

Corona macht erfinderisch

SPORT Das Training ist eingeschränkt, Wettkämpfe nicht in Sicht: Burglengfelder Triathlon-Talente lassen sich jedoch etwas einfallen.

SCHWANDORF. Beim Sport dreht sich alles um die Termine der Wettkämpfe oder Spiele. Nur diese gibt es in Zeiten der Corona-Krise nicht mehr. Keiner weiß, wie und wann es weitergeht, egal in welcher Disziplin. Für die Sportler, welche die Wintersaison nicht beenden konnten, oder die, die sich auf die ersten Starts im Frühjahr freuten – alles ist abgesagt. Was machen die Sportler, die sich gezielt auf eine Meisterschaft vorbereiteten oder diese vor den Augen hatten? Der wichtigste Baustein im Sportlerleben während dieser Zeit dürfte die Motivation sein.

Die Mittelbayerische hat eine Gruppe junger Nachwuchstriathleten vom TV Burglengelfeld gefragt, die sich seit Oktober letzten Jahres gezielt auf die Saison 2020 vorbereiten. Die jungen Burschen im Alter von 16 und 17 Jahren gelten als Hoffnungsträger in der von Franz Pretzl gegründeten Triathlon-Gruppe des TV Burglengelfeld. Betreut werden die Älteren davon vor allem vom Ex-Profitriathleten Thomas Kerner, der heuer nach beeindruckenden Jahren mit vielen Titeln und Erfolgen eine Pause einlegt.

Für Kerner geht es vor allem darum, die Motivation bei den Athleten hochzuhalten. Das kann einmal Zuspruch sein, dass es allen Athleten in Deutschland, ja fast auf der ganzen Welt, so geht. Andererseits können das motivierende Filmchen von vergangenen Wettkämpfen oder lustige Indoor-Trainingsvideos sein, sowie motivierende WhatsApp-Nachrichten. „Viel Indoor-Training ist in unseren Breitengraden von November bis Februar ja nichts Außergewöhnliches. Dieser Zeitraum wird nun eben zwangsbedingt verlängert“, so Kerner. Der größte Einschnitt stellt tatsächlich die Sperre der öffentlichen Bäder dar. Aber hier gibt es mittlerweile auch ganz gute Alternativen, wie Skirollerfahren, einen Hang mit Skistöcken bewältigen oder das Zugseiltraining.

Trainingsanleitung als Problem

Zwar haben die Triathleten den Vorteil, dass sie noch Laufen und Biken können im Freien, doch beim Schwimmen hapert es massiv. Für den Trainer ist schwierig, zu sehen, wie sich die Athleten entwickeln und was sie genau trainieren. Mit Trainingsplänen unterstützt durch WhatsApp und Telefonaten funktioniert das Ganze zwar auch, doch das ist sehr zeitintensiv, wenn man noch ganztags arbeiten muss. Auch wird es sicherlich nach zwei bis drei Wochen selbstständigem Training noch schwierig werden für den Trainer, die jungen Burschen zu motivieren. Zu 100 Prozent trainieren sie derzeit alleine und das ist in diesem Alter noch nicht ganz so leicht. Zur Hilfe kommt jedoch die moderne Technik, mit der man gemeinsam gegeneinander virtuell biken oder laufen kann. Momentan sind ihre innerliche Einstellung und ihre Hoffnung zu bewundern, um diese nicht ganz einfache Zeit zu überbrücken.

Zu diesen hoffnungsvollen Nachwuchstriathleten gehören auch Michi Fuchs und Ezra Brunner, die wie ihre Teamkollegen versuchen, das Beste aus der Situation zu machen. „Um die Wettkämpfe mache ich mir keine Sorgen, ich trainiere einfach weiter und wenn der erste Wettkampf kommt, bin ich bereit“, sagt Michi Fuchs, während Ezra Brunner erklärt, dass man natürlich einen leichten Motivationsknick habe, weil man erst mal kein richtiges Ziel mehr vor Augen hat.

Der Spaß am Training geht durch vorerst fehlende Wettkämpfe aber



Wenn die Schwimmbäder geschlossen haben, muss man sich etwas anderes einfallen lassen. Michi Fuchs löst das in diesem Fall mit Seitzugtraining – stilecht mit Badekappe und Brille.

FOTO: MICHAEL FUCHS



Die Nachwuchstriathleten des TV Burglengelfeld können schon einige Erfolge vorweisen.

FOTO: FRANZ PRETZL

nicht verloren. „Da ich vor allem Spaß an der Bewegung habe und es mein Ziel ist, immer besser zu werden, stört mich das nicht so stark. Da versaut mir eher der Fahrradsturz die Laune, da ich mein neues Rad jetzt die nächsten paar Wochen nicht mehr sehen werde und jetzt auf mein altes zurückgreifen muss“, sagt Ezra Brunner. „Klar ist es vielleicht blöd und ein bisschen langweilig, wenn man jetzt einige Zeit ohne seine Teamkollegen trainieren muss. Es ist aber besser so, da wir alle gefordert sind, unsere Mitmenschen zu schützen“, ergänzt Michi Fuchs.

Da derzeit keine Schule stattfindet, können die beiden Triathlon-Talente etwas flexibler trainieren als sonst, da man sich die Zeit zum Lernen selbst einteilen könne, würden sich andere Möglichkeiten ergeben, sagt Fuchs, macht aber klar, wo die Prioritäten liegen: „Ich lerne aber jeden Tag trotzdem für die gleichen Fächer, die ich an den entsprechenden Tagen normalerweise hätte!“ Er ist jedenfalls froh, dass man

trotz der Ausgangssperre noch draußen Sport machen darf. „Ich werde das Lauf- und Radtraining ganz normal weiter draußen ausführen, aber alleine und, wenn möglich, im Wald fern von anderen Menschen. Schwimmen wird ersetzt durch Stabi- und Zugseiltraining. Wenn das Wetter wieder schlechter wird, gehts zurück auf die Rolle und es wird gezweifelt“, verrät Fuchs.

Radfahren in der virtuellen Welt

Zwift ist eine Online-Plattform mit einer virtuellen Welt, in der man per Rollentrainer oder Laufband Radfahren und auch Laufen kann. Über diese Plattform trifft man sich quasi virtuell und trainiert gemeinsam. „Mir machen vor allem die Touren mit Jan Frodeno auf Zwift Spaß, da man dort auch mit ihm kommunizieren kann und man so einen schönen Einblick in sein Leben bekommt. Indoor-Radfahren funktioniert mittlerweile ziemlich gut. Passt das Wetter, wird aber drau-



Ich trainiere einfach weiter und wenn der erste Wettkampf kommt, bin ich bereit.“

MICHI FUCHS

Nachwuchstriathlet, TV Burglengelfeld

ßen zu fahren auf jeden Fall vorgezogen. Das Schwimmtraining, welches ich schon stark vermisse, werde ich durch Rudern ersetzen und jeweils noch mit Kraftübungen kombinieren. Ich muss mir nur noch ein Zugseil beschaffen. Dann habe ich alles daheim“, plaudert Ezra Brunner aus dem Nähkästchen.

Eine Sache liegt beiden Triathleten sehr am Herzen. „Was mich die letzten Tage gefreut hat, ist, dass ich auf den Rennrad-Ausfahrten viele Leute gesehen habe, die draußen etwas unternommen haben – aber alleine. Dass sich auch Leute trotz der Lage weiter in Parks getroffen haben und dabei auf nichts geachtet haben, hat mich jedoch schockiert. Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn es jetzt endlich mal alle schaffen würden, unnötige Kontakte zu vermeiden. Denn es geht hier nicht um das eigene Ego, sondern um das Wir und das sollte momentan einfach wichtiger sein“, meint Michi Fuchs.