Der Spaß kommt nicht zu kurz

25. Powertriathlon: Ina Naeder und Jens Kieselbach stecken mitten in der Vorbereitung auf ihre Triathlonpremiere

Von Jens Lohse

Jens Kieselbach und Ina Naeder bereiten sich auf ihren ersten Triathlon vor. FOTO: JENS LOHSE

Gera. Noch drei Wochen sind es bis zum 25. Geraer Power-Triathlon am 25. und 26. Mai. In einer Gemeinschaftsaktion hatten der TSV 1880 Zwötzen und die OTZ Ina Naeder (41) und Jens Kieselbach (47) einen Freistart beim Einsteiger-Triathlon über 400 m Schwimmen, 10 km Radfahren und 3,3 km Laufen geschenkt.

Nun bereitet sich das Duo unter Anleitung der Zwötzener Trainer akribisch auf den Wettkampf vor. „Letzte Woche haben beide den 1000 m-Lauftest mit Bravour gemeistert", sieht TSV-Abteilungsleiter Martin Ertel seine Schützlinge auf einem guten Weg. Berufssoldat Jens Kieselbach war mit Zeiten von 4:06 Minuten und 4:05 Minuten richtig schnell unterwegs. Ina Naeder stand ihm mit 5:06 min und 5:21 min so viel auch nicht nach. Vorgestern stand das erste Wechseltraining im Stadion der Freundschaft auf dem Programm. „Ich bin ja viel zu langsam. Es ist deprimierend, wenn die anderen schon laufen und man sich selbst noch umzieht", merkte Jens Kieselbach schnell. Aber er steigerte sich von Wechsel und Wechsel und bekam von Martin Ertel viele Tipps. So muss die Startnummer auf dem Rad hinten und beim Laufen vorn getragen werden. Sonst drohen Strafen durch die Kampfrichter. In der Wechselzone muss das Rad geschoben werden. Zeit zu gewinnen ist nach dem Schwimmen mit einem Handtuch. Auch ein kleiner Schuhanzieher könnte sich bewähren, um mit den dann nassen Füßen schneller in die Radschuhe schlüpfen zu können. Jens Kieselbach war nach dem Training zufrieden. „Jedes Training ist anders. Was mir besonders gefällt, ist, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Wir haben immer etwas zu lachen. Man wird schneller beim Wechseln, je öfter man es macht."

Zügig in der imaginären Wechselzone war Ines Naeder unterwegs. Kein Wunder, sind doch ihre beiden Kinder aktive Triathleten. Auf spezielle Radklickschuhe wird sie verzichten. „Die Zeit, die sie vielleicht auf den zehn Kilometern damit herausfahren könnte, macht sie durch einen schnellen Wechsel wieder wett", ist sich Martin Ertel sicher. Auch die Schnellspanner an den Schuhen bringen im Vergleich zu den Schnürsenkeln einige Sekunden. Weitere Tipps verteilte der Trainer, der riet, nach dem Wechsel aufs Rad zunächst mit einem kleineren Gang und hoher Trittfrequenz zu beginnen. Auch vom Rad zum Laufen sollen die Triathlon-Anfänger keinesfalls sprintend starten. „Wer seinen Rhythmus findet, der holt alle wieder ein, die ihn zunächst überholt haben", so Martin Ertel.

Ina Naeder freut sich, dass es noch drei Wochen sind bis zum Wettkampf. Montags wird im Hofwiesenbad bei Jens Samel das Schwimmen trainiert. Donnerstags nimmt Martin Ertel das Lauftraining in die Hand.

Nächste Woche dürfen dann sogar alle am Triathlon-Interessierten ins Stadion der Freundschaft kommen, um ab 17.30 Uhr sich die Tipps von Insidern abzuholen und mit zu trainieren. Damit am 26. Mai dann auch wirklich alles klappt.