

Die Faszination der Vielseitigkeit

Triathlon erfreut sich nicht nur unter Extremsportlern großer Beliebtheit

Der ASV veranstaltet am 31. Juli am Fühlinger See einen Wettbewerb über die Smart- und Mitteldistanz.

VON KATRIN DIENER

Köln - Die Beine werden von Schritt zu Schritt schwerer, die Muskeln schmerzen. Eine Frage formt sich im Kopf. Wofür diese Qual? Dieser Gedanke schießt Carsten Krause nach mehreren Stunden Schwimmen, Radfahren und Laufen unweigerlich durch den Kopf. Krause hat einen Durchhänger. Nicht außergewöhnlich, bei den Distanzen die er zurücklegen muss. „Zwischendurch geht es einem schon mal richtig schlecht. Doch das geht vorbei. Nach einer halben Stunde ist man überrascht, wie fit man sich wieder fühlt“, erklärt er. „Auch wenn ich an

Zwischendurch geht es einem schon mal richtig schlecht, doch das geht vorbei

CARSTEN KRAUSE



Die Triathleten Patrick Krause, Andrea Brede und Carsten Krause (von links).

BILD: PRIVAT

meiner Grenze bin – aufgeben will ich auf gar keinen Fall. Da würde ich eher bis ins Ziel gehen.“

Doch Triathlon bedeutet nicht, dass immer so extreme Distanzen zurückgelegt werden wie 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen. Das alles gibt es auch in abgeschwächter Form. Ideal für Einsteiger und Sportler, denen die langen Strecken einfach zu hart sind. So auch beim Triathlon, den der ASV Köln veranstaltet. Der findet am 31. Juli im Stadtteil Seeberg, am Fühlinger See und Umgebung statt. Es werden zwei Wettkampfformen angeboten: Die Smart-Distanz (0,7 Kilometer Schwimmen, 32 Kilometer Radfahren und 7 Kilometer Laufen) und die Mittelstrecke (2,5 Kilometer Schwimmen, 80 Kilometer Radfahren, 21 Kilometer Laufen). „Triath-

lon wird immer mehr zum Breitensport und für viele sind gerade kürzere Wege interessant. Es ist ideal, um abzunehmen und fit zu werden“, erklärt Krause, der Mitgründer der Triathlon-Abteilung des ASV ist.

Und oft hat aus solchen Beweggründen der eine oder andere Sportler auch zum Triathlon gefunden. Zum Beispiel Andrea Brede: „Ich war gerade ein Jahr zum Austausch in den USA und hatte von dem amerikanischen Essen bestimmt sechs Kilo zugenommen“, erklärt die 28-Jährige. „Um die wieder abzunehmen, habe ich dann mit Triathlon angefangen.“ Das ist sechs Jahre her. Mittlerweile ist der Speck verschwunden und der Sport hat die Kölnerin fasziniert und völlig in Besitz genommen. Brede siegte beim diesjährigen Bonn-Triathlon, wurde beim Ironman auf Lanzarote Zweite

und sicherte sich damit die Qualifikation für den berühmten Ironman auf Hawaii. Doch bevor sich die Sport-Studentin auf den Weg in die USA macht, wird sie im September am Triathlon in Köln teilnehmen. „Für mich ist die Mittelstrecke eine sehr gute Vorbereitung“, sagt Brede, die zwar in Köln wohnt, aber für den Krefelder Kanu-Klub an den Start geht. „Im vergangenen Jahr war ich nur Zweite, diesmal will ich gewinnen. Aber so ein Wettkampf ist lang, da kann viel passieren.“

Bisher haben sich bereits 700 Sportler für die Veranstaltung angemeldet, 100 Startplätze sind noch nicht belegt. Für diejenigen, die sich alle drei Disziplinen hintereinander nicht zutrauen, aber trotzdem teilnehmen möchten, hat sich der ASV Köln etwas Besonderes ausgedacht: Es findet über beide Distanzen auch eine Staffel statt. „Das ist das Ideale,

um in so einen Wettkampf mal reinzuschneppern und zu sehen, wie so eine Veranstaltung abläuft“, sagt Triathlon-Abteilungsleiter Uwe Jeschke. „Passende Wettkampfpartner kann man sich auf unserer Internetseite suchen. Da haben wir eine Staffelförderung eingerichtet.“

So will der ASV das Interesse der Kölner am Triathlon wecken. Die Abteilung gibt es erst seit zwei Jahren und sie besteht bereits aus 120 Mitgliedern und sieben Trainern. „Die Begeisterung wächst immer mehr. Denn Triathlon ist einfach vielseitiger als andere Sportarten“, so Jeschke. „Dazu bieten wir beim ASV an, in der Gruppe zu trainieren. Fast jeden Tag finden Trainingseinheiten statt. Und wer möchte, kann ja einfach mal vorbeikommen und ein Probetraining absolvieren.“

www.koelntriathlon.de