

Vom Schwimmer...



...zum Triathleten

Ranzoni Nino

OZ Bünt Waldkirch

Abgabedatum: 24.4.2020

Projektarbeit 3. Sekundarschule

Mentor/in: Robert Burgermeister/ Christina Willi

Inhaltsverzeichnis

1	Mein Projekt und meine Motivation	3
2	Aufbau meiner Arbeit	4
3	Was ist Triathlon überhaupt?	4
3.1	Übersicht zu den Sportarten.....	4
3.2	Trainingsplan.....	5
3.3	Vereine.....	5
4	Triathlon = Materialschlacht	6
4.1	Material für einen Triathleten.....	6
4.2	Mein Persönliches Material	6
5	Ernährung	7
5.1	Reaktion meines Körpers / Massnahmen	7
5.2	Ernährungsberatung.....	8
5.3	Die Ernährungspyramide im Vergleich zur Sportlerpyramide.....	9
6	Erholung	9
7	Schule und Sport, wie bringt man alles unter einen Hut?	9
8	Kadertest	10
9	Wie beeinflusste das Corona-Virus mein Projekt.....	11
10	Zusammenfassung und Reflexion	11
10.1	Vorgehen und Methoden	11
10.2	Beantwortung der Leitfrage	11
10.3	Meine Erkenntnisse und Schlussfolgerungen	12
11	Quellenverzeichnis.....	14
12	Anhang	14

1 Mein Projekt und meine Motivation

Mit vier Jahren besuchte ich meinen ersten Schwimmkurs in Gossau. Da habe ich die Liebe zum Wasser entdeckt, und ich bin diesem Sport bis heute treu geblieben. Nachdem ich alle Schwimmkurse erfolgreich absolviert hatte, wurde ich Mitglied des Schwimmclubs Flipper Gossau. Schon nach kurzer Zeit startete ich regelmässig an Schwimmwettkämpfen, allerdings nie besonders erfolgreich, obschon ich sehr viel Zeit und Herzblut in diesen Sport investierte. Als ich acht Jahre alt war motivierte mich eine Familie, welche ich im Schwimmclub kennengelernt hatte, an einem Triathlon in Vaduz teilzunehmen. Dieser Anlass war ein Schlüsselerlebnis für mich und von diesem Tag an hatte mich Triathlon als Sportart fasziniert. Ich stellte fest, dass ich ein ziemlich guter Läufer bin, obwohl ich das bisher kaum geübt hatte. So kam es, dass ich regelmässig und von Jahr zu Jahr intensiver an mehreren Triathlons startete. 2014 erhielt ich von meinen Eltern den ersten Triathlon Anzug und erzielte meine ersten Podestplätze. Vor allem über meinen ersten Pokal freute ich mich riesig. 2015 erfüllte sich für mich ein kleiner Traum. Ich erhielt mein erstes Rennrad und war so stolz darauf.

In den vergangenen Jahren besuchte ich meistens mit viel Motivation vier bis fünf Schwimmtrainings pro Woche. Trotz enormen Trainingsaufwand, vermochte ich nie mit den Besten meines Jahrgangs mithalten, was nicht immer einfach zu verstehen und zu verarbeiten war. Ich biss mich immer mit viel Ehrgeiz durch. Doch seit längerem wollte ich mich weiterentwickeln und intensiver den Triathlonsport betreiben. Leider wurde ich von meinen Eltern stets zurückgebunden. Da der Triathlonsport bei den Jugendlichen nicht gross verbreitet ist, wäre ich bereits in jungen Jahren im Training mehrheitlich auf mich alleine gestellt gewesen. Doch seit diesem Jahr bin ich Mitglied im Tri Club Bodensee und verfüge über eine Lizenz.

Ich beschloss, nun alles auf eine Karte zu setzen und mich für den Kadertest von Swiss Triathlon vorzubereiten. Da ich mich so intensiv mit diesem persönlichen Projekt befasste, kam mir die Idee, es auch zum Mittelpunkt meiner schulischen Projektarbeit zu machen, die zwei Projekte gewissermassen zu verschmelzen. Die **Leitfrage meines Projekts** ist identisch mit der Frage meiner Vorbereitung für den Test:

„Schaffe ich es als Schwimmer den Triathlon Regionalkadertest zu bestehen?“

Triathlon ist meine Leidenschaft und meine Passion, wofür ich jeden Tag Vollgas gebe, damit ich meine hochgesteckten Ziele erreiche. Es erfordert Disziplin, Härte und absolute Organisation, um den riesigen Trainingsaufwand und die Schule unter einen Hut zu bringen. Da ich nun bald fünfzehn Jahre alt und in meinen Trainigstätigkeiten recht selbständig bin, unterstützt mich meine Familie in vielen Belangen. Dafür bin ich dankbar.

2 Aufbau meiner Arbeit

Meine Arbeit besteht aus zwei Teilen:

- Vorliegende Dokumentation
- Meine persönliche Homepage: <https://ninos-sportseite.jimdofree.com/>
Hier sind auch die Trainingstagebücher, die Trainingstagebuchauswertungen, Wochenberichte und ein Video von mir zu finden, welches zeigt, wie ich meine Wechsel übe.

3 Was ist Triathlon überhaupt?

3.1 Übersicht zu den Sportarten

Triathlon ist ein sehr anstrengender, abwechslungsreicher und intensiver Sport. Diese Sportart setzt sich aus drei Disziplinen zusammen und läuft immer in derselben Reihenfolge ab.

Gestartet wird mit Schwimmen im offenen Gewässer (See, Meer), selten im Frei- oder Hallenbad. Bei kühlen Temperaturen wird im Neopren-Anzug geschwommen, ansonsten nur mit einem Triathlon-Anzug. Dieser ist angenehm zum Schwimmen und auch für die anderen Disziplinen bestens geeignet. Ein Polster beim Gesäss sorgt für einen zusätzlichen Komfort beim Radfahren. Wenn man das Schwimmen absolviert hat, rennt man in die erste Wechselzone. Auf dem Weg zieht man sich die Badekappe und die Schwimmbrille aus und schlüpft bereits bis zur Hüfte aus dem Neopren. In der Wechselzone kämpft man sich endgültig aus dem sehr eng anliegenden Neopren und schnappt sich den Helm und das Rennrad. Die geübten Triathleten schlüpfen während der Fahrt in die auf den Pedalen eingeklickten Radschuhe um keine Zeit zu verlieren.

Nach der Radrunde, wird das Rennrad zurück in die Wechselzone geschoben und der Helm wieder an seinen Platz zurückgelegt. Schnell werden die Laufschuhe montiert und man verlässt die Wechselzone für die letzte Disziplin. Sobald man die Laufroute geschafft hat, geht es direkt ins Ziel!

Der Wechsel wird in Triathlonkreisen sehr oft als vierte Disziplin bezeichnet und ist deshalb genauso zu trainieren, wie die eigentlichen Sportarten. Die Triathlondistanzen sind sehr unter-



schiedlich je nach Kategorie und Rennen. Der wohl bekannteste Triathlon auf Hawaii beispielsweise umfasst 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 41,195 km Laufen. Diese Distanzen fordern alles ab und eine solche Veranstaltung trägt deshalb auch den Titel „Ironman“. Meine Distanzen betragen derzeit ungefähr 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen.

3.2 Trainingsplan

Nun verbrachte ich also seit Ende Oktober sehr viel Zeit, mich optimal für den Kadertest vorzubereiten. Als erstes befasste ich mich mit der Umgestaltung meines Trainingsplans und damit, ihn in meinen Schulalltag optimal zu integrieren. In Rücksprache mit meinen Trainern steigerte ich mein Trainingspensum von acht Stunden Schwimmen pro Woche kontinuierlich auf 14 – 16 Stunden verteilt auf die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Wir beantragten die Befreiung vom Schulsport um genügend Zeit für das Training und die nötigen Erholungsphasen einzubauen.

Tab.1: typische Trainingswoche vor Projektbeginn

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Laufen 18.00-19.00	Schwimmen 18.45-20.30	Schwimmen 17.00-19.00	Schwimmen 19.00-20.30	Schwimmen 19.00-20.30	Schwimmen 07.30-09.00	Ruhetag

Tab.2: typische Trainingswoche seit Projektbeginn

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Radfahren 11.00-12.00		Radfahren 14.00-15.00	Laufen 07.30-08.30		Schwimmen 08.00-10.00	(Laufen)
Schwimmen 18.00-20.00	Laufen 18.30-20.00	Schwimmen 17.00-19.00	Schwimmen 19.00-20.30	Schwimmen 18.30-20.30	Radfahren 14.00-15.00 Evtl. Laufen	(Ruhetag)

3.3 Vereine

Wie bereits erwähnt, ist die Jugendförderung im Triathlonsport in unserer Region nicht so verbreitet. In anderen Region - beispielsweise im Raum Zürich - wäre alles viel einfacher. Aus diesem Grund bin ich Mitglied in drei Sportvereinen. Zweimal pro Woche schwimme ich bei meinem bisherigen Verein Schwimmclub Flipper in Gossau, für welchen ich auch als lizenziertes Schwimmer an Wettkämpfen an den Start gehe. Aufgrund der teilweise unpassenden Trainingszeiten in Gossau bin ich zusätzlich Mitglied im Schwimmclub Herisau. Dort besuche ich drei Trainingseinheiten in der Woche. Der Cheftrainer in Herisau war zudem selber Triathlet und betreut mich daher bei meiner Trainingsplanung und begleitet mich auch immer wieder beim

Laufen und Radfahren. Mit der Aufnahme meiner Projektarbeit bin ich zudem Mitglied im Tri Club Bodensee geworden, da eine solche Vereinszugehörigkeit eine zwingende Voraussetzung für eine Lizenz und die Teilnahme am Kadertest ist. Immer am Dienstagabend besuche ich das Training des Tri Clubs Bodensee und bestreite auch die Triathlon Wettkämpfe für diesen Verein.

4 Triathlon = Materialschlacht

Der Triathlonsport wird oft als Materialschlacht bezeichnet. Was heisst das und weshalb trifft diese Aussage zu? Da diese Sportart aus drei Disziplinen besteht, benötigt jeder Sportler einiges an Material, welches zum Teil sehr kostspielig ist.

4.1 Material für einen Triathleten

Schwimmen

Schwimmbrille, Badekappe, Neoprenanzug, welcher für ca. CHF 400 erhältlich ist.

Rad

Radschuhe, Helm, Rennvelo

Das Rennvelo ist die teuerste Anschaffung. Triathlonräder kosten teilweise über CHF 10'000.

Laufen

Laufschuhe, evtl. Sonnenbrille und Schirmmütze

Allgemeines Material

Startnummernbändel, Trinkflasche, Badetuch, Triathlonanzug, Tasche für das ganze Material, Sportuhr mit oder ohne Pulsgurt, Velocomputer für die Distanz-, Geschwindigkeits- und Kadenzmessung

4.2 Mein Persönliches Material

Zurzeit besitze ich fünf Trainingsbadehosen, eine Wettkampfbadehose, zwei Schwimmbrillen, eine Kiste voller Badekappen, einen Neoprenanzug und unzählige Badetücher.

Dazu bin ich stolzer Besitzer eines Rennrades der Marke Cube, ein Paar Radschuhe der Marke Mavic, ein Velocomputer mit einem Trittfrequenz- und einem Geschwindigkeitssensor der Marke Polar, eine Sonnenbrille, Velohandschuhe und vier Velotrikots.

Fürs Lauftraining besitze ich drei Paar Lafschuhe (zwei der Marke New Balance und ein Paar der Marke On), diverse Laufhosen und Shirts sowie Sportsocken.

Natürlich dürfen auch eine Sportuhr, ein Pulsgurt, ein Startnummernbändel und eine ganze Schublade voll mit Trinkflaschen nicht fehlen.



5 Ernährung

5.1 Reaktion meines Körpers / Massnahmen

Mit Schrecken stellte ich nach wenigen Trainingswochen fest, dass ich beinahe drei Kilogramm Körpergewicht verloren hatte. Dies war auf die Erhöhung des Trainingspensums zurückzuführen. Mein Körper musste sich zuerst an die höhere Belastung und das intensivere Training gewöhnen. So konnte es aber nicht weitergehen. Also musste ich mich mit der Ernährung zwingend auseinandersetzen und auch die Essgewohnheiten überdenken und anpassen.

Ich ernährte mich eigentlich schon immer sehr gesundheitsbewusst. Natürlich gönne ich mir zwischendurch auch mal etwas Süßes und Ungesundes. Zum Frühstück esse ich sehr oft Brot mit Marmelade oder Müsli. Zum Znüni verschlinge ich fast immer Gemüse oder Obst, da in diesen gesunden Snacks sehr viele Vitamine stecken. Zusätzlich nehme ich Kohlenhydrate in Form von Brot oder Crackers zu mir. Am Mittag gibt es fast täglich Fleisch, in welchem viel Eiweiss und Eisen steckt. Dabei achte ich auf fettarme Produkte und verzichte mehrheitlich auf Wurstwaren. Dazu gibt es Kohlenhydrate, Gemüse und Salat. Vor dem Training esse ich meist selbstgemischtes Müsli, da sich in den Fertigmischungen sehr viel Zucker versteckt. Nach einem intensiven Training bin ich normalerweise noch einmal hungrig und verschlinge eine weitere Portion Müsli oder gönne mir ab und zu einen leckeren Eiweissshake.

5.2 Ernährungsberatung

Da die Ernährung im Sport eine sehr grosse Rolle spielt, kontaktierte ich eine Ernährungsberaterin. Wir besprachen, wie ich mich am besten ernähre. Sie erklärte mir, dass es im Sport besonders wichtig ist den Körper mit genügend Kohlenhydraten, reichlich Eiweiss/Proteinen und Fetten zu versorgen. Zu den Kohlenhydratlieferanten zählen Teigwaren, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Mais und Reis. Gute Eiweissquellen sind Eier, Käse, Fleisch, Fisch und Tofu. Diese Nährstoffe sind zusammen mit Fetten, welche in Nüssen, Öl und Brotaufstrichen reichlich vorkommen, ganz wichtig für den Aufbau der Muskulatur und für die Energiebeschaffung.

Gemeinsam erarbeiteten wir den folgenden und optimalen Ernährungsvorschlag.

Frühstück

Eine Schale Müsli mit Vollmilch oder Brot mit Butter und Nutella oder Marmelade, dazu ein Glas Vollmilch mit Ovomaltine

Znüni

Brötchen, am besten Sandwich mit Butter und Fleisch oder Käse, dazu Gemüse und Früchte

Mittagessen

Pasta, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte oder andere Getreideprodukte zusammen mit Gemüse und Salat, als Eiweisslieferant zwingend eine Portion Fleisch, Fisch, Käse, Eier oder Tofu

Dazu gehört in meinem Fall immer eine Kalorienbombe in Form eines Dessert, zum Beispiel ein Caramelköpfchen oder ein Schokoladenpudding.

Zvieri

eine Schale Müsli mit frischen Früchten oder ein Sandwich

Abendessen

Brot oder Rührei, ab und zu auch ein Proteinshake

Wichtig ist es über den ganzen Tag verteilt genügend Wasser oder andere ungesüsste Getränke wie zum Beispiel Tee zu trinken.

5.3 Die Ernährungspyramide im Vergleich zur Sportlerpyramide



Im Grundsatz weicht die Sportlerpyramide nicht gross von der normalen Ernährungspyramide ab. Trotzdem gibt es Unterschiede für Sportler welche mindestens fünf Stunden pro Woche intensiv trainieren. Sportler sollten mehr Fette, Eiweiss sowie mehr Kohlenhydrate und Flüssigkeit zu sich nehmen. Das heisst pro Stunde Training sollten sie zusätzlich eine halbe Portion Fette einnehmen. Ebenso braucht der Körper eine zusätzliche Portion Kohlenhydrate und 0.4-0.8 Liter Sportgetränk. Zu diesen zählen zum Beispiel Isostar oder Sponser Getränke, welche mit Salzen, Elektrolyten und Kohlenhydraten angereichert sind. Oft sind diese in Pulverform und müssen nur mit Wasser verdünnt werden. Diese Getränke tragen zum Erhalt der Leistung während intensiver Ausdauerbelastung bei und verbessern die Wasseraufnahme während der körperlichen Belastung. Die Kategorien Gemüse und Früchte, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier und Süssigkeiten und salzigen Knabbereien unterscheiden sich für Sportler nicht von der ursprünglichen Lebensmittelpyramide.

6 Erholung

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben ist es neben der gesunden und ausgewogenen Ernährung unerlässlich sich auch ausreichend zu erholen. Aus diesem Grund achte ich auf genügend Schlaf und gehe meistens frühzeitig ins Bett. Nur ein ausgeruhter Körper ist am nächsten Tag wieder voller Energie. Wer nicht genügend schläft, läuft Gefahr zu übermüden und ist anfällig auf Krankheiten, welche einen Sportler in seinem Training weit zurückwerfen.

7 Schule und Sport, wie bringt man alles unter einen Hut?

Vielen Leuten erscheinen 16 Stunden Training neben der Schule als Ding der Unmöglichkeit. Meine Projektarbeit beweist jedoch, dass es durchaus möglich ist, jedoch muss ich mir meine Zeit ganz genau einteilen und einplanen. Ich nutze meine drei Studiumsstunden, welche an unserer Schule zur Verfügung stehen, so gut wie möglich aus und versuche meine Hausaufga-

ben in dieser Zeit zu erledigen. So gelingt es mir nach der Schule genügend Zeit zu finden um meine Trainingseinheiten einzubauen. Beispielsweise beende ich am Montagmorgen bereits um 10.00 Uhr die Schule. Im Anschluss besuche ich zuerst bis 10.30 Uhr die Klavierstunde. Die restliche Zeit bis zum Mittagessen nutze ich für mein erstes Training. Zeit zum Gamen oder einfach nur zum Chillen bleibt mir nicht so viel wie anderen in meinem Alter, aber für mich reicht es völlig aus.

8 Kadertest

Leider hat die beste Planung nichts genützt. Höhere Gewalt hat mir einen Strich durch die Rechnung gemacht. Der Kadertest und diverse Wettkämpfe, welche für die Aufnahme ins Regionalkader von Swiss Triathlon gezählt hätten, sind aufgrund des Corona-Virus abgesagt worden. Diese Tatsache hat mich ziemlich hart getroffen, da ich sehr viel Schweiss, Energie und Zeit in die Vorbereitung dieses Tests gesteckt habe. Ich hätte 200m Lagen, 400m Freistil und 50m Freistil schwimmen sollen. Zudem hätte ein Lauftest über 3000m stattgefunden. Ein weiterer Bestandteil des Tests wäre der Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren und vom Radfahren zum Laufen gewesen. Ebenfalls wären meine Ergebnisse der fünf Wettkämpfe von Sion, Zug, Genf, Sempach und Uri in die Bewertung eingeflossen. Zum jetzigen Zeitpunkt sind die Wettkämpfe von Sion und Zug abgesagt. Ob in diesem Jahr überhaupt ein Wettkampf durchgeführt werden kann, ist derzeit noch offen. Für die Aufnahme ins Kader hätte ich 5355 Punkte erzielen müssen.

Zum Glück absolvierte ich noch einige Wettkämpfe zur Vorbereitung, bei welchen ich aufzeigen konnte, dass ich mich durch das harte Training weiterentwickelt habe. Am 14. und 15. Dezember 2019 schwamm ich 400m Freistil in einer Zeit von 5:27,1. Zwei Monate später schwamm ich bereits 5:17,0. Somit verbesserte ich mich in relativ kurzer Zeit um 10 Sekunden. Auch über 200m Lagen steigerte ich mich innert acht Wochen um 8 Sekunden und zwar von 3:00,5 auf 2:52,1.

Auch beim Laufen zeigte meine Formkurve deutlich nach oben. Am 26. September 2019 lief ich über 3000m eine Zeit von 11 Minuten und 14 Sekunden. Drei Monate später konnte ich meine Zeit um 28 Sekunden verbessern und finishte in 10 Minuten und 46 Sekunden.

Meine Wechsel optimierte ich in diesen für mich sehr wichtigen Wochen ebenfalls. Bisher zog ich meine Radschuhe am Boden an. Da ich damit aber immer wertvolle Zeit verlor, übte ich meine Schuhe nun auf dem Rad anzuziehen, genauso wie die Profis es tun.

9 Wie beeinflusste das Corona-Virus mein Projekt

Das Corona-Virus vermieste mir meine Pläne. Einerseits wurde mein Ziel das Regionalkader zu erreichen auf unbestimmte Zeit verschoben, weil der Kadertest im Tessin von Ende März abgesagt wurde. Andererseits wurde ein Teil der Pflichtwettkämpfe für Kaderathleten bereits im April abgesagt und an ein Schwimmtraining war in dieser Zeit überhaupt nicht zu denken, weil sämtliche Hallenbäder vom Bundesrat geschlossen wurden. Und nun? Wie sollte das weitergehen? Kein Schwimmtraining mehr auf unbestimmte Zeit. So ein Mist. Ich musste mich völlig neu orientieren. Das war für mich nun wirklich eine Herausforderung. Sollte ich weiter trainieren? Oder einfach mal eine Pause einlegen? In Rücksprache mit meinen Trainern und meiner Familie entscheide ich mich weiter zu kämpfen, auch wenn ich vielleicht bereits für die Saison 2021 trainiere. Aufgeben ist und bleibt keine Option für mich. „Gib alles, aber nie auf“ ist ein Leitspruch von Triathleten. Zuviel habe ich bereits investiert und zu sehr liebe ich diesen Sport. Ich fokussierte mich daher aufs Radfahren und Laufen. Zusätzliche hielt ich mich in den vergangenen Wochen mit Stretching, Krafttraining, Yoga und Springseilen fit.

10 Zusammenfassung und Reflexion

10.1 Vorgehen und Methoden

Schon bevor die Projektarbeit wirklich startete, begann ich mein Training zu steigern. Vor allem war es wichtig, neben dem Schwimmer mehr Zeit auf dem Rad und in den Laufschuhen zu absolvieren. Schliesslich war ich zu diesem Zeitpunkt praktisch nur im Wasser.

Ich steigerte mein Training Schritt für Schritt auf 12 Stunden und dann auf 14 und mehr Stunden pro Woche. Dabei musste ich meinen Körper ganz genau beobachten, ob er dieser zusätzlichen Belastung überhaupt Stand hielt und gewachsen war. Ich musste feststellen, dass nicht nur ein methodischer Trainingsplan von grosser Wichtigkeit ist, sondern auch Ernährung und Erholung mit Methode angegangen werden müssen. Zudem ist ein strikter Zeitplan unumgänglich, um alles unter einen Hut zu bringen.

10.2 Beantwortung der Leitfrage

Ich war von Anfang an sehr motiviert für mein Projekt. Nach den ersten Tests im Schwimmen und im Laufen sah ich bereits Fortschritte, welche mich noch mehr anspornten. Im Winter trainierte ich das Radfahren ausschliesslich im Estrich auf der Rolle. Beim ersten Training an der frischen Luft, bemerkte ich jedoch, wie sehr sich die zahlreichen langweiligen Stunden auszählten. Am meisten freute ich mich über meine letzten Tests vor dem Tag X, also dem Kadertest. Ich unterbot die Limiten über 400m Freistil und 200m Lagen deutlich. Ebenfalls kam ich der geforderten Zeit über 3000m Laufen immer näher.

Doch dann kam etwas, womit niemand gerechnet hatte. Durch das neuartige Corona-Virus stand die Welt Kopf. Mein wichtiger und lang ersehnter Test wurde abgesagt. Darauf folgte eine Absage der ersten zwei Rennen, welche ebenfalls in die Bewertung einfließen würden. Nach diesen schlechten Nachrichten, hatte ich für etwa zwei Wochen Schwierigkeiten wieder motiviert zu trainieren. Allerdings ist ja noch nicht alles abgesagt und wer weiss, vielleicht kann ich ja doch noch einige Wettkämpfe absolvieren. Aufgeben war zu keinem Zeitpunkt eine Option für mich.

In dieser sehr langen und intensiven Zeit spürte ich täglich zu welchen Leistungen ich und mein Körper fähig sind. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Als ich vor einigen Tagen meine Trainingsstunden und Kilometer zusammen zählte, staunte ich nicht schlecht. Innerhalb der letzten fünf Monate schwamm ich in 133 ½ Stunden 354 Kilometer. 67 Stunden verbrachte ich im Sattel meines Rennrades und strampelte 1'824 Kilometer und zu Fuss legte ich innert 57 Stunden insgesamt 525 Kilometer zurück. Nebenbei absolvierte ich noch fast 57 ½ Stunden Krafttraining oder irgendwelche andere Sportarten. Dies ergibt ein Total von 315 Stunden Training und einer Gesamtdistanz von 2'703 Kilometer. Dies entspricht einer Reise nach Mallorca und zurück ohne die Umwelt mit Unmengen an Co2 zu belasten.

Es ist für mich unbefriedigend, dass ich die ganze Arbeit nicht mit einem Ausweis über den bestandenen Kadertest krönen kann. Mein Einsatz war riesig. Grundsätzlich ist dieses Projekt für mich mit der Beendigung dieser Arbeit sowieso nicht abgeschlossen, da der Triathlon mich weiterhin begleiten wird. Auf meinem aktuellen Trainingsstand wage ich die Behauptung: Ja, ich hätte es geschafft, den Regionalkadertest zu bestehen!

10.3 Meine Erkenntnisse und Schlussfolgerungen

Das schwierigste an meinem Projekt war nicht der Trainingsaufwand, sondern das Corona-Virus, welches mich dazu zwang meine Trainings komplett neu zu organisieren und trotz den Absagen der Wettkämpfe und des Tests, die Motivation nicht zu verlieren. Auch die Umstellung auf das intensivere Training forderte mich und meinen Körper immer wieder aufs Neue heraus. Insgesamt ist das Projekt aus meiner Sicht sehr gut gelungen und ich bin stolz auf das was ich in dieser kurzen Zeit erreicht habe. In dieser Zeit wurde mir bewusst, dass ich diesem zeitintensiven Sport nicht sorglos ohne Unterstützung nachgehen kann. Auch wenn an einem Rennen der Sportler alleine am Start steht, ist der dazu nur mit einem Team fähig. Aus diesem Grund danke ich an dieser Stelle allen, die mich dabei tatkräftig unterstützen. Dazu gehören meine Familie, mein persönlicher Mentor, Trainer und Trainingsbegleiter des Schwimmclubs Herisau Silvio Kopf, meine Schwimmtrainer des Schwimmclubs Flipper Gossau Matthias Baumberger, Saskia Schulze, Annalisa Perrone, mein Triathlontrainer Volker Kaufmann und die Lehrpersonen Robert Burgermeister und Christina Willi.

Ebenso zu erwähnen ist Sven Seele aus Kiel, welcher mir mit seiner grosszügigen Materialspende eines Neopren-Anzugs, Schwimmbrille und Badekappen nicht nur eine riesige Freude bereitet hat, sondern mir auch zusätzliche Motivation spendete.

11 Quellenverzeichnis

- Pöller, S., Moeller, Th.: Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs der Deutschen Triathlon Union, Leipzig 2016
- Selektionskonzept Swiss Triathlon 2021:
<https://swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2020/02/Selektionskonzept-2021.pdf>
- Swiss Forum for Sport Nutrition: Ernährungspyramide, Schweiz 2005
- Meine persönliche Homepage: <https://ninos-sportseite.jimdofree.com/>
- Ein Triathlon in Kurzversion: https://youtu.be/xr_s11LS7cs

12 Anhang

- Monatsauswertungen November - März
- Gesamtauswertungen November - März