

Mit Timo Bracht

Mit Lothar & Nicole Leder

Einsteiger willkommen

Triathlon-Camps
Frühjahr 2019
Mallorca & Lanzarote

 TRIATHLON
HOLIDAYS

[«ZURÜCK](#) | [TRAINING](#) > [TRAININGSLAGER](#) > [SPECIAL: FIT IM TRAININGSLAGER](#)

NICOLE UND LOTHAR LEDER: ERFOLGREICHE TRIATHLETEN KOMMEN MEIST AUS TRAININGSGRUPPEN

von Harald Eggebrecht für tri2b.com | 20.12.2018 um 10:38

Früher waren Nicole und Lothar Leder das deutsche Vorzeige-Triathlonehepaar schlechthin, das gemeinsam die Erfolge einfuhr. Die Leders dürften dabei so fast jeden Trend der aufstrebenden Sportart Triathlon mitgemacht und kennengelernt haben. Manches hat funktioniert, manches nicht. Über die Jahre ist ein riesengroßer Erfahrungsschatz zusammen gekommen, von dem heute die Teilnehmer in den Trainingscamps von Triathlon Holidays profitieren können. Die Leders, die ab Mitte Februar 2019 zwei Wochen auf Lanzarote und anschließend sieben Wochen lang auf Mallorca für den Schweizer Reiseveranstalter die Trainingsgruppen leiten, wollen als Schlüsselerlebnis vor allem die ursprüngliche Freude am Triathlonsport vermitteln. Wie das in Zeiten der immer stärker boomenden "Trainings-Gadgets" gelingen kann, erklären Nicole und Lothar Leder im Interview.

tri2b.com: Ihr seid beide seit den Anfängen von Triathlon Holidays als Coaches mit dabei und könnt zudem auf Jahrzehnte lange Camp-Erfahrung während eurer Profikarriere zurückblicken. Wie haben sich die Ansprüche der Teilnehmer verändert?

Nicole Leder: Es ist viel mehr Wissen aus dem Internet vorhanden, aber genau so viel „Halbwissen“. Wir denken die Athleten sind mittlerweile mehr leistungsbezogen. Sie wissen genau was sie wollen und auch welche Qualität sie im Camp erwarten.

tri2b.com: Früher war Triathlon verkürzt ausgedrückt "Badehose an und los ...". Heute verlieren Triathleten schon mal schnell die Nerven, wenn die GPS-Übertragung ihrer Sportwatch unterbrochen ist. Wie viel smarte Trainingstechnologie ist sinnvoll?

Lothar Leder: Das ist eine schwere Frage, ich denke man kann die Tools gezielt einsetzen, um ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Wir selbst fahren seit 1993 mit einem Wattmess-System. Die neue Technologie kann sehr gut helfen, effektiv zu arbeiten und auch sogar Spaß machen, siehe z.B. Zwift.

Wir versuchen das Gefühl dem Athleten wieder zurückzugeben. Ich komme gerade von einem Schwimmcamp in Lanzarote, in dem am Beckenrad viel auf die Uhr gedrückt wurde. Sei es bei Technikübungen oder sogar bei harten schnellen 50ern mit schnellem Abgang. Das ist natürlich für den Athleten nicht gut, da er die Konzentration verliert. Auf der andere Seite wollen sie auf Garmin Connect oder Strava ihr Verbesserungen über die Jahre sehen, was auch wiederum motivieren kann.

tri2b.com: Welche Trainingsparameter sollten zur Trainingssteuerung während des Camps überwacht werden?

Nicole Leder: Puls ist ein guter Anhaltspunkt, aber auch die Wattwerte auf dem Rad, gerade für die Athleten die unter Strom stehen.



Die Termine der Triathlon Holidays Camps im Frühjahr 2019 mit Nicole & Lothar Leder:

Lanzarote im [Occidental Lanzarote Mar: Mehr Infos ...](#)

- Grundlagen-Camp von 23.02. - 02.03.2019
- Grundlagen-Camp von 02.03. - 09.03.2019

Mallorca im [Blau Colonia St. Jordi Resort & Spa: Mehr Infos ...](#)

- Woche vom 16.03. - 23.03.2019
- Woche vom 23.03. - 30.03.2019
- Woche vom 30.03. - 06.04.2019
- Woche vom 06.04. - 13.04.2019
- Woche vom 13.04. - 20.04.2019
- Woche vom 20.04. - 27.04.2019
- Woche vom 27.04. - 04.05.2019

tri2b.com: was ist eurer Ansicht nach technische "Spielerei"?

Lothar Leder: Alle vier Wochen eine Leistungsdiagnostik und ein Aero-Test auf der Radbahn. Sowas ist im Hobbybereich absolut nicht notwendig. Ein Test vor dem Wiedereinstieg und dann spezielle Schlüsseinheiten zum Formcheck geben auch gute Anhaltspunkte. Ich würde sogar ganz auf eine Leistungsdiagnostik verzichten. Aber das Geschäft darum boomt gerade an allen Ecken und es wird gut verkauft.

tri2b.com: Ihr geht vermehrt den Weg in Richtung weniger Wissenschaft, mehr Training nach Gefühl. Wie setzt ihr das innerhalb einer Campwoche in die Praxis um?

Nicole Leder: Ganz einfach und kurz. Wir trainieren mit Spaß in der Gruppe, was nicht heißt das kein System dahinter steckt. Alle guten Triathleten weltweit kommen aus Trainingsgruppen, fast keiner ist mehr allein unterwegs. Dieses „Gefühl“ gilt es in alle drei Sportarten wieder zu erlangen.

tri2b.com: Welche Hilfestellungen könnt ihr geben, damit ein Athlet sensibler hinsichtlich des eigenen Körpergefühls wird?

Nicole Leder: Er muss wissen, wann er müde ist und wann er noch Gas geben kann. Die Athleten, die sich in einer Campwoche die ersten drei Tage zurückhalten sind am Ende der Woche die schnellsten.

tri2b.com: Ihr wollt mehr Triathlon Basic-Wissen vermitteln. Wo bestehen die größten Wissenslücken?

Lothar Leder: Haha, in allem! Schwimmen vorne weg, aber auch Radtechnik und schlaues fahren am Berg müssen erlernt werden. Eine gute Fahrtechnik auf dem Rad. Gerade bei älteren Athleten kommt das Krafttraining oft deutlich zu kurz.

tri2b.com: Eure Campteilnehmer haben oft große Saisonziele. Vom ersten Triathlon-Finish bis zum Kona-Slot. Was gibt ihr den Teilnehmern mit auf den Weg, damit die im Camp erarbeitete Form auch mit in die Saison mitgenommen werden kann und nicht schnell wieder sang- und klinglos verpufft?

Nicole Leder: Nicht zu überziehen und mit den Kräften über die ganze Saison haushalten. Onlinecoaching macht uns in dem Bereich sehr viel Spaß zur Zeit.

tri2b.com: Triathleten fahren oft mit dem Anspruch ins Trainingscamp einen bestimmten Umfang (Kilometer) herunterzureißen. Ganz nach dem Motto - "viel hilft viel". Wie können Athleten das richtige Maß für eine verträgliche Belastung finden?

Lothar Leder: Dies kommt immer auf den Zeitpunkt des Trainingslagers an. In den November-, Dezember- und Januarwochen kann man gut an seinen Schwächen und einen Fokus auf Verbesserung der Technik legen. Wichtig ist es immer zu schauen, wie viel Umfang habe ich schon zu Hause absolviert und wie viele Trainingsjahre habe ich schon. Wichtig ist es, nicht nur das mehr an Zeit im Trainingslager zum steigern der Umfänge zu nutzen, sondern die freie Zeit auch für die Regeneration zu verwenden. Dann kommen die Trainingsreize auch besser an und es kann nach einer guten Nachbereitung und Ruhe auf einem höheren Niveau zu Hause weiter gearbeitet werden.


 TRIATHLON
HOLIDAYS


ÄHNLICHE ARTIKEL

LANZAROTE CAMP: TIMO BRACHT WILL MIT TRIATHLON HOLIDAYS AN IHRER FORM TÜFTELN UND NACHHALTIGES WISSEN VERMITTELN

DAS KURZE TRAININGSCAMP: BRÜCKENTAGE RICHTIG NUTZEN

TRIATHLONPROFI-LIFE: EIN TAG IM THANYAPURA-TRAININGSCAMP MIT MICHAEL RAELEERT UND JOHANNES MOLDAN