

Michele Paonne

Warum ich Duathlon liebe / Why i love Duathlon



Duathlon ist ein wirklich toller Sport. Das Training auf Grund der beiden Sportarten Laufen und Radfahren abwechslungsreich und nicht so einseitig wie wenn man sich auf eine der Sportarten spezialisiert.

Ein Duathlon ist körperlich eine äusserst anspruchsvolle Sportart. Der erste Lauf wird meist mit vollem Tempo gerannt und so die Beine extrem belastet. Mit dieser Vorbelastung muss dann auch sofort auf dem Rad gepusht werden, bevor der letzte Laufabschnitt angegangen wird. Diese anspruchsvollen Wechsel zu meistern sind ein besonderer Reiz.

Für Breitensportler bieten die Wettkämpfe die seltene Möglichkeit sich direkt mit Elite-Athleten zu messen. Dies ist in nur wenigen Sportarten möglich. Man stelle sich vor, am gleichen Start wie Tina Weirather zu stehen...

Das Ziel für Anfänger und Breitensportler sollte hauptsächlich darin liegen, den Wettkampf ins Ziel zu bringen und so sich das Tempo sehr gut einteilen. Denn ein Rennen über die Mitteldistanz (10-60-10) dauert je nach Strecke schon als Eliteathlet >2.5h. Was für geübte Athleten rund 3h und länger ergeben.

Mit etwas Training und Durchhaltewillen ist es sicher jedem möglich sich die Finisher-Medaille zu erkämpfen. Als Start und erstes Ziel für Anfänger, ist sicher der Vaduzer-Duathlon mit 5-30-5km zu empfehlen.

Duathlon is a really great sport. The training due to the two sports running and cycling varied and not

as one-sided as if you specialized in one of the sports.

A duathlon is physically an extremely demanding sport. The first run is usually run at full speed and the legs are extremely stressed. With this preload, the bike must be pushed immediately before the last section of the run is tackled. Mastering these demanding changes is a special attraction.

For mass athletes, the competitions offer the rare opportunity to compete directly with elite athletes. This is possible in just a few sports. Imagine being at the same start as Tina Weirather ...

The goal for beginners and mass athletes should mainly be to bring the competition to the finish and to divide the pace very well. Because a race over the middle distance (10-60-10) takes depending on the route already as an elite athlete > 2.5h. What results for experienced athletes around 3 hours and longer.

With a little training and perseverance, it is certainly possible for everyone to win the finisher medal. As a start and first goal for beginners, the Vaduzer Duathlon with 5-30-5km is definitely recommended.