

SÜDKURIER

Regionalsport Hochrhein

Triathlon – ein Sport für die Sinne

01.10.2011

Von **Matthias Scheibengruber**



Nein, das will man ihr nicht ganz abnehmen, wenn Ute Großkopf kurz überlegt und mit ernster Miene an ihre Kindheit erinnert: „Eigentlich war ich früher nicht sportlich.“ Es soll sogar vorgekommen sein, dass bei der Schülerin mal Tränen flossen sind, wenn es bei Bundesjugendspielen keine Urkunde für die kleine Ute gab: „Werfen ging, aber Sprints waren nicht mein Ding.“ Sind sie heute noch nicht. Ute Großkopf, mittlerweile 43 und Mutter zweier strammer Jungs, ist einfach nicht der Typ für kurze, schnelle Sachen.

Vor einigen Jahren hat sie den Ausdauersport entdeckt, schloss sich den Hochrhein-Runners an. 2006 lief sie ihren ersten Marathon. So machte sich die Augenärztin aus Bad Säckingen in der Laufszene einen Namen, startete in den vergangenen Jahren unter anderem in Berlin und Hamburg und Amsterdam.

Doch noch immer schien sie ihre endgültige Berufung nicht gefunden zu haben. „So sehr mir das Laufen Spaß macht, so wurde ich doch regelmäßig nach einiger Zeit ausgebremst“, erzählt sie von regelmäßigen Rückschlägen, die sie im Trainings- und Wettkampfprogramm begleitet haben: „Natürlich habe ich den Ehrgeiz, schneller zu laufen. Doch bald schon waren die Sehnen und Gelenke überlastet – ich war immer wieder verletzt“, haderte sie mit ihrem Körper und der nutzlosen Prophylaxe: „Da stieg stets der Frust in mir auf.“

Alternativ stieg Ute Großkopf aufs Mountainbike, fegte durch die Wälder rund um Bad Säckingen. Bis sie von Anita Wunderle eines Tages aufs Rennrad gelockt wurde. Nun war der Weg zu Ute Großkopfs neuer Leidenschaft nicht mehr weit. Oft schon hatte sie mit Triathlon geliebäugelt, stets ließ sie sich vom Schwimmen abschrecken: „Brustschwimmen ging einigermaßen – aber Kraul?“, lacht sie heute: „Nach einer Bahn war ich kurz vor dem Absaufen.“

Ein Technik-Schwimmkurs bei Anja Kleiner, Mitarbeiterin von René Heutz, ihrem Bad Säckinger Laufkollegen von den Hochrhein-Runners, schaffte auch dieses Problem aus der Welt. Ute Großkopf stieg endgültig ins Training ein.

Heute, nur vier Monate nach ihrem ersten Triathlon, klingt die 43-jährige Sportlerin fast wie ein Routinier, wenn sie von „ihrem“ Sport schwärmt: „Triathlon ist keine Schinderei – sondern ein Sport für die Sinne“, versucht sie dem Abstinenzler mit leuchtenden Augen zu vermitteln: „Da steckt doch alles drin: Schwimmen, Rad fahren und Laufen – langweilig wird's dir nie.“

Selbst eine sportliche Einzelkämpferin braucht hin und wieder Unterstützung – und diese hat Ute Großkopf im McDonald's Tri Team aus Rheinfelden gefunden: „Vor allem mit Stefanie und Markus Mutter trainiere ich viel“, freut sie sich, in dem Ehepaar gute und erfahrene Trainingspartner fürs Schwimmen und Rad fahren gefunden zu haben.

So aufwändig die Trainingseinheiten sind, so genussvoll gestaltet sich die

Augenärztin diese Auszeiten von der täglichen Arbeit in der Praxis: „Beim Laufen kann ich total abschalten – das ist für mich die reine Erholung“, beschreibt sie. Ähnlich geht's ihr beim Rad fahren mit Stefanie Mutter: „Die große Tour über 100 bis 150 Kilometer fahren wir am Wochenende. Ich habe mittlerweile Ecken in der Region gesehen, die ich ohne diesen Sport nie entdeckt hätte“, genießt die gebürtige Rheinländerin die Ausflüge in ihrer Wahlheimat.

Und auch mit dem Schwimmen hat Ute Großkopf mittlerweile ihren Frieden geschlossen: „Drei Mal pro Woche ziehe ich im Sommer abends meine Bahnen im Waldbad.“ So kommen wöchentlich zwischen zehn und zwölf Trainingsstunden zusammen – für Ute Großkopf die reine Freude: „Ich trainiere vielfältiger und tue langfristig meinen Körper auch etwas Gutes – schließlich werde auch ich nicht jünger.“

Dass Triathlon nicht nur gut für Arme und Beine, sondern auch Sport für den Kopf ist, zeigt sich im Wettkampf: „Du bist ständig beschäftigt und konzentriert“, erzählt Ute Großkopf: „Ernährung ist nicht nur vor einem Triathlon, sondern auch während des Wettbewerbs sehr wichtig.“ Volker Forstmeyer aus Bad Säckingen, in der dreigeteilten Sportart mit 30 Jahren Erfahrung mehr als nur ein Routinier, lacht: „Ernährung ist im Prinzip die vierte Disziplin.“

Auf diesem Sektor hatte die Läuferin bereits viel Erfahrung, was ihr im ersten Jahr zu Gute kam. So absolvierte sie – für Anfänger eher selten – im ersten Jahr bereits drei Starts: Im Mai debütierte sie beim Heim-Triathlon in Rheinfeldern auf der olympischen Distanz. Zwei Wochen später beim Challenge-Wettbewerb im Kraichgau wagte sie sich auf die Mitteldistanz. Den Triathlon in Köln, Anfang September, beendete sie überraschend als Fünfte ihrer Altersklasse.

Und das alles mit einem technischen Handicap: „Die Konkurrenz hat nur gegrinst, als sie mein einfaches Rennrad gesehen hat“, deutet Ute Großkopf, dass sie nächste Investition ein geeignetes Rad ist: „Unsere Räder sind nahezu identisch mit den vom Rennsport bekannten Zeitfahr-Rädern. Da kann ich beim besten Willen nicht mithalten.“

Mithalten kann sie jedoch körperlich. Das war nach den vielen Verletzungen besonders wichtig: „Alle Wettbewerbe habe ich problemlos überstanden“, deutet sie an, was nicht nur für Anfänger an vorderster Stelle steht: „Finishen“ – also die Distanz zu bewältigen: „Das habe ich bisher immer ganz ruhig und relaxt hingekriegt“, schmunzelt Ute Großkopf und ist auch ohne Siegerurkunde überzeugt: „Triathlon – das ist jetzt mein Sport.“