

SPORT IN DER REGION

Lampenfieber vor dem „längsten Tag“

Nach sechs Monaten Training startet Rundschau-Team am Sonntag beim SWB Bonn-Triathlon

Von BERT MARK

BONN/RHEIN-SIEG. Vorbei sind die Monate des Trainings, vorbei das Schwanken zwischen Selbstzweifel und Selbstvertrauen, vorbei die Angst vor Erkältung oder Verletzung. Es bleiben zweierlei: Vorfreude – und eine gehörige Portion Lampenfieber.

Denn am Sonntag stehen fünf Hobbysportler, die zuvor noch nie einen Triathlon bestritten haben, vor ihrem „längsten Tag“. Nach einem Aufruf der Bonner Rundschau hatten sich Monika Guschmann (45), Verwaltungsangestellte aus Rheinbach-Wormersdorf, und Jörg Orfgen (48), Studienrat an der Europa-schule in Bornheim, vorgenommen, beim 21. SWB Bonn-Triathlon die komplette Distanz von 3,8 km Schwimmen im Rhein, 62 km auf dem Rad durch das Siebengebirge und 15 km Laufen am Beueler Rheinufer zu schaffen; daneben teilen sich die Abiturientin Charlotte Spohr aus Oberkassel (19, Schwimmen), die in Beuel wohnhafte Doktorandin Isa Keller (28, Radfahren) und die dreifache Mutter Marion Baron aus Meckenheim (39, Laufen) die Strapazen. Sie sind eines von wenigen rein weiblichen Teams unter den 250 Staffeln, die der Polizei SV Bonn neben den 950 Einzelstartern zugelassen hat. Die Bonner Rundschau hatte „ihr“ Team von Anfang an begleitet.

Erste Testschwimmen im Rhein abgebrochen

Seit Dezember hat Triathlon-Cheforganisator Joachim Sommershof diese fünf plus die in Reserve stehenden Thomas Kusch und Ilona Wald im Training zielgerichtet aufgebaut, hat sie mit individuellen Trainingsplänen ausgestattet und ihnen über Sponsoren auch zur notwendigen Ausstattung verholfen.

So bekamen Monika Gusch-

mann, Jörg Orfgen und Charlotte Spohr schon im April einen Sailfish-Neoprenanzug für die Zeit bis nach dem Wettkampf überlassen – besseres Material haben auch die Profis am Sonntag nicht. Laufschuhe von Runners Point und Radtrikots oder Triathlon-Einteiler von Radsport-Hübel komplettierten das Equipment für Rad- und Laufstrecke.

Dennoch: Trotz Neopren-Anzug haben die Einzelstarter Guschmann und Orfgen vor dem Schwimmen in der unberechenbaren Rheinströmung gehörigen Bammel. Noch vor gut drei Wochen meinte Monika Guschmann eine „Rhein-Phobie“ bei sich bemerkt zu haben: „Der Rhein ist so undurchsichtig, dass man noch nicht einmal seine Hand vor den Augen sieht. Ich konnte unter Wasser nicht ausatmen – absolute Blockade“, sagte sie nach den ersten beiden Testschwimmen, die sie nach einigen hundert Metern abbrach. Erst nach mehreren Trainingseinheiten in ruhigeren Gewässern (Heider Bergsee und Regattabahn Föhlingen) wagte sie sich erneut in die Rheinfluten – und der Bann war gebrochen: „Die Mission wird nicht am Schwimmen scheitern“, lautet inzwischen ihre Überzeugung.

Auch Jörg Orfgen hatte Eingewöhnungsprobleme: „Der Neo ist zu eng, ich habe totalen Respekt vor dem Schwimmen, das ich mir viel leichter vorgestellt hatte.“ Nach zwei Wochen Krankheit Anfang Mai musste er zudem Trainingsrückstand aufholen, war beruflich durch Abiturprüfungen eingespannt und sieht dem Sonntag zwiespältig entgegen: „Jede Disziplin macht für sich Freude, aber die Kombination?“ Sein Problem ist genau das, was Triathlon ausmacht: drei völlig verschiedene Ausdauersportarten zu verknüpfen. Um den Druck auf sich selbst etwas zu erhöhen, erzählte er im Freundeskreis in den letzten Wochen verstärkt von seinem Vorhaben –



Sorgfältig vorbereitet gehen fünf Hobbysportler am Sonntag in das Abenteuer „erster Triathlon“. Monika Guschmann (oben links bei der Leistungsdiagnostik) und Jörg Orfgen (unten mit Betreuer Joachim Sommershof bei der Auswahl eines Neopren-Anzugs) sind Einzelstarter, Charlotte Spohr, Marion Baron und Isa Keller (von links im Foto oben rechts) teilen sich die Distanzen als Staffel. (Fotos: Sascha Engst)

jetzt will er natürlich allen auch zeigen, dass er sich nicht zu viel vorgenommen hat.

Im Vergleich dazu können die drei Staffelmittglieder dem Wettkampf am Sonntag ab 9.45 Uhr fast tiefenentspannt entgegensehen. Konnten sie sich

doch auf eine Sportart konzentrieren. Und: Das Umziehen in der Wechselzone entfällt. Wie zeitraubend diese von den Profis oft „vierte Disziplin“ genannte Phase ist, kann jeder nachempfinden, der mal versucht, den knallengen Neo-

prenanzug auszuziehen.

Staffelschwimmerin Charlotte Spohr wird das in Ruhe machen können, wenn sie den Zeitnahme-Chip schon an Isa Keller übergeben hat. Von Hause aus Schwimmerin, hat die Oberkasselerin viel im

Lemmerz-Freibad in Königswinter auf der langen 50-m-Bahn trainiert. Da sie dort (ohne Strömung) pro Trainingseinheit drei bis vier Kilometer geschwommen ist, braucht sie (mit Strömung) vor dem Rheinschwimmen keine Sorge zu haben. Etwas Bammel hat aber auch sie vor dem „Neo“: „Ich empfinde ihn doch als sehr einengend und warm.“

Anstieg bei Sassenberg ist hart

Schon gleich im Dezember, bei Beginn der Aktion, hat sich Isa Keller ein gebrauchtes Rennrad gekauft. Und ist inzwischen eine begeisterte Rennradfahrerin: „Ich will gar nicht mehr runter.“ War sie bis vor sechs Monaten vor allem Mountainbikerin und Hobbyläuferin (im April hat sie in Bonn ihren vierten Halbmarathon absolviert), spult sie jetzt zusätzlich 150 bis 180 km monatlich auf dem Rennrad ab. Die Triathlon-Strecke vom Sonntag hat sie schon fünfmal abgefahren, kennt inzwischen die für sie kniffligen Stellen: „Der Anstieg bei Sassenberg ist schon sehr hart“, hat sie Respekt vor der 14-prozentigen Steigung nach gut der Hälfte der Strecke.

Hat sie die 62 km komplett hinter sich, ist es an Marion Baron, die Staffel „nach Hause“ zu laufen. Als geübte Läuferin hat sie vor den 15 km am Rheinufer keine Angst. Hat sie doch beim Halbmarathon in Bonn im April ihre Bestzeit auf 1:56 Stunden gesteigert. Was ihr dennoch Lampenfieber bereitet, ist der eigene Ehrgeiz: „Wir wollen als Staffel doch auch möglichst gut abschneiden“, spricht sie das aus, was für alle fünf der Anspruch ist: Vor den Augen von Tausenden von Zuschauern (und beobachtet von der Bonner Rundschau) wollen sie beweisen, was sechs Monate Training aus einem Hobbysportler machen können.