

20. mz3athlon: Die Galerie der Sieger



Sokrates Sirtmatsis von der Distelhäuser Brauerei ehrt die schnellste Schwimmerin der classic-Distanz, Heike Uhl. Fotos: Werner Kühnle



Julian Müller und Heike Uhl waren nicht nur Sieger des classic-Wettbewerbs, sie waren ebenso auch die schnellsten Radfahrer und Läufer. Entsprechend werden sie von Rainer Gruber (linkes Bild) von der Spedition Gruber und von André Schikora von Pudel Orthopädie mit Sachpreisen beschenkt.



Die Staffelsieger freuen sich über ihren Erfolg und die Auszeichnung durch Dürr Dental.



Auch die Gewinner der Teamwertung haben ein Lächeln auf den Lippen.

# Gemeinsamer Zieleinlauf ist das würdige Ende

**Steinheim** Aus Rookie wird Rocky: Die 29 Triathlon-Neulinge haben beim mz3athlon einen besonderen Tag erlebt. Von *Andreas Hennings*

Womit soll der Abschlussbericht des Rookie-Projekts nun beginnen? Etwa mit dem schweißtreibenden Wettkampf beim mz3athlon selbst? Dem unvergesslichen Moment des Zieleinlaufs? Dem gemeinsamen Freuen über das Erreichte? Oder doch den Triathlon-Plänen, die bereits für die Zukunft anstehen? Nein, der Beginn gebührt einem Moment, der sich bereits vor dem Start im Wellarium abgespielt hat. Ein Moment, der die Besonderheit des Projekts zusammenfasst, wie es besser kaum sein könnte.

Eine halbe Stunde ist es noch bis zum Start. Treffpunkt für uns 29 Rookies – bereits in Schwimmkleidung. Bei den kühlen Temperaturen klingt das zunächst waghalsig. Doch unsere drei vor positiver Energie nur so strotzenden Trainer haben eine Überraschung parat, durch die sich unsere Nervosität blitzschnell in Vorfreude wandeln wird: Eingeladen haben sie Joanna Misala, die vor fünf Jahren selbst das R o o k i e - P r o j e k t durchlaufen hat. Zu Gast ist sie jetzt aber in ihrer Funktion als Personaltrainerin.

Heißt: Musik aufdrehen und los geht das gemeinsame Warmmachen unter ihrer Anleitung! Das klingt lapidar. Es sind aber nicht nur wir Rookies, die sich zu den lauten und motivierenden AC/DC-Klängen bewegen. Es schließen sich auch viele Ex-Rookies, sprich Rockys, an. Und so macht sich eine „Meute“ von fast 50 Personen auf der Wiese des Freibads warm. Sie bildet einen großen Kreis, bewegt sich im Takt, wird zum Schreien animiert, lacht und vergisst alles um sich herum. Eine Gruppe also, deren Mitglieder alle dasselbe erlebt haben – wodurch man das Gefühl gewinnt, Teil einer großen Familie zu sein. Triathlon ist eine Einzelsportart. Durch das Rookie-Projekt wurde sie für uns allesamt aber zum Gemeinschaftserlebnis.

Und so war es dann auch beim Wettkampf, bei dem wir eine ganze Startgruppe stellten. Überholten wir uns gegenseitig beim Radfahren oder Laufen, so hatte man immer motivierende Worte für den Mit-Rookie parat. Und so stellten wir uns miteinander der Herausforderung von 500 Meter schwimmen, 20 Kilometer radfahren und fünf Kilometer laufen.

Regen fiel zum Glück nicht, dafür schwankten die Gedanken darum, ob man beim Radfahren etwas über den nassen Triathlonanzug zieht oder nicht. Einerseits wärmt das, andererseits kostet es aber auch Sekunden.

Bei mir hatte sich die Frage dann plötzlich erübrigt. Denn nach dem Schwimmen, das überraschend gut verlief, ohne dass eine Pause am Beckenrand nötig war, zog ich mir in der Wechselzone zuerst Radhelm und -brille auf. Es sollte die Jacke folgen – die ich aber über den Kopf hätte ziehen müssen. Mit Helm? Unmöglich. Also ging es eben kurzerhand ohne Wärmeschutz auf die Radstrecke. Kalt wurde mir aber glücklich-



Ein toller Moment: Die anderen Rookies begleiten Margarete Bohner ins Ziel.

licherweise nicht, der immer wieder zwischen den Wolken hervorblitzenden Sonne sei dank. Dafür erschwerte der Gegenwind die Aufgabe auf der sowieso schon hügeligen Strecke. Doch Tritt für Tritt und Kilometer für Kilometer biss ich mich durch. So ging es dann ans Laufen, das sich als am schwierigsten herausstellte. Denn die Waden, noch aufs Radfahren eingestellt, protestierten zwickend gegen das Weiterlaufen. Doch es musste weitergehen und nach den ersten mehreren hundert Metern

hatte sich die Muskulatur auch an die neue Belastung gewöhnt. Einfach wurde es dennoch nicht, zumal es auch beim Laufen einmal steil bergauf geht. Mit den letzten Reserven und der gegenseitigen Motivation unter uns Rookies ging es dann aber dem Ziel entgegen, wo wir abgeklatscht wurden. Ein besonderer Moment, bei dem man gar nicht daran denken muss, fürs Foto zu lächeln – das kommt nach diesen Strapazen ganz automatisch.

Das Ziel war damit erreicht, es war tatsächlich geschafft! Und so stießen wir gemeinsam an auf das Erlebnis und die vorangegangenen zehn Wochen. Tauschten uns aus über unsere Erfahrungen und Erlebnisse im Wettkampf. Der eine war beim Laufen von Krämpfen geplagt, der andere positiv überrascht, wie gut alles lief, wieder ein anderer einfach nur überglücklich und überwältigt. Thorsten Renz schaffte es mit 1:11:58 Stunden sogar fast in die Top-Drei aller jemals gestarteten Rookies – 55 Sekunden fehlten ihm hierzu. Wir freuten uns allesamt füreinander und darüber, dass niemand eine Reifenpanne hatte. Und so begleiteten wir auch unsere älteste Starterin Margarete Bohner, die gute Seele unserer Gruppe, gemeinsam und mit tosendem Applaus ins Ziel. Ein würdiger Abschluss dieser zehn Wochen.

Abschluss? Wie man's nimmt. Denn die ersten Anmeldungen für die nächsten Triathlon-Wettkämpfe sind erfolgt, weitere Pläne werden geschmiedet. Das Projekt war der Anfang, aber sicher nicht das Ende!



Das obligatorische Gruppenfoto nach dem gemeinsam Erreichten.

Fotos: Christian Berg

WAS NIMMST DU VOM PROJEKT MIT?

- Carsten Bretz:** „Ich werde die Eindrücke vom Projekt mitnehmen und den nötigen Biss und Härte, die jeder braucht um Triathlet zu sein.“
- Sandra Wiesner:** „Viel positive Energie von wunderbaren Menschen. Und: weitermachen!“
- Julia Vieregge:** „Ich werde das intensive Schwimmtraining mitnehmen, aber auch das Radtraining war immer abwechslungsreich.“
- Sabine Vogt:** „Am Laufen und Schwimmen dranbleiben. Und viele nette Kontakte halten!“
- Bianca Hirner:** „Neue Erfahrungen über meine körperliche Belastbarkeit. Tolle neue Bekanntschaften, die hoffentlich bestehen bleiben. Und den Triathlon-Virus – hoch ansteckend!“
- Markus Felger:** „Den Spaß am Training in der Gruppe und den Spaß am Triathlon, den uns unser grandioses Trainerteam vermittelt hat.“
- Claudia Greiner:** „Die vielen Inputs, die wir bekommen haben, müssen umgesetzt werden. Dafür reicht natürlich ein Triathlon nicht aus...“
- Uta Klaus:** „Ein neues Lebensgefühl, sportliche Fortschritte durch Erlernen und Anwendung neuer Lauf- und Schwimmtechnik durch die Trainer, ein Rennrad-(-), und neue Freundschaften, die hoffentlich die Projektzeit überdauern.“
- Christian Pusch:** „Regelmäßig weiter trainieren, um das Fitnesslevel zumindest zu halten.“
- Margarete Bohner:** „Ich werde so viel Positives mitnehmen. Fitness, theoretisches Wissen über die Techniken. Aber in erster Linie werde ich das gemeinsame Miteinander im Herzen behalten. Ich werde das Projekt vermissen.“
- Marcel Storz:** „Wertvolle Trainingstipps, besonders im Schwimmen habe ich Fortschritte gemacht. Und Erinnerungen an eine tolle Zeit mit klasse Trainern und einer super Gruppe.“
- Timo Hügelmeier:** „Die Erinnerung an richtig coole zehn Wochen und die Motivation, am Ball zu bleiben und den Sport weiter zu betreiben.“
- Antje Bittermann:** „In jeder gemeinsamen Trainingseinheit haben wir so viel gelernt, gelacht und Spaß gehabt – das bleibt für immer.“
- Thorsten Renz:** „Einen Triathlonanzug und ein neues Hobby!!!“
- Oliver Lohfink:** „Schwimmen kann Spaß machen. Rennradfahren ist geil. Mit Lauftechnik läuft's besser. Die Wechselzone ist die vierte Disziplin. In der Gruppe trainiert man gerner. Durch Einsatz und Organisation bekommt man Familie, Beruf und Projekt unter einen Hut. Und: Wir waren alle Rookies, und zum Glück hat jeder seinen eigenen Charakter und seinen Weg gewählt, es durchzuziehen. Ich mag sie alle!“
- Birgit Seiberling:** „Der Weg ist das Ziel, wann immer ich Zeit für die drei Sportarten habe – „do it“ mit Spaß und Leidenschaft. Ich möchte auch die vielen neuen Kontakte beibehalten.“
- Guido Eink:** „Dieses „Dranbleiben“ möchte ich gerne als ein Stück Lebensphilosophie mitnehmen. Und ich freue mich darauf, beim nächsten Triathlon bekannte Gesichter zu treffen.“

