



OLYMPISCHE DISTANZ CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die offizielle Olympia-Distanz, 90 % Herzfrequenz auf allen drei Strecken und harte Windschatten-Regeln.

1. RAD-WAHL & WINDSCHATTEN-REGELN

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	TIPP
Zeitfahrrad	2–5 Watt Vorteil auf flachem, schnellem Kurs bei gleicher Geschwindigkeit – bei Kurven und Hügeln zählt Handling mehr.
Regelwerk lesen	Vor dem Start prüfen: Fast alle Altersklassen-Rennen sind Non-Drafting mit rund 7 Metern Mindestabstand.
Draft-legal-Rennen	Gilt nur bei Olympia, Elite-Weltcup und ausgeschriebenen Rennen – dein Altersklassen-Start fast sicher nicht.

2. ZIELZEITEN EINORDNEN

Wichtigkeit: **Niedrig**

LEVEL	ZEIT
Altersklassen-Schnitt	2:53 Std. – die reale Vergleichsbasis für die meisten Age-Grouper, nicht die Elite-Zeit.
Top 20 % (Männer)	Rund 2:35 Std. – ambitioniert, aber mit Struktur erreichbar.
Elite	Unter 1:45 Std. – Referenz für den Sport, kein Maßstab für den Einstieg.
Jahresziel	10–20 Minuten Verbesserung pro Saison ist für die meisten ambitionierten Athlet:innen real und gesund.

3. OLYMPISCHE DISTANZ EINORDNEN

Wichtigkeit: **Mittel**

- Genau in der Mitte:** 1,5 km Schwimmen, 40 km Rad, 10 km Laufen – doppelt so lang wie der Sprint, halb so lang wie die Mitteldistanz.
- Offizielle Olympia-Distanz:** Seit Sydney 2000 die olympische Renndistanz und die offizielle Age-Group-WM-Strecke von World Triathlon.
- Windschatten nur im Wasser erlaubt:** 3–8 % Energie-Ersparnis hinter den Füßen, 7–20 % leicht versetzt an der Hüfte – auf dem Rad gilt sofort wieder Einzelfahren.

4. TRAININGSGRUNDGERÜST

Wichtigkeit: **Mittel**

- 6 bis 8 Wochenstunden starten:** Realistischer Startpunkt für Einsteiger:innen, 7–9 Stunden für Athlet:innen mit Oly-Erfahrung.
- Sechs Grundeinheiten:** Zwei Schwimmen, zwei Rad, zwei Laufen pro Woche – das bewährte Minimum-Gerüst.
- Brick fest einplanen:** Eine kombinierte Rad-Lauf-Einheit pro Woche bereitet die Beine gezielt auf den Wechsel vor.
- In Wellen steigern:** Aufbau- und Erholungswochen abwechseln statt linear jede Woche mehr zu trainieren.

5. DIE 3 GOLDENEN RENNTAG-REGELN

FAKTOR 1: 90 % IST DIE REGEL, NICHT DIE AUSNAHME

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Gut trainierte Athlet:innen liegen über alle drei Disziplinen bei rund 90 % der maximalen Herzfrequenz – bei 51,5 km gibt es kein lockeres Drittel.

Tipp: Auf dem Rad bewusst etwas Druck rausnehmen, um Reserven für den entscheidenden Lauf zu sichern.

FAKTOR 2: DER LAUF ENTSCHIEDET DIE ZIELZEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: 94,0 % gegen 87,0 % maximale Herzfrequenz trennt schnelle von langsamen Finisher:innen – der größte Hebel liegt hier, nicht in Schwimmen oder Rad.

Tipp: Frühere Rennzeiten aufschlüsseln und die schwächste Disziplin gezielt trainieren, statt überall ein bisschen mehr zu tun.

FAKTOR 3: DIE WECHSELZONE ZÄHLT HIER DOPPELT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Bei knapp 3 Stunden Renndauer wiegt jede Wechselzonen-Minute prozentual mehr als bei Mittel- oder Langdistanz.

Tipp: Feste Position für Helm, Schuhe und Verpflegung automatisieren – der fliegende Aufsteiger spart 15–30 Sekunden, der Absteiger nur 2–3 bei höherem Risiko.



PRO-TIPP: Trainiere nach Zone, nicht nach Gefühl: Die ersten Minuten nach dem Radabsteigen fühlen sich für jeden zu hart an – das ist Physiologie, keine Formkrise.