

"Der Wettkampf türmt sich wie eine hohe Mauer auf"

Triathlon verbindet die drei gesündesten Sportarten, ist aber nur etwas für Einzelkämpfer / Rennrad weitaus teuerstes Bestandteil der Ausrüstung



Seit fast zwei Jahrzehnten ein erfolgreicher Triathlet: Lothar Leder.
Foto: AZ-Archiv

Vom 04.07.2005

Rheinessen ist eine Region mit einer enormen Sportvielfalt. Die knapp 270 000 Vereinsmitglieder gehören rund 60 unterschiedlichen Fachverbänden an. In unserer Serie stellen wir diese Sportarten vor.

Von

Andreas Seifert

Warum soll ich Triathlon betreiben? "Triathlon verbindet die drei gesündesten Sportarten: Schwimmen, Radfahren und Laufen zu einer enorm anspruchsvollen Sportart", erklärt Heiko Maris, Vorstandsvorsitzender des TCEC Mainz. "Daher kann man eigentlich jederzeit trainieren", ergänzt Lothar Leder, seit fast zwei Jahrzehnten erfolgreicher Triathlet. "Wenn das Wetter schlecht ist, geht man eben in die Halle." Entstanden ist die Sportart aus einer Bierwette, erinnert sich Leder. "Drei Amerikaner konnten sich nicht einigen, welcher Wettkampf der härteste der Welt ist. Der Honolulu Marathon, das Waikiki Roughwater Swim oder das Oahu Bike Race. Daher beschlossen sie einfach, diese drei Wettkämpfe zu verbinden. Daraus entstand der Ironman." Der 34-jährige Darmstädter betont, dass Triathlon eine Sportart für Einzelkämpfer ist. "Der Wettkampf türmt sich wie eine hohe Mauer vor dir auf und du musst ganz alleine gegen sie anrennen." "Den inneren Schweinehund und die Mauer zu überwinden, bringt jedes Mal tiefe Befriedigung", nennt Maris einen weiteren Anreiz.

Wie viele Rheinessen betreiben den Sport? "In Rheinland-Pfalz gibt es etwa 850 aktive Triathleten mit Städtepass", erklärt Bernd Rollar, kommissarischer Geschäftsführer des Landesverbandes Triathlon

"Dazu kommen noch einige hundert Athleten, die in keinem Verein gemeldet sind." "Der TCEC Mainz ist mit rund 180 Mitgliedern der größte Triathlonverein im Bundesland", sagt Heiko Maris, und Lothar Leder fügt hinzu: "Wie alle Breitensportarten boomt auch der Triathlon seit Jahren. Hier finden die Leute die Abwechslung, die sie suchen."

Welche Formen der Sportart gibt es? "Vom Sprinttriathlon (500 m Schwimmen/20 km Radfahren/5 km Laufen) bis hin zum Ironman (3,8/180/42) gibt es mehrere Abstufungen", erläutert Maris. "Da sollte für jeden etwas dabei sein."

In welchem Alter ist es sinnvoll, mit dem Triathlon zu beginnen? "Prinzipiell gibt es keine Altersgrenzen", erklärt Maris. "In unserem Verein reicht die Spanne von sechsjährigem Nachwuchs bis hin zu 50-Jährigen, die den Weg zu uns finden."

Was kostet es, Triathlon zu betreiben? "Der bei weitem teuerste Bestandteil der Ausrüstung ist das Rennrad. Dafür sollten inklusive Schuhe bereits bei Anfängern etwa 1000 Euro eingeplant werden", rät Maris, nicht auf jeden Cent zu schauen. "Die übrige Ausrüstung dürfte etwa bei 150 Euro liegen."

Das beinhaltet Badehose, Schwimmbrille, Lafschuhe und Trikot. Dazu kommen Anfahrtskosten plus Startgebühren. Beim Ironman können die bis zu 340 Euro erreichen."

Wo kann ich die Sportart in der Region betreiben oder sehen? Eine Liste der Vereine findet sich im Internet. Am 28. August findet der 4. Mainzer City-Triathlon statt, bei dem neben den Teilnehmern der Rheinland-Pfalz Meisterschaften auch Hobbysportler willkommen sind.

Wie stehen die deutschen Sportler international da, welche Aushängeschilder gibt es? Neben Lothar Leder und seiner Frau Nicole zählen der Koblenzer Jürgen Zäck sowie der Ex-Telekom Radprofi Kai Hundertmarck auch international zur Spitze. Mit Thomas Hellriegel und Norman Stadler stellte Deutschland bislang zwei Sieger beim traditionellen Ironman auf Hawaii.