



Otto Konrad (r.) sammelt mit seinen Trainingspartnern Michael Mayrhofer (Personal Fitness, I.) und Stefan Probst (CEO Airstream) Trainingskilometer.

BILDER: S.N.T. RITTER(2)

Otto Konrad lernt das Radfahren völlig neu

Ein Torhüter wird zum Ausdauersportler: Konrads Aufbauplan für die Teilnahme am Ironman 70.3 im August in Zell am See läuft nach Plan.

OTHMAR BEHR

SALZBURG. Ein Torhüter steht nur herum, während sich die Feldspieler die Seele aus dem Leib rennen. Das mag in der Frühzeit des Fußballsports so gewesen sein. Als Otto Konrad in den 90er-Jahren zum Tormannidol der Salzburger Austria aufgestiegen ist, musste er sich einem speziellen Training unterziehen. Die Folgen spürt Konrad jetzt noch und sie beeinflussen seine Vorbereitung auf den Ironman 70.3 am 29. August in Zell am See.

„Als Tormann war ich ein Schnellkraftsportler. Ich musste meine Leistung blitzschnell abrufen können. Jetzt muss ich Ausdauer trainieren. Die Bänder, die Gelenke, der Rücken, es wird alles ganz anders beansprucht, als ich es jahrzehntelang gewohnt war“, schildert Konrad.

Für einen Ironman-70.3-Bewerb sind folgende Distanzen vorgegeben: Schwimmen 1,9 km, Radfahren 90 km, Laufen auf der Halbmarathonstrecke (21,1 km).

Die Bezeichnung leitet sich von den gesamten 70,3 Meilen (113 km) ab. Derzeit konzentriert sich Konrad auf das Radfahren und das Laufen. Dabei hat er immer seine drei Ziele für den Bewerb vor Augen: Durchkommen, nicht Letzter werden und sich in allen drei Bewerben durchbeißen. Also



„Auf das Laufen beim Citytrail freue ich mich jetzt schon.“

Otto Konrad, Neo-Triathlet

etwa beim Laufen keine Gehstrecken einbauen.

Das Radfahren lernt Otto Konrad in diesen Tagen praktisch neu. „Ich verwende ein Spezialrad für das Zeit-Radfahren und das unterscheidet sich stark von einem Straßenrennrad, obwohl es sich nicht um eine überdrüber hochgezüchtete Maschine handelt. Das Ganze soll ja bezahlbar bleiben“, sagt Konrad, „aber man

sitzt anders, der Lenker ist nicht gebogen und ich muss mich an den Grenzbereich herantasten. Wie schnell kann ich mich mit den schmalen Reifen in eine Kurve legen? Vor allem bergab.“

Intensive Bergerfahrten hat Konrad auf der für den Ironman vorgesehenen Strecke schon gesammelt. Konrad: „Von Lend hinauf nach Dienten und dann über den Filzensattel, das gibt aus. Bis du da eine richtige Trittfrequenz bekommst, da wird jeder Kilometer lang.“ Bergab entschloss sich Konrad für eine „defensive Haltung“, denn es ist „jede Kurve eine Herausforderung, ob du sie derbremst“.

Das routinemäßige Lauftraining, das Konrad meist im Süden der Landeshauptstadt absolviert, wird am 3. Juli unterbrochen. Der Neo-Triathlet nimmt am Salzburger Citytrail teil und wird dabei Geld für die Laureus Sport for Good Stiftung sammeln. Dreifach-Olympiasieger und Laureus-Botschafter Felix Gottwald freut sich auf Konrads Antreten.

GAST
KOMMENTAR

Josef Niebauer



Wettkämpfe einbauen

Zwischenzeitlich hat Otto Konrad vor allem seine Grundlagenausdauer in allen drei Disziplinen trainiert, was von Umfang und Intensität nicht immer dem Trainingsplan entsprach. Dabei sollte jetzt zumeist zwei Mal am Tag trainiert werden, was sich aber aufgrund seines fordernden Berufs oftmals nicht umsetzen lässt.

Auch ist es jetzt an der Zeit, das Intervalltraining zu forcieren, um die erhoffte Geschwindigkeit zu erarbeiten. Des Weiteren sollte nun der eine oder andere kürzere Wettkampf absolviert werden, damit Konrad sich darin übt, sein eigenes Tempo zu gehen und sich nicht von anderen mitreißen zu lassen bzw. sich nicht zu matchen. Immer wieder sollten nun auch die Wechsel vom Schwimmen auf das Radfahren und vom Radfahren auf das Laufen trainiert werden, und das nicht mehr nur nach kürzeren, sondern auch nach längeren Trainingseinheiten, da es sich nach 90 km Radfahren in den Beinen anders läuft als nach 20 km.

Dank regelmäßigen Laktat- tests am Fahrrad und Laufband kennt er seine Trainingsbereiche. Wenn er weiterhin mit den empfohlenen Herzfrequenzen im empfohlenen Umfang trainiert, so sollte sich eine erfolgreiche Teilnahme ausgeben. Fortsetzung folgt.

Prim. Dr. Dr. Josef Niebauer ist Leiter des Universitätsinstituts für Sportmedizin des Landes Salzburg.