2011	Intervall Duathlon Zofingen	x	x	Duathlon SM
21.05.2011	Aquathlon Basel		x	
04.06.2011	Kadetten Stafette um den Kanton	x	x	
12.06.2011	Murten Triathlon	x		
18.06.2011	Zytturm Triathlon Zug	x	x	Triathlon SM Jugend
25.06.2011	Spiezathlon		x	
26.06.2011	Schüler Triathlon Winterthur		x	
01.07.2011	Knorrlauf	x	x	
24.07.2011	Triathlon int. De Genève	x		
07.08.2011	Triathlon de Nyon	x	x	Triathlon SM Junioren
13.08.2011	Schaffhauser Triathlon	x	x	
14.08.2011	Triathlon Baldegger See		x	
20./21.08.2011	Triathlon de Lausanne	x	x	
28.08.2011	Uster Triathlon	x	x	
03./04.09.2011	Triathlon di Locarno	x		
17.09.2011	Greifenseelauf	x	x	
29.10.2011	Berglauf Beringen	x		
05.11.2011	Crosstest Neuhausen	x	x	
27.11.2011	Staaner Stadtlauf	x	x	

Legende:	
	Lauf
	Triathlon
	Aquathlon
	Duathlon
	Trainingslager
	Talenttesttag
	Schweizermeisterschaften

Abb.17: Jahresplan des Tristar Schaffhausens

Mit dem Intervall Duathlon in Zofingen startet der erste richtig wichtige Wettkampf im Jahr. Mit dem Aquathlon in Basel für die Kategorie ‚Jugend‘ und dem Triathlon in Murten für die ‚Junioren‘ beginnen die relevanten Triathlonserien, die für Kaderqualifikationen obligatorisch sind (Vergleiche auch Kapitel 2.1.2 ‚Jahresplanung‘).

Die Hauptsaison der Triathleten beginnt also im Juni und endet Anfangs September. Sie überschneidet sich im August und im September mit jener der Läufer. Beide Sportarten haben eine Art Serie von Höhepunkten, die rasch nacheinander folgen und in einem sehr ähnlichen Zeitraum liegen. Bei den Läufern wären das die unterschiedlichen Arten von Schweizermeisterschaften, bei den Triathleten die Triathlonserien. Im Winter und Frühling finden nur vereinzelte Trainingswettkämpfe statt. Die neue Laufsaison startet im Mai, zeitgleich mit dem Beginn der Triathlon-Wettkämpfe. Aufgrund dieser Ähnlichkeiten schliesse ich, dass der Trainingsaufbau des Tristar über das gesamte Jahr hinweg, dem des Leichtathletikclubs wesentlich ähnlicher sein muss, als dem Trainingsaufbau des Schwimmclubs.

### *Trainingsmöglichkeiten*

<b>Tag:</b>	<b>Zeit:</b>	<b>Anmerkungen:</b>
<b>Montag</b>		
<b>Dienstag</b>	18.15 – 19.45	Dauerlauf mit Erwachsenen aus dem Tristar
<b>Mittwoch</b>	17.15 – 18.30	Nur YoungStars (junge Triathleten)
<b>Donnerstag</b>		
<b>Freitag</b>	18.30 – 19.30	Nur YoungStars (junge Triathleten)
<b>Samstag</b>		
<b>Sonntag</b>		

Abb. 18: Trainingsplan Laufen Tristar

Gemäss Swiss Triathlon sollten vierzehn bis neunzehnjährige Athleten, je nach Alter, zwischen vier und sechs Laufeinheiten in der Woche absolvieren. Dies gilt für beide Geschlechter. Mit nur drei Einheiten besteht im Tristar ein Mangel an Lauftrainings. Es tritt dasselbe Problem wie bei den Schwimmtrainings auf; ambitionierte und zielorientierte Triathleten sind gezwungen nach weiteren Laufeinheiten Ausschau zu halten. Dafür böte sich der Leichtathletikclub Schaffhausen gut an.



Abb. 19: LC Schaffhausen

Auch in diesem Fall wendete ich mich direkt an den Leichtathletikclub Schaffhausen um herauszufinden, wie man zum Thema ‚clubübergreifende Zusammenarbeit mit dem Tristar‘ steht. Ich unterhielt mich mit dem Trainer und Verantwortlichen der ‚aktiv Laufenden‘; Daniel Rahm. Dieser Bereich wäre vom vereinsübergreifenden Training betroffen. Die Erkenntnisse aus diesem Interview sollen mir später helfen, ein optimales Training für Triathloneinsteiger zu planen.

Gibt es für Triathleten die Möglichkeit beim Leichtathletikclub Schaffhausen zu laufen?

*Ja, die gibt es ab einem Alter von vierzehn Jahren und einem gewissen Lauf-Niveau.*

Wie kam es zu diesem Angebot?

*Das Angebot kam durch Beziehungen zu Athleten zustande, die früher Leichtathleten waren und später dann Triathlon ausübten. Zu diesen Personen gehörten zum Beispiel Andy Müller oder Emil Bühmann, der heute noch tätig ist im Tristar.*

Wird das Angebot bereits angewendet und von Triathleten genutzt?

*Ja das wird es. Seit rund zwei Jahren trainieren vermehrt Nachwuchs-Triathleten im Leichtathletikclub mit.*

Gibt es Bedingungen oder gewisse Punkte, die ein Triathlet erfüllen muss um mittrainieren zu dürfen?

*Grundsätzlich nicht. Es sollten aber schon leistungsorientierte Athleten sein, die höhere Ziele anstreben. Sie sollten Mitglied im LC Schaffhausen sein oder für einen Unkostenbeitrag aufkommen. Ausserdem sollten sie regelmässig ins Training kommen. Eine Trainingseinheit pro zwei Wochen mit dem LC Schaffhausen bringt nicht sehr viel.*

Tauchen bei dem Angebot Probleme auf? Welche?

*Ein Punkt wäre zum Beispiel die Frage, für wen der Athlet startet. Läuft er an einem Strassenlauf für den Tristar oder für den LC Schaffhausen? Ausserdem stellt sich die Frage, wer den gesamten Überblick über die Trainings des Athleten behält. Ein Infoaustausch über die Trainer (von LC Schaffhausen und Tristar) findet nämlich nicht statt. Zudem kennen die Trainer des LCS den Wettkampfplan der Triathleten nicht und können somit die Trainings nicht optimal für diese gestalten. Die einzelnen Wettkämpfe der Triathleten und Läufer finden grundsätzlich nicht immer an den gleichen Daten statt. So stellt sich wiederum die Frage, auf wen das Training nun lieber ausgerichtet werden soll...*

Soll das Angebot erweitert werden? Warum (nicht)?

*Da sehe ich im Moment keinen Bedarf. Es sollten nur die Besten miteinander trainieren. Der Rest sollte bei Tristar aufgebaut werden.*

Glauben Sie, dass nur die Triathleten von den Läufern profitieren können oder dass die Zusammenarbeit für beide Seiten Vorteile hat?

*Eine Zusammenarbeit hat für beide Seiten Vorteile. Die Triathleten bringen in der Regel eine bessere Grundlagenausdauer mit. Die Läufer hingegen sind besser in Tempohärte und Schnelligkeit. So profitieren schon mal beide Seiten. Zudem wird die Gruppe grösser und einzelne Athleten sind sicher motivierter.*

Wären Sie auch in der Zukunft an einer engeren Zusammenarbeit mit dem Tristar Schaffhausen interessiert? Wieswegen?

*Eine engere Zusammenarbeit wäre abzuklären und müsste vom Vorstand geprüft werden. Es wäre aber bestimmt für beide Vereine ein Vorteil. Dadurch würde die Gruppendynamik und die Motivation einzelner Athleten gesteigert werden.*

Was würden Sie sich dabei erhoffen?

*Mit der Zusammenarbeit verschiedener Vereine würde sich das Laufniveau in Schaffhausen verbessern. Für Läufer würde ein Umfeld mit optimalen Bedingungen erschaffen.*

Das Interview macht deutlich, dass ambitionierte Triathleten im Leichtathletikclub Schaffhausen willkommen sind. Es steht ihnen die Möglichkeit offen, in jedem Training der Läufer zu trainieren. Es zeigt aber auch, dass die Zusammenarbeit momentan eher zwischen den einzelnen Athleten und dem Leichtathletikclub, als zwischen dem Tristar und dem Leichtathletikclub stattfindet. Es gibt keine Kontakte zwischen den einzelnen Trainern der verschiedenen Vereine. Der Athlet selbst ist der einzige, der den Überblick über seine Trainings behält. Dem Interview nach bestünde jedoch die Möglichkeit und auch das Interesse des Leichtathletikclubs, diese Situation zu Gunsten beider Anspruchsgruppen zu ändern. In diesem Bereich zeigt das Thema der clubübergreifenden Zusammenarbeit reichlich Potenzial.

## *Trainingsaufbau*

Tristar bietet pro Woche drei Lafeinheiten an. Dabei zeigt jede davon eine andere Hauptgewichtung. Grundsätzlich sehen diese so aus:

Dienstag:

Am Dienstag trainieren die ambitionierteren jüngeren Athleten mit den erwachsenen Athleten vom Tristar. Das Dienstag-Training besteht aus reiner Ausdauer. Während den hellen Jahreszeiten läuft man die Sommerrunde. Diese führt ausschliesslich über ländliche Gebiete. Die Strecke verläuft zu 80 Prozent auf Schotter-, Wald-, Kies- oder Wiesenwegen. Während dieser Einheit erzielt man neben der gewünschten Grundlagenausdauer auch eine verbesserte ‚Lauftaufmerksamkeit‘. Man lernt auf den Untergrund zu achten und stabiler zu laufen.

Mit den Herbstferien beginnen die dunkleren Monate und die Winterrunde steht auf dem Plan. Diese verläuft im Gegensatz zur Sommerrunde zu 100 Prozent auf Teerstrassen. Ein Teil der Strecke beinhaltet starke Steigungen. Neben der Grundlagenausdauer werden somit auf dieser Route Tempohärte und Durchhaltewille gefördert.

Mittwoch:

Am Mittwoch trainiert die schnellste Gruppe mit dem Ironman-Triathleten Urs Walter. Sprints und Serien stehen hier im Vordergrund. Ausserdem werden immer einige Minuten der Laufschule gewidmet.

Freitag:

Am Freitag steht die Lauftechnik im Mittelpunkt des Trainings. Die Athleten versuchen sich neue Lauftechniken anzueignen oder alte zu verbessern, indem sie diese aktiv in Serien und Übungen anwenden.

Während dem Winter findet an jedem dritten Mittwoch ein Hallentraining statt. Dabei werden folgende Inhalte behandelt:

- Krafttraining
- Stabilisierungstraining
- Geschicklichkeitsübungen
- Laufschule
- Circuit (vergleiche LC Schaffhausen; Aufbau)
- Spiele

Dieser Trainingsaufbau wird grundsätzlich über das ganze Jahr hinweg beibehalten.

## 2.3 Radfahren

Im Kapitel ‚Radfahren‘ werden die verschiedenen Möglichkeiten für ein Velotraining analysiert und verglichen.

### 2.3.1 Radfahren beim Radverein Winterthur

Einen geeigneten Radclub für junge Triathleten im Kanton Schaffhausen zu finden, stellte sich zu meiner Überraschung als schwerwiegendes Problem heraus. Zwar gibt es über ein Dutzend Radvereine, doch keiner eignet sich für die angestrebten Zielpersonen. Die Mehrheit der Clubs bestehen aus älteren Mitgliedern, Rentnern und „Velonarren“, die an manchen Wochenenden zusammen Touren unternehmen. Urs Maurer, der sportliche Leiter des RRC Diessenhofen, bestätigte mir, dass es im Kantonalverband Schaffhausen keinen Verein mehr gibt, der ein regelmässiges Training für Nachwuchsrennfahrer anbietet. Grund dafür ist der starke Mangel an Trainern. Dies wiederum führte zu einem extremen Leistungsgefälle in den Gruppen, da diese zwingend zusammengeschlossen werden mussten. Spitzenfahrer, die national und international als Topathleten galten, trainierten in derselben Gruppe wie die Kids, die einfach nur zum Spass Rennrad fahren wollten. Somit liefen die Programme für junge Rennfahrer nach und nach aus.<sup>15</sup>

Nach dieser Erkenntnis hielt ich in der näheren Umgebung vom Kanton Schaffhausen Ausschau nach einem Club der tatsächlich noch mit Jugendlichen arbeitet. Dabei stiess ich auf den RV Winterthur. Ich kontaktierte den Trainer des Nachwuchses, Thomas Truninger. Dieser führte mich in seine Trainingsmethoden ein und erklärte mir den Aufbau der Einheiten.

#### *Jahresplanung*<sup>16</sup>

Bei der Saisonplanung orientieren sich die Trainer nach dem Rennkalender des Verbandes ‚Swiss Cycling‘. Bei hoch ambitionierten Fahrern werden internationale Ereignisse wie die Europameisterschaft oder die Weltmeisterschaft mit eingerechnet.

Dies ist der gekürzte Rennkalender 2011 von Swiss Cycling. Die Originalversion, die alle Wettkämpfe beinhaltet, finden Sie im Anhang.

Datum:	Veranstaltung:	Ort:	Disziplin:	Klasse:	Kategorie:
20.03.2011	1ère Manche du Trophée Franco-Suisse Juniors		Strasse	National	U19;
26.04.2011-01.05.2011	Tour de Romandie	SUI	Strasse	International	E;
30.04.2011	<b>ANNULIERT GP Suisse Féminin</b>	<b>Aubonne</b>	<b>Strasse</b>	<b>International</b>	
26.05.2011-29.05.2011	Tour du Pays de Vaud 2011	Villeneuve	Strasse	International	U19;
27.05.2011	TPV - 1ère étape - Tiercelin	Tiercelin	Strasse	Regional	U19;
28.05.2011	TPV - 2ème étape - 2ème 1/2 étape - Ste-Croix	Ste-Croix	Strasse	Regional	U19;
28.05.2011	TPV - 2ème étape - 1ère 1/2 étape - Ste-Croix	Ste-Croix	Strasse	Regional	U19;

<sup>15</sup> Informationen aus dem Mailverkehr mit Urs Maurer, sportlicher Leiter des RRC Diessenhofen

<sup>16</sup> Informationen aus dem Mailverkehr mit Thomas Truninger; Trainer des Race Teams des TV Winterthurs

29.05.2011	TPV - 3ème étape - Penthaz	Penthaz	Strasse	Regional	U19;
02.06.2011	Championnat Romand sur route	Cartigny	Strasse	Regional	U17; FB; FU17; E; A; M; U19; FE; A;
11.06.2011- 19.06.2011	Tour de Suisse	SUI	Strasse	International	
19.06.2011	GRAND PRIX D'ESTAVAYER-LE-LAC (Contre-la-montre/Zeitfahren)	Estavayer-le-Lac	Strasse	Regional	A; E; U15; U19; U13; U11; FE; FB; FU17; PCH; Fun;
23.06.2011	Schweizermeisterschaften Zeitfahren / contre la montre	Roggliwil	Strasse	National	E; M; U23; U19; FE; FU19; PCS; PCH; Fun;
25.06.2011- 26.06.2011	Schweizermeisterschaft Strasse 2011 (4. Grand Prix Mobilier)	Kirchdorf	Strasse	National	U23; U19; E; FE; FU19; FU17;
09.07.2011	19. Breite-Kriterium Grosser Preis der Stadt Schaffhausen	Schaffhausen	Strasse	National	U17; E; U19; FE; FB;
14.07.2011- 17.07.2011	European Championships	Offida	Strasse	International	
31.07.2011- 31.07.2011	championnat suisse de la montagne	Chésereux	Strasse	National	FE; U19; U23; E; FB;
19.09.2011- 25.09.2011	WORLD CHAMPIONSHIPS Kopenhagen		Strasse	International	
<b>Legende:</b>					
	Schweizermeisterschaft				
	Annullierte Rennen				

Abb. 20: Rennkalender 2011 von Swiss Cycling

Ein Rennfahrer sollte sich, gemäss Herrn Truninger zwei Saisonhöhepunkte setzen. Die Hochform, die der Athlet für diese Events braucht, wird über lange Zeit aufgebaut. Dabei muss ständig auf die Regeneration geachtet werden. Ein übertrainierter Rennfahrer bringt keine Spitzenleistung. Ist die Vorbereitung, der Aufbau und das Training jedoch optimal dosiert, kann man die Topform bis zu acht Wochen halten. Während dieser Phase liefert der Rennfahrer Spitzenresultate. Die Saisonhöhepunkte befinden sich nun logischerweise in diesem Zeitfenster.

Über das Jahr hinweg gibt es drei unterschiedliche Arten von Schweizermeisterschaften. Zwei finden kurz nacheinander im Juni statt. Der erste Anlass sind die Schweizermeisterschaften im Zeitfahren. Nur zwei Tage später folgt die Schweizermeisterschaft der Strassenrennen. Da sich die Rennfahrer grundsätzlich auf ein Gebiet spezialisieren und da die beiden Anlässe so kurz aufeinander folgen, schliesse ich, dass sich ein Athlet auf einen der Wettkämpfe festlegen muss. Bereits einen Monat später folgt der Kampf um den Schweizer Titel in den Bergrennen. Wenn ein Rennfahrer nun optimal vorbereitet wurde und fähig ist, sein Topform acht Wochen lang zu halten, passt dieses Zeitfenster perfekt um beide Schweizermeisterschaften darin einzuschliessen.

*Trainingsmöglichkeiten*<sup>17</sup>

Tag:	Art des Trainings:	Anmerkungen:
<b>Montag</b>	Ruhetag	Ruhetag heisst nicht zwingend nichts tun!
<b>Dienstag</b>	Kurze, jedoch intensive Einheit	
<b>Mittwoch</b>	Weniger intensiv, jedoch mit mehr Umfang als am Dienstag	
<b>Donnerstag</b>	Ausdauer	
<b>Freitag</b>	Ruhetag	
<b>Samstag</b>	Rennenvorbereitungen	
<b>Sonntag</b>	Rennen	Je nach Kalenderwoche und Saisonplanung

Abb. 21: Trainingsplan des RV Winterthurs

Die Trainingseinheiten des Race-Teams im RV Winterthur werden von sieben Teamleitern gecoacht. Jeder von ihnen kann auf ein breites Repertoire an eigenen Erfahrungen im Radsport zurückgreifen.<sup>18</sup>

Absolviert man alle oben aufgeführten Trainingseinheiten, sollte ein Athlet der Kategorie Junioren (unter neunzehnjährige) auf eine Summe von zehn Stunden pro Woche kommen.

Thomas Truninger betont, dass das oben aufgeführte Trainingsprogramm nur das Grundschemata ist. Es schwankt im Verlauf des Jahres zwischen zwei Extremen:

- In der Vorbereitungsperiode, in der hauptsächlich Grundlagen trainiert werden, verzichtet man vielfach auf die Intensität.
- Es stehen so viele Wettkämpfe an, dass zwischen den Rennen beinahe nur noch aktive Ruhetage eingeschaltet werden.

Ausserdem spielt die Jahreszeit beim Velotraining eine grundlegende Rolle. In den wärmeren Perioden tauchen keine grossen Abweichungen vom Grundschemata auf. Im Winter jedoch, wenn es sehr kalt und früh dunkel wird, sucht man nach Alternativen für die Radeinheiten. So stehen neben dem Spinning Langlauf oder Lafeinheiten, wie auch Krafteinheiten, Koordinationstraining und Beweglichkeitsübungen auf dem Plan.

<sup>17</sup> Informationen aus dem Mailverkehr mit Thomas Truninger; Trainer des Race Teams des RV Winterthurs

<sup>18</sup> Vgl. <http://www.rvwinterthur.ch/index.php?id=12> (16.10.11, 13:44)

## *Trainingsaufbau*<sup>19</sup>

Die Trainer der Jugendlichen in Winterthur bestritten früher selbst Rennen auf der Strasse und der Bahn. Entsprechend kommt ihre Erfahrung aus diesen Sparten.

Grundsätzlich werden in der Nachwuchsförderung zwei Themen behandelt: Das eine wäre die Technik, das andere die Kondition.

Da sich der grösste Teil der Athleten im RV Winterthur im Alter von neun bis sechzehn Jahren bewegt, liegt der Fokus auf der Technik. Ein gezieltes Training mit dem Schwerpunkt auf der Kondition macht erst ab dem fünfzehnten oder sechzehnten Lebensjahr Sinn. Ohne die entsprechende Technik erbringt eine Arbeit an der Kondition nur wenig Fortschritte.

Inhaltlich werden im Bereich der Technik folgende Themen behandelt:

- Optimales Kurvenfahren
- Richtiges Bremsen
- Auf- und Absteigen
- Trettechniken
- Verschiedene Haltungen auf dem Velo
- Velopflege

Jedes einzelne Thema wird zuerst Schritt für Schritt eingeführt und aufgebaut. Selbst wenn es fertig behandelt wurde, taucht es immer wieder in den Trainingseinheiten auf. Durch das permanente Auffrischen brennt man die Techniken unwiderruflich im Gedächtnis ein. Letztlich sollen viele der Techniken völlig automatisch ablaufen: Fährt man einen Pass hinunter, überlegt man sich nicht mehr wie eine Kurve nun genau geschnitten werden muss.

Vor allem bei den jungen Athleten gilt es im Training Grenzen zu überwinden. Zu Beginn getrauen sich wenige in halsbrecherischem Tempo eine Bergstrasse hinunter zu sausen oder mit dem Rennrad über ein Hindernis zu springen. Deshalb nehmen die Trainer absichtlich immer wieder dieselben Hindernisse oder Abfahrten ins Trainingsprogramm auf. Während man bei der ersten Abfahrt noch zögerte, traut man sich bei Wiederholungen konstant mehr zu. Hatte das neue Wagnis Erfolg, blickt man mit Zuversicht auf die nächste Abfahrt. So wird Schritt für Schritt das Vertrauen in sich selbst wie auch in das Rennrad gefestigt.

Sobald die Athleten beginnen Rennen zu fahren, kommen folgende ergänzende Themen dazu:

- Individuelle Rennvorbereitung
- Taktik
- Fahrtechniken

Es gibt eine immens grosse Vielfalt an Trainingsmethoden. Funktioniert die eine in dem ersten Jahr, heisst das nicht zwingend, dass sie auch im zweiten Jahr genauso effizient ansetzt. Deshalb integriert man im RV Winterthur verschiedene Methoden in die Trainings.

Wie Daniel Rahm betont auch Thomas Truninger, dass es besonders für junge Athleten wichtig sei, in sportlichen Angelegenheiten permanent einen Trainer an der Seite zu wissen.

---

<sup>19</sup> Informationen aus dem Mailverkehr mit Thomas Truninger; Trainer des Race Teams des RV Winterthurs

### 2.3.2 Radfahren clubintern im Vergleich

Nun vergleiche ich die Jahresplanung, die Trainingsmöglichkeiten und der Aufbau der Velotrainings des RV Winterthur mit jenen im Tristar.

#### Jahresplanung

Folgendes ist die Jahresplanung des Tristar Schaffhausens im Jahr 2011:

Datum:	Anlass:	Kategorie:		
		Junioren:	Jugend:	
07.-09.01.2011	Langlauf Lager Lenzerheide	x	x	
19.02.2011	Cross KM Sitterdorf TG	x	x	
26.03.2011	Männedörfler Waldlauf	x	x	
10.04.2011	Talenttesttag Ost Winterthur	x	x	
17.04.2011	Triathlon Wallisellen	x	x	
22.04.- 01.05.2011	Trainingslager Cambrils (Spa)	x	x	
30.04.2011	Beringer Dorflauf	x	x	
15.05.2011	Intervall Duathlon Zofingen	x	x	
21.05.2011	Aquathlon Basel		x	Duathlon SM
04.06.2011	Kadetten Stafette um den Kanton	x	x	
12.06.2011	Murten Triathlon	x		
18.06.2011	Zytturm Triathlon Zug	x	x	Triathlon SM Jugend
25.06.2011	Spiezathlon		x	
26.06.2011	Schüler Triathlon Winterthur		x	
01.07.2011	Knorrlauf	x	x	
24.07.2011	Triathlon int. De Genève	x		
07.08.2011	Triathlon de Nyon	x	x	Triathlon SM Junioren
13.08.2011	Schaffhauser Triathlon	x	x	
14.08.2011	Triathlon Baldegger See		x	
20./21.08.2011	Triathlon de Lausanne	x	x	
28.08.2011	Uster Triathlon	x	x	
03./04.09.2011	Triathlon di Locarno	x		
17.09.2011	Greifenseelauf	x	x	
29.10.2011	Berglauf Beringen	x		
05.11.2011	Crosstest Neuhausen	x	x	
27.11.2011	Staaner Stadtlauf	x	x	

Legende:	
	Lauf
	Triathlon
	Aquathlon
	Duathlon
	Trainingslager
	Talenttesttag
	Schweizermeisterschaften

Abb. 22: Jahresplanung Tristar Schaffhausen

Wie schon bei den bisherigen Jahresplanvergleichen erwähnt, beginnt die eigentliche Triathlonsaison Mitte Mai. Davor finden lediglich Läufe statt, die als Saisonvorbereitung dienen. Die Wettkämpfe häufen sich in den warmen Jahreszeiten an. Würde ein Athlet an sämtlichen aufgeführten Wettkämpfen im Jahr teilnehmen, was nicht der Fall ist, wären das ungefähr vierundzwanzig Starts (Vergleiche Jahresplanung des Tristar im Vergleich zum Schwimmclub und zum Leichtathletik). Wenn man den Original-Rennkalender der Radfahrer betrachtet, erkennt man die Unterschiede schnell. Allein die Tatsache, dass sich der Kalender über sechs A4 Seiten erstreckt, unterstreicht den Unterschied. Im Gegensatz zu den gebündelten Triathlonanlässen, sind die Velorennen über einen grossen Teil des Jahres verteilt. In den Monaten Oktober bis Januar gibt es eine Wettkampfpause. Ich nehme an, diese Pause beruht auf äussere Gegebenheiten wie das kalte Wetter oder vereiste Strassen. Auch die Anzahl der Anlässe unterscheidet sich stark. Klar kann ein Rennfahrer nicht an jedem dieser Anlässe teilnehmen, doch übers Jahr hinweg gesehen, werden es einige mehr sein als bei den Triathleten.

### *Trainingsmöglichkeiten*

Dies sind die aktuellen Möglichkeiten für ein Rennradtraining im Tristar Schaffhausen:

Tag:	Zeit:	Anmerkungen:
<b>Montag</b>		
<b>Dienstag</b>		
<b>Mittwoch</b>		
<b>Donnerstag</b>		
<b>Freitag</b>		
<b>Samstag</b>	11:00 – 13:00	Im Sommer: draussen Im Winter: Indoorcycling im Fitnesscenter Eurofit
<b>Sonntag</b>		

Abb.23: Trainingsplan Rad Tristar

Im Sommer bietet sich den Athleten die Möglichkeit für ein einziges Radtraining. Es gibt keinen fixen Leiter für diese Einheit. Lässt sich jemand finden, der die Jugendlichen an diesem Tag übernimmt, findet das Training statt. Falls keiner aufzubieten ist, fällt das Velofahren aus.

Im Jahresplan kann man sehen, dass alle Triathlonanlässe an Wochenenden statt finden. Daher fallen an all diesen Daten bereits die Radeinheiten aus. Das heisst, dass die Triathleten genau in ihren Wettkampfperioden keine Möglichkeit haben, das Radfahren mit einer Gruppe und einem Leiter zu trainieren.

Sobald die Temperaturen gegen Null gehen und ein Velotraining im Freien unzumutbar wird, findet das Indoorcycling im Eurofit statt. Auch hier gibt es keinen fixen Trainer. Im Gegensatz zum Sommertraining findet das Spinning regelmässig statt. Zum einen, weil in dieser Zeit keine Wettkämpfe an den Wochenenden anstehen und zum anderen, weil einem der dafür nötige Raum im Fitnesscenter Eurofit speziell zur Verfügung gestellt wird. Ausserdem nehmen markant mehr Athleten an diesen Einheiten teil.

Gemäss Swiss Triathlon sollen Athleten zwischen vierzehn und sechzehn Jahren, ein bis zwei Radeinheiten die Woche absolvieren. Bei den siebzehn bis neunzehn Jahre alten Triathleten steigert sich die Zahl der Trainings auf drei bis vier Einheiten.<sup>20</sup>

Wie auch bei den zwei anderen Disziplinen besteht hier ein Defizit an Trainingsmöglichkeiten für leistungsorientierte Sportler.

### *Trainingsaufbau*

Wie man den Trainingsmöglichkeiten entnehmen kann, gibt es weder einen fixen Trainer für die Veloeinheiten, noch finden diese regelmässig statt. Zudem mangelt es an ausreichender Kommunikation. Oft wissen die einzelnen Leiter nicht, was die Athleten mit einem anderen Leiter in den Wochen zuvor bereits geübt und trainiert haben. Wer zurzeit abkömmlich ist, wird aufgeboten um das Training zu leiten. Die einzelnen Trainer geben sich viel Mühe um ihre eigene Einheit interessant und effektiv zu gestalten. Doch die Wechsel verhindern einen einheitlichen Aufbau, der über das gesamte Jahr hinweg geplant und eingehalten wird.

Es ist mir unmöglich in diesem Teil meiner Arbeit weiter auf den Aufbau der Veloeinheiten des Tristar Schaffhausen einzugehen, denn es existiert schlicht keiner.

---

<sup>20</sup> Vgl. Swiss Triathlon: Nachwuchskonzept; The Way to the Top und [http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-645/1067\\_read-13663/](http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-645/1067_read-13663/) (11.8.11, 14:56)

## 2.4 Möglichkeiten

In meiner Arbeit ist das clubübergreifende Training ein grosser Diskussionspunkt. Bisher habe ich festgestellt wo sich theoretisch welche Möglichkeiten bieten. Nun liegt es daran diese Informationen zusammen zu führen und aus den gewonnenen Erkenntnissen einen möglichst optimalen Trainingsplan für Triathloneinsteiger zu entwickeln.

### 2.4.1 Interview mit Jasmin Marty

Über meine eigenen Triathlon-Aktivitäten lernte ich Jasmin Marty kennen, von der ich wusste, dass Sie clubübergreifend trainiert. Sie ist ein reales Beispiel einer Athletin, die in mehreren Vereinen gleichzeitig trainiert. Sie konnte mir verschiedene Ansichten dieser Trainingsform aufzeigen, die mir später helfen sollen, den Trainingsplan zu organisieren. So möchte ich dies zuerst in einem Interview mit Jasmin Marty darlegen:



Abb.24: Jasmin Marty

Die Neuhauserin, Jasmin Marty wurde 1994 geboren. Seit sechs Jahren übt sie Triathlon aus. Sie begann ihre Karriere im Tristar Schaffhausen. Als Neueinsteigerin platzierte sie sich gleich auf Platz fünf der nationalen Youth League. Für diese Leistung wurde sie vom Swiss Triathlon Verband als ‚Rookie of the year‘ ausgezeichnet. In den nächsten Jahren kletterte sie eine steile Karriereleiter hoch. Jasmin Marty siegte mehrfach an Schweizermeisterschaften, ist Mitglied des Triathlon Nationalkaders und nimmt somit auch an verschiedenen internationalen Anlässen teil. Im Oktober des Jahres 2011 wechselte sie den Verein und startet nun für den TG Hütten.<sup>21</sup>

#### In welchen Vereinen trainieren Sie momentan?

*Im Moment trainiere ich in drei unterschiedlichen Vereinen. Manche Schwimmtrainings absolviere ich im Schwimmclub Schaffhausen. Auch bin ich Mitglied im Leichtathletikclub Schaffhausen. Der letzte Verein ist der Tristar Schaffhausen, für den ich starte.*

#### Was hat Sie dazu veranlasst vom clubinternen Training im Tristar auf das clubübergreifende Training zu wechseln?

*Primär wegen den unterschiedlichen Leistungsniveaus konnte mir mein Triathlonclub nicht in allen drei Disziplinen ein optimales Training bieten.*

#### Welche Probleme (falls vorhanden) gab es im clubinternen Training beim Tristar (falls nicht schon bei Frage zwei beantwortet)?

*Es mangelte an Trainingseinheiten. Für eine Athletin wie mich standen zu wenige Trainings zu Verfügung.*

<sup>21</sup> Bemerkung: Zur Zeit des Interviews startete Jasmin Marty noch für den Tristar Schaffhausen.

Gab es Probleme beim Wechsel? Sind Ihnen die Vereine bei Ihrem Einstieg entgegengekommen? Wie stand es um deren Bereitschaft Sie aufzunehmen? (administrativ)

*Das war je nach Club unterschiedlich. Beim Schwimmclub gab es zu Beginn manche Probleme, da die Verantwortlichen zuerst keine Triathleten bei sich aufnehmen wollten.*

Konnten Sie grosse Unterschiede (Aufbau Trainings, Verhalten Athleten/Trainer, etc.) feststellen in den Trainings (z.B. Schwimmen SCSH contra Schwimmen Tristar)?

*Ja! Die Unterschiede waren extrem gross... Die Trainer wie auch die Athleten waren markant disziplinierter in den neuen Vereinen. Da gibt es kein „Ich will/mag nicht mehr“ in den Trainings, egal wie intensiv sie sind. Ausserdem sind die Umfänge und die Inhalte der Trainings viel anspruchsvoller. Ich denke das liegt zum Teil daran, dass sich die Trainer vom Leichtathletik und vom Schwimmclub nur auf eine Sportart oder auf eine Disziplin konzentrieren müssen.*



Abb.25: Sieg in Zug

Konnten Sie sich körperlich schnell umgewöhnen?

*Im Schwimmen war es nicht so leicht. Anfangs hatte ich vor allem mit dem Lagen-Training und der hohen Geschwindigkeit in den Trainings meine Mühen.*

Welche Vorteile bringt das vereinsübergreifende Training? Tauchen auch Probleme/Nachteile auf? Welche?

*Ein Vorteil ist sicher, dass einem eine super Trainingsqualität geboten wird. Zudem erlangt man bei dieser Trainingsart eine spezifische Betreuung in den einzelnen Disziplinen. Ein Nachteil ist, dass die jeweiligen Trainer keinen Überblick über den vollen Trainingsplan der Triathleten haben. So wollen Sie ein Maximum aus den Athleten rausholen und vergessen dabei auf die anderen Disziplinen Rücksicht zu nehmen, die wir noch ausüben.*

Was lohnt sich ihrer Meinung nach mehr für einen Athleten zwischen vierzehn und neunzehn Jahren: ein clubinternes oder ein clubübergreifendes Training?

*Ich denke, solange das Leistungsniveau und das nötige Angebot in einem Triathlonclub gegeben sind, ist das clubinterne Training für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene die beste und einfachste Lösung und bringt zuletzt mehr Vorteile.*



Abb. 26: International

Vielen herzlichen Dank an Jasmin Marty für das interessante, aufschlussreiche Interview!

Das Interview greift verschiedene Punkte auf, die mir in meiner Arbeit bereits begegnet sind. Einer davon ist das mangelnde Trainingsangebot im Tristar Schaffhausen. Jasmin Marty ist das perfekte Beispiel für eine ambitionierte Athletin, die sich selbst weiter orientieren und ergänzende Trainingsangebote suchen musste. Das bestehende Angebot des Schwimmclub Schaffhausens wie auch das des Leichtathletikclubs nutzt sie. Als ein weiterer Kritikpunkt nennt sie den grossen Leistungsunterschied der Athleten im Tristar. Das rührt daher, das Tristar ein Verein ist, der sich perfekt für Hobbytriathleten eignet. Als Mitglied kann man je nach Lust und Laune monatlich oder täglich trainieren. Niemand wird getrimmt oder aufgefordert mehr zu trainieren. Daher kommen die unterschiedlichen Leistungsniveaus. An sich wäre das ein tolles Angebot des Clubs: Es bestehen für Hobbysportler wie auch für Leistungssportler Trainingsmöglichkeiten. Das Problem ergibt sich aus dem gemeinsamen Training. Alle gleichaltrigen werden in dieselbe Gruppe gesteckt. Dass ein Athlet, der mithilfe ergänzender Trainingsangebote zehn Einheiten pro Woche absolviert, sich von einer Athletin abhebt, die wöchentlich zweimal trainiert, ist logisch. Kontinuierlich springen die besten Athleten ab, trainieren eigene Einheiten oder wechseln den Verein. Die verbleibenden Leistungsathleten, bleiben ohne Trainingspartner zurück. Letztlich lösen sich auch diese. Hat sich die gesamte leistungsorientierte Schicht verabschiedet, beruhigt sich die Situation für eine Weile. Jedoch nur solange, bis sich aus den verbleibenden oder aus neuen Athleten wieder einige hervorheben, die Ambitionen zeigen. Dieser Zyklus ist fast eine Art Teufelskreis, den ich nun schon einige Male beobachtet habe. Ein weiterer schwieriger Punkt sind die unterschiedlichen Trainingsinhalte und Trainingsqualitäten der beteiligten Vereine. Darauf werde ich später Bezug nehmen. Jasmin bestätigt ausserdem die Zweifel, dass in dieser clubübergreifenden Trainingsweise kein Trainer einen Gesamtüberblick über das Programm der Triathleten hat.

### 2.4.2 Aktuelle Möglichkeiten

Um eine Gesamtübersicht über die aktuellen Trainingsmöglichkeiten zu erhalten, stellte ich alle Trainings, die ein Triathlet besuchen kann übersichtlich in einer Tabelle dar:

Aktuelle Trainingsmöglichkeiten für Triathleten in Schaffhausen:																					
	Montag:			Dienstag:			Mittwoch:			Donnerstag:			Freitag:			Samstag:			Sonntag:		
	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L
7:00 - 8:00																		?	?		
8:00 - 9:00																		?	?		
9:00 - 9:30																		?	?		
9:30 - 10:00																		?	?		
10:00 - 11:00																		?	?		
11:00 - 12:00																		?	?		
12:00 - 13:00																		?	?		
13:00 - 14:00																		?	?		
14:00 - 15:00																		?	?		
15:00 - 16:00																		?	?		
16:00 - 17:00																		?	?		
17:00 - 17:30																		?	?		
17:30 - 18:00																		?	?		
18:00 - 18:30																		?	?		
18:30 - 19:00																		?	?		
19:00 - 19:30																		?	?		
19:30 - 20:00																		?	?		
20:00 - 20:30																		?	?		
20:30 - 21:00																		?	?		
21:00 - 22:00																		?	?		

SCSH
Tristar
RVW
Tristar
LCSH
Tristar
Wettkämpfe
? Training nach Absprache

Abb.27: Aktuelle Trainingsmöglichkeiten in Schaffhausen im Überblick

Zuerst möchte ich die Schwimmtrainings analysieren. Sie stellen die einzigen angebotenen Morgeneinheiten dar. So gesehen wäre es perfekt, diese alle zu absolvieren. So hätte man abends Zeit für die anderen zwei Disziplinen. Nun der Haken an dieser Theorie ist, dass es im Kanton Schaffhausen keine Sportschulen und nur wenige Schulen mit einem Sportprojekt gibt. Das Privileg, Morgentrainings zu absolvieren bietet sich nur wenigen. Ein weiteres Problem ergibt sich aus den unterschiedlichen Jahresplanungen von Schwimmclub und Tristar. Wie schon im Kapitel 2.1.2 ‚Jahresplanung‘ erwähnt, stellt das grösste Problem der Sommer dar. Im Anschluss an die Sommerschweizermeisterschaften, gibt es eine Trainingspause und die Schwimmeinheiten werden bis nach den Ferien eingestellt. Genau in dieser Zeit finden die meisten Triathlon-Anlässe statt. Der Vorteil der Morgentrainings, wird dadurch zunichte gemacht, da man im Sommer plötzlich ohne Schwimmtrainings dasteht.

Ich denke, ein optimaler Mittelweg wäre perfekt. Die Schwimmtrainings des Schwimmclubs sind qualitativ sehr hochwertig. Für die Technik und die Tempohärte lohnt es sich, einige davon zu besuchen. Besonders wenn man beim Einstieg in den Triathlon technisch ungenügend schwimmt, lohnt sich der Versuch, sich im Schwimmclub zu beteiligen. Man sollte darauf achten, dass die Anzahl dieser Schwimmclub-Einheiten maximal so gross ist, dass man bei Ausfällen im Sommer auch ohne sie ein ordentliches Schwimmpensum erreicht. Noch besser wäre es, wenn man während Ausfällen alternative Schwimmeinheiten durchführen könnte.

Wie schon im Kapitel 2.2.2 ‚Jahresplanung‘ erwähnt, sollte der Jahreskalender im läuferischen Bereich keine Hürde darstellen. Ausser montags kann man die Lauftrainings jedoch nicht als ergänzende Einheit einplanen. Sowohl am Mittwoch, wie auch am Freitag überschneiden sich die Lauftrainings von Tristar und Leichtathletik. Es kommt also nur ein ‚Anstelle von‘ in Frage.

Meiner Meinung nach, lohnen sich die Leichtathletik Einheiten erst ab einem bestimmten Punkt. Dieser Zeitpunkt hängt stark vom Laufniveau eines Athleten ab. Als Einsteiger macht es Sinn, vorerst im Tristar zu laufen. Der Körper muss sich zuerst an das Laufen gewöhnen. Spezifische Laufmuskeln werden gebildet. Der Körper wird an diese Belastung gewöhnt. Erst wenn bestimmte Grundlagen vorhanden und ein höheres läuferisches Level erreicht ist, kann man auf das LCS-Lauftraining umsteigen. Technische Finessen und primär Tempohärte können dort enorm weiterentwickelt werden. Die Unterschiede der Lauftrainings beobachtet man vor allem beim Trainingsaufbau. Zwar enthalten beide sehr ähnliche Trainingsmethoden: Ausdauer, Laulschule und Serien. In der Leichtathletik stechen jedoch die Trainingsphasen hervor. Während die Lauftrainings im Tristar übers Jahr hinweg grundsätzlich gleich bleiben, ändern sich die Einheiten vom LCS sehr stark (Siehe Kapitel 2.2.1 ‚Trainingsaufbau‘). Der zweite grosse Unterschied der beiden Lauftrainings sind die daran teilnehmenden Athleten. In der Ausdauergruppe des LCS bewegt man sich ausschliesslich unter leistungsorientierten Läufern. Die Probleme eines zu grossen Leistungsgefälles oder enormer Altersunterschiede fallen weg.

Der letzte und schwierigste Punkt bildet das Radfahren. In diesem Bereich ist man in Schaffhausen auf sich alleine gestellt. Der nächstgelegene ambitionierte Rennradfahrverein ist der RV Winterthur. Dessen Trainingseinheiten beginnen jeweils um sechs Uhr abends. Dafür müsste man mitsamt Rennrad spätestens um zwanzig nach fünf in Schaffhausen auf die S-Bahn oder zeitgleich mit einem privaten Transport losfahren. Dies wäre für all jene möglich, die eine Schule besuchen und auf grosse Unterstützung aus ihrem Umfeld zählen können. Eltern müssten den Transport durchführen oder den Kindern die kostenaufwändigen Zugfahrten bezahlen. Macht man eine Lehre, könnte der Abfahrtszeitpunkt bereits zu früh sein.

Die Ergebnisse meiner Recherche im Bereich Radsport erstaunten mich. Ich erkundigte mich bei Triathleten aus anderen Vereinen in den verschiedensten Gebieten der Schweiz, wie diese Situation bei ihnen aussieht. Die Antworten fielen sehr unterschiedlich auf. Da gab es Vereine, die an den Wochenenden regelmässig mit einem kleinen Bus in den Jura fahren, um Bergtrainings zu absolvieren. Viele jedoch suchten sich selbst Trainingsmöglichkeiten, da ihnen keine Radtrainings zu Verfügung standen.

Selbst wenn spezifischen keine Trainings zu Verfügung stehen, hat das Radfahren immer noch einen Vorteil: Man kann die Trainings relativ gut in den Alltag einbauen. Die bekannteste Variante wäre der Arbeits- oder der Schulweg. Braucht man pro Strecke eine halbe Stunde, absolviert man bereits täglich ein einstündiges Radtraining. Die nächste Möglichkeit ist eine Velorolle.



Abb.28: Freie Rolle



Abb.29: Fixierte Rolle

Findet man zu Hause ein bisschen Zeit, setzt man sich auf die Rolle und trainiert. Diese Einheiten sind flexibel. Die letzte Variante wäre, dass man alleine trainiert oder sich mit Kollegen zusammenschliesst. Da es allen jugendlichen Radfahrern gleich geht, sind alle froh, wenn man sich ab und an spontan zusammenschliesst und eine Trainingseinheit absolviert.

Aufgrund dieser Überlegungen habe ich zwei Trainingspläne für die aktuelle Situation erarbeitet. Der erste Plan ist für die Neueinsteiger. Die rot umrandeten Kästchen, stellen die zu besuchenden Trainings dar. Das orange Feld mit dem Ausrufezeichen bedeutet, dass man in diesem Zeitfenster alleine mit einem Trainingsplan trainiert. Insgesamt absolviert man hier fünf Schwimmtrainings, zwei Veloeinheiten und drei Lauftrainings. Von den Schwimmtrainings wird eines davon im Schwimmclub absolviert. Fällt dieses im Sommer aus, könnte man es mit dem Einzelschwimmtraining am Samstagmorgen vor der Radeinheit kompensieren. Wegen den oben genannten Gründen, läuft der Athlet die angebotenen Tristar-Einheiten. Die eine Radeinheit im Tristar absolviert man ebenfalls. Obwohl das Training absolut unzuverlässig ist, besteht da die einmalige Gelegenheit, in einer grösseren Gruppe zu fahren. Diese Anlage braucht man, um für die Windschattenrennen an den Wettkämpfen zu üben. Eine zweite Einheit trainiert man alleine mit den oben aufgezeigten Möglichkeiten.

Das wöchentliche Pensum bewegt sich in dieser Variante um dreizehn Stunden die Woche.

**Aktuelle Trainingsmöglichkeiten für Triathleten in Schaffhausen:**

	Montag:			Dienstag:			Mittwoch:			Donnerstag:			Freitag:			Samstag:			Sonntag:		
	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L
7:00 - 8:00				!								!			!	?	?				
8:00 - 9:00	!			!								!			!	?	?				
9:00 - 9:30	!			!								!			!	?	?				
9:30 - 10:00	!			!								!			!	?	?				
10:00 - 11:00															!	?	?				
11:00 - 12:00																?	!	?			
12:00 - 13:00																?	!	?			
13:00 - 14:00																?	?				
14:00 - 15:00																?	?				
15:00 - 16:00																?	?				
16:00 - 17:00																?	?				
17:00 - 17:30																?	?				
17:30 - 18:00																?	?				
18:00 - 18:30																?	?				
18:30 - 19:00																?	?				
19:00 - 19:30	!															?	?				
19:30 - 20:00	!															?	?				
20:00 - 20:30	!															?	?				
20:30 - 21:00																?	?				
21:00 - 22:00																?	?				

SCSH
Tristar
RVW
Tristar
LCSH
Tristar
Wettkämpfe
? Training nach Absprache

Abb.30: Trainingsplan für Neueinsteiger

Den zweiten Trainingsplan habe ich für Fortgeschrittenen organisiert.

**Aktuelle Trainingsmöglichkeiten für Triathleten in Schaffhausen:**

	Montag:			Dienstag:			Mittwoch:			Donnerstag:			Freitag:			Samstag:			Sonntag:		
	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L	S	V	L
7:00 - 8:00				!											!	?	?				
8:00 - 9:00	!			!											!	?	?				
9:00 - 9:30	!			!											!	?	?				
9:30 - 10:00	!			!											!	?	?				
10:00 - 11:00																!	?	?			
11:00 - 12:00																?	!	?			
12:00 - 13:00																?	!	?			
13:00 - 14:00																?	?				
14:00 - 15:00																?	?				
15:00 - 16:00																?	?				
16:00 - 17:00																?	?				
17:00 - 17:30																?	?				
17:30 - 18:00																?	?				
18:00 - 18:30																?	?				
18:30 - 19:00																?	?				
19:00 - 19:30	!															?	?				
19:30 - 20:00	!															?	?				
20:00 - 20:30	!															?	?				
20:30 - 21:00																?	?				
21:00 - 22:00																?	?				

SCSH
Tristar
RVW
Tristar
LCSH
Tristar
Wettkämpfe
? Training nach Absprache

Abb.31: Trainingsplan für Fortgeschrittene

Dieser Plan beinhaltet ein Sechzehnstundenpensum pro Woche. Es werden sechs Schwimmereinheiten, vier Lauftrainings und zwei Radeinheiten absolviert. Zwei der sechs Schwimmereinheiten werden im Schwimmclub absolviert. Es sollte möglich sein, zumindest eine dieser Einheiten während Ausfällen alleine weiterzuführen. Je nach Absprache erhalte man dafür

Trainingspläne des Schwimmclubs. Im Freitagschwimmtraining wird hauptsächlich das Wassergefühl gefördert. Auch die Fortgeschrittenen besuchen das Tristar Radtraining aus oben erwähnten Gründen. Je nach Möglichkeit planen Fortgeschrittene ein weiteres Training auf der Rolle oder auf der Strasse mit Kollegen ein.

### 2.4.3 Theoretisch optimierte Möglichkeiten

Um eine theoretisch optimierte Trainingssituation zu entwerfen, möchte ich die Vorgaben von Swiss Triathlon für die Trainingsvoluminas anfügen:

TRAININGSVOLUMEN											
♂	Stunden/ Woche (Durchschnitt auf 48 Wo)		Anzahl Trainings pro Woche im Durchschnitt			♀	Stunden/ Woche (Durchschnitt auf 48 Wo)		Anzahl Trainings pro Woche im Durchschnitt		
	Min	Max	♂	♀	🚴		Min	Max	♂	♀	🚴
19 Jahre	17	20	5-6	3-4	5 - 6	19 Jahre	17	20	5-6	3-4	5-6
18 Jahre	16	18	5-6	3	5-6	18 Jahre	16	18	5-6	3	5-6
17 Jahre	15	17	5	3	5	17 Jahre	15	17	5	3	5
16 Jahre	14	15	5	2	4-5	16 Jahre	14	15	5	2	4-5
15 Jahre	12	13	4-5	1-2	4	15 Jahre	12	13	4-5	1-2	4
14 Jahre	10	12	4-5	1	2-3	14 Jahre	10	12	4-5	1	2-3

Abb.32: Trainingsvolumen

Ich finde man kann zwei unterschiedliche optimierte Trainingssituationen simulieren. Bei der einen geht man davon aus, dass sich der Tristar verändert. Bei der anderen nimmt man an, dass die Situation im Tristar unverändert bleibt, sich dafür das clubübergreifende Angebot erweitert.

Ich meine, dass ein clubinternes Training die einfachste Variante ist und am meisten Vorteile bringt. Die ganze Trainingssituation wäre bereits vom Club aus koordiniert. Die Athleten trainieren unter denselben Trainern und mit dem gleichen Umfeld. Die Trainer haben eine ganzheitliche Übersicht über die Trainingseinheiten ihrer Schützlinge und somit sind auch alle Trainingseinheiten aufeinander abgestimmt. Zudem sind die Einheiten spezifisch auf Triathleten ausgerichtet.

Um diese Simulation zu verwirklichen, müsste sich die Struktur des gesamten Tristars stark verändern. Dabei könnten sich Schwierigkeiten bei folgenden Punkten zeigen:

- Im Moment ist es so, dass man im Tristar Triathlon auch zum Spass betreiben kann. Es wird also ein Programm für Breitensportler angeboten. Gleichzeitig versucht man Leistungssportler zu trainieren. Dies verursacht ein enormes Leistungsgefälle unter den Athleten. Diese zwei Sparten müssten getrennt werden.
- Werden Breitensportler von Leistungssportlern getrennt, würde sich die Anzahl der anzubietenden Trainingseinheiten enorm steigern. Nehmen wir an, das Angebot für Breitensportler soll aus fünf Trainings in der Woche bestehen. Zusätzlich müssten gemäss Swiss Triathlon, je nach Alter der Athleten, sieben bis sechzehn Einheiten für die leistungsorientierten Triathleten angeboten werden. Im Ganzen ergäbe das eine Summe von mindestens zwölf bis maximal einundzwanzig angebotenen Trainings pro Woche.



Besonders die Schwimmeinheiten und die Radeinheiten haben sich verändert. Die zwei Velotrainings würde man mit einem Radverein wie beispielsweise dem RV Winterthur absolvieren. Daraus ergibt sich der Vorteil, dass man zwei vollkommen fixe Trainings hat, die jeweils von denselben Trainern geleitet werden. Auch in diesem Plan bietet sich die Möglichkeit für weitere Radeinheiten auf der Rolle oder mit Kollegen. Die neue Schwimmeinheit am Donnerstag würde die Technik und besonders die Tempohärte der Triathleten steigern. Das leistungsorientierte Umfeld soll dies unterstützen und die Athleten zusätzlich motivieren. Die Bahnen in der KSS am Mittwoch über Mittag gehören bereits dem Tristar. Sie werden jedoch für das Training Erwachsener eingesetzt. Würde das Wasser auch Jugendlichen zu Verfügung stehen, wäre das eine gute Gelegenheit, neben den harten Schwimmtrainings einfach nur das Wassergefühl zu fördern. Weitere zwei Lauftrainings mit dem LC Schaffhausen fügen sich an. Indem man alle Lauftrainings des LCS absolviert, trainiert man in einer gewissen Einheit. Zumindest alle Lauftrainings wären so aufeinander abgestimmt.

Eine sehr wichtige Voraussetzung für diese Simulation wäre eine ausreichende Kommunikation zwischen den verschiedenen Vereinen. Ausserdem müssten sie bis zu einem gewissen Grad miteinander interagieren. Eine Idee wäre, dass es quasi einen übergestellten Koordinator für die Triathleten gibt. Er wäre die Person, die das ganze überblickt und mit den Athleten die spezifischen Trainingspläne erstellt. Ausserdem würde er als Kontaktperson für die unterschiedlichen Vereine fungieren.

Die Interviews haben mir gezeigt, dass sowohl der Schwimmclub, wie auch der Leichtathletikclub bereit sind, sich auf dieses Projekt einzulassen. Der erste Schritt zur Verwirklichung einer solchen clubübergreifenden Zusammenarbeit muss aber vom Tristar ausgehen. Es muss im Interesse des Triathlonclubs liegen, eine bessere Trainingssituation für seine Athleten zu errichten.

### 3. Tipps, Tricks und Technikvideos

Dieser Teil meiner Arbeit handelt von den zwei Wechsel, die es im Triathlon gibt: der erste vom Schwimmen auf das Rad, der zweite vom Rad zum Laufen. Dieser Teil des Triathlons ist sehr bedeutend und kann den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen. Trotzdem wird er fälschlicherweise von vielen vernachlässigt und unterschätzt. Deshalb erläutere ich hier die wichtigsten Tipps und Tricks für die optimale Vorbereitung des Wechselplatzes, wie auch für den Wechsel selbst. Zusammen mit den Wechselvideos auf meiner Internetseite soll dieser Bereich den neuen Triathleten helfen, Schwierigkeiten beim Wechsel schon von Beginn an zu vermeiden.

#### 3.1 Aufbau des Wechselplatzes

In derselben Reihenfolge wie die Wechsel durchlaufen werden, sind hier nun die einzelnen Stationen beschrieben. Die angefügten Tipps sollen den jungen Athleten helfen, verschiedene Stolpersteine vorzusehen und zu umgehen.

##### Neopren:

Bei den Youth League Rennen darf kein Neopren benutzen. Ist das Wasser zu kalt, wird aus dem Triathlon ein Duathlon<sup>22</sup> gemacht. Bei den Junioren wird nach dem Reglement von Swiss Triathlon<sup>23</sup> entschieden ob die Anzüge zugelassen sind. Ist die Wassertemperatur unter 14°C, ist das Tragen eines Neoprens obligatorisch, zwischen 14°C und 22°C fakultativ und ab 22°C verboten. Der Neopren wird kurz vor dem Start angezogen. Sobald man aus dem Wasser gestiegen ist, packt man den Reisverschlussbündel am Rücken und zieht ihn auf. Während man sich seinem Wechselplatz nähert, zieht man den Anzug bereits bis zur Hüfte aus. Hat man den Platz erreicht, schiebt man ihn rasch bis zu den Knien hinab. Nun hat man die Hände bereits frei um den Helm oder die Brille anzuziehen während man mit den Beinen den Rest des Anzuges abstrampelt (Siehe auch Technikvideo ‚Neopren ausziehen‘).



Abb. 34, 35 und 36: Ablauf des Neopren-Ausziehens

<sup>22</sup> Definition Duathlon: Ein Duathlon besteht nur aus Rennen und Velofahren. Das Schwimmen fällt weg.

<sup>23</sup> Vgl. [http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-73/89\\_read-5644/](http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-73/89_read-5644/) (14.10.11, 11:18), [http://www.swisstriathlon.ch/PortalData/1/Resources/documents/wettkaempfe/2011/reglemente/Wettkampreglement\\_d\\_15maerz2011.pdf](http://www.swisstriathlon.ch/PortalData/1/Resources/documents/wettkaempfe/2011/reglemente/Wettkampreglement_d_15maerz2011.pdf) (14.10.11, 11:32)

Grund:

Zieht man die Hälfte des Anzuges schon unterwegs aus, spart man wertvolle Zeit. Dasselbe gilt beim Abstrampeln: hat man die Hände frei, bietet sich die Chance, zwei Abläufe des Wechsels zeitgleich zu absolvieren.

Tipps:

- Socken oder ein Plastiksack über Händen und Füßen beim Anziehen des Anzuges verhindern eine Verletzung der empfindlichen Neoprenhaut durch Nägel.
- Genau das Stück Neopren, das abgestrampelt werden muss, sitzt am engsten. Selbst bei manchen Profis klemmt dieser Abschnitt (vor allem über den Knöchel und das Fussgelenk) und das Abstrampeln wird zum Desaster. Falls dies der Fall sein sollte, kann man den untersten Teil des Anzuges bis Mitte Waden abschneiden. Der Fuss gleitet dadurch viel einfacher durch die Öffnung. Der Nachteil ist, dass die Beine durch das fehlende Stück Neopren weniger Auftrieb haben.
- Will man die Beine des Neoprens nicht abschneiden, bleiben noch Gleitmittel wie Vaseline oder Melchfett. Schmiert man die Beine damit ein, sollte der Anzug leichter abrutschen beim Ausziehen. Ausserdem kann man Schürfungen, die während dem Schwimmen durch den Anzug verursacht werden, vermindern, wenn man die betreffenden Stellen mit den Mitteln eincremt. Achtung: Nach dem Benutzen sollen die Hände unbedingt gesäubert werden. Gleitmittel an den Händen kann im Verlauf des Rennens gefährlich sein (Vergleiche ‚Veloschuhe‘).
- Das Ende des Reisverschlussbändels wird entweder beim Verschluss oben beim Hals oder falls der Anzug keine Arme hat, bei den Achseln reingesteckt. Dadurch kommt einem der Bändel bestimmt nicht beim Schwimmen in die Quere. Zudem kann einem so während dem Schwimmen bestimmt niemand den Anzug aufziehen, was durchaus vorkommt. (Siehe Abbildung 37)



Abb.37: Bändel

Zeitmesschip:

Der Chip wird am linken Fussknöchel getragen.

Sind Neoprenanzüge erlaubt, schiebt man den Chip unter den untersten Teil des Neoprens.

Grund:

Der Wechsler und die Kettenblätter des Rennrades befinden sich auf der rechten Seite. Trägt man den Chip links, kommen sich diese Komponenten bestimmt nicht in die Quere.

Die Gefahr dass das Chipband durch das Abstrampeln des Neoprens abgerissen oder verrückt wird, sinkt, wenn man es unter diesem montiert.

Tipp:

- Hat man schmale Fussknöchel, ist der Klettverschluss oft zu lang. Damit das überschüssige Ende nicht störend absteht, steckt man es zwischen die Haut und das Chipband.

Badekappe und Brille:

Zuunterst sitzt eine normale Badekappe, wie Schwimmer sie benutzen. Darauf folgt die Schwimmbrille. Erst über diese zieht man die obligatorische Badekappe des Veranstalters an.

Grund:

Die Badekappen, die von den Veranstaltern verteilt werden, sind sehr dünn, unbequem und haften schlecht auf dem Kopf. Sie dienen hauptsächlich zur Markierung und Einteilung der Athleten. Die eigene Schwimmer-Badekappe übernimmt die eigentliche Funktion. Die Brille trägt man zwischendrin damit sie einem beim Startgerangel nicht vom Kopf gerissen werden kann.



Abb.38: Badekappe und Brille

Badetuch (falls kein Teppich vorhanden):

Jeder Athlet braucht ein kleines Frottiertuch auf dem er diejenigen Wechselsachen stationiert, die am Boden liegen. Ist die Wechselzone mit Teppich ausgestattet, benötigt man kein Tuch. Je nach dem in welche Richtung man mit dem Rad wegläuft, platziert man die nötigen Wechselutensilien auf der rechten oder der linken Seite des Velos.

Folgende Situation:

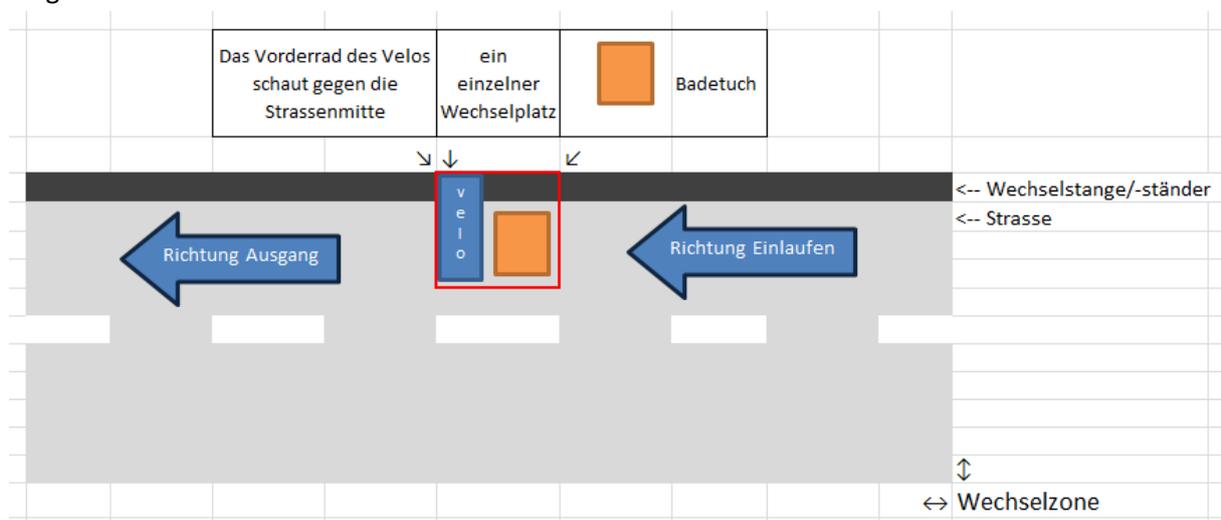


Abb. 39: Animation Wechselzone zur Veranschaulichung des Aufbaus

Läuft man von rechts in die Wechselzone, positioniert man das Badetuch mit den Wechselutensilien rechts neben dem Velo. Beim Einlaufen von links, stelle man sich die Animation spiegelverkehrt vor.

**Grund:**

Der Untergrund des Wechselplatzes ist unterschiedlich. Hat man Glück, besteht er aus Teppich. Meistens jedoch befinden sich die Zonen auf Wiesen, Feldern, Schotteruntergrund oder Teer. In diesem Fall benötigt man ein Tuch. Die Utensilien werden dadurch nicht schmutzig und gehen nicht im Gras verloren. Bei nassem Untergrund verhindert das Tuch, dass sich die Materialien nicht vom Boden her mit Wasser aufsaugen und unhandlich werden. Die Positionierung des Tuches mit den Wechselmaterialien lässt sich folgendermassen erklären: Beinahe alle Triathleten laufen mit dem Velo an der rechten Körperseite. Das Rad steht mit dem Vorderrad zur Strassenmitte. Wechselt man nun aufgrund der Tuchposition auf der rechten Seite des Rades, braucht man nur noch den Lenker zu packen und loszulaufen. Das Velo hält man bereits auf der richtigen Seite. Würde man das Badetuch mit den Materialien links hinlegen, müsste man umständlich ums Velo huschen um dieses auf der richtigen Seite führen zu können.



Abb.40: Tuch und Wechselmaterialien

**Tipps:**

- Das Badetuch soll in einer leuchtenden, schrillen Farbe gewählt werden. So fasst man dieses sofort ins Auge beim Betreten der Wechselzone. Die Gefahr, den Platz nicht zu finden, verringert sich.
- Läuft man mit dem Velo auf der linken Körperseite, platziert man alle Utensilien genau umgekehrt.

**Startnummernband:**

Das Startnummernband liegt auf dem Badetuch. Stünde man vor dem Wechselplatz, liegt das Nummernschild dem Betrachter näher. Das Band legt man nach hinten über die Laufschuhe (Siehe Abbildung 40).

**Grund:**

Das Startnummernband mit der Startnummer, benötigt man bereits beim Radfahren. Da es das einzige Utensil auf dem Tuch ist, welches beim ersten Wechsel benötigt wird, liegt es zuoberst und zuoberst. Aufgrund der Lage des Bandes braucht man nur hineinzustehen und den Bändel bis über die Hüften hochzuziehen. Läge die das Startnummernband anders herum da (Bändel näher dem Betrachter) müsste man die Nummer zuerst noch drehen.<sup>24</sup> Da der Bändel auf den Laufschuhen liegt, und somit leicht angehoben ist, lässt er sich besser greifen.

<sup>24</sup> Während dem Radfahren, ist es obligatorisch, dass die Nummer auf der Rückseite des Athleten ersichtlich ist.

### Gels und Riegel:

Gels und Riegel, die zur Ernährung dienen, werden am Rahmen des Velos angeklebt (vergleiche Technikvideo Andy Sutz). Dabei soll beachtet werden, dass das Klebematerial nicht ultra fest haftet.

Grund:

Auf dem Rahmen ist der Gel in perfekter Reichweite. Ist das Klebematerial nicht zu fest, kann man den Gel oder Riegel ohne Probleme vom Rahmen wegziehen, mit den Zähnen aufreissen und verzehren.

Tipp:

- Gels können auch in der Trinkflasche aufgelöst werden. So muss man sie nicht fahrend öffnen. Das Getränk wird jedoch durch den Gel klebriger und der durststillende Effekt wird reduziert.

### Helm und Velobrille:

Der Helm wird entweder auf die Balance hingelegt oder drangehängt. Die Brille liegt im Helm (vergleiche Technikvideo Andy Sutz) oder steckt am Helm dran (vergleiche Technikvideo Jan Van Berkel).

Grund:

Der Helm und die Brille sind die letzten Gegenstände, die man anzieht bevor man mit dem Velo losläuft. Wenn der Helm mit der Brille auf oder an dem Lenker liegt/hängt, steht man beim Anziehen zwangsläufig schon aufrecht vor dem Velo. Sobald der Verschluss geschlossen ist, braucht man nur noch das Rad zu packen und los zu laufen.

Tipps:

- Die Bänder mit dem Verschluss am Helm sind weit geöffnet und hängen über den Rand des Helms.
- Wenn die Brille am Helm steckt, kann man nur den Helm aufsetzen, das Rad nehmen und aus der Wechselzone rausrennen. In diesem Fall setzt man die Brille während dem Velofahren auf.

### Position Velo:

Das Velo wird mit dem Hinterrad in den Ständer gestellt (siehe Abbildung 41), im Falle einer Stange mit dem Sattel dran gehängt, wobei der Lenker nach vorne schaut (siehe Abbildung 42).



Abb.41: Velo im Ständer



Abb.42: Velo an der Stange

Grund:

So kann man das Rad sofort beim Lenker schnappen und loslaufen um die Wechselzone zu verlassen.

Tipps:

- Wenn möglich richtet man das Velo schon in die Richtung aus, in der man die Zone verlässt.
- Der Gang soll, je nach Gelände, richtig gewählt und eingestellt sein.
- Die Reifen sind je nach Wetter optimal gepumpt: Bei trockenen Strassen so hart wie möglich, bei Nässe etwas weniger hart, wodurch die Reifen besser am Boden haften und so die Gefahr des Rutschen und Gleiten verringert wird.

### Veloschuhe:

Die Veloschuhe sind bereits in die Pedalen eingeklickt und somit am Rennrad befestigt.

Grund:

Mit dem Anziehen der Veloschuhe am Wechselplatz verliert man Zeit. Ausserdem muss man mit dem Rad bis zu einer bestimmten Markierung (zum Beispiel eine Linie am Boden) laufen. Erst dann darf man aufsteigen. Radschuhe sind nicht zum Laufen gedacht. Die Platten an der Sohle werden bedeutend schneller abgenutzt und gehen kaputt. Wenn man nun das Rennrad packt, damit losläuft, nach der Markierung aufspringt und die Schuhe während dem Fahren anzieht, spart man enorm Zeit.

**Tipps:**

- Die Schuhe werden mit leicht reissenden Gummis am Velo fixiert. Weil die Schuhe so schon in der richtigen Position sind, schlüpft man viel einfacher hinein (Siehe Abbildung 43 und 44).

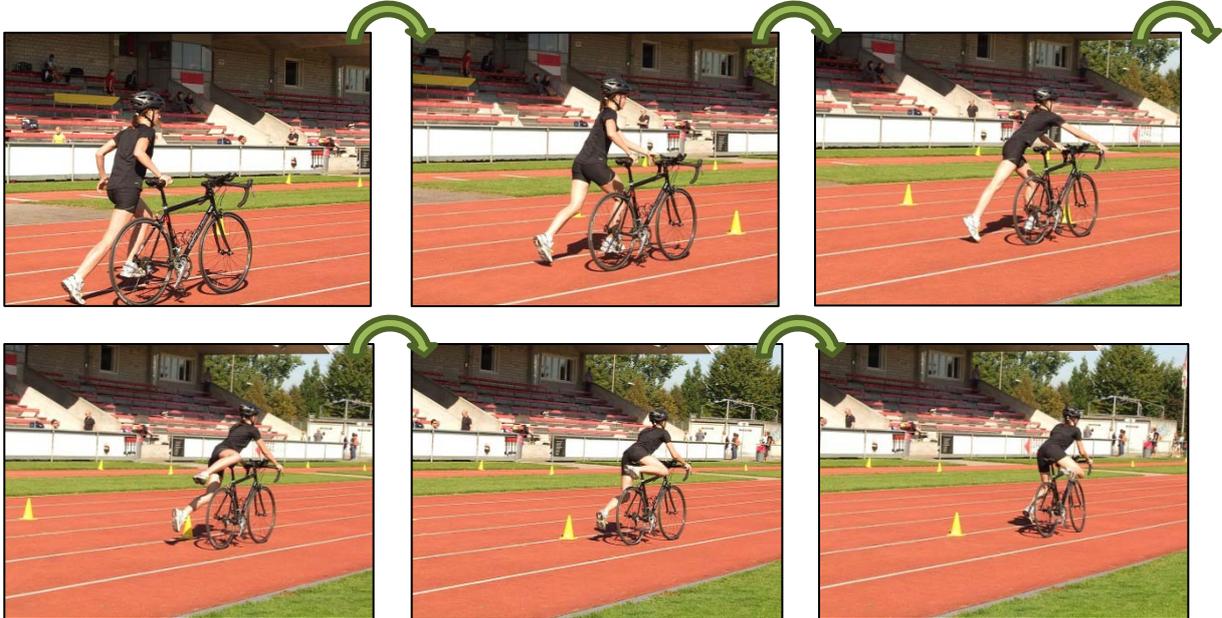


Abb. 43 und 44: Veloschuhe sind offen, eingeklickt und mit Gummis am Rad befestigt

- Die Schuhe sollten so wenige Laschen wie möglich haben. Ein einziger Klettverschluss wäre am besten. Dazu soll darauf geachtet werden, dass der Klettverschluss bereits weit geöffnet ist (Siehe Abbildung 43 und 44). Solche Schuhe sind schneller geschlossen und verhindern ein Durcheinander beim Anziehen während dem Fahren.
- Achtung: Oft begehen junge Athleten den Fehler und schmieren Vaseline, Melchfett oder sonstige Gleitmittel in die Veloschuhe mit dem Ziel so besser hineingleiten zu können. Davor warne ich! Beim Anziehen der Schuhe gelangt das Mittel an die Hände, der Gleiteffekt überträgt sich. Man findet keinen Halt mehr am Lenker und rutscht von den Bremsen ab.

### Aufspringen:

Beim Verlassen der Wechselzone läuft man mit dem Velo bis zur erwähnten Markierung. Sobald man diese erreicht hat, springt man auf das Rad auf. Dabei springt man mit dem Bein ab, das nicht neben dem Rad ist. Das andere schwingt man während des Sprungs über den Sattel (Siehe Bildserie).



Bildserie 1: Ablauf des Aufspringens aufs Rad

### Grund:

Wieder spielen wenige Sekunden eine entscheidende Rolle. Den Schwung und die Geschwindigkeit des Laufens behält man so beim Aufspringen, während man ihn gänzlich verliert, wenn man extra stoppt um aufs Velo zu steigen.

### Tipps:

- Aufspringen ist reine Übungssache. Am besten erlernt man es, indem man sein Velo mit nach draussen auf eine ebene gerade Strasse nimmt und einfach mal ausprobiert.
- Am besten rennt man mit dem Rad, wenn man es nur mit der einen Hand am Sattel hält und mit dem anderen Arm die klassische Laufbewegung beibehält (Siehe Bildserie).
- Hauptsächlich bei Männern können Verletzungen vermieden werden, wenn man von Beginn an darauf achtet, dass man in einem schmerzempfindlicheren Bereich des Körpers landet. Das oberste Ende des Beins bis zum Übergang von Bein zur Scham eignet sich meiner Meinung nach am besten. Welches die beste Position ist, muss jeder für sich selbst herausfinden.

### Schuhe anziehen:

Nachdem man auf dem Sattel gelandet ist, stellt man die Füße auf die Schuhe, welche von den Gummis bereits waagrecht in Position gehalten werden, und beginnt zu treten. Schon nach einer Umdrehung sollten beide Gummis gerissen und abgefallen sein. Nachdem man ein gewisses Tempo erreicht hat, schlüpft man nacheinander in die Schuhe. Dazu hält man mit der einen Hand die Lasche am hinteren Ende des Schuhs fest, gleitet mit dem Fuss hinein und schliesst sofort den Klettverschluss. Die andere Hand bleibt am Lenker. Um das Tempo zu halten, tritt man danach wenige Umdrehungen. Erst dann führt man dasselbe Prozedere am anderen Fuss durch (vergleiche Technikvideo Andy Sutz).

### Grund:

Versucht man sofort nach dem Aufspringen die Schuhe anzuziehen, besteht die Gefahr umzufallen. Der Schwung vom Aufspringen reicht nicht aus um das Velo solange rollen zu lassen bis man beide Schuhe angezogen hat. Man kippt um und fällt hin. Das passiert nicht, wenn man vor dem Anziehen Tempo macht.

### Tipp:

- Üben kann man das, Schuhe anziehen' gleichzeitig mit dem Aufspringen. Wer das Aufspringen im Griff hat, der kann sogleich das Aufspringen und Schuhe anziehen verbinden.

### Abspringen:

Auf den letzten hundert Metern vor der Wechselzone, zieht man die Schuhe bereits fahrend aus, einer nach dem anderen. Auf den Schuhen stehend, hält man das Tempo bis wenige Meter vor der Markierung (ca. zehn Meter). Die meisten Athleten laufen mit dem Rad auf der rechten Seite. In diesem Fall schwingt man das rechte Bein über den Sattel und steht quasi auf der einen Seite vom rollenden Velo. In dem Moment, wenn das Vorderrad den Markierungstreifen berührt, springt man ab. Während dem Springen und dem ersten Moment danach hält man das Rad am Lenker fest. Sobald die Füße auf dem Boden aufkommen, läuft man mit dem Schwung des Velos mit. Mit der rechten Hand fasst man den Sattel und hebt den hinteren Teil des Rades an.

### Grund:

Indem man die Schuhe auf dem Rad auszieht, spart man Zeit am Wechselplatz. Die Füße sind bereits barfuss und bereit für die Laufschuhe. Auch der Grund weshalb man abspringt ist simpel: würde man zuerst das Rad vollständig anhalten, absteigen und dann wieder anlaufen, verlöre man wertvolle Sekunden. Durch das Springen läuft man, vom Schwung des Velos getrieben, in einem hohen Tempo. Die Pedale, auf der man gestanden hat, liegt am tiefsten Punkt ihrer Drehbewegung. Der Schuh, der an der Pedale hängt, berührt somit den Boden. Nicht selten spickt der Schuh dadurch von der Pedale weg. Wäre dies der Fall müsste man anhalten und den Schuh zurückholen. Da man dazu noch ein Rad in der Hand hält und von hinten weitere Athleten heranbrausen, ist dies kein leichtes Unterfangen. Durch das Anheben des hinteren Teils des Velos, senkt man dieses Risiko enorm.

**Tipps:**

- Wie das Aufspringen, ist auch das Abspringen eine Übungssache. Diese zwei Punkte kann man leicht zusammen erlernen. Beispiel: Auf einer langen geraden Strasse läuft man, springt auf, schlüpft in die Schuhe, tritt viermal, zieht die Schuhe aus, springt ab und läuft wieder.
- Achtung! Das Bein muss unbedingt hinter dem Sattel durchgeschwungen werden. Zieht man das Bein vorne über den Rahmen, wird die Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Verliert man das Gleichgewicht, steigt somit die Gefahr, dass man fällt. Auch das Abspringen wird dadurch erschwert.

**Laufschuhe:**

Abb.45: Wettkampflaufschuhe

Die Laufschuhe stehen auf dem Badetuch. Haben sie einen Verschluss, ist dieser bereits geöffnet. Nachdem man das Velo in den Ständer gestellt hat, zieht man im Bücken den Helm aus und legt ihn auf den Boden. So befindet man sich schon in der Position um die Laufschuhe anzuziehen. Sofort greift man die Laufschuhe: mit der einen Hand hält man die Zunge, mit der anderen die Fersenpartie und gleitet hinein.

**Grund:**

Wie so oft, ist der Grund die Zeit. Selbst beim Schuhe anziehen kann man wertvolle Sekunden sparen. Durch die richtige Platzierung und die Anwendung unten beschriebener Tricks werden lästige Zeitfresser beseitigt.

**Tipps:**

- Schmiert man Vaseline an die Fersenpartie und Innenseite der Zunge, schlüpft man besser in die Schuhe.
- Vor dem Rennen kann reichlich Babypuder in die Laufschuhe geschüttet werden. Einerseits wird der Schuh dadurch geschmeidiger, was das Anziehen erleichtert. Andererseits ist Babypuder wundheilend. Die Schmerzen wegen den strapazierten Füßen, den Schürfwunden oder den Blasen werden dadurch vermindert (Siehe Abbildung 46).
- Die Innensohle sollte am Schuh festgeleimt werden. Ansonsten verrutscht oder verknittert sie beim Hineinschlüpfen mit den nackten Füßen.
- Die normalen Schuhbänder werden mit elastischen Gummizügen ausgetauscht. Somit braucht man die Schuhe nicht zu schnüren.
- Extra leichte Wettkampfschuhe erleichtern das Laufen. Sie sollten jedoch nicht im Training benutzt werden, da sie weder stützen noch Schläge dämpfen. Ein Wettkampflaufschuh besteht nur aus dem, was unbedingt nötig ist.



Abb.46: Babypuder

- Regnet es, legt man beim Einrichten der Wechselzone einen Plastiksack über die Schuhe damit sie trocken bleiben. Nasse Schuhe erschweren das Anziehen enorm.

#### Zusätzliche Tipps:

- Besonders in engen Wechselzonen kommen sich die Athleten in die Quere. Wenn dreissig Rennräder an derselben Wechselstange hängen, kommt es vor, dass beim Einrichten des einen Platzes ein anderer verändert wird. Zum Beispiel wird ein Gegenstand gegen die Stange geschlagen. Diese bewegt sich und alle restlichen Räder mit. Dabei fällt möglicherweise ein Helm vom Lenker hinunter. Gummis können reißen, der Wind kann die Startnummer oder das Rad bewegen, skrupellose, unsportliche Konkurrenten können einem einen Platten bescheren. Deshalb lohnt es sich sehr, wenn man kurz bevor man an den Start geht, nochmals einen kurzen Blick auf seinen Wechselplatz wirft und kontrolliert, ob sich alles an Ort und Stelle befindet.

## 4. Logbuch zur Erstellung der Internetseite

Wie ich bereits in der Einleitung erwähnt habe, fließen die unterschiedlichen Teile meiner Maturaarbeit auf einer Internetseite [www.triathlon-sh.ch](http://www.triathlon-sh.ch) zusammen. Heute hat jeder Zugriff aufs Internet. Neben dem Fernseher ist es die grösste Informationsquelle. Da meine Informationen für alle zugänglich sein sollen, habe ich mich entschieden, sie auf einer selbst errichteten Website darzustellen. Die Website ist ein grosser Bestandteil meiner Arbeit. Damit dieser nicht untergeht, habe ich die einzelnen Schritte in einem separaten Logbuch dokumentiert und erklärt. Mein Vorgehen soll so veranschaulicht und festgehalten werden. Das komplette Logbuch finden Sie im Anhang.

## 5. Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen

Die für mich persönlich bedeutendsten Erkenntnisse fand ich in dem zweiten Kapitel. Während dem Erarbeiten der Trainingsanalyse, dabei besonders beim Aufbau, lernte ich extrem viel Neues. Dass ein Training bis auf die Ebene einer Hauptgewichtung eines Mesozyklus geplant wird, faszinierte mich. Das Interessanteste jedoch war, dass ich jede neue Erkenntnis sofort an mir testen konnte. Während mir Daniel Rahm erklärte, worauf man während Laufeinheiten achten muss oder Thomas Truninger mir definierte, aus welchen Komponenten ein Radtraining aufgebaut wird, überlegte ich immer sofort, ob meine eigenen Trainings diese Punkte erfüllten. Da dies nicht der Fall war, wechselte ich im Verlaufe meiner Arbeit vom clubinternen auf das clubübergreifende Training.

Eine weitere spannende Erkenntnis entdeckte ich beim Erstellen der optimalen Trainingspläne. Ich sah ein, dass ich nicht den einen perfekten optimalen Trainingsplan entwerfen konnte. Jeder Athlet ist unterschiedlich. Jeder hat seine eigenen Stärken und Schwächen. Während der eine Einsteiger möglicherweise schon perfekt schwimmen kann, aber absolut keinen Laufstil hat, rennt der nächste wie ein Windhund, schwimmt jedoch wie ein U-Boot. Mir wurde klar, dass es keine allgemeingültige optimale Trainingsplanung gibt. Deshalb entschloss ich mich dazu, einen Standard-Prototyp zu entwerfen. Er soll den Anforderungen von Swiss Triathlon entsprechen und zumindest optimal koordiniert sein. Ich kann die Grundlage für eine optimale Trainingsplanung vorgeben. Die Aufgabe des endgültigen Feinschliffes liegt in der Hand des einzelnen Athleten und dessen Trainer.

Eine ganze Palette an neuen Erfahrungen und Erkenntnissen sammelte ich parallel bei der Herstellung der Homepage. Man stellt sich das Ganze als eine Art Baukasten vor: Die einzelnen Stücke liegen vorbereitet da und müssen nur noch angeklickt und an die richtige Stelle gezogen werden. Liegen die Klötzchen an der richtigen Stelle, werden sie mit Texten und Bildern gefüllt und fertig ist das Werk. Dies wäre sogar möglich. In Deutschland zum Beispiel kann man zusammen mit dem Serverplatz verschiedene Programme kaufen, mit denen die Arbeit tatsächlich so funktioniert. Möchte man jedoch eine komplett eigene Homepage designen, läuft die Arbeit ziemlich anders ab. Das wurde mir klar, als ich das erste Mal den Adobe Golive CS und den Namo-Webeditor öffnete. Völlig verständnislos starrte ich das geöffnete Fenster an, dessen Inhalte mir wie Hieroglyphen vorkamen. Es dauerte manche Stunden bis ich langsam verstand und lernte mit den Feinheiten des Programmes umzugehen. Als ich die Tricks dann endgültig erkannt hatte, begann mir die Arbeit an der Website richtig Spass zu machen. Die Spannung, die sich während den Programmierarbeiten und den kleinen Bastelaufgaben angesammelt hatte, wurde in wohlige Zufriedenheit verwandelt, wenn ich im Internet meine Seite öffnete und die Entwicklung sah.

## 6. Ausblick

Von verschiedenen Seiten wurde ich bereits angesprochen, ob ich gedenke die Projekte weiter zu führen. Somit werde ich hier in einen kurzen Ausblick formulieren, wie die Zukunft nach der Abgabe aussieht.

Da meine Maturaarbeit einen grossen praktischen Anteil beinhaltet, wird sie nach der Abgabe nicht in einem Regal verstauben. Ich werde meine Internetseite weiterbetreiben und sie aktuell halten. Zum einen, weil ich wirklich daran glaube, dass diese Homepage Anfängern grosse Hilfe leisten und ihnen einige Missgeschicke ersparen kann. Zum anderen bräuchte ich es nicht übers Herz, diese Internetseite, die ich mit so viel Mühe, Kraft und grossem Zeitaufwand aufgebaut habe, schlicht von der Bildfläche zu löschen.

Es wäre wunderbar, wenn sich [www.competitions.com](http://www.competitions.com) zu einer beliebten Auskunftsplattform für junge Triathleten entwickeln würde.

## 7. Zusammenfassung

Das Ziel meiner Arbeit war, eine Internetseite für Triatloneinsteiger aufzubauen. Sie sollte die wichtigsten Informationen für einen jungen Triathleten im Kanton Schaffhausen enthalten. Der erste Teil der Seite und somit das zweite Kapitel meiner schriftlichen Arbeit handelt von den verschiedenen Trainingsmöglichkeiten im Kanton. Diese wollte ich analysieren und vergleichen um einen optimalen Trainingsplan für die Einsteiger zu entwerfen. Ich verglich jeweils die Jahresplanung, die Trainingsmöglichkeiten und der Aufbau von verschiedenen Vereinen mit denselben Komponenten beim Triathlon-Verein Tristar. Diesen Vergleich führte ich pro Disziplin mit einem Club durch. Die erste Analyse galt dem Schwimmclub Schaffhausen. Später wurde das clubinterne Schwimmtraining des Tristars mit dem SC Schaffhausen verglichen. Mit demselben Prinzip verglich ich die Trainings des Leichtathletikclubs Schaffhausen mit den Laufeinheiten des Tristars. Sowohl den Schwimmclub, wie auch den Leichtathletikclub durfte ich zum Thema ‚clubübergreifende Zusammenarbeit mit Tristar Schaffhausen‘ interviewen. Nachdem ich einsehen musste, dass es in Schaffhausen keinen Radverein mehr gibt, der leistungsorientierte Jugendliche trainiert, konzentrierte ich mich auf die benachbarte Umgebung und fand den naheliegenden Radverein Winterthur. Nachdem ich dessen Trainings analysiert hatte, folgte der letzte Vergleich mit dem Tristar. Aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse und einem spannenden Interview mit Jasmin Marty, die vereinsübergreifend trainiert, versuchte ich nun die aktuellen Trainingsmöglichkeiten für Triathleten im Kanton darzustellen. Darauf simulierte ich eine theoretisch optimierte Trainingssituation.

Den zweiten und dritten Teil der Internetseite widmete ich dem Wechsel. Parallel zum Ablauf des Wechsels erläuterte ich Tipps und Tricks. Diese sollen den jungen Einsteigern helfen, verschiedene Stolpersteine von Beginn an zu vermeiden und somit beim Wechsel viel Zeit zu sparen. Veranschaulicht werden sollen die Tricks in vier verschiedenen, selbst produzierten Technikvideos. Den letzten Teil nannte ich ‚Links‘. Verschiedene Anlaufstellen, die wichtigsten Internetseiten, preisgünstige Läden und Orientierungshilfen werden hier übersichtlich aufgeführt.

## 8. Dank

Ohne die Hilfe zahlreicher Personen, wäre es mir sicherlich nicht möglich gewesen, meine Maturaarbeit umzusetzen. Deshalb möchte ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Personen bedanken, die mich bei meiner Maturaarbeit unterstützt und mir geholfen haben.

Ein besonders grosses Dankeschön gilt meinem Betreuer, Rainer Steiger und meinem Korreferenten Peter Rüegg. Beide sind mir mit hilfreichen Ratschlägen zur Seite gestanden und wussten stets eine Antwort auf meine Fragen.

Ausserdem möchte ich mich bei Leichtathletiktrainer Daniel Rahm, wie auch beim Sportobmann des RV Winterthurs, Thomas Truninger, bedanken. Sie erklärten mir mit viel Mühe und Geduld die gesamte Organisation ihrer Trainings und haben mir somit wesentliche und grundlegende Informationen für meine Arbeit geliefert.

Ein weiteres Dankeschön gilt Jan Van Berkel, Andy Sutz, Jasmin Marty wie auch dem Vorstand des Schwimmclub Schaffhausens. Sie haben sich Zeit genommen um mir für verschiedene Interviews, Fragen und Videoaufnahmen zu Verfügung zu stehen.

Zudem bedanke ich mich ganz herzlich bei Roland Moser. Er stellte mir sämtliche Programme zur Website-Erstellung zu Verfügung und führte mich in die komplexe Software ein.

Danke auch Herrn Thierry Almi von der Firma Mac-Web.ch. Er ist mein Sponsor und stellt mir den Serverplatz zu Verfügung.

Nicht zu Letzt bedanke ich mich bei Peter Pfeiffer und meiner Familie. Sie standen mir stets zur Seite, unterstützten mich und lieferten mir Feedbacks zu meiner Arbeit.

Herzlichen Dank!

## 9. Bibliografie

### 9.1 Bibliografie

**Sweetham, Bill and Atkinson, John:** Championship Swim Training. Champaign IL: Human Kinetics, 2003

**Swiss Triathlon:** Nachwuchskonzept; The Way to the Top

### 9.2 Internetquellen

<http://www.idiag.ch/produkte/spirotiger-sport/spirotiger-vorteile/> (18.8.11, 12:36)

<http://www.richtigfit.de/index.php?id=221> (18.8.11, 12:22)

[http://www.rvwinterthur.ch/fileadmin/user\\_upload/Tourenfahren/Tourenplan/Tourenprogramm\\_2011.pdf](http://www.rvwinterthur.ch/fileadmin/user_upload/Tourenfahren/Tourenplan/Tourenprogramm_2011.pdf) (16.10.11, 13:06)

<http://www.rvwinterthur.ch/index.php?id=12> (16.10.11, 13:44)

[http://www.scsch.ch/schwimmen/termine\\_s/scs\\_terminkalender.pdf](http://www.scsch.ch/schwimmen/termine_s/scs_terminkalender.pdf) (14.6.11, 11:50)

[http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-73/89\\_read-5644/](http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-73/89_read-5644/) (14.10.11, 11:18)

[http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-83/126\\_read-2153/](http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-83/126_read-2153/) (11.8.11, 14:14)

[http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-171/494\\_read-2283/](http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-171/494_read-2283/) (11.8.11, 14:40)

[http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-645/1067\\_read-13663/](http://www.swisstriathlon.ch/desktopdefault.aspx/tabid-645/1067_read-13663/) (11.8.11, 14:56)

[http://www.swisstriathlon.ch/PortalData/1/Resources/documents/wettkaempfe/2011/reglemente/Wettkampfreglement\\_d\\_15maerz2011.pdf](http://www.swisstriathlon.ch/PortalData/1/Resources/documents/wettkaempfe/2011/reglemente/Wettkampfreglement_d_15maerz2011.pdf) (14.10.11, 11:32)

<http://www.tristar-sh.ch/index.php?id=27> (3.6.2011, 15:15)

### 9.3 Abbildungsverzeichnis

**Abbildung 1:**

[http://www.scsch.ch/schwimmen/termine\\_s/scs\\_terminkalender.pdf](http://www.scsch.ch/schwimmen/termine_s/scs_terminkalender.pdf), (14.6.11, 11:50)

**Abbildung 2:**

Angaben vom Schwimmclub selbst

**Abbildung 3, 17 und 22:**

Angaben vom Tristar selbst

**Abbildung 4, 18 und 23:**

<http://www.tristar-sh.ch/index.php?id=27>, (3.6.2011, 15:15)

**Abbildung 5:**

[http://www.scsch.ch/framesets/frm\\_schwimmen.html](http://www.scsch.ch/framesets/frm_schwimmen.html), (1.11.11, 17:00)

**Abbildung 6 und 7:**

[http://www.orca-versand.de/artikelbereich/orca-triathlonbekleidung/artikel\\_details.html?ArtNr=2463796](http://www.orca-versand.de/artikelbereich/orca-triathlonbekleidung/artikel_details.html?ArtNr=2463796), (11.8.11, 14:13)

**Abbildung 8:**

Sweetham, Bill and Atkinson, John: Championship Swim Training; Recommended Training Models. Champaign IL: Human Kinetics, 2003, S.180, (übersetzt durch Verfasser)

**Abbildung 9:**

Sweetham, Bill and Atkinson, John: Championship Swim Training; Recommended Training Models. Champaign IL: Human Kinetics, 2003, S.188, (übersetzt durch Verfasser)

**Abbildung 10 und 12:**

<http://www.lcsh.ch/>, (11.8.11, 16:13)

**Abbildung 11 und 13:**

Heyer, Louis: Planungstool & Trainingstagebuch. Bundesamt für Sport/ Trainingswissenschaft, 2009

**Abbildung 14, 15 und 16:**

<http://www.idiag.ch/produkte/spirotiger-sport/aufbau-und-funktion/>, (18.8.11, 12:32)

<http://www.idiag.ch/produkte/spirotiger-sport/spirotiger-vorteile/>, (18.8.11, 12:36)

**Abbildung 19:**

[http://www.google.ch/imgres?q=logo+lc+schaffhausen&um=1&hl=de&sa=N&biw=1366&bih=683&tbid=e1P5dBI9Yvz4pM:&imgrefurl=http://www.facebook.com/group.php%3Fgid%3D189002601136&docid=RTVPqyGRf16FUM&imgurl=http://profile.ak.fbcdn.net/hprofile-ak-snc4/71095\\_189002601136\\_2827170\\_n.jpg&w=200&h=91&ei=8VGwTtS2LO-M4gSF2J3FAQ&zoom=1&iact=hc&vpx=213&vpy=180&dur=785&hovh=72&hovw=160&tx=92&ty=34&sig=108042264027248376070&page=2&tbnh=72&tbnw=160&start=19&ndsp=20&ved=1t:429,r:6,s:19](http://www.google.ch/imgres?q=logo+lc+schaffhausen&um=1&hl=de&sa=N&biw=1366&bih=683&tbid=e1P5dBI9Yvz4pM:&imgrefurl=http://www.facebook.com/group.php%3Fgid%3D189002601136&docid=RTVPqyGRf16FUM&imgurl=http://profile.ak.fbcdn.net/hprofile-ak-snc4/71095_189002601136_2827170_n.jpg&w=200&h=91&ei=8VGwTtS2LO-M4gSF2J3FAQ&zoom=1&iact=hc&vpx=213&vpy=180&dur=785&hovh=72&hovw=160&tx=92&ty=34&sig=108042264027248376070&page=2&tbnh=72&tbnw=160&start=19&ndsp=20&ved=1t:429,r:6,s:19), (1.11.11, 21:14)

**Abbildung 20:**

<http://events.swiss-cycling.ch/sc/de/Results.html?show=all&s=&d=road&y=2011&p=>, (17.10.11, 19:31)

**Abbildung 21:**

Angaben von Thomas Truninger selbst

**Abbildung 24, 25 und 26:**

[www.jasminmarty.ch](http://www.jasminmarty.ch), (20.11.11, 20:41)

**Abbildung 27, 30, 31 und 33:**

Eigenhändig erstellt

**Abbildung 28:**

<http://sport-gesundheit.testberichte.de/files/2010/09/rolle-frei.jpg>, (20.11.11, 13:29)

**Abbildung 29:**

[http://www.google.ch/imgres?q=rennrad+rolle&um=1&hl=de&sa=X&biw=1366&bih=661&tbm=isch&tbnid=rZk\\_9sU10AyGVM:&imgrefurl=http://cgi.ebay.de/FAHRRAD-RENNRAD-MTB-TRANZ-X-ROLLE-ROLLENTRAINER-UVP-159-190481177093&docid=dukGrE8bMdsPhM&itg=1&imgurl=http://www.hotopp-24.de/images/produkte/9079.jpg&w=499&h=353&ei=FvHITobbLcW3hQeZtNHKDw&zoom=1&iact=hc&vpx=1056&vpy=356&dur=4100&hovh=189&hovw=267&tx=179&ty=164&sig=108042264027248376070&page=1&tbnh=143&tbnw=202&start=0&ndsp=18&ved=1t:429,r:17,s:0](http://www.google.ch/imgres?q=rennrad+rolle&um=1&hl=de&sa=X&biw=1366&bih=661&tbm=isch&tbnid=rZk_9sU10AyGVM:&imgrefurl=http://cgi.ebay.de/FAHRRAD-RENNRAD-MTB-TRANZ-X-ROLLE-ROLLENTRAINER-UVP-159-190481177093&docid=dukGrE8bMdsPhM&itg=1&imgurl=http://www.hotopp-24.de/images/produkte/9079.jpg&w=499&h=353&ei=FvHITobbLcW3hQeZtNHKDw&zoom=1&iact=hc&vpx=1056&vpy=356&dur=4100&hovh=189&hovw=267&tx=179&ty=164&sig=108042264027248376070&page=1&tbnh=143&tbnw=202&start=0&ndsp=18&ved=1t:429,r:17,s:0), (20.11.11, 13:27)

**Abbildung 32:**

Swiss Triathlon: Nachwuchskonzept; The Way to the Top, S.5

**Abbildung 34-38,40-46:**

Privatfoto von Roland Moser

**Abbildung 39:**

Eigenständig erstellte Animation

**Bildserie 1:**

Privatfotos von Roland Moser

## 10. Persönliche Redlichkeitserklärung

Hiermit bestätige ich, Nina Moser, dass ich meine Maturaarbeit selbstständig und alleine verfasst habe und ausschliesslich die im Verzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Nina Moser

Neuhausen am Rheinfall

Datum

## 11. Anhang

Dies ist das Logbuch zur Erstellung der Internetseite [www.triathlon-sh.ch](http://www.triathlon-sh.ch):

Tag: 8.9.11
Dauer: 60min
Arbeitsschritte: <ul style="list-style-type: none"><li>• Abklärungen Serverplatz:<ul style="list-style-type: none"><li>→ auf Mac-Web.ch bei Thieri Almy → Provider (in SH)</li><li>→ auf dem Serverplatz wird absolut nichts, keine Software, keine Homepage Tools vorhanden sein</li><li>→ ftp-Zugang um Seite aufzubauen</li><li>→ die Domain wird bei Switch.ch angemeldet</li></ul></li><li>• Homepage Tools mit denen ich arbeiten werde ausgewählt:<ul style="list-style-type: none"><li>→ um Website zu gestalten:<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Dream Weaver</li><li>➢ golive2</li><li>➢ namo webeditor</li></ul></li><li>→ für Navigation/ Menü:<ul style="list-style-type: none"><li>➢ siteextreme</li></ul></li><li>→ ein traditionelles html Programm ist geplant</li></ul></li><li>• Support und Beratung:<ul style="list-style-type: none"><li>→ Thieri Almy (Provider); nur für Serverfragen</li><li>→ Tina Marina Nodari (Verantwortliche für Webauftritt sh.ch); für Aussensicht der Homepage</li><li>→ Roland Moser (Vater und Verantwortlicher für Webauftritt im Erziehungsdepartement Schaffhausen); für technischen Support beim Website-Aufbau</li></ul></li></ul> <p>→ Diese Leute führen mich in meine Arbeit im Homepage Aufbau ein und helfen mir, falls Probleme auftreten. Die eigentliche Arbeit selbst, erledige ich alleine.</p>

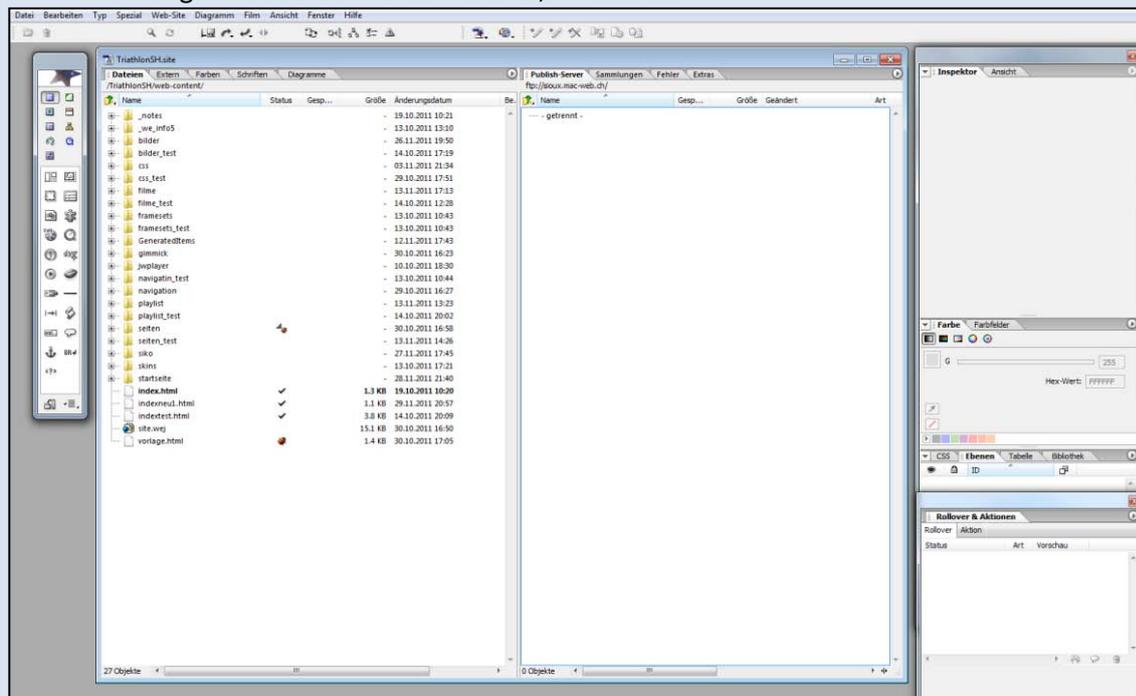
Tag: 14.9.11
Dauer: 70min
Arbeitsschritte: <ul style="list-style-type: none"><li>• Besprechung mit Herrn Almy: → Details über Webserverplatz sind abgemacht</li><li>• Definitive Bestätigung des Domainnamens bei Switch: → <a href="http://www.triathlon-sh.ch">www.triathlon-sh.ch</a></li><li>• Die Firma Mac-Web.ch (Almy) habe ich als technischen Kontakt zur Implementierung der Domain-Adresse angegeben. Herr Almy wird den Serverplatz einrichten und aufschalten. Das Login wird mir anschliessend zugestellt.</li></ul>

Tag: 1.10.11

Dauer: 90min

Arbeitsschritte:

- Einführung ins ‚Website erstellen‘ mit den Themen:
  - Frameset
  - Menue Navigation: Wie bewegt sich der User sich auf der Website? Erläutern der verschiedenen Möglichkeiten in diesem Bereich:
    - Traditionelle 1-Menue-Navigation
    - Mehrmenue-Version
    - Menueless
  - Inhalte: Charakter der Seiteninhalte und Darstellung (Hintergrund, Schriften, Bildarstellung, Effekte etc.)
  - CSS = Steuerung der Darstellung (Verhalten Schriften, Farben, Tabellen etc.) → Sinn und Zweck: Will man das Design der Website verändern, braucht man das nicht mit jeder Seite einzeln zu tun.
  - Aufbereitung der Inhalte im Bereich:
    - Text: 1. In Word schreiben (1 Datei) 2. Speichern als .txt 3. CopyXPaste
    - Bild: 1. Bild bearbeiten 2. Bild auf Größe rechnen (Größe muss man kennen) 3. Bereitstellen als .jpg
    - Film: 1. Schneiden und Vertonen 2. Speichern unter Format X avi → für jeden Film 1 Projekt
- Einführung in Adobe GoLive CS → Siehe ‚Print Screen‘:



→ linke Seite: Simulation, Bearbeitungsbereich Website in Programm, getrennt von Server

→ rechte Seite: Publish-Server → hier: getrennt → alles was auf den Server geladen wird, ist im Internet sichtbar

Tag: 22.10.11

Dauer: 130min

Arbeitsschritte:

- Anfertigung detaillierter Skizzen für das Design der Homepage triathlon-sh.ch
  - Darstellung der verschiedenen Frames
  - Erläuterung der Navigation
  - Allgemeines Design der Seite (Logos, Banner...)

BILD ROTATION	TRIATHLON FÜR EINSTEIGER <b>TRIATHLON-SH</b> (→ fixas Logo)	BILD ROTATION
	HOME    TRAININGS-ANALYSE    WECHSEL: TIPS & TRICKS <b>WECHSEL: TECHNIKVIDEOS</b> LINKS    KONTAKTE	SPONSOREN:
?	URSPRÜNGLICHE IDEE  ← verworfen weil linker Frame leer wäre	• Mac-Web.ch (Logo) mac & web

Tag: 23.10.11

Dauer: 280min

Arbeitsschritte:

- Besprechung der detaillierten Design Skizzen mit Roland Moser →geringe Veränderung: Die Navigation kommt in den linken Frame am Rand statt oben Mitte unters Banner  
 Neue und detaillierte Skizzen:

Bild Rotation (+GIMMICK)	<b>TRIATHLON-SH (Logo!)</b> TRIATHLON FÜR EINSTEIGER	Bild Rotation
HOME TRAININGSANALYSE WECHSEL: TIPS & TRICKS WECHSEL: TECHNIKVIDEOS LINKS KONTAKTE	HERZLICH WILLKOMMEN AUF TRIATHLON-SH <b>BILD</b> Auf dieser Internetseite finden Sie die wichtigsten Informationen, Tipps und Tricks, die ein Triathloneinsteiger zwischen 14 und 19 Jahren im Kanton Schaffhausen für einen optimalen Einstieg braucht.  INHALTE: • TRAININGSANALYSE Aus der Analyse und dem Vergleich verschiedener Trainingsbedingungen im Kanton, wurde ein möglichst optimales Training kreiert. • WECHSEL: TIPS & TRICKS Der Wechsel ist die vierte Disziplin. Hier wird er ausführlich, mit allen Tipps & Tricks beschrieben. • WECHSEL: TECHNIKVIDEOS Verschiedene Teile des Wechsels werden filmisch dargestellt. Profis zeigen ihre Wechsellzone und ihr Wechsel. • LINKS Links zur Beschaffung wichtiger Infos, Adressen verschiedener Triathlon-Läden, Kontaktangaben wichtiger Personen... wurden hier gesammelt und übersichtlich dargestellt. • KONTAKTE Hier kann man die Webmasterin kontaktieren.	SPONSOREN:  • Mac-Web.ch Logo

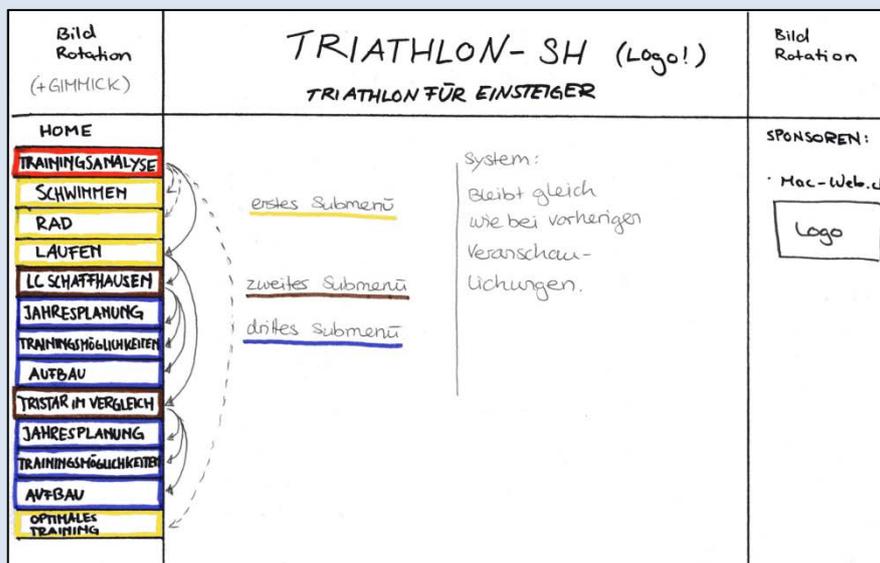
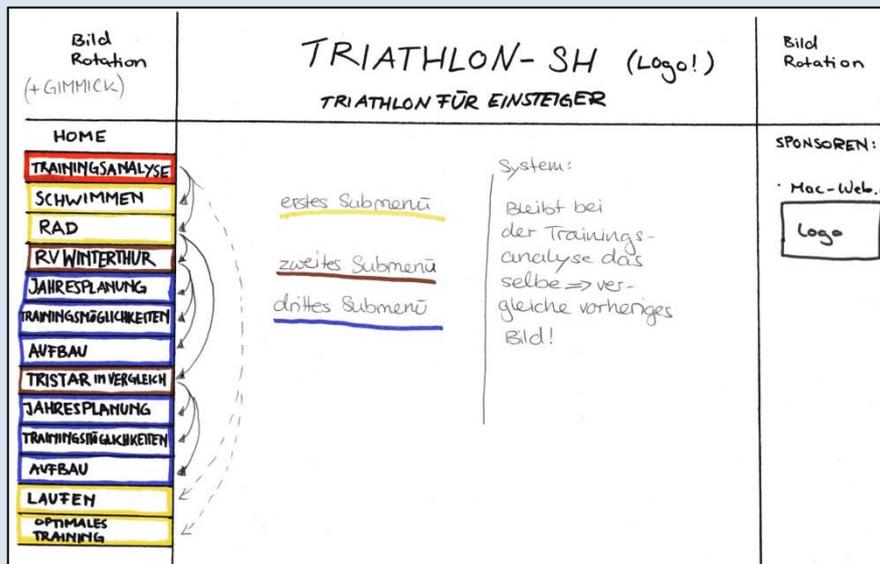
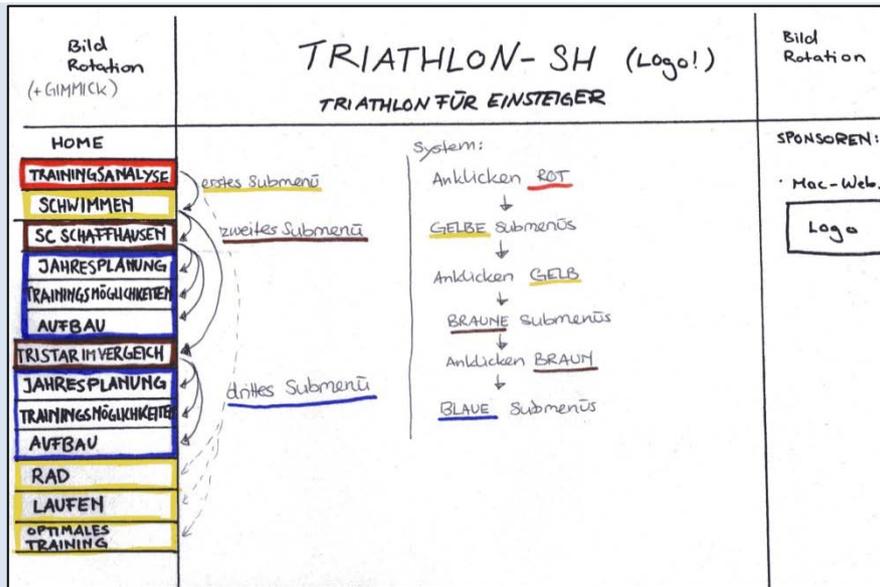
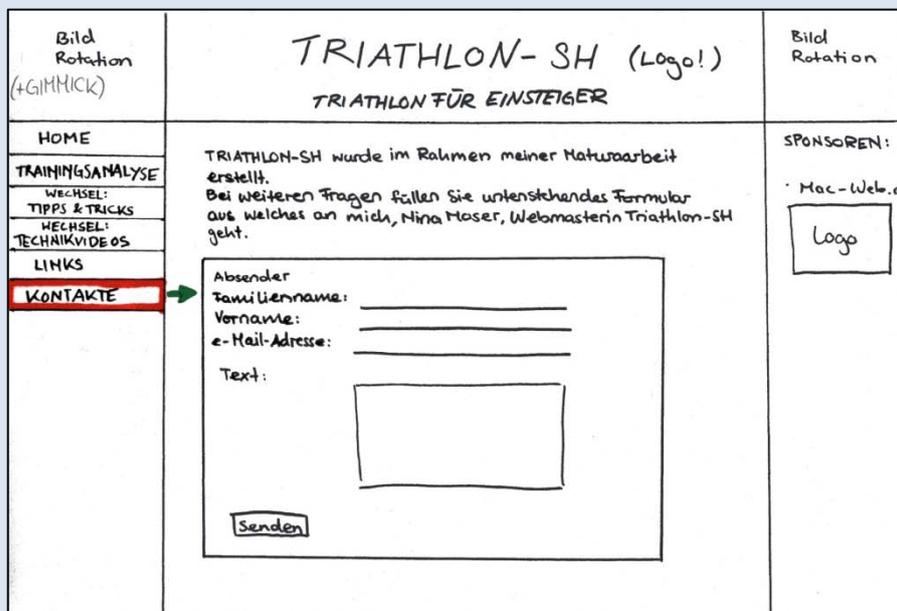
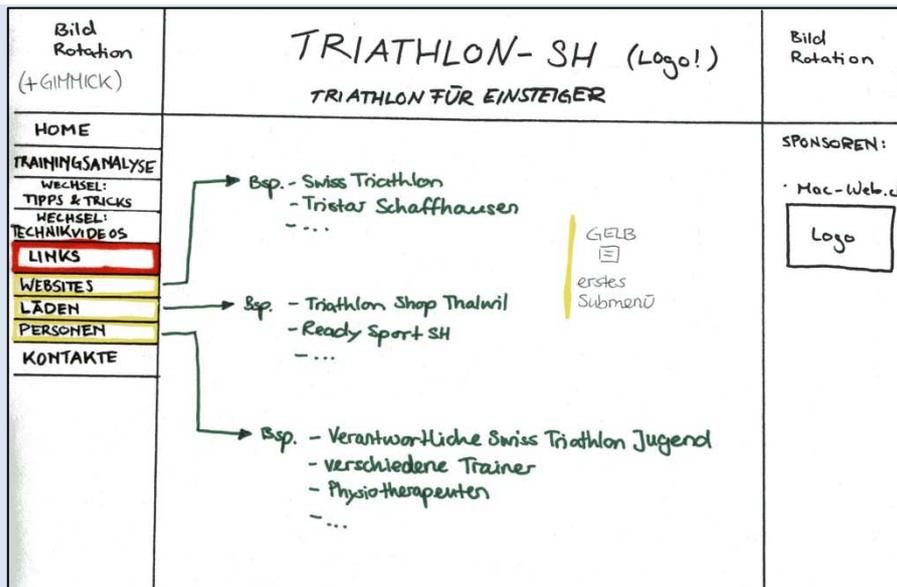


Bild Rotation (+GIMMICK)	<h1>TRIATHLON-SH (Logo!)</h1> <h2>TRIATHLON FÜR EINSTEIGER</h2>	Bild Rotation
<p>HOME</p> <p><b>TRAININGSANALYSE</b></p> <p>SCHWIMMEN</p> <p>RAD</p> <p>LAUFEN</p> <p>OPTIMALES TRAINING</p>	<p>Trainingsanalyse beinhaltet: 3 Untermenüs in Schachtelsystem mit Submenüs</p> <p>erstes Submenü</p> <p>System: Anklicken ROT ↓ GEBBE Submenüs</p>	<p>SPONSOREN:</p> <p>Mac-Web.ch</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;">Logo</div>

Bild Rotation (+GIMMICK)	<h1>TRIATHLON-SH (Logo!)</h1> <h2>TRIATHLON FÜR EINSTEIGER</h2>	Bild Rotation
<p>HOME</p> <p><b>TRAININGSANALYSE</b></p> <p>WECHSEL: TIPPS &amp; TRICKS</p> <p>NEOPREN</p> <p>CHIP</p> <p>BADEKAPPE &amp; BRILLE</p> <p>BADETUCH</p> <p>STARTNUMMERNBAND</p> <p>GELS &amp; RIEGEL</p> <p>HELM &amp; VEDBRILLE</p> <p>POSITION VELD</p> <p>VELDSCHUHE</p> <p>AUTSPRINGEN</p> <p>SCHUHE ANLEIHEN</p> <p>ABSPRINGEN</p> <p>LAUFSCHUHE</p> <p>ZUSÄTZLICHE TIPPS</p> <p>WECHSEL: TECHNIKVIDEOS</p> <p>LINKS</p>	<p>erstes Submenü</p> <p>System: Bleibt gleich</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px;"> <p>THEMA: Beschreib</p> <p>BILD</p> <p>Grund: Weshalb ist das so...?!</p> <p>BILD</p> <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul> <p>BILD</p> <p>zur Veranschaulichung</p> </div>	<p>SPONSOREN:</p> <p>Mac-Web.ch</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;">Logo</div>

Bild Rotation	<h1>TRIATHLON-SH (Logo!)</h1> <h2>TRIATHLON FÜR EINSTEIGER</h2>	Bild Rotation
<p>HOME</p> <p><b>TRAININGSANALYSE</b></p> <p>WECHSEL: TIPPS &amp; TRICKS</p> <p>WECHSEL: TECHNIKVIDEOS</p> <p>LINKS</p> <p>KONTAKTE</p>	<p>↓ bild</p> <p>Menü Balken</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 100px; background: repeating-linear-gradient(45deg, transparent, transparent 2px, black 2px, black 4px); margin-right: 10px;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Andy Sutz</p> <p>Jean Van Bessel</p> <p>Neopren</p> <p>Profis</p> </div> </div> <p>↓</p>	<p>SPONSOREN:</p> <p>Mac-Web.ch</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;">Logo</div>



- Entwurf und Fertigstellung des Banners der Website mit dem Programm ,PhotoImpact10':



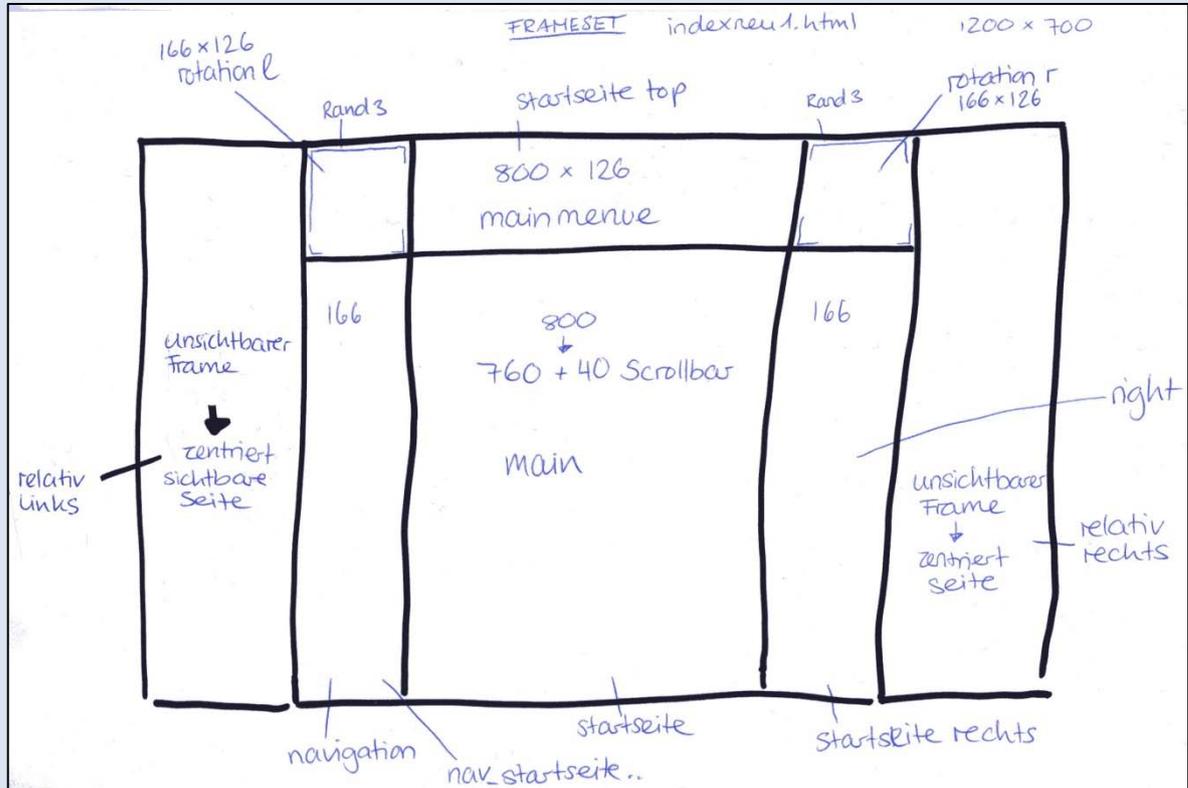
- Suchen und Auswählen verschiedener Bilder für die Bildrotationen auf der Website
- Bearbeiten und Zuschneiden der Bildrotationsdateien

Tag: 23.10.11

Dauer: 300min

Arbeitsschritte:

- Definition und Erstellung des Framesets (Design wird umgesetzt, das „Gerüst“ der Website wird erstellt. Siehe Skizze!



→ Einzelne Frames → pixelgenau definiert

→ Frames = die „Platzhalter“ für den folgenden Inhalt

→ 'relativ links' und 'relativ rechts' → leer → somit unsichtbar → Effekt: bewirken das sichtbare Seite in der Mitte des Bildschirms erscheint

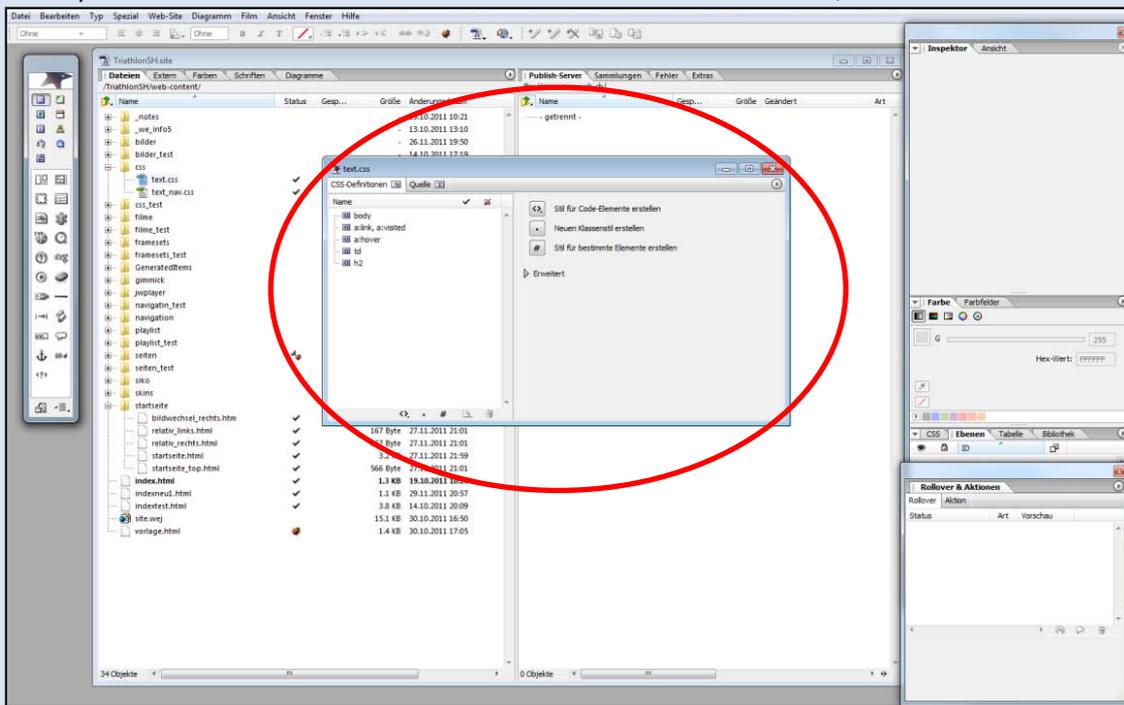
→ Einsetzen einzelner Testbilder und Testlinks

Tag: 29.10.11

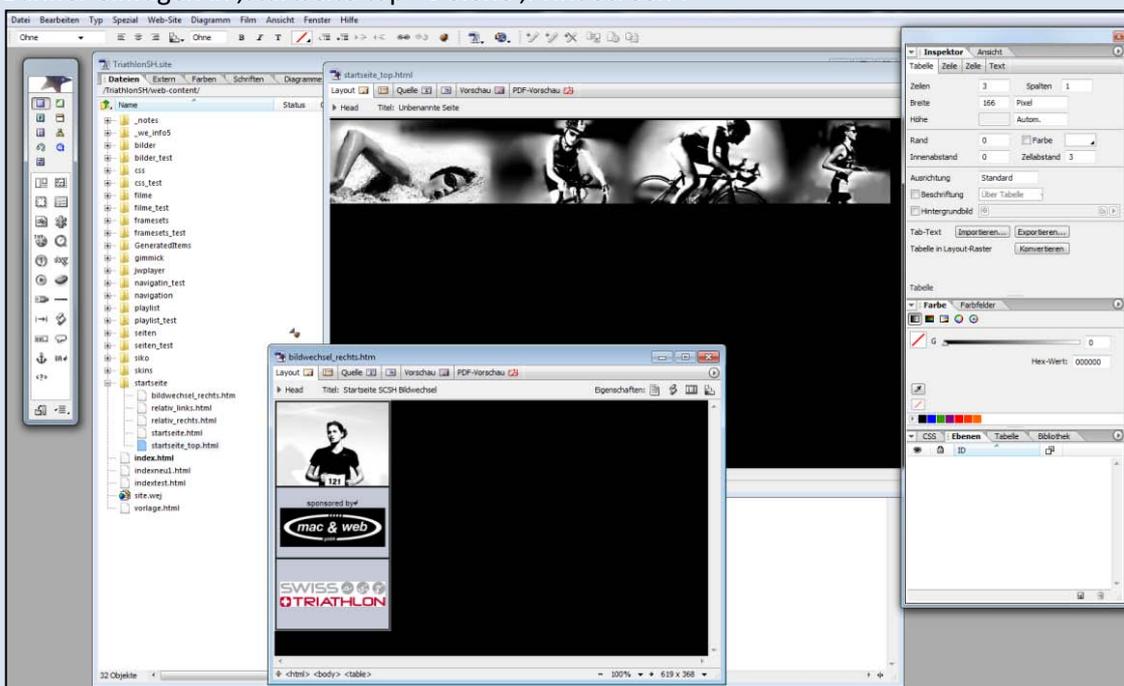
Dauer: 300min

Arbeitsschritte:

- Bildberechnung: Bearbeiten aller Bilder für die Bildrotation im PhotoImpact 10 → Berechnen auf die genaue Pixelgröße der Frames → speichern in einem Ordner im Adobe GoLive
- Bildrotation: Eigenschaften Rotation bestimmen (Geschwindigkeit, Symmetrie etc.) → Verlinken einzelner Bilder
- Einbauen eines Gimmicks in beide Bildrotationen → Gimmick: eigene angelegte Seite, verlinkt mit Klick auf Bildrotation → Einstellung: Berühren Gimmick-Seite mit Maus: Zurückspringen zu ursprünglicher Seite
- CSS Style Sheet erstellen → alle Seiten werden damit verlinkt → Siehe ‚Print Screen‘:



- Banner einfügen in ‚startseite top‘ → Siehe ‚Print Screen‘:



- Beginn Navigation; Einrichten aller, zur Navigation erforderlichen Seiten (z.B. Seite ‚Aufspringen‘ wird erstellt → später in Navigation so programmiert, dass diese Seite aufkommt, wenn man im Submenue auf ‚Aufspringen‘ klickt) → Erlernen Programmiersprache und System für ‚navigation startseite‘  
Siehe ‚Print Screen‘! → Teil des Navigation-Codes

```

161
162 //Menu 1 -----
163 slideMenu.makeMenu('top','Home','../startseite/startseite.html','main')
164
165 //Menu 2 -----
166
167 slideMenu.makeMenu('top','Trainingsanalyse','../seiten/trainingsanalyse/trainingsanalyse.html','main')
168 slideMenu.makeMenu('sub','Schwimmen','../seiten/trainingsanalyse/schwimmen/schwimmen.html','main')
169 slideMenu.makeMenu('sub2','SC Schaffhausen','../seiten/trainingsanalyse/schwimmen/scschaffhausen/scschaffhausen.html','main')
170 slideMenu.makeMenu('sub3','Jahresplanung','../seiten/trainingsanalyse/schwimmen/scschaffhausen/jahresplanung.html','main')
171 slideMenu.makeMenu('sub3','Trainingsmöglichkeiten','../seiten/trainingsanalyse/schwimmen/scschaffhausen/trainingsmoeglichkeiten.html','main')
172 slideMenu.makeMenu('sub3','Aufbau','../seiten/trainingsanalyse/schwimmen/scschaffhausen/aufbau.html','main')
173 slideMenu.makeMenu('sub2','Tristar im Vergleich','../seiten/trainingsanalyse/schwimmen/tristar_im_vergleich/tristar.html','main')
174 slideMenu.makeMenu('sub3','Jahresplanung','../seiten/trainingsanalyse/schwimmen/tristar_im_vergleich/jahresplanung.html','main')
175 slideMenu.makeMenu('sub3','Trainingsmöglichkeiten','../seiten/trainingsanalyse/schwimmen/tristar_im_vergleich/trainingsmoeglichkeiten.html','main')
176 slideMenu.makeMenu('sub3','Aufbau','../seiten/trainingsanalyse/schwimmen/tristar_im_vergleich/aufbau.html','main')
177 slideMenu.makeMenu('sub','Rad','../seiten/trainingsanalyse/rad/rad.html','main')
178 slideMenu.makeMenu('sub2','RV Winterthur','../seiten/trainingsanalyse/rad/rvwinterthur/rvwinterthur.html','main')
179 slideMenu.makeMenu('sub3','Jahresplanung','../seiten/trainingsanalyse/rad/rvwinterthur/jahresplanung.html','main')
180 slideMenu.makeMenu('sub3','Trainingsmöglichkeiten','../seiten/trainingsanalyse/rad/rvwinterthur/trainingsmoeglichkeiten.html','main')
181 slideMenu.makeMenu('sub3','Aufbau','../seiten/trainingsanalyse/rad/rvwinterthur/aufbau.html','main')
182 slideMenu.makeMenu('sub2','Tristar im Vergleich','../seiten/trainingsanalyse/rad/tristar_im_vergleich/tristar.html','main')
183 slideMenu.makeMenu('sub3','Jahresplanung','../seiten/trainingsanalyse/rad/tristar_im_vergleich/jahresplanung.html','main')
184 slideMenu.makeMenu('sub3','Trainingsmöglichkeiten','../seiten/trainingsanalyse/rad/tristar_im_vergleich/trainingsmoeglichkeiten.html','main')
185 slideMenu.makeMenu('sub3','Aufbau','../seiten/trainingsanalyse/rad/tristar_im_vergleich/aufbau.html','main')
186 slideMenu.makeMenu('sub','Laufen','../seiten/trainingsanalyse/laufen/laufen.html','main')
187 slideMenu.makeMenu('sub2','LC Schaffhausen','../seiten/trainingsanalyse/laufen/lcschaffhausen/lcschaffhausen.html','main')
188 slideMenu.makeMenu('sub3','Jahresplanung','../seiten/trainingsanalyse/laufen/lcschaffhausen/jahresplanung.html','main')
189 slideMenu.makeMenu('sub3','Trainingsmöglichkeiten','../seiten/trainingsanalyse/laufen/lcschaffhausen/trainingsmoeglichkeiten.html','main')
190 slideMenu.makeMenu('sub3','Aufbau','../seiten/trainingsanalyse/laufen/lcschaffhausen/aufbau.html','main')
191 slideMenu.makeMenu('sub2','Tristar im Vergleich','../seiten/trainingsanalyse/laufen/tristar_im_vergleich/tristar.html','main')
192 slideMenu.makeMenu('sub3','Jahresplanung','../seiten/trainingsanalyse/laufen/tristar_im_vergleich/jahresplanung.html','main')
193 slideMenu.makeMenu('sub3','Trainingsmöglichkeiten','../seiten/trainingsanalyse/laufen/tristar_im_vergleich/trainingsmoeglichkeiten.html','main')
194 slideMenu.makeMenu('sub3','Aufbau','../seiten/trainingsanalyse/laufen/tristar_im_vergleich/aufbau.html','main')
195 slideMenu.makeMenu('sub','Optimales Training','../seiten/trainingsanalyse/optimales_training/optimales_training.html','main')
196
197
198 //Menu 3 -----
199
200 slideMenu.makeMenu('top','Wechsel: Tipps & Tricks','../seiten/wechsel_tippstricks/wechsel_tippstricks.html','main')
201 slideMenu.makeMenu('sub','Neopren','../seiten/wechsel_tippstricks/neopren.html','main')
202 slideMenu.makeMenu('sub','Chip','../seiten/wechsel_tippstricks/chip.html','main')
203 slideMenu.makeMenu('sub','Badekappe & Brille','../seiten/wechsel_tippstricks/badekappebrille.html','main')
204 slideMenu.makeMenu('sub','Badetuch','../seiten/wechsel_tippstricks/badetuch.html','main')
205 slideMenu.makeMenu('sub','Startnummernband','../seiten/wechsel_tippstricks/startnummernband.html','main')
206 slideMenu.makeMenu('sub','Gels & Riegel','../seiten/wechsel_tippstricks/gelsriegel.html','main')
207 slideMenu.makeMenu('sub','Helm & Velobrille','../seiten/wechsel_tippstricks/helmvelobrille.html','main')
208 slideMenu.makeMenu('sub','Position Velo','../seiten/wechsel_tippstricks/position_velo.html','main')
209 slideMenu.makeMenu('sub','Veloschuhe','../seiten/wechsel_tippstricks/veloschuhe.html','main')
210 slideMenu.makeMenu('sub','Aufspringen','../seiten/wechsel_tippstricks/aufspringen.html','main')
211 slideMenu.makeMenu('sub','Badeschuhe anziehen','../seiten/wechsel_tippstricks/schuhe_anziehen.html','main')
212 slideMenu.makeMenu('sub','Abspringen','../seiten/wechsel_tippstricks/abspringen.html','main')
213 slideMenu.makeMenu('sub','Laufschuhe','../seiten/wechsel_tippstricks/laufschuhe.html','main')
214 slideMenu.makeMenu('sub','Zusätzliche Tipps','../seiten/wechsel_tippstricks/zusätzliche_tippstricks.html','main')
215
3

```

Tag: 30.10.11

Dauer: 240min

Arbeitsschritte:

- Navigationscode vervollständigen
- CSS-Design Programmierungen für Navigation
- Sponsor → Mac-Web.ch → Logo einrechnen und in Frame platzieren
- →verlinken Bild mit [www.mac-web.ch](http://www.mac-web.ch)
- Link zu ‚Swiss Triathlon‘ → Logo einrechnen und in Frame platzieren → verlinken Bild mit [www.swisstriathlon.ch](http://www.swisstriathlon.ch) → ausgewählt weil wichtigste Informationsseite für junge Triathleten

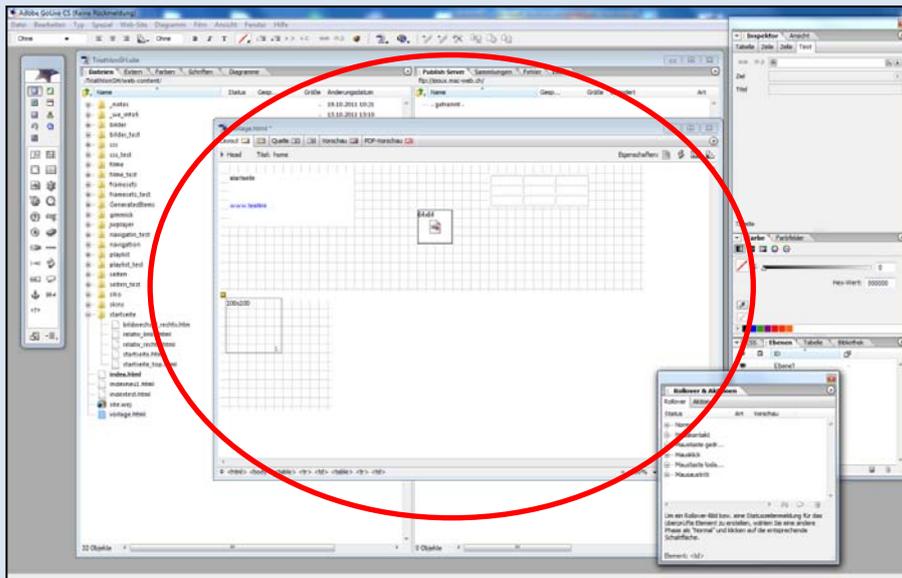


Tag: 26.11.11

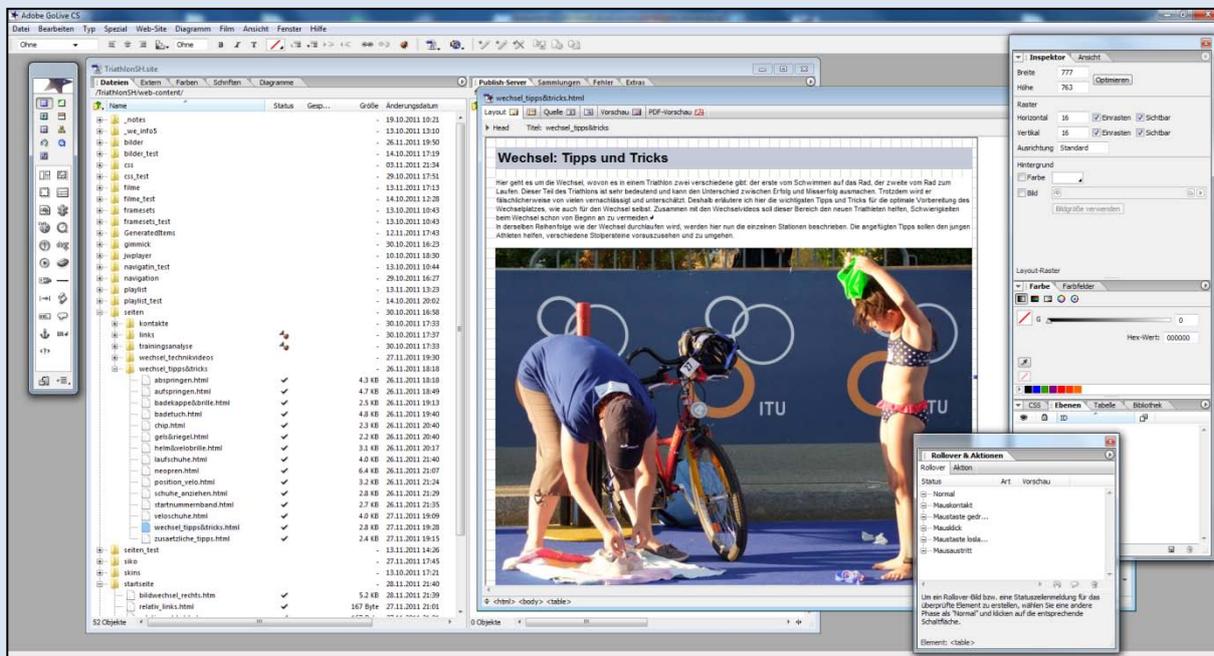
Dauer: 450min

Arbeitsschritte:

- Einführung und Erlernen wie man Inhalte hoch lädt.
- Beginn Inhalt von schriftlicher Arbeit → Auf Website laden
- Tipps & Tricks hochladen → Erstellen Platzraster, Textfelder, Bildplatzhalter → Einfügen Inhalte → alles pixelgenau abstimmen → mit CSS Style Sheet verlinken → Siehe ‚Print Screen‘
- Neuer CSS für Website Titel erstellen



→ Rot umrandet: leere Seite für Tipps und Tricks → mit Textfelder, Platzraster und Bildplatzhalter



→ Hochgeladener Inhalt: Bild in Bildplatzhalter, Text in Textfeld, Platzraster genau auf Grösse ‚main‘ Frame abgestimmt, Titel mit CSS verlinkt

Tag: 27.11.11

Dauer: 230min

Arbeitsschritte:

- Inhalte Tipps & Tricks fertig hochladen
- Kontakt-Seite fertig stellen (nach gleichem Schema wie Tipps & Tricks Seiten)
- Titelbild erstellen: Bilder zusammensuchen aus Archiv →in PhotoImpact 10 zu einem Bild schneiden und bearbeiten →pixelgenau auf Startseite berechnen →in Webinhalten speichern
- Startseite erstellen (mit demselben Schema wie bei Tipps & Tricks und Kontakte)

Tag: 2.12.11

Dauer: 200min

Arbeitsschritte:

- Hochladen weiterer, nun korrigierter, Inhalte →Trainingsanalyse, Links
- Vervollständigen Seite Kontakte  
→Hochladen immer nach demselben Schema

Tag: 3.12.11

Dauer: 360min

Arbeitsschritte:

- Abschliessen von Inhalten hochladen  
→Hochladen immer nach demselben Schema
- →Aufschalten und sichtbar machen der Website → Veröffentlichung
- [www.triathlon-sh.ch](http://www.triathlon-sh.ch) steht 😊

Dies ist der Original-Wettkampfterminplan von Swiss Cycling im Jahr 2011. Er wird auf Seite 27 und Seite 28 erwähnt.

Datum:	Veranstaltung:	Ort:	Disziplin:	Klasse:	Kategorie:
26.02.2011	GP dell'Insubria - Lugano	Lugano	Strasse	International	E;
27.02.2011	GP di Lugano	Lugano	Strasse	International	E;
05.03.2011	Frühlingsrennen Hindelbank	Hindelbank	Strasse	Regional	
12.03.2011	Frühlingsrennen Hindelbank	Hindelbank	Strasse	-	
19.03.2011	Frühlingsrennen Hindelbank	Hindelbank	Strasse	-	
20.03.2011	1ère Manche du Trophée Franco-Suisse Juniors		Strasse	National	U19;
20.03.2011	Giro del Mendrisiotto	Mendrisio	Strasse	National	E;
26.03.2011	Frühlingsrennen Hindelbank	Hindelbank	Strasse	Regional	
27.03.2011	GP de la Courtine	Les Genevez	Strasse	National	FE; H1; U19; FB; M;
03.04.2011	45ème Prix des vins Henri Vallotton - Fully	Martigny	Strasse	National	E; A; M; U19; U17; FB;
06.04.2011	RMVZOL Einzelzeitfahren Ermenswil-Diemberg - 1. Rennen	Ermenswil	Strasse	Regional	FE; A; U17; U15; FB;
09.04.2011	JOURNÉE CYCLISTE DE L'OUEST LAUSANNOIS, Grand Prix Giant, Amateurs et Masters	Reverolle	Strasse	National	M; A;
09.04.2011	JOURNÉE CYCLISTE DE L'OUEST LAUSANNOIS, Prix Roth Echafaudages Juniors, 3e manche du Trophée Franco Suisse, Challenge Club Maillot d'Or	Reverolle	Strasse	National	U19;
09.04.2011	JOURNÉE CYCLISTE DE L'OUEST LAUSANNOIS, Course nationale Cadets U17	Reverolle	Strasse	National	U17;
13.04.2011	RMVZOL Hegnau-Volketswil - 2. Rennen	Hegnau	Strasse	Regional	A; E; A; U19; U17; FE; FB; U15;
17.04.2011	2. Etappe Trofeo Franco-Suisse à Archamps (F)	Archamps	Strasse	National	
17.04.2011	1. Etappe Trofeo Franco-Suisse MEMORIAL JEAN BRUN	Grand - Lancy 1	Strasse	National	U19;
17.04.2011-	17ème MEMORIAL JEAN BRUN	Grand - Lancy 1	Strasse	-	FB;
17.04.2011					
17.04.2011	GP UNION VELOCEPIDIQUE GENEVOISE	Grand-Lancy 1	Strasse	National	FE; FB;

17.04.2011	17ème MEMORIAL JEAN BRUN	Grand-Lancy 1	Strasse	National	U17;
17.04.2011	46 ème GRAND PRIX DE LANCY	Grand-Lancy 1	Strasse	National	H1;
20.04.2011	RMVZOL Isikon/Hittnau-Grüter - 3. Rennen	Isikon	Strasse	Regional	U15; FB; A; E; A; U19; U17; FE;
23.04.2011	G.P Osterhase	Affoltern am Albis	Strasse	National	E; U17; A; U19; U13; U11; U15;
25.04.2011	Nat. Rundstreckenrennen in Schwarzhäusern	Schwarzhäusern	Strasse	National	U17; H1; U19; Fun; U15; U13; U11;
26.04.2011-01.05.2011	Tour de Romandie	SUI	Strasse	International	E;
30.04.2011	<b>ANNULIERT GP Suisse Féminin</b>	<b>Aubonne</b>	<b>Strasse</b>	<b>International</b>	
30.04.2011	Die Mobilair - Das Kriterium "Rund um den Weiherring"	Mauren	Strasse	National	A; A; A; E; U17; U19; FE; FB; U11; U13; U15; A; A;
01.05.2011	Giro del Gambarogno	Giubiasco	Strasse	National	U17; U19;
03.05.2011	BOE-Strassenmeisterschaft Strassenrennen	Riedbach	Strasse	Regional	
04.05.2011	Lysser Abendrennen	Lyss	Strasse	Regional	
04.05.2011	Luzerner Mittwochabendrennen 2011	Cham - Hagendorn	Strasse	Regional	E; A; U17; U19; U15; U13; FE; FB; U11;
04.05.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 1	Schaffhausen	Strasse	Regional	
07.05.2011	Berner-Rundfahrt	Lyss	Strasse	National	U19; FE; FB; E; A; U17;
08.05.2011	Gran Premio di Mendrisio	Mendrisio	Strasse	National	U19; U17;
11.05.2011	RMVZOL Einzelzeitfahren Russikon - Grüter - 4. Rennen	Russikon	Strasse	Regional	A; E; A; U17; U15; U19; FE; FB;
11.05.2011	Lysser Abendrennen	Lyss	Strasse	Regional	
11.05.2011	Luzerner Mittwochabendrennen 2011	Nunwil	Strasse	-	A; A; U17; U19; U15; U13; U11; FE; FB; Fun; E; A;
11.05.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 2	Schaffhausen	Strasse	Regional	
14.05.2011	7. GP Aegerisee	Unterägeri	Strasse	National	E; U17; U19; A; Fun; U15; U13; U11;
15.05.2011-15.05.2011	15. Nationales Strassenrennen Oberwangen GP Raiffeisen	Oberwangen / Dussnang	Strasse	National	U19; U17; FB; H1; U15; U13; U11; FE;
18.05.2011	Lysser Abendrennen	Lyss	Strasse	Regional	
18.05.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
18.05.2011	RMVZOL Kriterium Panzerpiste Hinwil - 5. Rennen	Hinwil	Strasse	Regional	A; U17; U15; FE; FB; E; A; U19;
18.05.2011	Luzerner Mittwochabendrennen 2011	Beromünster	Strasse	Regional	E; A; U17; U19; U15; U13; U11; FE; FB; PCH; Fun;

18.05.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 3	Schaffhausen	Strasse	Regional	
22.05.2011	GP Amerigo Gelafingen VC VICTORIA	Gerlafingen	Strasse	Regional	
22.05.2011	GP Cham-Hagendorn	Cham	Strasse	National	E; FE; FB; U13; U11; U15;
25.05.2011- 28.05.2011	18. Solothurner 4 Tagetour / Jubiläums-Tour 100 Jahre SRB Solothurn		Strasse	Regional	
25.05.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
25.05.2011	RMVZOL Kriterium Panzerpiste Hinwil - 6. Rennen	Hinwil	Strasse	Regional	D; A; U17; U15; FE; E; A; U19;
25.05.2011	Lysser Abendrennen	Lyss	Strasse	Regional	
25.05.2011	Luzerner Mittwochabendrennen 2011	Sursee	Strasse	Regional	E; A; U17; U15; U19; U13; FE; FB; PCH; Fun; U11;
25.05.2011	Mittwochabendrennen Willisdorf 4	Schaffhausen	Strasse	Regional	
26.05.2011	TPV - Prologue - Villeneuve	Villeneuve	Strasse	Regional	U19;
26.05.2011- 29.05.2011	Tour du Pays de Vaud 2011	Villeneuve	Strasse	International	U19;
27.05.2011	TPV - 1ère étape - Tiercelin	Tiercelin	Strasse	Regional	U19;
28.05.2011	TPV - 2ème étape - 2ème 1/2 étape - Ste-Croix	Ste-Croix	Strasse	Regional	U19;
28.05.2011	TPV - 2ème étape - 1ère 1/2 étape - Ste-Croix	Ste-Croix	Strasse	Regional	U19;
29.05.2011	TPV - 3ème étape - Penthaz	Penthaz	Strasse	Regional	U19;
29.05.2011	1. TRC Sommer-Rennen 2011	Nürensdorf	Strasse	Regional	
31.05.2011	BOE-Strassenmeisterschaft Strassenrennen	Deisswil	Strasse	Regional	
01.06.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
01.06.2011	BOE-Strassenmeisterschaft Zeitfahren	Langnau	Strasse	Regional	
02.06.2011	32. Auffahrtskriterium Diessenhofen	Diessenhofen	Strasse	National	U17; U19; U11; U13; U15; FE; FB; E;
02.06.2011	57. Bergrennen Silenen-Amsteg- Bristen	Silenen	Strasse	National	U19; E; U17; Fun; A; M;
02.06.2011	Championnat Romand sur route	Cartigny	Strasse	Regional	U17; FB; FU17; E; A; M; U19; FE; A;
04.06.2011	48. Radsporttage Gippingen	Gippingen	Strasse	National	H1; U15; U13; U11;
07.06.2011	3. Nationales Einzelzeitfahren im Stockental	Burgstein-Station	Strasse	National	U17; FU17; E; FB; A; U15; U19; FE; M; Fun;
08.06.2011	Seeländisches Bergzeitfahren Bözigen - Plagne	Biel-Bözigen	Strasse	Regional	
08.06.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	

08.06.2011	RMVZOL Kriterium Panzerpiste Hinwil - 7. Rennen	Hinwil	Strasse	Regional	D; U15; U17; FE; FB; A; E; A; U19;
08.06.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 5	Schaffhausen	Strasse	Regional	
11.06.2011- 19.06.2011	Tour de Suisse	SUI	Strasse	International	
12.06.2011	Kriterium Meilen	Meilen	Strasse	National	U17; U19; Fun; FB; FE; E; A; M;
13.06.2011	Nat. Pfingstrennen Ehrendingen	Ehrendingen AG	Strasse	National	U17; A;
15.06.2011	RMVZOL Kriterium Panzerpiste Hinwil - 8. Rennen	Hinwil	Strasse	Regional	FE; U15; U17; A;
15.06.2011	GP Luzern - Einzelzeitfahren	Rogggliswil	Strasse	National	E; A; U17; U19; FE; FB;
15.06.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	Regional	
15.06.2011	Luzerner Mittwochabendrennen 2011	Pfaffnau	Strasse	Regional	
15.06.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 6	Schaffhausen	Strasse	Regional	
18.06.2011	2. TRC Sommer-Rennen 2011	Flaach	Strasse	Regional	
19.06.2011	GRAND PRIX D'ESTAVAYER-LE-LAC (Contre-la-montre/Zeitfahren)	Estavayer-le-Lac	Strasse	Regional	A; E; U15; U19; U13; U11; FE; FB; FU17; PCH; Fun;
22.06.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
22.06.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 7	Schaffhausen	Strasse	Regional	
23.06.2011	Schweizermeisterschaften Zeitfahren / contre la montre	Rogggliswil	Strasse	National	E; M; U23; U19; FE; FU19; PCS; PCH; Fun;
25.06.2011- 26.06.2011	Schweizermeisterschaft Strasse 2011 (4. Grand Prix Mobilier)	Kirchdorf	Strasse	National	U23; U19; E; FE; FU19; FU17;
29.06.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
29.06.2011	RMVZOL Kriterium Panzerpiste Hinwil - 9. Rennen	Hinwil	Strasse	Regional	U15; U13; U17; FE; FB; A; E; A; U19;
29.06.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 8	Schaffhausen	Strasse	Regional	
30.06.2011	Luzerner Mittwochabendrennen 2011	Nunwil	Strasse	Regional	E; A; U17; U19; U15; U13; FE; FB; PCH; Fun; U11;
03.07.2011	GP Luzern - Strassenrennen (SM / CS U17 + Masters)	Rogggliswil	Strasse	National	E; A; U19; M; U17;
06.07.2011	RMVZOL Bergrennen Meilen - Hochwacht - 10. Rennen	Meilen	Strasse	Regional	U15; U13; A; E; A; U17; U19; FE; FB;
06.07.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
06.07.2011	Mittwochabendrennen Merish. - Hagen 9	Schaffhausen	Strasse	Regional	
09.07.2011	19. Breite-Kriterium Grosse Preis der Stadt Schaffhausen	Schaffhausen	Strasse	National	U17; E; U19; FE; FB;

10.07.2011	Kriterium Weiach	Weiach	Strasse	National	E; U17; U15; U13; U11; U19; A;
10.07.2011	Fricktalisches Mannschaftszeitfahren Sulz	Sulz	Strasse	Regional	Fun;
13.07.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
13.07.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 10	Schaffhausen	Strasse	Regional	
14.07.2011- 17.07.2011	European Championships	Offida	Strasse	International	
17.07.2011	Course de côte Sierre-Nax	Sierre	Strasse	National	E; A; M; U19; FE; FB;
20.07.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
20.07.2011	Mittwochabendrennen Ramsen 11	Schaffhausen	Strasse	Regional	
24.07.2011	41ème Martigny-Mauvoisin (course en ligne)	Martigny	Strasse	National	E; A; U19; M;
27.07.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
27.07.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 12	Schaffhausen	Strasse	Regional	
30.07.2011	<b>ANNULIERT 11. Thuner Stadtkriterium</b>	<b>Thun</b>	<b>Strasse</b>	<b>National</b>	<b>E; FE; FB; Fun;</b>
31.07.2011- 31.07.2011	<b>championnat suisse de la montagne</b>	<b>Chésèrex</b>	<b>Strasse</b>	<b>National</b>	<b>FE; U19; U23; E; FB;</b>
03.08.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
03.08.2011	BOE-Strassenmeisterschaft Strassenrennen	Mühleturnern	Strasse	-	
03.08.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 13	Schaffhausen	Strasse	Regional	
06.08.2011	14. GP Oberes Fricktal, Gansingen	Gansingen	Strasse	National	U19; E; U17; U15; A; U13; U11;
07.08.2011	GP Sälipark	Oltén	Strasse	National	U19; FE; FB; A; E;
10.08.2011	Brugger Abendrennen	Brugg	Strasse	-	
10.08.2011	Seeländisches Strassenrennen Messen	Messen	Strasse	Regional	
10.08.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 14	Schaffhausen	Strasse	Regional	
13.08.2011	10. Radsporttag Bern-West	Oberbottigen	Strasse	National	U17; H2; A; FE; FB;
14.08.2011- 14.08.2011	7. Grand-Prix Oberbaselbiet	Zunzgen	Strasse	National	A; U19; FE; FB;
14.08.2011	GP Wiedlisbach	Wiedlisbach	Strasse	National	U17; U11; U13; U15;
17.08.2011	Seeländisches Strassenrennen Diessbach	Diessbach	Strasse	Regional	
17.08.2011	Mittwochabendrennen Herblingertal 15	Schaffhausen	Strasse	Regional	
20.08.2011	3. TRC Sommer-Rennen 2011	Nürens Dorf	Strasse	-	
20.08.2011	Course de côte nationale Le Locle - Som-Martel	Le Locle	Strasse	National	H2; Fun;

21.08.2011	25. Amateur-Kriterium Riehen	Riehen	Strasse	National	Fun; FE; FB; A;
24.08.2011	RMVZOL Strassenrennen Isikon/Hittnau - Grüter - 11. Rennen	Isikon	Strasse	Regional	U13; A; E; A; U17; FE; U15; FB; U19;
24.08.2011	Seeländisches Einzelzeitfahren Scheunenberg	Scheunenberg	Strasse	Regional	
28.08.2011	Anfängerkriterium Arosa	Chur	Strasse	National	U17;
28.08.2011	Bergrennen Chur-Arosa	Chur	Strasse	National	E; A; U19; FE; FB; Fun;
02.09.2011-04.09.2011	35. GP Rüebliland	Aargurg	Strasse	International	U19;
02.09.2011	1. Etappe GP Rüebliland Safenwil	Safenwil	Strasse	Regional	U19;
03.09.2011	22. Nationales Bergrennen Brienz-Axalp	Meiringen	Strasse	National	H2; A; Fun;
03.09.2011	2. Etappe GP Rüebliland Möhlin	Möhlin	Strasse	Regional	U19;
03.09.2011	3. Etappe GP Rüebliland EZ Möhlin	Möhlin	Strasse	Regional	U19;
04.09.2011	4. Etappe GP Rüebliland Aargurg	Aargurg	Strasse	Regional	U19;
04.09.2011	EKZ Züri Metzgete	Buchs / ZH	Strasse	National	H1; U17; FB; U15; U13; U11;
10.09.2011	Contre la Montre par équipe / Tour de Suisse Cup	Le Locle	Strasse	National	E;
10.09.2011	Kriterium-Meisterschaft Kt. Bern	Lyss	Strasse	Regional	U15; U15; U13; FE; FB; Fun; E; A; M; U19;
11.09.2011	Trophée cycliste de la Jeunesse	Montagny-près-Yverdon	Strasse	National	U17; U11; U13; U15;
11.09.2011	49e Grand Prix de Lausanne	Lausanne	Strasse	National	H2;
17.09.2011	3. Etappe Visp - Visperterminen	Visperterminen	Strasse	Regional	E; A; U17; U19;
17.09.2011	Nationaler Talentsichtungstag Strasse, MTB, Quer	Huttwil	Strasse	-	
17.09.2011	1. Etappe Visp - Saas	Visperterminen	Strasse	Regional	E; A; U17; U19;
17.09.2011	BOE-Strassenmeisterschaft Bergrennen	Oberhofen-Schwanden	Strasse	-	
17.09.2011	2. Etappe EZF Saas - Mattmark	Visperterminen	Strasse	Regional	E; A; U17; U19;
19.09.2011-25.09.2011	WORLD CHAMPIONSHIPS Kopenhagen		Strasse	International	
24.09.2011-24.09.2011	Défi Boscardin (Mémorial Laurent Fignon)	Avusy	Strasse	National	U17;
25.09.2011	Gäu-Rundfahrt	Hägendorf	Strasse	National	H1;
25.09.2011	suvacare Handbikecup Reiden mit U11 - U15 Strassenrennen	Reiden	Strasse	National	U13; U11; U15;
28.09.2011	Critérium de Montreux	Montreux	Strasse	National	U17; FE;
24.12.2011	Testevent	Ittigen	Strasse	ME 2.HC	U17; U23; Fun;

Legende:	Schweizermeisterschaft
	Annulierte Rennen

## Arbeitsjournal

### Gesamtdauer: ca. 190 Stunden

**Datum:** 4.4.11

**Dauer:** 70min

**Was:**

Einführung in verschiedene Arten von Recherchen, Copyright, Angaben von Quellen mit einer Mitarbeiterin der Kanti-Bibliothek

**Datum:** 26.4.11

**Dauer:** 120min

**Was:**

Entwerfen des genauen Konzepts für die Arbeit

**Datum:** 1.5.11

**Dauer:** 60min

**Was:**

Entwerfen eines genauen Zeitplans für die Arbeit

**Datum:** 22.5.11

**Dauer:** 30min

**Was:**

Lektüre zum Aufbau von Schwimmtrainings

**Datum:** 23.5.11

**Dauer:** 240min

**Was:**

Verarbeitung der Lektüre zum Aufbau des Schwimmtrainings.

Beginn verfassen von Kapitel 2.2.1: vereinsübergreifendes Training: der Aufbau des Schwimmtrainings im Schwimmclub

**Datum:** 29.5.11

**Dauer:** 30min

**Was:**

Abklärungen bezüglich des Filmmaterials und den Schnittstellen

**Datum:** 3.6.11

**Dauer:** 120min

**Was:**

-Recherchen und Auftreiben der verschiedenen Schwimm-Trainingsmöglichkeiten im Schwimmclub und im Triathlon

-Aufreiben der Jahresplanung des Schwimmclub Schaffhausens und jener des Tristars

-Gedanken zu geeigneten Graphiken zum Vergleich der Wettkampfverteilung übers Jahr und dem damit verbundenen Trainingsaufbau anhand der Jahrespläne und den Informationen zum Trainingsaufbau.

**Datum:** 14.6.11

**Dauer:** 70min

**Was:**

-Abklärungen und Anfragen für Filmmaterial

-Erarbeiten des Kapitels 2.1.2.3; Trainingsaufbau vom Triathlon-Schwimmtraining

**Datum:** 19.6.11

**Dauer:** 320min

**Was:**

-Bearbeiten & Anpassen des Inhaltsverzeichnisses auf eine bessere Struktur

-Erläuterung Jahresplanung Schwimmen Kapitel 2.1.1.1 & Erklärung Jahresplan Schwimmen

-Kapitel 2.1.1.2 vervollständigen Trainingsmöglichkeiten im Schwimmclub + Erläuterung

-Erläuterung Kapitel 2.1.2.1 Jahresplanung der Triathleten im Vergleich zu der Jahresplanung der Schwimmer → sammeln Quellen dazu (bei Quellen angegeben)

-weiterarbeiten am Kapitel 2.1.2.3 Aufbau Tri.-Schwimmtraining im Vergleich zu Aufbau Schwimmclubschwimmen

-Erstellen verschiedener Tabellen zur Veranschaulichung der aufgezeigten Thematik bezüglich dem Trainingsaufbau

**Datum:** 26.6.11

**Dauer:** 120min

**Was:**

-Trainingsmöglichkeiten des Tristars & dazugehörige Analyse

-Bilder Raceanzug

-Vorbereitung Interviews zu Bereitschaft

-Sammeln Informationen zu Kapitel 2.2 im Internet → Seiten vermerkt bei Quellen

**Datum:** 9.7.11

**Dauer:** 70min

**Was:**

-Ausprobieren Kamera

-Installieren verschiedener Programme auf dem Laptop um die Videos bearbeiten zu können

-Problem: Verbindungskabel von Kamera zu Laptop funktioniert nicht → Recherche im Internet ergibt, dass man dazu ein spezielles iLink-Kabel als Übersetzer braucht

-Kaufen eines iLink-Kabels

**Datum:** 18.7.11

**Dauer:** 65min

**Was:**

-Gespräch mit Daniel Rahm, Trainer der „aktiv-Laufenden“ Langstreckengruppe des Leichtathletik Schaffhausens

-Er erklärt mir den Aufbau seiner Trainings, die Jahresplanung und worauf bei den Trainings geachtet wird anhand verschiedener Tabellen, Diagramme etc.

**Datum:** 21.7.11

**Dauer:** 130min

**Was:**

-Anfrage an Andy Sutz für Videoaufnahmen zum Triathlonwechsel und Fragen dazu

-Suche nach geeignetem Veloclub in Schaffhausen → grosse Auswahl: ca. 15 Stück → viele nicht gebrauchbar weil es „Plausch-vereine“ sind

-Tabelle Trainingsmöglichkeiten Laufen beim Tristar

**Datum:** 23./24.7.11

**Dauer:** 120min

**Was:**

-Videoaufnahmen von Europacup-Athleten am Genfer Triathlon

**Datum:** 4.8.11

**Dauer:** 150min

**Was:**

-Beginn Erarbeitung des Kapitels 2.2.1 Laufen beim Leichtathletik

-Erarbeitung und Erklärung der Jahresplanung des LCS anhand der Notizen aus dem Gespräch mit Daniel Rahm

-einzelne Korrekturen

**Datum:** 8.8.11

**Dauer:** 90min

**Was:**

-Kapitel 2.2.1.3 Aufbau Leichtathletik

-Erstellen Grafik ‚Beispiel einer Jahresplanung zu Beginn der Saison‘

-Aufbau erklärt anhand der Notizen aus dem Gespräch mit Daniel Rahm

**Datum:** 9.8.11

**Dauer:** 60min

**Was:**

-Anfragen an verschiedene Veloclubs → z.B. Welche Altersgruppen bei Ihnen trainieren etc.

**Datum:** 11.8.11

**Dauer:** 210min

**Was:**

- Korrigieren und Kontrollieren einiger Stellen verstreut über die ganze Arbeit →allgemeine Korrekturen
- Einfügen aller Quellen in der Richtigen Form mit Fussnoten
- Korrekte Beschriftung aller Bilder, Tabellen etc.
- Einleitung in Kapitel 2.2.2 und 2.1.2
- schriftlicher Teil Kapitel 2.2.1.2
- Weitere Recherche wegen Veloclub →Anfrage eines Rennvelofahrers (Ramon Bechter) wegen seines Clubs

**Datum:** 17.8.11

**Dauer:** 130min

**Was:**

- Aufbau Leichtathletik Lauftraining weiter erarbeiten anhand von den Notizen aus dem Gespräch mit Daniel Rahm
- Suchen nach Jahresplanung vom LCS im Internet

**Datum:** 18.8.11

**Dauer:** 180min

**Was:**

- Aufbau LCS Lauftraining Spirotiger
- Tabelle SCSH Termin Kalender
- Bilder Spirotiger →Formatierung

**Datum:** 19.8.11

**Dauer:** 40min

**Was:**

- weitere Abklärungen zum Thema Veloclub in Schaffhausen:
  - Informationen von Sportlichem Leiter des RRC Diessenhofen: in Schaffhausen gibt es zurzeit keinen einzigen Radverein der Jugendliche im Alter von 14 bis 19 Jahren professionell trainiert.
  - Recherche, verschiedene Anfragen an Radvereine in den nähergelegenen Gebieten des Kantons Zürich

**Datum:** 20/21.8.11

**Dauer:** 480min

**Was:**

- Videoaufnahmen in der Wechselzone der ITU World Cup Serie → Filmen der Wechsel Schwimmen-Rad und Rad-Laufen verschiedener Topathleten aus verschiedenen Ländern

**Datum:** 24.8.11

**Dauer:** 100min

**Was:**

- Ein Athlet aus den Niederlanden(Top 30 der Weltrangliste), der sich momentan in der Schweiz befindet, hat sich bereit erklärt, mit mir verschiedene Wechselszenen aufzunehmen, seinen Aufbau des Wechselplatzes zu erklären und ein Interview durchzuführen. Dies wurde heute durchgeführt.

**Datum:** 29.8.11

**Dauer:** 80min

**Was:**

- weitere Suche nach Veloclubs in der Region Winterthur
- Interview mit einem Athlet der ‚clubübergreifend‘ trainiert

**Datum:** 30.8.11

**Dauer:** 50min

**Was:**

- Beginn des Teils ‚Tipps & Tricks‘ →Erstellen MindMap
- Interview mit Vorstand SCSH →Thema Bereitschaft/Möglichkeit dass Triathleten im SCSH mittrainieren

**Datum:** 1.9.11

**Dauer:** 40min

**Was:**

- Erläuterung Trainingsmöglichkeiten für Laufen beim Tristar
- Interview mit Verantwortlichen bei LCS →Thema: Bereitschaft/Möglichkeit dass Triathleten mit LCS trainieren
- Wiederholte Abklärungen wegen Kamera →Probleme mit Frau Bernhard: hält Termine nie ein → ständiges ‚hinterherrennen‘ für Kamera
  - sehr unprofessionell und lästig!

**Datum:** 8.9.11

**Dauer:** 60min

**Was:**

→siehe Logbuch Homepage

**Datum:** 10.9.11

**Dauer:** 90min

**Was:**

-Übertragen der Videoaufnahmen von der Kamera auf den Computer →Daten gesichert  
-„proben“ mit dem Schnittprogramm →z.B. Was kann man alles machen bezüglich des Schneidens?

**Datum:** 14.9.11

**Dauer:** 70min

**Was:**

→siehe Logbuch Homepage

**Datum:** 17.9.11

**Dauer:** 45min

**Was:**

-weitere Suche nach Radverein in näherer Umgebung (Kanton Zürich) →Anfragen bei RV Uster und RV Winterthur

**Datum:** 1.10.11

**Dauer:** 420min

**Was:**

→siehe Logbuch  
-Beginn Film schneiden →Film ‚neopren‘ fertig gestellt

**Datum:** 2.10.11

**Dauer:** 380min

**Was:**

-Videos schneiden →Film ‚Andy Sutz‘ und ‚Jan Van Berkel‘ fertiggestellt

**Datum:** 4.10.11

**Dauer:** 120min

**Was:**

-verschiedene Korrekturen (sprachlich)  
-Beginn Kapitel 3

**Datum:** 5.10.11

**Dauer:** 170min

**Was:**

-Weiterarbeiten an Kapitel 3

**Datum:** 9.10.11

**Dauer:** 80min

**Was:**

-Weiterarbeiten an Kapitel 3

**Datum:** 13.10.11

**Dauer:** 50min

**Was:**

-Weiterarbeiten an Kapitel 3

**Datum:** 14.10.11

**Dauer:** 120min

**Was:**

-Weiterarbeiten an Kapitel 3

**Datum:** 15.10.11

**Dauer:** 110min

**Was:**

-Kapitel Radfahren beim Radclub →Aufbau der Trainings  
-Beginn Trainingsmöglichkeiten beim Tristar im Vergleich

**Datum:** 16.10.11

**Dauer:** 120min

**Was:**

- Tabelle Jahresplan Tristar Schaffhausen
- Beginn und Recherche Trainingsmöglichkeiten RV Winterthur
- Recherche Jahresplanung RV Winterthur
- einige Korrekturen allgemein in der Arbeit
- Mailverkehr mit Trainer von Race-Team von RV Winterthur

**Datum:** 17.10.11

**Dauer:** 70min

**Was:**

- Fertigstellen der Tabelle zur Jahresplanung des Tristars
- Aktualisierung und Anpassung des Verzeichnisses für die Abbildungen in den Quellen

**Datum:** 22.10.11

**Dauer:** 130min

**Was:**

→Siehe Logbuch

**Datum:** 23.10.11

**Dauer:** 360min

**Was:**

- Schneiden des letzten Videos ‚Wechsel der Profis‘
- siehe Logbuch

**Datum:** 24.10.11

**Dauer:** 80min

**Was:**

- Erstellen der Jahresplanung-Tabelle des LCS auf Excel
- Trainingsmöglichkeiten der Velotrainings beim Tristar

**Datum:** 25.10.11

**Dauer:** 200min

**Was:**

- Jahresplan LCS einfügen und analysieren
- Jahresplanung Tabelle umformatieren →besser lesbar so
- Vergleich der Jahresplanungen im Bereich Laufen

**Datum:** 26.10.11

**Dauer:** 190min

**Was:**

- Einfügen und analysieren der Jahresplanung des RV Winterthurs
- Vergleich der Jahresplanungen im Bereich Radfahren RVW - Tristar

**Datum:** 29.10.11

**Dauer:** 300min

**Was:**

→Siehe Logbuch

**Datum:** 30.10.11

**Dauer:** 240min

**Was:**

→siehe Logbuch

**Datum:** 31.10.11

**Dauer:** 70min

**Was:**

- Formulieren des Dankes und der Redlichkeitserklärung

**Datum:** 1.11.11

**Dauer:** 180min

**Was:**

- Trainingsaufbau Rad im Tristar

-Bereitschaftsinterview einarbeiten von SCSH wie auch vom LCSH + Analyse + Recherche nach passenden Bilder dazu

**Datum:** 3.11.11

**Dauer:** 240min

**Was:**

→siehe Logbuch

**Datum:** 4.11.11

**Dauer:** 65min

**Was:**

-Bereitschaftsinterview Jasmin Marty in optimales Training einarbeiten und analysieren

**Datum:** 5.11.11

**Dauer:** 360min

**Was:**

-letztes Technikvideos erstellen

**Datum:** 10.11.11

**Dauer:** 90min

**Was:**

-Tipps und Tricks: allgemein weiterarbeiten und Animation für ‚Badetuch‘ auf Excel erstellen

**Datum:** 11.11.11

**Dauer:** 250min

**Was:**

-Tipps und Tricks schriftlicher Teil abschliessen →einzelne Bilder fehlen noch

-Aufbau Lauftraining beim Tristar erläutern

-Arbeit formatieren

-verschiedene Titel anpassen

**Datum:** 12.11.11

**Dauer:** 300min

**Was:**

→siehe Logbuch

**Datum:** 13.11.11

**Dauer:** 40min

**Was:**

-Inhaltsverzeichnis erstellen

-Beginn Einleitung

**Datum:** 14.11.11

**Dauer:** 250min

**Was:**

-Bibliografie; Internetquellen und schriftliche Quellen erstellen

-Bilder bearbeiten und richtig in Arbeit einfügen →bei Kapitel Tipps und Tricks

-Interviews formatieren

-allgemeine Formatierung der Arbeit

**Datum:** 15.11.11

**Dauer:** 150min

**Was:**

-Analyse Interview von Jasmin Marty

-Erstellen der Tabelle aktuelle Trainingsmöglichkeiten in SH in Excel

-Verfassen der Einleitung

-Beginn ‚aktuelle Trainingsmöglichkeiten‘ zu analysieren

-Grafik Trainingsvolumen Swiss Triathlon ‚theoretisch optimierte Tr.möglichkeiten‘

**Datum:** 19.11.11

**Dauer:** 300min

**Was:**

-weitere Formatierung

-Ausblick

-Kapitel 2.4 Möglichkeiten; Beginn aktuelle Möglichkeiten

**Datum:** 20.11.11

**Dauer:** 510min

**Was:**

- Abschliessen ‚aktuelle Trainingsmöglichkeiten‘ und ‚theoretisch optimierte Trainingssituation‘ + erstellen der dazugehörigen Grafiken und Bilder
- Zusammenfassung
- Erkenntnisse und Folgerungen
- Abbildungsverzeichnis
- End Formatierung

**Datum:** 25.11.11

**Dauer:** 70min

**Was:**

- Besprechung Korrekturen mit Herrn Rüegg
- Erste Korrekturen

**Datum:** 26.11.11

**Dauer:** 450min

**Was:**

- siehe Logbuch
- Korrekturen

**Datum:** 27.11.11

**Dauer:** 230min

**Was:**

- Siehe Logbuch

**Datum:** 28.11.11

**Dauer:** 80min

**Was:**

- Zusammensuchen der Links und Adressen

**Datum:** 29.11.11

**Dauer:** 130min

**Was:**

- Besprechung der Korrekturen von Peter Pfeiffer
- Erstellen Titelblatt

**Datum:** 30.11.11

**Dauer:** 250min

**Was:**

- Korrekturen

**Datum:** 1.12.11

**Dauer:** 210min

**Was:**

- Korrekturen
- Vervollständigung Logbuch

**Datum:** 2.12.11

**Dauer:** 200min

**Was:**

- siehe Logbuch
- Drucken & Binden

**Datum:** 3.12.11

**Dauer:** 360min

**Was:**

- siehe Logbuch