

# Stark am Berg, schwach im Becken

Tagblatt-Serie „fab geht ab“: Rupert Fabig absolviert seinen ersten Triathlon

Es gibt Berichte, die ein Journalist nur schreiben kann, wenn er die Eindrücke am eigenen Körper spürt. Rupert Fabig (fab) scheint keine noch so körperliche Anstrengung, um in einer Selbsterfahrungsreihe zu berichten. Diesmal quält er sich beim Schieferbach-Volksrathlon des TSV Reiffenhausen im Wasser, auf dem Rad und in den Laufschuhen.

**REIFFENHAUSEN.** Einteller oder Badehose mit Shirt? Das Rennrad ins Auto laden oder direkt damit nach Reiffenhausen düsen? Wie richte ich die Wechselzone ein? Die Teilnahme an meinem ersten Triathlon ist zunächst ein logistisches Problem. Eines, das ich mit Hilfe eines Mannes lösen kann: Fritz Jahn. Der erfahrene Triathlet steht mir mit Rat und Tat zur Seite und ist mitverantwortlich, dass mir 50 Minuten Genuss bevorstehen.

Zu Beginn stehen allerdings einige mittelschwere Katastrophen. Ich entscheide mich nämlich für das Badehosen-Outfit – und dürfte dank Hawaii-Optik und farblich unpassendem Radshirt den Preis für den lächerlichsten Kleidungsstil sicher haben. Ein

üblicher Kinnhaken für meine Eitelkeit. Da mein Basketball-Kamerad Arne, den ich als Unterstützung mitgenommen habe, und ich mit dem Rad anreisen, sind wir zu spät dran. Gerade in der Wechselzone angelangt, werden wir zum Start ins Schwimmbecken gerufen. Und wenn ich daneben liege, dann richtig: Hiermit korrigiere ich die 50 Minuten Genuss in gut 45. Schwimmen und ich sind nämlich wie England und Elfmeterschießen inkompatibel.

Nach zehn der 200 zu bewältigenden Meter habe ich mich bereits an letzter Position eingereiht. Alle anderen schwimmen freistil, ich Brust und kassiere damit Sekunde um Sekunde. Die Idee, es mit Kraulen zu versuchen, verwerte ich nach zwei Zügen aufgrund einer Technik, für die sich selbst Autobauer Opel während seiner Pannenjahre geschämt hätte. Rücken, die einzige Lage, die ich in angemessenem Tempo beherrsche, ist mir zu exotisch. Außerdem bestünde dann Kollisionsgefahr. Also geht es frustriert als Vorletzter – dankenswerterweise war ein Rennter auf der benachbarten Bahn noch ent-

spannter unterwegs – in Richtung Wechselzone.

Vor der „vierten Disziplin“ hat mich Futz gewarnt: „Du kommst mit Puls 180 dort an, da muss alles an Ort und Stelle liegen.“ „Kein Problem“, denke ich und benötige prompt geschlagene drei Versuche, mein Radtrikot überzustreifen. Im Anschluss bessert sich meine Laune jedoch: Auf meinem schicken roten Rennrad fühle ich mich wohl. Zumal die ersten 4,5 Kilometer bergauf gehen, was meiner Statur entgegenkommt.

Nach 500 Metern habe ich zum entschwommenen Arne aufgeschlossen. Ihn ein Stück den Berg hochziehen? Kennenfalls Schließblech schuldete der schlechter Platzierte dem anderen ein Abendessen. Ich knalle in Badehose gewissenslos den Berg hinauf, gehe aus dem Sattel und bin erstaunt, dass die Oberschenkel keine Anstalten machen zu brennen. Auf dem Weg ins nur bis dato unbekannte Ludolfshausen werden einige Konkurrenten überholt. Am Wendepunkt ist die Erschöpfung dann immerhin so fortgeschritten, dass ich den Namen des Dorfes, in dem sich dieser befindet, vergesse.

Ins Tal fährt es sich mit 72 Kilogramm blöderweise nicht so schnell. Ein Mitstreiter, dem ich am Berg die Sporen gezeigt hatte, rollt ohne Anstrengung an mir vorbei und grinst sogar, weil ich voll in die Pedalen treten muss. Zu allem Überfluss verpasse ich dann noch die Ausfahrt zur Wechselzone, was wertvolle Sekunden kostet. Der Wechsel von Rad auf Lauschuhe verläuft ohne

**TAGEBLATT-SERIE**  
**fab**  
**geht ab!**



Schwierigkeiten, dafür fühlen sich die ersten Schritte an, als hätte ich Kaugummi in den Waden. Drei Runden und fünf Kilometer stehen bis ins Ziel bevor. Während ich meinen Laufrhythmus finde und Zuschauer per Handzeichen zum Aufheuern auffordere, passiert es schon wieder: Abzweigung falsch genommen, umdrehen. Nächster Schockmoment: Ich habe vergessen, mir beim Wechseln nach Ablegen des Helms die Haare zu richten.

Nachdem ich die ersten einhalb Runden weitgehend alleine laufe, entdecke ich vor mir einen Läufer mit „Ü50“-Aufschrift am Rücken. Bei altem Respekt: Wer doppelt so alt ist wie ich, darf nicht vor mir laufen. Die Schlagzahl wird erhöht. „Letzte Runde“, wird mir am Schwimmbad zugerufen. Ein Zuschauer fühlt sich dazu berufen, das zu wiederholen. „Noch eine einzige Runde“, greift er sprachlich ganz tief ins Klo. Für „einzige“ wäre ich am liebsten umgedreht und hätte ihn...korrigiert. Aber der Ü50er hat Priorität. Ihn zu überholen befähigt mich zum Endspurt. In 50:11 Minuten überquere ich als 20. die Ziellinie – knapp drei Minuten vor Arne.

„Mit besserer Streckenkennntnis sind 48 Minuten drin“, meint Fritz. So übertrieben und kitschig es klingen mag: Den Triathlon sollte bewältigt zu haben, ruft das pure Glücksgefühl hervor. Minuten später zerstöre ich es zwar wieder, weil ich meinen Appetit am Bratwurst- und Tortenstand nicht zügeln kann, und sich das schlechte Gewissen breitmacht, späßig war's trotzdem ungemem.