

# Der Traum vom Triathlon soll sich jetzt erfüllen

„Von 0 auf Triathlon“: Eine einzigartige Aktion macht sechs Anfänger fit für die Erlanger Veranstaltung

Der langjährige Helfer beim Erlanger Triathlon, Jürgen Kozay, hatte den Traum, einmal selbst beim Erlanger Triathlon zu starten. 2014 erfüllt sich für ihn nun dieses lang gehegte Ziel, er nimmt Teil an dem einzigartigen Projekt: „Von 0 auf Triathlon“.

ERLANGEN – Für den 25. Erlanger Triathlon ging der TV 48 Erlangen, Abteilung Triathlon, neue Wege: Die sportliche Idee war, interessierte Anfänger in nur neun Monaten „fit“ für die Kurzstanz eines Triathlons zu machen. Die Neuen sollten die Kondition aufbringen, hintereinander 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen zu schaffen, um über die Kurzstanz beim Erlanger Jubiläums-Triathlon zu bestehen.

Zusammen mit dem Uni Klinikum Erlangen suchte der Initiator und Trainer Hellmuth Rieben Teilnehmer, die sich der Herausforderung „Von 0 auf

Triathlon“ mit allen ihren Kräften stellen wollten.

Im Oktober startete dieses Projekt mit viel Engagement und Eigeninitiative der Teilnehmer. Über insgesamt 10 Monate stellte der Trainer individuelle Trainingspläne aus und unterstützte in persönlichen Gesprächen. Ferner bestand für alle die Möglichkeit, beim Schwimm- und Lauftraining der Triathlonabteilung des TV 48 Erlangen mitzumachen.

Das erste gemeinsame Training erfolgte im Januar 2014 in der Hannah-Stockbauer-Halle, wofür extra eine Bahn für 5 Stunden angemietet wurde. Im Schwimmseminar er-

fuhren die Neueinsteiger technische Grundlagen des Kraulschwimmens sowie den richtigen Umgang mit Trainingshilfsmitteln.

Als zweite gemeinsame Veranstaltung gab es im April 2014 ein speziell für die Neulinge zugeschnittenes Triathlonseminar. Hier lernten die interessierten Jungtriathleten mehr über Regelkunde, Ernährungsstrategien, Wechseltraining

und die Erkundung der Laufstrecke in der Mönau.

Hierauf folgten zwei Freiwasser-Trainingseinheiten am Rothsee und am Dormitzer Baggersee und später noch das gemeinsame Abfahren der 40 km-Radstrecke im Nordwesten von Erlangen.

Am Veranstaltungstag, am Sonntag 3. August, werden alle sechs Teilnehmer des Projekts „Von 0 auf Triathlon“ von ihrem Trainer Hellmuth Rieben auf die Wettkampfstrecke des M-net Kurztriathlons geschickt. Mit gutem Gewissen seitens des Trainers,

denn er hat die Athleten bestens vorbereitet, mit vollem Eifer bei den einen und mit zögerlichem Respekt vor den Strapazen bei den anderen Neustartern. Alle sind gespannt, wie die neuen Athleten ihren ersten Triathlon im Stadion des TV 48 finishen werden.

## Helfer dringend gesucht

Das Organisationsteam des Triathlons sucht dringend noch Unterstützung, vor allem auf der Radstrecke. Wer als Helfer mitmachen möchte, kann unter [www.erlangertriathlon.de/helfer](http://www.erlangertriathlon.de/helfer) melden.



Angefeuert von vielen Fans steigen die Triathleten aus dem Kanal — dieses Gefühl werden am 3. August erstmals auch drei Anfänger erleben. Archivfoto: Klaus-Dieter Schreiter



Trainer Hellmuth Rieben (rechts) mit „seinen“ Triathlon-Neulingen. Foto: privat