

# Wie vor einem Blind-Date mit drei (Un-)Bekannten

**Steinheim** Jetzt geht's los! Die neuförmig-Rookies stehen in den Startlöchern für ihren ersten Triathlon. Von *Andreas Hennings*

Es wurde gemeinsam trainiert, geflücht, motiviert, gelernt und vor allem gelacht: Das Rookie-Projekt in den zurückliegenden zehn Wochen hatte es in sich. Der Sonntag ist nun der große Tag für die 29 Teilnehmer: Beim m3athlon gehen sie mit dem Startschuss um 13 Uhr auf die Strecke für ihren ersten Triathlon. 500 Meter schwimmen, 20 Kilometer radfahren und fünf Kilometer laufen. Und so bunt die Gruppe mit Männern und Frauen zwischen 16 und 59 Jahren auch ist, so identisch ist ihr aller Ziel: ankommen!

Die Stimmung im Rookie-Lager befindet sich irgendwo zwischen Vorfreude, Anspannung und Nervosität. Die Frage von Bianca Hirner in der Erholungsphase vor dem Wettkampf bringt es auf den Punkt: „Bin ich so hibbelig, weil wir die Woche so wenig Sport gemacht haben oder weil es langsam ernst wird?“



**„Ich möchte meine persönliche Bestzeit erreichen. Bedeutet: ins Ziel kommen!“**

Sabine Vogt

könne es gut laufen, sofern keine Panne passiert. „In dem Fall wäre ich sowas von raus als Reparaturlaie.“

„Erwartungsfroh und voller Freude auf das Event und meinen ersten Triathlon“ ist Oliver Lohfink. Der 42-Jährige fühlt sich „super vorbereitet“ – kein Wunder, war er doch so häufig im Training wie keiner der Mitrookies. Jetzt hat er „richtig ‚Bock‘ darauf, das Erlernte umzusetzen“. Der Spaß stehe an erster Stelle und soll in einem „Grinsen auf der Ziellinie“ gipfeln. Was danach ansteht? Klare Sache: „Mit allen Rookies und den Trainern den Erfolg feiern.“

„Top vorbereitet und so fit wie schon lange nicht mehr“, fühlt sich Marcel Storz.

Der 33-Jährige möchte die Zeit erreichen, die er sich selbst gesetzt hat, „und Spaß haben.“

Je näher der Sonntag rückt, desto aufgeregter ist Timo Hügelmeyer, wie er berichtet. Aufgrund der „super Vorbereitung“ macht sich der 26-Jährige aber „keine großen Sorgen“. Sportlich hat er sich zumindest eine Marke gesetzt: „Alles unter 90 Minuten ist ein Erfolg für mich.“

Von Nervosität berichtet Guido Eink. „Aber der Zuspruch und die Taktik-Tipps vom Trainer helfen diese herunterzufahren und ans Schaffen zu glauben.“ Der 52-Jährige hofft, „das Schwimmen ohne Krämpfe zu überstehen, um beim Radfahren und Laufen einiges an Zeit hereinzuholen.“ Voraussetzung dafür? „Dass die Einteilung der Kräfte gelingt.“

**Team Benningen:** Dank der „sehr guten, engagierten und motivierten Trainer“ blieben



Die letzten Details: Die Rookies lernen das fachgerechte Reifenwechseln. Foto: Bodo Massa

**Team Marbach:** Birgit Seiberling freut sich auf Sonntag und ist „von Tag zu Tag aufgeregter wie vor einem Blind-Date mit drei Bekannten und doch Unbekannten – genannt swim, cycle, run!“ Die 55-Jährige hofft auf passable Temperaturen, sprich: „kein Zähneklappern nach dem Schwimmen.“ Dann

„Erwartungsfroh und voller Freude auf das Event und meinen ersten Triathlon“ ist Oliver Lohfink. Der 42-Jährige fühlt sich „super vorbereitet“ – kein Wunder, war er doch so häufig im Training wie keiner der Mitrookies. Jetzt hat er „richtig ‚Bock‘ darauf, das Erlernte umzusetzen“. Der Spaß stehe an erster Stelle und soll in einem „Grinsen auf der Ziellinie“ gipfeln. Was danach ansteht? Klare Sache: „Mit allen Rookies und den Trainern den Erfolg feiern.“

„Top vorbereitet und so fit wie schon lange nicht mehr“, fühlt sich Marcel Storz. Der 33-Jährige möchte die Zeit erreichen, die er sich selbst gesetzt hat, „und Spaß haben.“

Je näher der Sonntag rückt, desto aufgeregter ist Timo Hügelmeyer, wie er berichtet. Aufgrund der „super Vorbereitung“ macht sich der 26-Jährige aber „keine großen Sorgen“. Sportlich hat er sich zumindest eine Marke gesetzt: „Alles unter 90 Minuten ist ein Erfolg für mich.“

Von Nervosität berichtet Guido Eink. „Aber der Zuspruch und die Taktik-Tipps vom Trainer helfen diese herunterzufahren und ans Schaffen zu glauben.“ Der 52-Jährige hofft, „das Schwimmen ohne Krämpfe zu überstehen, um beim Radfahren und Laufen einiges an Zeit hereinzuholen.“ Voraussetzung dafür? „Dass die Einteilung der Kräfte gelingt.“

**Team Benningen:** Dank der „sehr guten, engagierten und motivierten Trainer“ blieben



Die letzten Details: Die Rookies lernen das fachgerechte Reifenwechseln. Foto: Bodo Massa



Schritt für Schritt zum großen Abenteuer: Die Rookies gehen aufgeregter aber auch gut vorbereitet in den m3athlon. Foto: avanti

für Cathrin Füller während der Vorbereitung keine Fragen offen. Die 51-Jährige geht gemeinsam mit ihrem Mann und Mitrookie Frank (53) an den Start. Und auch an Nachwuchs mangelt's aus Benningen nicht. Neben Modest Röhl (18) startet Neringa Pabst. „Ich freue mich auf den Wettkampf und hoffe, dass das Wetter mitspielt und mir keine Fehler in der Wechselzone passieren“, sagt die 16-Jährige.

**Team Erdmannhausen:** Zu den Jüngsten der Gruppe gehört auch der 18-jährige Tobias Riezboos. Er schwingt sonst den Tennisschläger und wird diesmal alles für seine erste Triathlon-Zielankunft geben.

Selbsternannter „Rookie-Opa“ ist hingegen Christian Pusch. Der 58-Jährige verspürt noch eine „gespannte Ruhe“, fühlt sich „fitter und gerüstet“. Früher sei es zwar einfacher gewesen und er habe größere Erfolge verspürt, aber so sei es eben „in diesem Alter“. Nun möchte er verletzungsfrei die Ziellinie erreichen. Und er freut sich darauf, wie alle Mitrookies die persönliche Bestzeit aufzustellen.

**Team Großbottwar:** Apropos persönliche Bestzeit: Die strebt auch Sabine Vogt an. „Und das bedeutet beim allerersten Triathlon: ins Ziel kommen!“, so die 47-Jährige, die hofft, keine Reifenpanne zu erleiden. Noch sei bei ihr alles ruhig. „Das ändert sich aber bestimmt, je näher es auf Sonntagmittag zugeht.“

Die Vorfreude bestimmt bei Margarete Bohner die Stimmungslage. „Vom Lampenfieber über die Sorge, ob ich das schaffe, bis hin zu Schmetterlingen im Bauch ist aber alles dabei“, beschreibt die 59-Jährige. Sie wünscht sich für den m3athlon, dass alle Rookies „ihren ganz persönlichen Erfolg haben und gut durchs Ziel kommen“. Und für sich selbst hofft sie, möglichst ihr Tempo zu finden, um am Ende ebenso genug „Körner“ für die Zielankunft zu haben.

**Team Steinheim:** Aus Steinheim geht neben MZ-Rookie Andreas Hennings (30) auch Sandra Wiesner an den Start, die in den zehn Wochen der häufigste weibliche Trainingsgast war. Die 41-Jährige fühlt sich entsprechend gut vorbereitet, sei aber „sehr aufgeregter“. Schließlich sei alles neu „und ich hoffe, dass der Reifen hält“. Klappt das, steht ihrem Ziel nichts im Wege: „Ins Ziel kommen und ein tolles (Gemeinschafts-)Gefühl danach haben!“

**Team Mundelsheim:** „Die Spannung steigt!“ spürt Claudia Greiner. Die 49-Jährige möchte ihren ersten Triathlon „rocken“ und sich dabei an folgenden Vortag halten: „locker bleiben und genießen!“

**Team Affalterbach:** Nachdem im vergangenen Jahr ihr Mann Andreas den m3athlon als Rookie gefinisht hatte, ist jetzt Sabrina Goerlich (50) an der Reihe.

**Team Umgebung:** Eine Art Generalprobe ist der m3athlon für Sven Heuschele aus Bietigheim-Bissingen. „Meine nächste große Herausforderung wird der Ironman 5150 am 2. Juni im Kraichgau“, blickt der 53-Jährige voraus – und schiebt nach: „Da habe ich schon ‚ein bissi‘ Muffensausen.“

In Bezug auf Sonntag ist Julia Vieregge aus Backnang „schon etwas nervös“. Aber: „Ich freue mich auf den Tag und die Atmosphäre!“ Besondere Erwartungen an sich stellt die 35-Jährige nicht. „Ich möchte mit einem Lächeln ins Ziel kommen und Spaß und Freude am Wettkampf haben.“

Zwiegespalten ist die Stimmungslage bei Markus Felger. Der 42-jährige Ingersheimer sei froh, dass es endlich losgeht. „Auf der anderen Seite ist es schade, dass unsere Rookiezeit zuende geht.“ Für Sonntag wünscht er sich, ein schönes Rennen zu erleben und zu erfahren was es bedeutet, einen Triathlon zu finishe.

Dem schließt sich Marc Flügel aus Ludwigsburg an. „Ins Ziel kommen, Spaß haben und eine halbwegs passable Zeit erreichen“ lautet die Devise des 35-Jährigen. Er sei aufgeregter, erwartungsvoll, fühlt sich aber auch gut trainiert und vorbereitet. Ebenfalls aus Ludwigsburg kommt Felix Gerhäuser. In die Vorfreude des 27-Jährigen mischt sich etwas Aufregung, schildert er. Für den Wettkampf erhofft er sich, „kei-

ne Fehler in der Wechselzone zu machen, Spaß haben und nicht zu sehr zu frieren“.

„Aufgeregt!“ ist auch Thorsten Renz aus Freiberg, bei dem ebenfalls die Vorfreude dominiert. In seine Gedanken mischt sich aber auch die Frage: „Habe ich auch wirklich alles oder vergesse ich am Wettkampftag etwas Wichtiges?“ Vorgenommen hat sich der 27-Jährige, „mit einem Lächeln im Ziel anzukommen“.

Ebenso aus Freiberg kommt Carsten Bretz, der sich gut vorbereitet fühlt. „Schließlich haben wir deutlich höhere Umfänge trainiert als wir beim Triathlon benötigen“, schätzt der 28-Jährige ein. Nun freue er sich auf die besondere Triathlon-Atmosphäre und darauf, alle drei Sportarten am Stück zu absolvieren. „Ankommen ist dabei das oberste Ziel.“

Ebenfalls aus der Umgebung mit dabei ist der Bietigheimer Holger Alb (39).

**Team Region:** Die weiteste Anfahrt hat Antje Bittermann aus Heubach im Remstal. „Ich befinde ich mich in einem Wech-

selbad zwischen Aufregung und Vorfreude“, schildert die 51-Jährige, die das Schwimmen „nur überleben“ will, um den Rest zu genießen. Dazu halte sie sich an ihr Motto: „niemals aufgeben – immer lächeln“.

Aus Gmünd kommt Uta Klaus, die sich aufgeregter aber gut fühle und durch die „Vorbereitung und die Motivation unserer Trainer“ eine Sicherheit spüre. Die 55-Jährige erhofft sich einen „für mich und meine Rookies erfolgreichen Wettkampf – damit wir alle gemeinsam und glücklich ankommen“. Die Zeit sei ihr egal.

Eine „bunte Gefühlsmischung“ beschreibt die 29-jährige Bianca Hirner aus Stuttgart: „Ich bin ausgelagert vom Training und trotz der guten Vorbereitung und Unterstützung vom Trainerteam habe ich ein bisschen Angst, es nicht zu schaffen. Gleichzeitig bin ich sehr stolz, es soweit geschafft zu haben. Ich freue mich auf Sonntag, bin aber traurig, dass das Projekt zuende geht, auch wenn ich weiß, dass wir uns wiedersehen werden.“

Das Team komplettiert Dominic Negro (28) aus Weinstadt, der sich besonders auf die Wettkampfphase nach dem Schwimmen freut.

Fehlen werden Rolf Pojar und Susa Arnold, die sich abgemeldet hatten. „Ich wäre wirklich gerne dabei gewesen, als Selbstständige war es dann aber doch zu zeitintensiv“, sagt Arnold. Verletzungsbedingt muss Katharina Laurer passen. „Das war sehr deprimierend. Zu sehen, wie die anderen trainieren und was die Trainer Tolles auf die Beine stellen, ist nicht leicht“, sagt die 41-jährige Pleidelsheimerin. „Selbstverständlich werde ich aber trotzdem am Streckenrand stehen, alle anfeuern und im Ziel bejubeln!“



**„Ich habe jetzt richtig ‚Bock‘ darauf, das Erlernte umzusetzen.“**

Oliver Lohfink



**„Ich freue mich auf den Tag und die Atmosphäre!“**

Julia Vieregge



20. m3athlon 12. mai 2019

mz3athlon in 10 Schritten!

Willkommen Daheim! MARBACHER ZEITUNG BOTTWARTAL BOTE

**Schritt 10: Die bottwartäler-Wertung**

Der Gemeindeverwaltungsverband Wellarium Steinheim-Murr zeichnet die schnellsten Bottwartäler aus

Der m3athlon ist im Kalender vieler Sportler aus der Region fest verankert – in diesem Jahr geht er bereits in seine 20. Auflage. Und auch von weit außerhalb des Bottwartals kommen Triathleten nach Steinheim, um beim m3athlon auf die Strecke zu gehen. Seinen lokalen Charakter hat die Sportveranstaltung dennoch nie verloren. Der Großteil des Teilnehmerfeldes setzt sich für gewöhnlich aus Wagemutigen aus der näheren Umgebung zusammen. Und diese erhalten in diesem Jahr erneut einen zusätzlichen Ansporn: Denn der Gemeindeverwaltungsverband Wellarium Steinheim-Murr zeichnet in einer neuen Wertung die schnellsten Bottwartäler aus. Sowohl die Frau als auch der Mann aus dem Bottwartal, die bei der classic-Variante am ehesten die Ziellinie überqueren, dürfen sich über diese Auszeichnung freuen. Egal, ob sie in der Gesamtwertung ebenfalls ganz vorne oder auf einem hinteren Platz gelandet sind. Die beiden Gewinner erhalten einen Pokal sowie eine Jahreskarte für das Wellarium. „Das Wellarium ist Dreh- und Angelpunkt beim m3athlon. Da passt es, denke ich, dass wir diese Unterstützung übernehmen. Auch, um das Wellarium positiv zu bewerten“, sagt der Steinheimer Bürger-

meister Thomas Winterhalter, der im Namen des Wellarium-Verwaltungsverbandes Steinheim-Murr gemeinsam mit seinem Murrer Amtskollegen und Verbandsvorsitzenden Torsten Bartzsch die Auszeichnung mitträgt. Der war von der Idee dieser Wertung ebenfalls schnell überzeugt: „Der Triathlon bietet eine tolle Bandbreite, da ist für jeden etwas dabei. Auch als Gemeinde Murr haben wir zweimal an der Staffel teilgenommen. Für das Wellarium ist der Wettbewerb ein Highlight, und so ist das natürlich auch für den Gemeindeverwaltungsverband eine tolle Sache.“ Und für die schnellsten Bottwartäler nun sowieso...

**bottwartäler-Wertung**  
Ausgezeichnet werden in der classic-Wertung die schnellste Bottwartälerin und der schnellste Bottwartäler  
Gewinn: Jahreskarte für das Wellarium  
Veranstaltungsort: Steinheim, Wellarium  
Anmeldungen sind nur noch für den trz2athlon möglich.  
Die restlichen Wettkämpfe sind ausgebucht.  
Infos: www.mz3athlon.de

classic Volksbank Ludwigsburg  
light AOK  
heavy Willkommen Daheim! MARBACHER ZEITUNG BOTTWARTAL BOTE  
trz2athlon Therapie Reha-Zentrum Bottwartal  
swim DISTELHAUSER  
bike Gruber Expedition  
run Pudel EINFACH BESSER LAUFEN  
rookies neuförmig bewegt die Türenwelt  
staffel DÜRR DENTAL

wellarium Mineralfreibad Steinheim-Murr