

Triathlon Langdistanz für Anfänger: Ein entspannter Sonntagsausflug... nur eben anders
Eine kleine Bedienungsanleitung von Melanie Behr und Markus Lurf, aktive Triathleten des RCA
05.07.2025

Stell dir vor, du stehst frühmorgens am See. Es ist still. Die Sonne geht langsam auf. Du hörst das leise Plätschern des Wassers und das angespannte Atmen der anderen Menschen in Neoprenanzügen um dich herum. In wenigen Sekunden wirst du dich in ein Abenteuer stürzen, das (je nach Fitnessstand und psychischer Stabilität) irgendwo zwischen sportlicher Grenzerfahrung und gepflegtem Wahnsinn liegt: der Triathlon auf der Langdistanz.

Aber keine Sorge – hier bekommst du eine Einführung, ganz ohne Muskelkater. Noch.
Was ist Triathlon? Eine harmlose Erklärung für Neulinge:

Ein Triathlon, hier die Langdistanz, ist im Grunde ganz einfach: Man schwimmt ein bisschen, fährt danach eine Runde Rad – so um die 180 Kilometer – und zum Schluss läuft man noch einen Marathon (42,195 Kilometer). Also so eine Art Spaziergang. Oder wie wir Triathleten sagen: „Ein Radrennen, mit etwas Warm-up und Cool-down drumherum.“

In der Langdistanz-Reihenfolge sieht das so aus:

Schwimmen – 3,8 km

Das ist ungefähr so, als würde man dreimal quer durch einen See schwimmen, weil man ständig die Orientierung verliert und das Ufer nie näherkommt. Anfänger denken sich hier oft: „Wie schwer kann das schon sein?“ Antwort: Nass und voller Arme und Beine anderer Leute.

Radfahren – 180 km

Jetzt geht's ans Eingemachte. Hier beginnt das eigentliche Rennen. Man setzt sich auf den Sattel und bleibt dort... ziemlich lange. Nach ein paar Stunden weiß man genau, wo sich jeder einzelne Wirbel im Gesäßbereich befindet – und dass es definitiv zu viele davon gibt.

Laufen – 42,195 km

Wer denkt, dass ein Marathon nach einer Radtour eine gute Idee ist, sollte dringend seinen Internetverlauf löschen – es könnte als Beweis für Geistesverwirrung gewertet werden. Trotzdem machen es jährlich tausende Menschen. Warum? Weil es geht. Irgendwie.

Warum tut man sich das an?

Das Fragen sich viele – auch wir, während wir beim Training das dritte Mal in einer Woche in die nassen Laufschuhe steigen oder bei Wind und 10 Grad zu einer entspannten 4 Stunden Radtour aufbrechen. Die ehrliche Antwort ist: Stolz. Grenzerfahrung. Und ein bisschen Wahnsinn.

Man will sehen, wie weit man gehen kann – im Idealfall bis zur Ziellinie. Und wer einmal unter tosendem Applaus ins Ziel einer Langdistanz gelaufen ist, weiß: Das Gefühl ist unbezahlbar. (Die Startgebühr allerdings nicht. Die ist eher mit einem gebrauchten Kleinwagen vergleichbar.)

Tipps für Anfänger: So überlebst du deinen ersten Langdistanz-Triathlon:

Trainiere regelmäßig. Du kannst nicht einfach spontan an einem Sonntag beschließen, Langdistanz zu machen. Also – du kannst schon. Aber dann wirst du es am Montag bereuen. Und Dienstag. Und Mittwoch. Und wahrscheinlich auch bis in die Rente.

Investiere in gutes Equipment. Ein Rennrad, das noch aus Opas Zeiten stammt, kann romantisch sein – aber spätestens bei Kilometer 90 wünschst du dir doch eine funktionierende Gangschaltung und weniger Rost.

Essen wie ein Profi. Wer unterwegs nicht isst und trinkt, läuft Gefahr, als menschliche Rosine zu enden. Energiegel ist kein Gourmetmenü, aber ab Kilometer 25 schmeckt eigentlich eh nichts mehr halbwegs toll.

Behalte deinen Humor. Du wirst ihn brauchen. Spätestens dann, wenn du beim Laufen merkst, dass deine Beine offenbar gekündigt haben und der Kopf auch keine Lust mehr hat.

Fazit

Ein Triathlon auf der Langdistanz ist nichts für schwache Nerven – aber auch nicht nur für durchtrainierte Halbgötter erreichbar. Mit der richtigen Vorbereitung, etwas Selbstironie und einem gesunden Maß an Wahnsinn kann auch ein Anfänger diesen „kleinen“ Sonntagsausflug meistern. Und mal ehrlich: Wer braucht schon ein ruhiges Wochenende, wenn man stattdessen über 226 Kilometer schwitzen, fluchen und irgendwann auch lachen kann?

Denn am Ende zählt nur eins: Du hast's getan. Und das kann dir keiner mehr nehmen – den Muskelkater danach und die Blasen an den Füßen übrigens auch nicht.

Der nächste Schritt? Einfach mal Kontakt zum RC Allgäu aufnehmen, die Laufschuhe wieder aus dem Schrank holen, prüfen, ob die Badeklamotten noch passen, und das Fahrrad aufpumpen. Mit der Unterstützung und Erfahrung des RC Allgäu bist du bestens vorbereitet, um deine ersten oder nächsten Rennen anzugehen. Das Team und alle Athleten des RC Allgäu wünschen dir viel Erfolg und tolle Rennen im kommenden Jahr!