

Ein Selbstversuch: Der Finteler Triathlon ist wie gemacht für Anfänger

04.09.2023, 17:30 Uhr

Archivkopie eines fremden Presseartikels.

Quelle: <https://www.kreiszeitung.de/lokales/rotenburg/fintel-ort50583/der-finteler-triathlon-ist-wie-gemacht-fuer-anfaenger-92499883.html>

Abgerufen am 08.09.2026.

Noch acht von zehn Kilometern Laufen, bis ich den ersten Triathlon meines Lebens hinter mir habe. Da entdecke ich vor mir etwas, das typisch ist für den Finteler Triathlon.



Auf der Radstrecke ist die Welt noch in Ordnung, die Fahrt macht Spaß. fotos: denkmann © -

Fintel – Noch acht von zehn Kilometern Laufen, bis ich den ersten Triathlon meines Lebens hinter mir habe. Da entdecke ich auf dem Asphalt vor mir etwas, das wohl typisch ist für den Finteler Triathlon: Jemand hat „Bald geschafft“ mit Kreide auf die Straße geschrieben, und eine Sonne dazu gemalt, die mir frech ihre Zunge entgegenstreckt. Ich muss grinsen und schöpfe neue Kraft. 700 Meter Schwimmen und 32 Kilometer Radfahren habe ich bis dahin hinter mir.

Doch schon vor dem Start bin ich angespannt gewesen. Wo platziere ich mein Rad, wo am Rad und am Shirt muss ich meine Startnummer anbringen, wo schwimme ich los? Die erfahrenen Triathleten unter den knapp 300 Teilnehmern und Mitveranstalter Mirko Haaser helfen bei diesen Fragen.

Irgendwann stehe ich im Freibad am Beckenrand, neben lauter Männern mit breiten Schultern und Schwimmbrille im Neoprenanzug, die sie schlicht „Neos“ nennen. „Du schwimmst in Shorts?“, fragt mich einer. Das ist nicht böse gemeint, er will nur wissen, ob ich mich noch umziehe. Aber ja, ich schwimme in

Badeshorts. Einen „Neo“ habe ich nicht, so bin ich wenigstens als Anfänger erkennbar, das ist mir recht. Ich fühle mich nun eh wie ein Hochstapler und vor rund 50 Zuschauern etwas fehl am Platze. Die anderen steigen ins Wasser, ich einfach mal hinterher, lasse die Neo-Träger wegkralen und folge ihnen mit Brustschwimmen.

In der Wechselzone schnaufe ich erst einmal durch

Fortan versuche ich ihnen bestmöglich auszuweichen. Bei jeder Drehung am Beckenrand gibt es Aufmunterung von den Helfern in roten Hemden und irgendwann den Hinweis, dass nun meine letzte Bahn ansteht. Da habe ich das 50-Meter-Becken schon fast für mich allein, die meisten haben ihre 14 Runden absolviert und laufen über die Schwimmbadwiese zu ihren Fahrrädern.

Mein eigenes Rad habe ich zuvor wie ein Freibadbesucher am Eingang abgestellt, es steckt neben anderen Rädern mit dem Vorderreifen in einer Art Europalette. Dort angekommen, wische ich per Handtuch die größten Wassertropfen weg, streife die Shorts ab und steige in meine Radklamotten. Triathlon-Experten achten darauf, in der Wechselzone keine Zeit zu verlieren. Ich achte drauf, einmal durchzuschnaufen.

Training bei der DLRG und dem TuS Fintel

Triathlon-Cracks seien willkommen, aber Menschen, die die Sportart ausprobieren wollen, seien eher die Zielgruppe des Finteler Triathlons, sagt Organisator Mirko Haaser. Wer die Strecke in unter zwei Stunden bewältigen oder gar in die Top Ten kommen möchte, sollte allerdings im Frühjahr anfangen strukturiert zu üben. Für Schwimmtraining empfiehlt Haaser die DLRG-Ortsgruppe. Der TuS Fintel, der den Triathlon veranstaltet, hat eine Laufgruppe gegründet und überlegt, Triathlon-Trainingspläne aufzustellen. „Es ist ein Ausdauersport, dafür muss man Kilometer abreißen“, stellt Haaser klar. Das Radfahren könne man auch gut allein üben. Auch wenn in Fintel der Leistungsgedanke nicht im Vordergrund stehe, achten viele Teilnehmer auf ihre Zielzeit. Die messen ehrenamtliche Helfer nach wie vor manuell. Eine elektronische Zeitnahme würde die Anmeldegebühr in die Höhe treiben. hei

Seit fünf Jahren besitze ich ein Rennrad, weil meine Ärztin meint, Radfahren sei knieschonender als Laufen, das kommt mir jetzt zugute. Einige Neo-Träger treffe ich auf der Radstrecke wieder, die haben ihren Einteiler einfach angelassen. Einer ist mit muskelbepackten Waden und Oberschenkeln unterwegs, aber auch mit Mountainbike. Nun bin ich materialtechnisch mit meinem acht Kilo leichten Carbonrad im Vorteil und ziehe vorbei. Dann werde ich selbst überholt: Ein Ironman zieht auf seiner Rennmaschine mit Weltraumhelm und den Armen auf einem Triathlonlenker liegend vorbei, lautlos wie die Geistergestalt in Theodor Storms Schimmelreiter.

Die Angst, falsch abzubiegen, ist unbegründet

An jeder Kurve stehen Feuerwehreute in orange-blauer Kleidung und weisen mir mit roten Fahnen den Weg – meine Angst, mich zu verfahren, ist unbegründet. Und die Finteler kennen ihren Triathlon. Autofahrer und Fußgänger warten geduldig, bis ich vorbei bin. Nur für einen Krankenwagen mit Blaulicht lege ich vor einem Kreisel eine Vollbremsung hin.

KOMMUNALWAHL IN SCHEESSEL

Den Erdbeer-Vanille-Riegel, der bis dahin in meiner Trikottasche steckte, verspeise ich nur pflichtschuldig und mit dem Gedanken, seine Energie könne mir auf der Laufstrecke noch helfen. Richtung Vahlde macht sich zwar der Gegenwind in den Beinen und auf dem Tacho bemerkbar, doch nach drei Runden Radfahren fühle ich mich fit für die Laufstrecke.

Du schwimmst in Shorts? Ein Triathlet im Neoprenanzug

Kaum stecken die Füße aber in den Laufschuhen, kommt es mir vor, als bewegte ich mich auf der Stelle. Die Beine sind zähes Kaugummi. Links von mir springen in einem Garten Kinder auf einem Trampolin. So fühle ich mich auch – wohlgemerkt wie das Trampolin, nicht wie die Kinder. Ein älterer Herr tritt vor sein Haus und verbeugt sich vor mir. Zuviel der Ehre, es sind noch sechs Kilometer. Den Applaus und einen Isodrink am Freibad nehme ich mit auf die zweite Laufrunde. Dadurch, dass die knapp 300 Teilnehmer zu unterschiedlichen Zeiten starten und auf verschiedenen Distanzen unterwegs ist, kämpft jeder für oder am Ende auch gegen sich, nicht gegen die anderen, das gefällt mir. Denn der Körper will nicht mehr, aber der Kopf meint, das Ziel ist nah.

Meine Triathlon-Vorbereitung hat diesmal aus gelegentlichem Joggen, Radeln und Planschen mit dem Nachwuchs im Freibad bestanden, doch nun bin ich angefixt. Nächstes Jahr wird bis zum Finteler Triathlon am ersten Sonntag im September fleißig trainiert.



Die zweite Fünf-Kilometer-Laufrunde ist ein Kampf des Kopfes gegen den Körper. © -

(Falls dieser Link nicht funktioniert, müssen Sie ggf. Ihre Adblocker-Einstellungen anpassen.)

Diese Seite wurde am 08.09.2026 von <https://www.kreiszeitung.de/lokales/rotenburg/fintel-ort50583/der-finteler-triathlon-ist-wie-gemacht-fuer-anfaenger-92499883.html> abgerufen und unverändert archiviert. Alle Rechte am Text und an den Bildern liegen beim jeweiligen Rechteinhaber.