



Nächster Halt: Nizza

Triathlet Theodor Popp wird beim Wettstreit in Erfurt Zweiter hinter Christian Altstadt. Sein Fokus hat er aber bereits auf seine anstehende Dienstreise nach Südfrankreich gerichtet. Dort findet in zwei Wochen die Weltmeisterschaft auf der 70.3-Distanz statt.

Von Michael Ulbrich

Jena/Erfurt. Herrlich! Nizza. Südfrankreich. Die Côte d'Azur vor Augen. Und im Rücken die Alpen. Und dann diese langgezogene Strandpromenade, eine Allee aus Palmen – da kommt man doch schon in Urlaubsstimmung.

Theodor Popp, Triathlet aus Jena, lacht. „Nun“, sagt er, „okay, es klingt schon ein wenig nach Wettkampfurlaub“. Doch die knapp zwei Kilometer im Wasser, 90 Kilometer Radfahren und der abschließende Halbmarathon werden alles andere als ein Kuraufenthalt am steinigen Strand der Metropole zwischen Cannes und Monaco. Theodor Popp nimmt an der Weltmeisterschaft im Halb-Ironman, über die so genannten 70.3-Distanz teil.

Am vergangenen Samstag ist er in Erfurt zum letzten Härtest angetreten. Über die Olympische Distanz über anderthalb Kilometer Schwimmen, deren 20 auf dem Rad und zehn abschließend zu Fuß feiert er Rang

zwei – hinter Christian Altstadt. Insgesamt sei er zufrieden, bemerkt Popp, der seit Jahren in Jena wohnt, freilich Mitglied des hiesigen Vereins ist und doch noch für den TSV 1880 Gera-Zwötzen startet. Aus alter Verbundenheit, erklärt er. Seine Wurzeln dürfe man eben nicht verleugnen. Sagt's und lacht.

Theo Popp ist ein „bärenstarker Läufer“

Weniger froh sei er aber über seine Laufleistung in Erfurt. „Das war hart. Es war warm und die Strecke nicht einfach, rund um den See, dann auf einen Radweg, wo ein ordentlicher Anstieg folgt“, erzählt Popp. Zwei dieser Runden habe es zu absolvieren gegeben. „In Verbindung mit der Hitze hat das ganz schön Kraft gekostet“, sagt er. Kontinuierlich habe er dennoch beim Lauf Zeit gut gemacht. Gut auf den Führenden, auf Christian Altstadt, der selbst zugibt: „Ich rechnete damit, dass er mich

noch kriegt“, erklärt Altstadt, denn: „Er ist in dieser Disziplin echt bärenstark.“ Und auch Popp hat drauf spekuliert: „Ein bisschen Hoffnung, ihn einzuholen, hatte ich. Aber gerade auf den letzten anderthalb Kilometern waren wir gleich schnell.“ Das habe die Auswertung ergeben – die man auf der gemeinsamen Rückfahrt nach Jena gemacht habe. Man versteht sich – unter Kollegen. Da nimmt man einem die Pi mal Daumen 30 Sekunden Abstand zueinander ganz und gar nicht krumm. Viel wichtiger sei: „Für Nizza passt die Form!“

Dort möchte er nichts dem Zufall überlassen. Schon am Freitag geht es mit der Familie los – mit dem Auto –, die acht Tage vor dem Wettkampf will der Jenaer nutzen, um sich zu akklimatisieren, um sich bestens zu präparieren. „Ich möchte mich genau fokussieren, will zum Beispiel die Radstrecke schon einmal abfahren“, sagt Popp. Da gebe es diesen einen großen Berg, dem er schon Respekt abgewinne. „Da geht es binnen zehn Ki-

lometern von knapp über Normalnull auf tausend Meter. Den werde ich hoch fahren – und auch die Abfahrt gleich mehrfach runter, damit mich dann im Rennen selbst keine Überraschungen erwarten“, sagt der Je-

schraubt, habe ein, zwei Kilo abgenommen“, erzählt er. Jedes Gramm zähle, was man zu viel den Berg nach oben treten muss. „Ich fühle mich dafür fit“, sagt Popp, dem der Anstieg durchaus zu pass komme, wie er verrät:



„Da geht es binnen zehn Kilometern von knapp über Normalnull auf tausend Meter. So ein schöner steiler Weg nach oben ist genau mein Ding.“

Theodor Popp

naer. Die örtlichen Gegebenheiten kennenlernen, dort zu trainieren, wo dann der große Wettstreit steigt, das sei wichtig, erzählt er. Beispielsweise sei es etwas anderes, im Meer zu schwimmen als im See. Auch das stehe in seinem Terminplan.

Vielleicht eine Petitesse, aber doch ein Beweis für seine Einstellung: „Ich habe wegen der Radstrecke noch einmal ein wenig an meinen Gewicht ge-

„So ein schöner steiler Weg nach oben ist genau mein Ding“, erklärt er. Gespannt sei er, „was da so gehe“. Ein Ziel möchte er nicht ausgeben, vielleicht unter die besten Zehn seiner Altersklasse kommen. „Das hat er drauf – und wir würden uns alle darüber freuen, vielleicht schafft er es ja und überrascht alle“, sagt Christian Altstadt. Die Post werde dort abgehen – aber, so fügt Altstadt an, die Strecke liege

Popp als „kleinen, leichten Athleten“. Altstadt lobt seinen Kollegen und traut ihm einiges zu – auch langfristig auf der Ironman-Distanz.

Aber: Erstmal den ersten Schritt machen, die 70.3-WM packen. Für ihn selbst ist es ein Sprung ins kalte Wasser: „Ich kann aber die Konkurrenz nur schwer einschätzen. Viele, die in der Starterliste stehen, kenne ich gar nicht“, sagt er. Von den Mitbewerbern aus Deutschland kenne er drei oder vier, die er schon einmal knapp geschlagen habe – oder knapp geschlagen wurde. „Vor denen möchte ich auf alle Fälle landen.“ International sei die Konkurrenz recht hoch – Popp will sich davon überraschen lassen.

Und wenn er dann im Ziel ist, dann darf auch er die Beine hoch legen. „Wir hängen dann noch eine Woche Urlaub hinten dran“, sagt er. Spaziergänge an der Allee aus Palmen, der langgezogenen Strandpromenade. Im Rücken die Alpen, die Côte d'Azur vor Augen. Südfrankreich. Nizza. Herrlich!