

Laufen, biken und ?

Wintertriathlon ist eine junge und immer noch exotische Sportart



Fotos: privat



Von Dr. Marlies Penker

Haben Sie schon davon gehört oder gelesen, dass es auch im Winter Triathlonveranstaltungen gibt? Wenn ja, dann ist für Sie das Thema Wintertriathlon kein großes Geheimnis mehr. Wenn nein, dann werden Sie sich vermutlich fragen, wie das im Winter mit dem Schwimmen aussieht!

Keine Angst, Wintertriathleten holen sich nicht im eiskalten Wasser eine Erkältung, und statt des Schwimmens wird auch nicht auf Eis gelaufen. Im Wintertriathlon wird das Schwimmen durch Skilanglaufen ersetzt. Wintertriathlon wäre daher die geeignete Sportart für jene, die sich im Sommer vor dem Schwimmen fürchten und das Kraulen nicht besonders lieben.

Andere Abfolge als im Sommer

Gestartet wird nicht wie im Sommer mit dem Schwimmen bzw. Langlaufen, sondern mit dem Laufen. Wenn genügend Schnee vorhanden ist, kommen spezielle Cross- oder Spikeschuhe zum Einsatz. Und es kann schon vorkommen, dass der Läufer bis zum Knöchel oder tiefer im Schnee versinkt. Nach dem Lauf wird aufs Bike gewechselt, aber statt jetzt auf der Straße die Kilometer abzufahren, geht es auf gewalzten Pisten oder im tiefen Schnee durch die Landschaft. Doch was tun bei zu viel Neuschnee? Nicht aufgeben ist die Devise. Wenn das Radfahren teilweise unmöglich ist, wird das Bike halt streckenweise geschoben. Die Abschlussdisziplin bildet das Skilaufen im freien Stil.

Kürzere Distanzen – weniger hart?

Die Kurzdistanz der Damen und Herren sieht wie folgt aus: Beim Laufen sind es ca. 5-8 km, die bewältigt werden müssen. Die Bikestrecke umfasst 8-13 km, und beim Langlaufen liegt die Streckenlänge ungefähr bei 6-10 km. Auch die Altersklasseathleten starten über ähnliche Distanzen, nur Jugendliche und Junioren sind nach kürzeren Strecken im Ziel. Diese Sprintdistanz umfasst ca. 2-4 km Laufen, 4-7 km, Biken und 3-5 km Langlaufen.

Wintertriathlon-EM 2008 in Österreich ist bereits Geschichte

Vom 2. bis 3. Februar 2008 fanden in Gaißhorn (Österreich), genauer gesagt in der Steiermark, die Wintertriathlon-

europameisterschaften statt. Leider war vor den Europameisterschaften der wenige Schnee, den es noch gab, einfach weggetaut, sodass das Laufen, leider nicht im Schnee, wie eigentlich geplant, sondern über die grüne Wiese mit einigen Schnee- und Eisflecken ging. Danach ging es mit dem Bike fünf Runden über einen anspruchsvollen Rundkurs, der mit einem knackigen Anstieg ausgestattet war. Tja, und der Langlauf? Der fand auf einem „Schneeband“ statt, das die Veranstalter der EM in die grasgrüne Umgebung „gezaubert“ haben. Auf dieser wirklich tollen Loipe mussten die Teilnehmer acht Runden absolvieren.

Es waren spannende Titelkämpfe, bei den Damen triumphierte – wie schon so oft – Mrs. Wintertriathlon, Sigi Mutscheller aus Deutschland, vor Carina Wasle aus Österreich und Anke Kullmann aus Deutschland. Bei den Herren gewann Andreas Svanebo aus Schweden vor dem deutschen Überraschungszweiten Florian Holzinger und dem Österreicher Heinz Planitzer.

In der Staffel sah es für Deutschland wieder sehr gut aus, hier gewann bei den Frauen das deutsche Team vor Russland und Österreich (mit der Autorin Marlies Penker im Team; Anm. der Redaktion). Bei den Herren siegte in der Staffel Österreich vor Russland und Deutschland.

Die Wintertriathlon-WM findet vom 22. bis 24. Februar 2008 im Schwarzwald statt

Der Austragungsort der WM ist Freudenstadt. Natürlich hoffen alle auf reichlich Schnee, aber man wird sich sicherlich zu helfen wissen, falls die Reste völlig wegtauen sollten. Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.coolman-wintertriathlon.de.

Vielleicht findet der eine oder andere Leser Gefallen am Wintertriathlon und versucht sich in dieser noch recht jungen Trendsportart.

Viel Freude dabei wünscht Ihnen Ihre Dr. Marlies Penker. ■