

Erstmal richtig schwimmen lernen

Trainingspakete für den City-Triathlon gewonnen: Was zwei jungen Startern jetzt bevorsteht

Von unserem Redakteur
Helmut Buchholz

HEILBRONN Sie ist zwar erst 18, hat aber schon einen Triathlon absolviert. Er ist sechs Jahre älter und will jetzt „aus einer Laune heraus“ zum ersten Mal im Wettkampf schwimmen, radfahren und laufen. Beiden gemeinsam ist: Sie wollen beim City-Triathlon am 24. Juni in Heilbronn starten. Lena Schwass und Wolfgang Wagener haben bei einer Verlosung der *Heilbronner Stimme* Trainingspakete zur Vorbereitung gewonnen. Am Donnerstag trafen sie sich mit weiteren Trainingskollegen in der Gruppe „Von 0 auf City-Triathlon“ in der Heilbronner Pizzeria Bella Vista, um eine Ahnung davon zu

bekommen, was ihnen in den nächsten Monaten bevorsteht.

Heftig Man braucht ein Fahrrad, ein Neoprenanzug zum Schwimmen, gute Laufschuhe und viel Fleiß zählt Trainer Andy Gmoser auf. Wobei der erfahrene Coach des Vereins NSU-Triathlon gleich am Anfang klarstellt: „Das Schwimmen wird die heftigste Disziplin.“ Am Montag stürzt sich die Gruppe zum ersten Mal im Neckarsulmer Hallenbad ins Wasser und in ein Abenteuer. Andy, auch lizenzierter Schwimmtrainer, warnt vor: „Kommt entspannt und ausgeruht ins Bad, nicht vorher laufen oder so.“ Andernfalls wehrt sich der Körper mit Krämpfen. Immer locker bleiben: Wolfgang Wagener ist

einer von denen, die sich besser vor den ersten Krauleinheiten ausruhen sollte. Auf die Frage seiner schwimmerischen Vorbildung antwortet der Gemminger: „Null.“ Aus einer



Trockenübung: Trainer Andy schubst seine Schützlinge ins Wasser. Foto: Braun

Laune heraus hat der Chemisch-Technische-Assistent in einer Arbeitspause „zufällig“ das Gewinnspiel in der *Heilbronner Stimme* entdeckt und mitgemacht. Prompt gewann er das Trainingspaket. „Und jetzt kann ich ja nicht mehr zurück.“ Als seine Freunde und Bekannte gehört haben, was ihm passiert ist, haben sie zuerst „laut aufgelacht“. Mittlerweile fragen sie, ob Wolfgang Wagener ihnen nach dem Triathlon auch das Kraulen beibringen kann.

Aber erstmal muss der 25-Jährige den City-Triathlon schaffen. Mehr will er ja gar nicht. Nur ins Ziel kommen. Das sieht bei Lena Schwass ein bisschen anders aus. Denn sie war ja schon 2011 beim City-Triathlon im Ziel. „Das hat mir gut gefallen. Die

ganze Atmosphäre, das Adrenalin.“ Darum will sie wieder dabei sein. „Im letzten Jahr bin ich die Strecke im Neckar nur Brust geschwommen.“ Jetzt will sie bei Andy Gmoser richtig Kraulen lernen.

Frühmorgens Sportlich ist die junge Frau ohnehin. Für den ersten City-Triathlon ist die Talheimerin sogar frühmorgens um sechs Uhr vor der Schule aufgestanden, um zu trainieren. Sport ist ihr Lieblingsfach. Der Vater ist übrigens auch Triathlet und hat die Tochter erst auf den Trichter mit dem Wettkampf gebracht.

@ **Infos und Anmeldung**
www.citytriathlon-heilbronn.de