Ich (Frank) habe Rolf per Mail folgende Fragen gestellt:
-wie sieht eigentlich Dein Trainingsplan aus?
-hast Du eine besondere Ernährung?
-was ist eigentlich Deine Motivation beim Sport: früher und heute?

Ich persönlich finde es sehr spannend, weil ich nie an einer wirklichen Höchstleistung dran war und das Ganze mache, um gesund zu bleiben und den "Flow" zu genießen. Aber ich habe immer einen inneren "Rechtfertigungsdruck", dass ich nicht so gut bin und eigentlich aufhören müsste, weil es eh nix bringt. Das wirst Du nicht so haben, weil Du einfach erfolgreicher bist. Du scheinst mir immer so in Dir selbst zu ruhen, daher erhoffe ich mir ein paar Tipps!

Hier die Antwort von Rolf per Mail. Ich finde sie so sympathisch, dass ich sie mehr oder weniger ungekürzt hier abdrucke. Man kann da ganz viel Erfahrung und Gefühl und Liebe für den Sport „heraus-spüren". Danke nochmal für die Zeit, die Antwort zu formulieren!!!

So ab hier wirklich der Text von Rolf:

Ja, nach 30 Jahre Leistungssport entwickelt man ein
gutes Körpergefühl, welche Belastung im Training gut ist,
wann man besser etwas ruhiger macht, wann z.B. intensive
Radintervalle notwendig sind. Deshalb trainiere ich nicht
mehr nach einem vorgegebenen Plan , sondern nur nach
Gefühl und Erfahrung.
Klar, es gibt einen Jahresrythmus, z.B. im Febr/März Radgrund-
lagentraining, man sollte schon mind. 1500 km locker fahren,
ehe intensivere Einheiten kommen.
Jede Einheit sollte einen Sinn haben, z.B. 2 h Rad mit Kraft am Berg oder mit 30 x 1 min mit 300 Watt, dann 1 Tag später in derselben Disziplin länger locker, Z.B. 3 h Radgrundlage mit ruhigem Puls.
Beim Laufen wäre das Intervalltraining 8 x 600 m , mit Ein-und Auslaufen,
dann den nächsten Tag 16 km locker Laufen.
Es gibt auch 'tote' Einheiten, wenn man vormittags eine RTF gefahren
ist und dann abends nochmal 1,5 h locker fahren will (muss) , aber
eigentlich relativ müde von der 90 km Radtour ist , dann lässt man
die 'tote' Einheit weg , die schwächt einen nur.

Früher zu Triathlonbundesligazeiten sind schon mal 25 h Training
in der Woche zusammengekommen, neben dem Beruf, das geht natürlich mit über 50 nicht mehr, hier ist weniger manchmal besser.
Etwas Triathlon-infiziert muss man aber schon sein dafür ;))

Immer auf den Körper hören, das ist wichtig !

Natürlich muss man auch oft beißen im Training, ich schwimme
öfters mit mehreren, die Mastersschwimmwettkämpfe absolvieren,
da wird man gut gefordert, alleine ist es schon schwieriger.

Beim Radfahren sind KOM Wertungen bei Strava bei mir eine gute Motivation. Du bist ja auch dort, eine Motivation wäre für Dich bestimmte Segmente mit neuer Bestzeit zu schaffen, die gibt es ja überall. Dann hast Du auch eine lohnende Trainingseinheit geschafft :))

Einen Druck darfst Du Dir nicht aufbauen, es soll ja schließlich auch Spaß machen. Du machst das Ganze ja für Dich und wenn Du irgendwo dieses Jahr 5 min schneller bist wie 2016, dann ist das eine gute Leistung, egal wie schnell der 1. ist.
Radfahren in der Natur entspannt auch was nach einem anstrengenden Arbeitstag, dann sollte aber nur locker gefahren werden.

Ich kann Dir ja mal einen Trainingsplan schreiben, wenn Du Lust hast. Ein Ziel sollte man schon haben, einen kleinen Wettkampf im Aug/Sept. z.B. oder das Stilfser Joch hoch ;)) . Wenn Du konsequent trainierst, wirst Du auch besser, ich kenne jemand, kein großer Sportler, der macht jetzt die Langdistanz in Roth, unsere AK. Ein Jahr relativ konstant trainiert, bei dem Testwettkampf in Bonn war der 45 min schneller wie 2 Jahre vorher, das hat den extrem motiviert.

Ernährung ist auch ein wichtiges Thema, da achte ich sehr drauf. Einmal pro Woche bekomme ich Milch, Quark, Joghurt von einem Milchhof hinter Oberpleis, da sind die Kühe noch auf der Wiese und die Milch rahmt noch :)), nur so als Beispiel, oder der Kirschbaum in meinem Garten.
Ich habe Kirschen für den Winter eingefroren, bestimmt 15 kg, davon mache ich immer frisch 2-3 Gläser Marmelade, ohne Zucker, die hält zwar nur 8-10 Tage, aber 99 % Frucht.

Ich versuche mich eiweißreich zu ernähren, aber im Ausdauersport sind auch Kohlenhydrate wichtig, besonders bei Wettkämpfen.