



MITTELDISTANZ CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die ersten 30 Radminuten, verdoppelte Verpflegung und Renntempo statt Olympisch-Gefühl.

1. EQUIPMENT, DAS SICH WIRKLICH LOHNT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Aero-Lenkeraufsatz	Hoch	Kein Zeitfahrrad nötig – eine trainierte Position auf dem Klemmaufsatz bringt bei 90 km schon spürbar was.
Verpflegungssystem	Hoch	Eine Flasche reicht nicht: Fläschchen und Gels für 60–90 g Kohlenhydrate pro Stunde am Rad unterbringen.
Race-Schuhe	Mittel	Nach einer langen Radeinheit im Brick testen – Kilometer 2 fühlt sich anders an als nach 90 km.

2. RENNTAKTIK IN ZAHLEN

Wichtigkeit: **Hoch**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Talk-Test	Ohne Wattmesser gilt: Solange du ganze Sätze sprechen kannst, ist dein Radtempo nachhaltig.
Reserve fürs Finish	5–10 % Kapazität für die letzten Kilometer bewusst zurückhalten statt alles auf dem Rad zu verheizen.
Hitze-Faktor	Pro Grad über 17 °C wird der Lauf 0,2–1,1 % langsamer – an jeder Station aktiv kühlen, nicht nur trinken.

3. MITTELDISTANZ EINORDNEN

Wichtigkeit: **Mittel**

- Genau in der Mitte:** 1,9 km Schwimmen, 90 km Rad, 21,1 km Laufen – doppelt so lang wie Olympisch, halb so lang wie die Langdistanz.
- Enge Zeitlimits:** 1:10 Std. fürs Schwimmen, 5:30 Std. für Schwimmen plus Rad, 8:30 Std. gesamt – vorher gegenrechnen.
- Windschatten nur im Wasser:** Drafting beim Schwimmen ist ausdrücklich erlaubt und spart Energie – auf dem Rad gilt sofort wieder Einzelfahren.

4. DIE GRÖSSTEN UMSTIEGSFEHLER VON OLYMPISCH

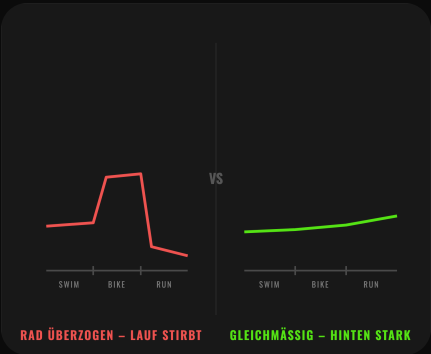
Wichtigkeit: **Mittel**

- Pacing neu kalibrieren:** Was auf der Olympischen Distanz nach gutem Tempo fühlt, ist bei der Mitteldistanz oft schon zu hart.
- Verpflegung wird unverhandelbar:** 60–90 g Kohlenhydrate pro Stunde ab früh im Rennen statt einem Gel kurz vor dem Ziel.
- Zielzeit realistisch schätzen:** Nicht linear aus der Olympischen Distanz hochrechnen – ein Sicherheitsaufschlag gehört beim ersten Versuch dazu.
- Wirklich lange Einheiten trainieren:** 90–120 Minuten Lauf, 3+ Stunden Rad über mehrere Monate aufbauen – das lässt sich nicht abkürzen.

5. DIE 3 GOLDENEN PACING-REGELN

FAKTOR 1: DIE ERSTEN 30 BIS 45 RADMINUTEN ENTSCHEIDEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Die meisten Mitteldistanz-Rennen werden hier verloren, nicht im Lauf danach – Adrenalin nach dem Schwimmausstieg verleitet zum Überpacen.

Tipp: Zielzone vorab festlegen: 70–78 % der FTP als Normalized Power, laufstarke Athlet:innen bis 85 % – und die ersten 20 Minuten bewusst drosseln.

FAKTOR 2: VERPFLEGUNG VERDOPPELN, NICHT NUR VERLÄNGERN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Was auf der Olympischen Distanz reichte, ist bei 90 km zu wenig – 60–90 g Kohlenhydrate pro Stunde sind hier unverhandelbar.

Tipp: Ab Minute 15–20 auf dem Rad aktiv essen, nicht erst bei Hunger – auf dem Lauf zu leichter verdaulichen Gels und Getränken wechseln.

FAKTOR 3: IM MARATHON-TEMPO STARTEN, NICHT IM HALBMARATHON-TEMPO

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der häufigste Einbruch-Grund ist ein zu schnell gestarteter Lauf nach 90 km auf dem Rad.

Tipp: 500–800 m bewusste Reset-Phase nach dem Absteigen einplanen, dann näher am Marathon- als am Halbmarathon-Tempo starten.



PRO-TIPP: Deine Mitteldistanz-Zeit ist keine verdoppelte Olympia-Zeit. Rechne einen ehrlichen Sicherheitsaufschlag ein, halte die ersten 20 Radminuten bewusst zu langsam an – und lass dich am Zielstrich positiv überraschen.