

Fit werden für den ersten Triathlon

SPORT-UNION Neckarsulmer Trainingsgruppen sind gestartet – Vorbereitung auf Wettbewerb

Während auf den anderen Bahnen im Neckarsulmer Hallenbad der normale Trainingsbetrieb läuft, geht es auf Bahn eins etwas geruhsamer zu. „Die Beine höher. Und der Kick kommt locker aus der Hüfte“, erklärt Trainer Andreas Gmoser noch einmal geduldig und zeigt den richtigen Bewegungsablauf. Für die Mitglieder der Gruppe „Von 0 auf CTH“ stehen heute als erstes Beinschlagübungen auf dem Programm. CTH, das ist der vierte Sparkassen City Triathlon Heilbronn powered by Audi am 23. Juni. Auf diesen Wettbewerb wird hier so fleißig hin trainiert. Mehr als 20 Sportlerinnen und Sportler haben sich für die beiden Kurse, die die Triathlonabteilung der Neckarsulmer Sport-Union (NSU Triathlon) angeboten hat, angemeldet.

Wöchentlich „Zum ersten Mal kommt auch eine Trainingsgruppe unseres Sponsors, der TDS Fujitsu Company, dazu“, erklärt Abteilungsleiter Lothar Edelmann. Mit ein bis zwei Mal Schwimmtraining pro Woche, Lauftraining und Radausfahrten werden die Mitglieder der Trainingsgruppen fit gemacht. Dazu kommt auch noch das Wechseltraining. „Wechseln ist beim Triathlon



Wer beim Sparkassen-Triathlon teilnehmen möchte, sollte frühzeitig mit dem Training anfangen.

Foto: lightpoet/Fotolia

so etwas wie die inoffizielle vierte Disziplin“, erklärt Edelmann. Wer es schafft schnell aus dem Neoprenanzug zu kommen, auf die Rad- oder Laufstrecke zu gehen, hat enorme Zeitvorteile. Während es unter den Mitarbeitern der TDS Fujitsu Company einige erfahrene Triathleten gibt, die sich für die Olympische Distanz oder die Mitteldistanz bei der NSU Triathlon den letzten Schliff holen wollen, fangen die Teilnehmer

der Gruppe „Von 0 auf CTH“, wie der Name schon sagt, bei Null an.

„Die meisten tun sich mit dem Kraulschwimmen schwer“, sagt Gmoser, der seit drei Jahren bei der Sport-Union Triathlon Freizeitsportler auf ihren ersten Triathlon vorbereitet. Dabei ist der Kraft sparende Schwimmstil, wenn man ihn sicher beherrscht, der Garant dafür sich später beim Triathlon nicht schon vor dem Radfahren und Lau-

fen zu verausgaben. „Total anstrengend“, ist die einhellige Meinung der Kursteilnehmer nach der nächsten Übung. „Aber es macht trotzdem riesigen Spaß.“ Zusammen und in der Gruppe fällt manches leichter. Ein Effekt, den auch Gmoser beobachtet hat. „Da zieht einer den anderen mit, und am Ende hat es noch jeder aus der Gruppe über die Ziellinie geschafft“, macht der Trainer und Triathlet allen Mut. **NSU**