

Triathlon – ein Sport für Verrückte? !

Diese Frage wird jeder nach persönlicher Einstellung beantworten.

Was ist überhaupt Triathlon?

Hinter dem Begriff Triathlon (tri =drei) verbirgt sich grundsätzlich die Kombination der drei Ausdauersportarten:

Schwimmen-Radfahren-Laufen

die in dieser Reihenfolge wettkampfmäßig vom Start bis zum Ziel ohne Unterbrechung zu absolvieren sind. Der Triathlon, so wie wir ihn in jetziger Form durchführen, wurde laut Internationaler Triathlon Union (ITU) Anfang 1970 „erfunden“ um das monotone Lauftraining des San Diego Track Clubs aufzulockern. Der Mythos Triathlon entstand aber wohl mit dem „**Ironman**“ auf der Insel Hawaii.

Am 18.02.1978 starteten 15 Teilnehmer. Als **Sieger** kam **Gordon Haller** nach **11:46 Stunden** ins Ziel. Aus den 15 sind in den kommenden Jahren viele Tausende begeisternde Sportler und Sportlerinnen geworden. Der 1. Triathlon in Deutschland wurde **1985** in Essen gestartet. Die **olympische Weihe** erfolgte **1994** und feierte **2000** in **Sydney** sein Debüt. Die **Triathlonsparte des 1.NSC** wurde 1988 ins Leben gerufen und war Mitbegründerin des Triathlonverbandes Niedersachsens. Die ersten Nienburger Triathleten sind **Ekkehard Pittius** und **Jens Faltus**.

Zahllose Veranstaltungen werden jährlich im gesamten Land angeboten. Im Allgemeinen werden folgende Strecken angeboten.

	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Sprint	0,5	20	5
Kurz Olympisch	1,5	40	10

Mittel	2	80	20
Lang u.a. „Ironman“	3,8	180	Marathon

Darüber werden Variationen angeboten. Aber auch Strecken, die die Langversion um ein vielfaches überschreiten. Z. B. 15-facher !!!!

Regeln sind natürlich auch zu beachten:

Hier die wichtigsten:

- Die Annahme fremder Hilfe ist verboten
- Helmpflicht
- Die Startnummer ist immer gut sichtbar zu tragen.
- Das Rad darf nur durch menschliche Muskelkraft bewegt werden. (Wie sonst?)
- Hilfsmittel sind beim Schwimmen nicht erlaubt.
- Ein Kälteschutzanzug (Neo) darf nicht bei einer Temperatur über 23° getragen werden.
- Das Windschattenfahren ist ein heißes Thema und ist bei bestimmten Veranstaltungen erlaubt.

Die Sportordnung der Deutschen Triathlon Union(DTU) gibt erschöpfend Auskunft.

Wie kommt man nun dem Triathlon näher?

Die meisten werden wohl eine der drei Sportarten zuvor betrieben haben. Eine Vorbelastung wird also mitgebracht. Aber auch Seiteneinsteiger wie Fußballer Tischtennisspieler u. dgl. finden zum Dreikampf.

Sind diese Zeitgenossen denn nun alle verrückt? Um auf die Eingangsfrage zurückzukommen.

Mitnichten!

Triathlon – ein Sport für Verrückte? !

Jeder Athlet bzw. jede Athletin betreibt den Sport eben so, wie er/sie es für richtig hält. (Die Profis stehen außerhalb dieser Betrachtung.) Die Ansprüche sind natürlich ganz individuell. Der eine legt sein

Der Triathlet ist für eine reine Mannschaftssportart nicht wirklich geeignet.

Augenmerk auf möglichst viele Sprintveranstaltungen. Andere haben als ihr Saisonhöhepunkt eine Langdistanz vor Augen. Dementsprechend muss trainiert werden. Hier tun sich dann doch einige Unterschiede in den Umfängen und Intensitäten auf. Daher ist es auch nicht ganz leicht das Training als geschlossene Gruppe zu gestalten. Das Schwimmtraining in der Wintersaison ist die Ausnahme. Ansonsten finden sich aber immer welche, die gemeinsam durch den Wald joggen, auf der Tartanbahn die Runden drehen oder auf den Landstraßen bei Regen gegen den Wind strampeln.



Training bei Wind und Wetter

Sich zu quälen gehört mit dazu. Der Leistungsgedanke ist auch bei den Freizeitathleten ausgeprägt. Wie bei jedem Ding macht die Konzentration die Gefährlichkeit aus und hat also 2 Seiten.



Leidet die Gesundheit oder das Familienleben unter dem Sport, sollte man sich Gedanken machen, um weiterhin Freude am Sport zu haben.

Das ist ja die Motivation. Unsere Brötchen verdienen wir woanders.

Was macht der Triathlet wenn er nicht auf dem Rad sitzt? Er regeneriert und füllt die Elektrolyte mit dem Triathlongetränk Nr. 1, nicht der Apfelsaftschorle, sondern dem Hefeweizenbier wieder auf.



Das haben wir uns verdient

Dabei wird mit dem triathlontypischen Vokabular gefachsimpelt was das Zeug hält: Der Triathlet kommt nicht ins Ziel, er finished nicht auf einem Wettkampf, sondern auf einem Event. Materialschlachten werden geführt und die effektivsten Trainingsmethoden erörtert. Außenstehende mögen das vielleicht als arrogant und eingebildet ansehen, aber hat nicht jeder Sport seine ganz eigenen Vokabeln und Rituale? Eins kann aber getrost behauptet werden:

Der Triathlet ist für eine Mannschaftssportart nicht wirklich geeignet. Er ordnet sich in ein Mannschaftsgefüge nur sehr schwer

Triathlon – ein Sport für Verrückte? !

ein. Er hat halt seinen eigenen (Dick)Kopf.

Aufgrund des immensen Trainingsfleißes stellen sich natürlich auch die

Erfolge

ein.

Die Sportler/innen der Triathlonsparte können im Lauf der Jahre einige sehenswerte Erfolge aufweisen:

- Mannschaft in der 2. Bundesliga 96/97
- Etliche Langstreckenteilnahmen mit guten Zeiten
- Hawaii-Teilnehmer
- Vordere Plätze bei den Jahrgangswertungen. 3. Platz bei den Deutschen Meisterschaften.
- Unzählige gute bis sehr gute Platzierungen bei Veranstaltungen im gesamten Bundesgebiet
- usw.

...Altersspanne reicht von 27 bis 49 Jahre

Es herrscht leider nicht nur eitel Sonnenschein, es ziehen einige dunkle Wolken über uns hinweg.

Die Mannschaft der 2. Bundesliga wurde aus personellen Gründen wieder zurückgezogen. Die Triathlonsparte richtete eine Sprintveranstaltung mit weitem Einzugsgebiet bei großem Interesse aus. Diese wurde eingestellt, da die Organisation in einer Hand lag und sich kein Nachfolger fand.

Hier zeichnet sich das schärfste Problem des Triathlons in Nienburg ab. Der Nachwuchs bleibt aus. Langsam aber sicher veraltet die Sparte. Die Altersspanne reicht von 27 bis 49 Jahre bei ca. 11 Aktiven. Das Ausbleiben von Nachwuchssportlern ist ein Phänomen unter dem wohl alle Vereine leiden. Vielleicht liegt es zu einem Teil bei uns mit an dem fehlenden Trainer, der seine Schäfchen zusammenhält und eine Bezugsperson darstellt. Man erinnere

sich an „**Manni**“ **Faltus** Der Trainer des 1.NSC). Wehmütig in der Erinnerung zu schwelgen reicht nicht aus, den Bestand zu sichern. Wenn der Verein es ernst meint, müssen überzeugende Konzepte erstellt werden. Leider leichter gesagt als umgesetzt. Ein Lichtschein am Horizont ist aber auszumachen. Aus den eigenen Reihen lässt sich eine Tria-Frau (**Christiane**) als Trainerin ausbilden. Es sind auch Läufer in den Reihen, die gerne ihr Fachwissen weitergeben (**Rüdiger**), einem das Radfahren vermitteln (**Robert**) und Pläne fürs Schwimmtraining erarbeiten(**Frank**). Natürlich muss ordentlich die Werbetrommel gerührt werden, um den Nachwuchs neugierig zu machen. Um das Verbleiben zu gewährleisten, ist dann die Gemeinschaft gefragt. Wie? das würde den hier gesteckten Rahmen sprengen und Patentrezepte habe ich nicht.

Fazit

Der Triathlon ist ein faszinierender Sport mit vielfältigen Facetten, der auch noch im Alter ausgeübt werden kann. Der ganz individuell oder in der Gruppe betrieben wird und viele Glücksmomente bereithält.



Vuckosydney

es grüßt Stefan „Toni“

Quelle: SPVGG. Sterkrade-Nord
DTU