

# Ralf Preissl und der Traum von Hawaii

**TRIATHLON** MZ-Sportler des Jahres Ralf Preissl befindet sich in der heißen Phase der Saisonvorbereitung.

VON BENJAMIN NEUMAIER, MZ

**REGENSBURG.** Für den durchschnittlichen Breitensportler ist es schon eine Qual, sich vorzustellen, einen Triathlon zu bestreiten – für Ralf Preissl (33) bedeutet es Spaß und Ausgleich zum Alltag. Der „MZ-Sportler des Jahres 2008“ befindet sich gerade mitten in der Saisonvorbereitung. Doch wie präpariert sich eigentlich ein Triathlon für die neue Saison?

„Das Training für einen Triathleten gliedert sich in mehrere Phasen“, sagt Robert Mücke, Mitarbeiter bei „Medicus Regensburg“, mit denen Preissl in den Bereichen Physiotherapie, Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung zusammenarbeitet. In der ersten Phase der Vorbereitung, von Oktober bis Januar, wird das Fundament für die Saison gelegt, etwaige Verletzungen werden ausgeheilt. Neben der Ausbildung der Grundlagenausdauer und Krafttraining steht vor allem Techniktraining auf dem Plan.

„Vor allem beim Schwimmen und Radfahren ist die Technik sehr wichtig, um volle Leistung bringen zu können“, sagt Preissl. Die Trainingsintensität ist in dieser Phase noch nicht sehr hoch, die Übungseinheiten werden im sogenannten Fettverbrennungsbereich absolviert. „Es geht darum, den Stoffwechsel des Körpers an die sportlichen Anforderungen anzupassen“, sagt Mücke.

In die Phase des Intensivtrainings steigt Preissl im Februar ein. Dazu ab-

solviert er seit mehreren Jahren ein Trainingslager. Waren die ersten Monate vor allem durch Lauf- und Techniktraining geprägt, tritt nun das Radfahren an die erste Stelle. 25 bis 30 Stunden pro Woche trainiert Preissl dann seine Kraftausdauer, macht Intervall-, Berg- und Treppenläufe, entwickelt seine Wettkampfgeschwindigkeit oder zieht im Schwimmbecken seine Bahnen. Zusätzlich bestreitet er an den Wochenenden Wettkämpfe. Er sagt, sehr wichtig sei in dieser Phase die medizinisch-physiotherapeutische Begleitung. „Da bei Medicus meine Trainingsdaten der letzten Jahre aufgezeichnet wurden, habe ich immer Vergleichswerte und kann mein Training danach ausrichten und Fehler minimieren“, sagt Preissl.

In „normalen“ Trainingswochen investiert Preissl mindestens 15 Stunden in sein Hobby. „Da ich berufstätig bin, muss ich mir die Zeit gut einteilen. Es bleibt aber immer noch genug Zeit für private Dinge“, sagt der Amateur-Triathlet, der als Ingenieur arbeitet. Den größten Unterschied zu den Profis sieht Preissl darin, dass diese mehr Zeit für Regeneration zur Verfügung haben. Selbst Profi zu werden, war für den Regensburger aber nie ein Thema: „Ich liebe meinen Sport, aber ich möchte nicht finanziell davon abhängig sein. Der Leistungsdruck kann einem schon den Spaß daran verderben, und das möchte ich nicht.“

Doch auch Preissl hatte nicht immer Spaß am Triathlon: „Nachdem ich den ersten Ironman bestritten habe, habe ich mir schon im Ziel gedacht, dass ich das nie wieder mache. Doch als die Schmerzen nach ein paar Tagen nachließen, habe ich mich entschieden, weiterzumachen.“

In der ab Mai startenden Saison will



**Bestens vorbereitet: Leistungsdiagnostik gehört seit Jahren zum festen Bestandteil der Vorbereitung von Ralf Preissl.**

Foto: privat

## TRIATHLON

► **Triathlon** ist eine Ausdauersportart, bestehend aus einem Mehrkampf im Schwimmen, Radfahren und Laufen mit ununterbrochener Zeitnahme.

► **Eine exemplarische Trainingswoche** sieht bei Ralf Preissl so aus: Montag: Ruhetag; Dienstag: eine Stunde Radfahren; Krafttraining, Treppenläufe, Krafttraining und Techniktraining (ca. zwei Stun-

den); Mittwoch: zwei Stunden Schwimmen, Eineinhalb Stunden Radfahren, eine Stunde Laufen; Donnerstag: Ruhetag; Freitag: zwei Stunden Lauftechniktraining, eineinhalb Stunden Schwimmen, eine Stunde Radfahren; Samstag/Sonntag: zwei bis vier Stunden Laufen, Schwimmen und Radfahren oder Trainingswettkämpfe.

Preissl seine Titel bei den regionalen Wettkämpfen verteidigen und den Ironman in Zürich bestreiten. Sein vorrangiges Ziel ist, die Konstanz der

Vorjahre zu bestätigen und einen Traum zu verwirklichen: „Irgendwann will ich in Hawaii an den Start gehen. Davon träumt jeder Triathlet.“