

„Im Leistungssport braucht man tiefer liegende Motivation.“

Der Leistungssportler Julian Beuchert berichtet über seine Karriere als Triathlet und Trailläufer. Er hat mehrere Preise gewonnen und konnte unter anderem sogar 2015 den WM-Titel über die halbe Ironman-Distanz und den WM-Titel über die Langdistanz 2016 für sich entscheiden.

Wie bist du zum Triathlon und zum (Trail-)Laufen gekommen?

Mit Triathlon habe ich 2010 begonnen, nachdem mich eine Schulterverletzung beim Judo immer wieder zurückwarf. Mein Physiotherapeut war der gleiche wie der von Timo Bracht. So haben wir uns kennengelernt. Vor allem das sehr abwechslungsreiche Training und eine ganz spezielle Stimmung bei Wettkämpfen macht Triathlon so besonders.

2018 habe ich mir dann leider bei einem Radsturz die gleiche Schulter wie damals verletzt und seitdem ist das Schwimmen nicht mehr möglich. Ein guter Freund von mir hat mich dann mal auf eine Trailrunde mitgenommen, um auf andere Gedanken zu kommen. Nach dem Lauf habe ich mich direkt für einen 63km-Wettkampf in Salzburg angemeldet und diesen einen Monat später auch gewonnen.

Wie viel trainierst du?

Zurzeit trainiere ich etwa 15h in der Woche, das macht im Schnitt 160km mit 4000 Höhenmetern.

Machst du Ausdauersport hauptberuflich?

Triathlon habe ich 2017 und 2018 hauptberuflich gemacht, neben dem Lauftraining der letzten 2 Jahre blieb aber genug Zeit, damit ich im August endlich mein Studium beenden kann.

Gibt es eine Lieblings-Trainingseinheit?

Zugegeben habe ich kein spezielles Lieblingstraining, Abwechslung ist aber entscheidend. Wenn ich einen guten Tag habe, liebe ich ein hartes Intervalltraining auf der Bahn, bei gutem Wetter gibt es nichts Besseres als einen langen, langsamen Lauf in den Bergen.

Triathlon ist sehr zeitintensiv und ich kann mir vorstellen, dass man nicht viel Freizeit hat. Hast du deshalb jemals überlegt Triathlon aufzugeben, oder gab es eine Zeit, die sehr schwer war und hast mit dem Gedanken gespielt, mit Triathlon aufzuhören?

Draußen sein zu dürfen und zu trainieren ist meine Leidenschaft, da brauche ich keine zusätzliche Freizeit.

Woher nimmst du dir die Motivation immer weiter zu trainieren?

Ich glaube, mit extrinsischer Motivation kommt man im Sport nicht weit. Wenn man sich ständig mit anderen Dingen motivieren muss, um raus zu gehen, endet man irgendwann im Burnout. Im Leistungssport braucht man tiefer liegende Motivation.

Durch Corona durften die Sportler lange nicht ins Stadion und konnten nur alleine oder über Videokonferenzen trainieren. Wie sah dein Training während Corona aus?

Corona hat mein Training nur in dem Hinblick geändert, als dass ich nicht mehr mit mehreren Leuten gleichzeitig laufen konnte. Zugegeben habe ich das Potential einer guten Laufgruppe aber erst im letzten Jahr realisiert, sowohl harte als auch lockere Einheiten machen einfach mehr Spaß. Aber ich kann auch mal 5h ohne Musik und ohne Trainingspartner alleine mit mir und der Natur sein.

Was war das aufregendste Erlebnis in deiner bisherigen Karriere?

Als ich 2015 Weltmeister in meiner Altersklasse über die halbe Ironman-Distanz wurde.

Was ist dein nächstes großes Ziel?

Vor gut einem Monat habe ich den Neckar-Odenwald-Kreisrekord über 10km mit 30.57 gebrochen. Davor habe ich ca. 4 harte und 10 lockere Einheiten pro Woche gemacht. Aktuell bereite ich mich auf mein erstes 100km-Rennen vor (ebenfalls in Salzburg). Dies wird am 4.9. stattfinden. Die Strecke ist hart, 5000 Höhenmeter, die Siegerzeit von 2019 knapp unter 11h. Da diese Distanz komplett neu für mich ist, ist meine Vorbereitung hierfür vermutlich etwas blauäugig. Ich versuche einfach, zweimal die Woche harte Einheiten zu absolvieren und einen langen Lauf über 3h einzubauen, dazu viele Höhenmeter. Es werden sicher einige Wochen mit über 180km dabei sein. Die letzte Woche vor dem Rennen werde ich dann vermutlich nur noch 30km laufen.

Was hättest du, im Bezug auf Training und Sport, gerne früher gewusst?

Dass man zwischen harten und lockeren Einheiten wechseln und das Verhältnis etwa 20:80 sein soll wissen mittlerweile die meisten. Lockere Einheiten habe ich von Anfang an immer sehr locker gemacht, das war nie ein Problem. Bei intensiven Einheiten, bei denen es um die Verbesserung der VO2Max geht, habe ich früher jedoch dazu geneigt, die Intervalle an sich zu hart und die Pausen zu lang zu machen. Ein Training ist nicht dann gut, wenn man sich beim letzten Intervall komplett zerstört und gerade noch so das Zieltempo halten kann, sondern wenn man bis zum Ende gefühlt noch einen allerletzten Gang übrig hat.

Was ist dein ultimativer Tipp an junge Athleten?

Besonders in Sportarten wie Leichtathletik ist es für junge Athleten schwierig, motiviert zu bleiben, da die Trainingsgruppen viel kleiner wie z.B. im Fußballverein sind. Mein ultimativer Tipp, der mir damals geholfen hat, ist: Schaut euch Weltmeisterschaften, Olympische Spiele, internationale Meetings auf YouTube an, seht, wohin die Reise gehen kann, informiert euch über die Geschichte der Sportart. Ich kenne wohl alle Leichtathletik-Weltrekorde auswendig, alle Judo-Weltmeister bis 2003, alle Ironman-Hawaii-Sieger. An schlechten Tagen, wenn die Motivation mal nicht so vorhanden ist, springt vielleicht ein Bild von einem Idol oder einem knappen Zielsprint vors mentale Auge. Das hilft ungemein. Dieser Tipp gilt übrigens auch für Trainer! Leidenschaft entsteht durch Idole und Ziele.

Auch langfristig gesehen sind Leichtathletik, Radfahren und Schwimmen in meinen Augen die besten Sportarten, um auch später noch Spaß am Sport zu haben. Ich coache viele Athleten über 40 und merke sofort, wenn diese früher einen der Sportarten gemacht haben, da ist ein ganz anderes Körpergefühl vorhanden.