



Breitensport – Triathlon!

Eigentlich ist Triathlon der Idee nach eine Wettkampfsportart, aber die Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen zählen zu den beliebtesten Sportarten der Deutschen. Bekannt geworden ist der Triathlon durch den Ironman auf Hawaii, aber das ist Triathlon schon lange nicht mehr. Mittlerweile gibt es in ganz Deutschland tausende von Triathlon-Veranstaltungen wovon die meisten Volkstriathlons sind. Die Altersklassen reichen von den Schülerklassen bis hoch zu den Senioren und gestartet wird von Sprint-, Kurz-, Mittel- bis zur Langdistanz. Damit ist Triathlon zu einem Familiensport geworden, ein Breitensport im besten Sinne!



Der Tri-Sport Lübeck e.V. ist seit 25 Jahren der ansässige Triathlonverein mit genau diesen Prämissen. Triathlon soll in diesem Verein mit der Freude am Sport, an der Bewegung und an dem Miteinander betrieben werden und nichts mit „sich ständig quälen“ zu tun haben. Natürlich gibt es keine Höchstleistung ohne hartes Training, aber die „gute Mischung“ macht es doch endgültig aus. In diesem Verein gibt es vom Langdistanzler bis zum Sportabzeichen Aktiven alles. Feste Trainingszeiten unter fachlicher Anleitung für die Jugend bis zu den Senioren finden vier Mal in der Woche statt und am Wochenende finden sich viele kleine Trainingsgruppen zusammen, um gemeinsam Fahrrad zu fahren. Viel interessanter sind jedoch die Beweggründe, warum, wie und weshalb der Einzelne zum Triathlon gekommen ist.

Stephan (50) hatte sein Schlüsselerlebnis mit 42 Jahren. Damals musste er 10min joggen um seinen Zug in Hamburg zu erreichen. Obwohl er in der Jugend viel Sport getrieben hatte fühlte er sich am Bahnhof angekommen, als ob er zusammenbrechen müsste. Der Frust über diesen Zustand stellte ihn vor eine wichtige Entscheidung: fett, faul und unfit oder wieder Sport treiben und fit bleiben. Er entschied sich für zweite Variante und fing zunächst mit dem Laufen an. Im Sommer verband Stephan das Laufen zum ersten Mal mit dem Schwimmen und Radfahren. Er fuhr mit dem Rad an die Wakenitz, lief dort 20min, schwamm anschließend hin und zurück durch den Fluss und fuhr mit dem Fahrrad wieder zurück nach Hause. „Diese Kombination fand ich so erfrischend und belebend, dass ich alle Disziplinen ausbaute.“

Volker (49) wurde das Marathon- und Ultramarathonlaufen zu einseitig. „Triathlon erschien mir damals als freakiger und individueller.“ Aber auch die soziale Seite war für ihn sehr wichtig. Beim Marathonlaufen wird viel alleine trainiert, Vereinstraining ist da eine willkommene Abwechslung. Ein gutes oder lustiges Gespräch während der Laufeinheit lässt die Zeit schneller vergehen und hilft über so manche Anstrengung hinweg. „Der Tri-Sport Lübeck ist der örtlich Verein für Triathlon mit im Durchschnitt überdurchschnittlich netten Leuten.“



Martin (47) ist über ihre Tochter Hannah zum Triathlon gekommen. Hannah (13) wird diese Saison zum 6. Mal in Folge in der Triathlon – Kids- Szene mit dabei sein und wie jedes Jahr eine Medaille nach der nächsten nach Hause bringen. Zunächst hat ihre Mama Martina sie nur zum Betreuen begleitet. Nach und nach ist sie selber aktiv geworden. „Zunächst habe ich mit Schwimmen begonnen, durch tolle Schwimmtrainer habe ich gelernt 500m durchgängig zu Kraulen und im Mai werde ich meinen ersten Triathlon bestreiten.“ Martinas Ziel: „Gut ankommen und den Wettkampf genießen!“



Das große Highlight in diesem Sommer wird für viele unserer Triathlonfamilien der Hofseetriathlon mit der integrierten **VARTA TriEnergy** Tour sein. Die **VARTA TriEnergy** Tour hebt sich deshalb hervor, weil sie für Breitensportler und ganz besonders für Familien gemacht wird. Hauptattraktion wird der Familien-Triathlon sein, bei der 3-5 Personen einer Familie gleichzeitig in der Gruppe einen kleinen Triathlon bewältigen werden. Unter allen teilnehmenden Familien wird als Belohnung ein Wochenende im Harz verlost. Wer mitmachen möchte, findet genaue Information unter:

http://www.tri-sport-luebeck.de/hofsee/index_hofsee.htm

