



Freudensprünge im Ziel: Die Staffel „Trimainz-Team“ mit Nicole Ulbrich, Claudio Schanze und Schlussläuferin Larissa Korn (in der Mitte) feiern ihren Sieg über die olympische Kurzdistanz.

Foto: Jürgen Petzold

Sieger coachen sich gegenseitig

Medwork Triathlon: Hanna Krauß und Felix Hentschel geben ihr Wissen weiter

VON HOLGER PETER

Synergie-Effekte nennt man das wohl: Die Siegerin der Medwork Triathlons in Höchststadt ist die Schwimmtrainerin des Siegers, dieser wiederum coacht sie in Sachen Laufen – kein Wunder, dass dieses Duo mit großem Vorsprung ins Ziel kam.

HÖCHSTADT – Hanna Krauß war erwartungsgemäß als erste der Topathleten aus dem Becken des Freibads gestiegen, 20:07 Minuten für 1500 Meter sind beeindruckend. Aber schließlich hat sie ja einst als Schwimmerin bei der SG Bamberg begonnen, ehe sie sich für die Triathlonkarriere entschied.

In Höchststadt lagen da auch noch alle Männer hinter ihr. Und auf der Radstrecke durfte sie zufrieden sein mit ihrem Schützling Felix Hentschel, der sie relativ bald überholte: „Der war nicht so weit zurück, das Schwimmtraining scheint sich auszuzahlen.“

Hentschel muss da aber nach eigenen Worten „richtig reinsteigen in die Pedale“, denn der Kronacher Michael Kalb war sehr stark im Schwimmen und erst nach etwa 23 der 40 Radkilometer auf dem zweimal zu absolvierenden Rundkurs über Eitzelskirchen, Saldendorf, Bösenbechhofen, Aisch, Kieferndorf und Medbach eingeholt.

„Von da an sind wir zusammen gefahren und ich hatte das Gefühl, alles im Griff zu haben“, so Hentschel.

Kein Wunder, denn seine Schokoladendisziplin folgte ja noch: 2015 war er über 3000 Meter Hindernis noch Deutscher Vizemeister hinter dem Höchststadter Martin Grau geworden, für 2016 hatte er sich viel vorgenommen: „Wenn alles richtig läuft, vielleicht das Olympiaticket in Rio.“

Doch dann ging alles schief, schon in der Vorbereitung und dann ein Muskelfaserriss bei der „Deutschen“ – für Felix Hentschel ein Anlass, sich neue Ziele zu setzen. Inzwischen ist er Triathlon-Profi, wobei das hochtrabende ist als es klingt. Denn letztlich bedeutet das nur, dass er für teures Geld bei der Firma „Ironman“ eine Lizenz erwirbt, mit der er bei deren Großveranstaltungen antreten darf.

Irgendwann wolle er den Punkt erreichen, zumindest auf seine Kosten zu kommen oder vielleicht sogar ein kleines Plus machen. An Motivation mangelt es ihm nicht: „Ich trainiere leidenschaftlich gerne, für mich gibt es nichts Geileres und ich glaube nicht, dass ich in meinem Leben noch etwas anderes finde, für das ich mich so begeistern kann.“

In Höchststadt reichte es für den Profi am Ende locker zum Sieg. Mit 1:53,46 Stunden war er fast vier Minuten schneller als vor Jahresfrist (bei fast identisch guten Bedingungen). Auch ein Verdienst seiner Schwimmtrainerin Hanna Krauß, die nach 2:14:42 Stunden finishte (nur acht Männer waren schneller).

Sie wiederum zeigte sich mit ihrem Lauftrainer (die beiden kommen ja aus Bamberg): „Ich war heute auf den ersten fünf der zehn Kilometer schneller als vergangenes Jahr, als ich ja nur über die Sprintstrecke gestartet bin.“

Es „läuft“ also bei ihr – und so ist sie auch guter Dinge, dass sie 2019 in der ersten Triathlon-Bundesliga über die Kurzdistanzen antreten kann. Mit ihrem Verein SSV Forchheim ist sie heuer Vizemeisterin in der 2. Bundesliga geworden, „ob wir aufsteigen, hängt davon ab, wer von oben runter kommt und ob der Zweitligameister aufsteigen will.“ Falls nicht, wird sie wohl den Verein wechseln.

Jetzt aber ist erstmals Saisonende – und das Rennen in Höchststadt inklusive klarem Sieg (über zwölf Minuten Vorsprung auf die Zweite) konnte sie nochmals richtig genießen: „Tolles Wetter und eine richtig gut organisierte Veranstaltung.“

Selbst „Spionin“ Petra Sticker von der TS Herzogenaurach, die seit vielen Jahren der Puma Herzoman organisiert, war ein bisschen neidisch: „Wäre schon toll, wenn wir auch so ein 50-Meter-Becken hätten.“ Denn in Herzogenaurach (mit 25-Meter-Bahn) kann man lange nicht so viele Starter unterbringen wie man es gerne hätte – und wie es Bewerber gibt.

Die Höchststadter hingegen kassieren Startgelder für über 500 Einzelstarter und 50 Staffeln. Dafür kann man sich zum Beispiel den Luxus



Trainer und Athletin beziehungsweise umgekehrt: Felix Hentschel und Hanna Krauß dominierten den Medwork Triathlon nach Belieben.

einer professionellen Zeitmessung durch die Firma „zeitgemeass“ leisten. „Das ist schon sehr komfortabel“, wie Strecken-Moderator Willi Wahl aus Neuhaus (der gemeinsam mit Carsten Wink gewohnt humorvoll und motivierend alle Aktiven begleitete). Denn auf einem kleinen, einem Tablet ähnlichen Rechner sehen die beiden auf die Hundertstelsekunde genau, wer gerade in welcher Zeit eine Kontrolle passiert hat. Vorbei die Zeit, in der die Kommentatoren minutenlang dicke Papierstapel durchwühlten, um einen bestimmten Sportler zu finden; von genauen Zeiten ganz zu schweigen.

Und fast mit dem Zieleinlauf des letzten Hobbysportlers stehen sämtli-

che Ergebnisse online – da lagen viele der ermatteten Aktiven noch auf der Massageliege in der Zielzone oder füllten die Speicher am Getränkestand oder dem „Pasta-Laster“ auf.

Denn auch wenn vorne eine Handvoll Profis rennt: Der Medwork Triathlon ist und bleibt ein familiärer Treff auch für nicht so ambitionierte Hobbysportler. Dennoch sollte noch eine sportliche Glanzleistung nicht unerwähnt bleiben: Der 75-jährige Roland Gebert vom ASV Cham war nach nur 3:03,22 Stunden im Ziel, ließ viele Youngsters hinter und zog bewundernde Blicke auf sich.

📄 Bildergalerie unter www.nordbayern.de/hoechststadt