

## Quadrathlon

## Vierkampf mit Paddel

**Schwimmen, Radfahren und Laufen - die drei beliebtesten Sportarten der Deutschen - ergeben direkt aneinandergereiht einen Triathlon. Da Ausdauersportler aber immer neue Herausforderungen suchen, entstehen oft neue Sportarten wie etwa Quadrathlon: Triathlon plus Paddeln. Und letzteres ist keinesfalls zu unterschätzen.**

Stand: 06.06.2012



**Bernd Uwe im Kajak:  
Pack die Badehose ein ...**

Fitnessmagazin-Reporter und Ausdauer-Experte Bernd-Uwe Gutknecht hat sich beim Quadrathlon am Steinberger See im Oberpfälzer Seenland unter den Sportlern umgehört: Was begeistert sie an diesem Multisport, wie trainieren sie diese vielseitige Sportart, wie viel Aufwand steckt dahinter?

Und er hat sich anstecken lassen und ist gleich selbst in verschiedene Kajaks gestiegen. Doch die ersten Versuche in den wackligen Booten waren nicht alle von Erfolg gekrönt. Vor allem im Rennkajak konnte sich unser Mann kaum halten. Besser lief's dagegen in einem gängigen Seekajak.

Gutknechts Fazit: Auch wer bereits Wettkampf-Erfahrungen im Triathlon hat, sollte die vierte Disziplin nicht unterschätzen. Eine Distanz von acht Kilometern im Kajak zurückzulegen, ist kein Kinderspiel. Ein paar Trainingstage auf dem Wasser sollte man schon haben. Dann ist Quadrathlon allerdings eine schöne Herausforderung für Ausdauersportler, die gerne in der Natur unterwegs sind. Schwimmen und Paddeln belasten vor allem den Oberkörper, Radfahren und Laufen die Beine. Insofern ist der Vierkampf das perfekte Ganzkörper-Training.

**Link-Tipp**

Weitere Infos, Wettkampf-Termine und mehr im Internet unter [quadrathlon4you.com](http://quadrathlon4you.com)

**SENDUNGSINFO****Das Fitnessmagazin**

sonntags um 7.35 Uhr, Wiederholung um 17.05 Uhr