

27.11.2009 17:55 Uhr | 5x gelesen



Triathlon muss nicht teuer sein

Ingolstadt (DK) Nur noch ein paar Tage, dann muss die Entscheidung fallen. Die ambitionierten Langstreckler werden sich ohnehin einen Startplatz beim Ingolstädter Triathlon sichern. Doch viele Hobbysportler zögern noch, ob sie sich tatsächlich am kommenden Dienstag (ab 12 Uhr) anmelden sollen.



Bild: 

Welche Ausstattung ist notwendig? Gerhard Budy zeigt, was ein Triathlet braucht, um am 13. Juni starten zu können. Ein normales Mountainbike reicht allerdings auch. - Foto: von Kapff

Denn zum einen gilt Triathlon als teurerer Sport. Zum anderen kämpfen viele Athleten damit, ob sie sich die Strapazen tatsächlich antun sollen. Das Problem: Es gilt, sich schnell zu entscheiden. Schließlich stehen lediglich 1000 Startplätze zur Verfügung, und die werden, wenn Gerhard Budy die Vorzeichen richtig deutet, relativ schnell weg sein. "Ich werde von allen Seiten darauf angesprochen. Ich habe bei vielen Leuten das Gefühl, dass sie genau darauf gewartet haben, dass in Ingolstadt wieder ein Triathlon durchgeführt wird", sagt der Veranstalter: "Als hätte ich einen Schalter umgelegt, und plötzlich sind alle heiß auf Triathlon." 150 Startplätze sind bereits für die bayerischen Polizeimeisterschaften reserviert, dazu kommen etliche Firmenteams.

Am 13. Juni ist um 9 Uhr am Ingolstädter Baggersee der Startschuss für den Jedermann- und Jugendtriathlon über 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen. Eine Stunde später steht die Olympische Distanz auf dem Programm: 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen.

Längst zeichnet sich ab, dass auch die meisten Hobbysportler die Olympische Distanz anvisieren. Budy wundert sich ein wenig darüber. Er meint, dass auch die Jedermann-Distanz eine Herausforderung ist: "Aber die Meisten, die ich gesprochen habe, sagen, wenn schon, dann richtig". Einmal im Leben einen richtigen Triathlon zu bestreiten scheint das Motto zu sein.

Ein wenig überrascht waren etliche Teilnehmer der bisherigen beiden Info-Veranstaltungen und des Neopren-Testschwimmens allerdings, als Budy die notwendige Ausrüstung vorstellte: Ein Triathlon-Spezialrad für 8000 Euro, einen Neopren-Anzug für 600 Euro, Schuhe, Shirts, spezielle Sport-Bodies, Schwimmbrillen und etliches anderes Equipment, das teils im dreistelligen Euro-Bereich lag. 10 000 Euro waren da sofort beisammen. Auf Nachfrage stellt der Veranstalter allerdings klar, dass dies die absolute Profi-Ausstattung war. "Was ich da gezeigt habe, war lediglich die Ausrüstung, die ein ambitionierter Athlet benötigt", sagt er: "Man kann das natürlich auch viel einfacher und wesentlich kostengünstiger haben."

Badehose geht auch

Was aber braucht ein Hobby-Athlet, der erstmals einen Triathlon bestreiten will, als Minimalausrüstung? "Beim Jedermann-Triathlon ist es ganz einfach," sagt Budy: "Das Rad kann ein ganz einfaches Trekking- oder Rennrad sein. Es muss nur der DTU-Norm entsprechen, also einen Dreieck-Rahmen besitzen." Womit ein fester dreieckiger Rahmen gemeint ist, der nicht von einer Federung unterbrochen wird. Im Zweifelsfall können die Mitarbeiter in den Radhäusern der Region auf einen Blick erkennen, ob das Bike geeignet ist. Dazu ein Radhelm, eine Badehose und Laufschuhe. Für den Jedermanntriathlon genügt das.

Der Radhelm muss kein spezieller Triathlon-Helm sein, ein ganz normaler Helm, bei dem allerdings die korrekte Funktion des Verschlusses beim Start überprüft wird, ist ausreichend. "Er muss halt den DIN-Normen entsprechen, aber das ist ohnehin bei den meisten der Fall", weiß Budy. Für die Olympische Distanz wäre laut Budy ein Neopren-Anzug hilfreich. "500 Meter wie beim Jedermanntriathlon kann man auch ohne schwimmen. Aber bei 1500 Metern wird es unangenehm", sagt er: "Außerdem nutzen die meisten Triathleten den Anzug als

Auftriebshilfe." Die Mitorganisatorin und Roth-Finisherin des vergangenen Jahres, Tanja Schwaiger, ergänzt: "Viele, die ohne Anzug starten, sind schon nach dem Schwimmen völlig entkräftet. Vor allem, wenn das Wasser kalt ist." Ein Triathlon-Neoprenanzug ist durchaus eine Investition: Zwischen 200 und 700 Euro kosten die High-Tech-Plastikhäute. Beim Ingolstädter Triathlon werden allerdings Leihanzüge in ausreichender Anzahl gegen eine Gebühr bereitstehen.

Trainingspläne im Internet

Unerlässlich ist für die Langdistanz außerdem eine moderne Schwimmbrille. Der Champion-Chip für die Zeitmessung ist bei der Veranstaltung selbst erhältlich. Die beim Ingolstädter Halbmarathon oder anderen Wettkämpfen erworbenen Champion-Chips können verwendet werden.

"Laufschuhe, eine Pulsuhr, eine Radbrille und ein Overall, der eventuell für alle drei Disziplinen genutzt werden kann", ergänzen laut Budy die Ausrüstung. Radschuhe, die in die Pedale eingeklickt werden können, bringen sportlich ambitionierte Sportler schneller voran, sind aber nicht zwingend notwendig. Eine Schwimmkappe eine Tasche für die Wechselzone und voraussichtlich auch das Startnummernband wird der Veranstalter stellen.

Die Vorbereitung sollte Ende des Jahres beginnen, sagt Budy. Ab Ende Dezember werden auch Trainingspläne auf der Internetseite von www.triathlon-ingolstadt.de zu finden sein.

Von Gerhard von Kapff