Brutales Training für taffe Leute

Triathlon Vor sieben Jahren haben die Verantwortlichen von Tria Echterdingen begonnen, ein besonderes Augenmerk auf die Jugendarbeit zu legen. Nun ist den Talenten Paul Metzger und Nils Kukuk der Sprung in den Bundeskader gelungen. *Von Susanne Degel*

Patrick Lange, Jan Frodeno und Sebastian Kienle – so heißen derzeit die großen Vorbilder wohl so ziemlich aller deutscher Nachwuchstriathleten. Die drei Männer, die in den vergangenen fünf Jahren den Ironman Hawaii, den populärsten, spektakulärsten, legendärsten und härtesten Triathlon der Welt gewonnen haben, sind die Stars der Szene. Das sehen auch die Mädchen und Jungen von Tria Echterdingen nicht anders. Schon gar nicht Paul Metzger und Nils Kukuk. Die beiden 15-Jährigen, die bei den deutschen B-Jugend-Meisterschaften heuer die Plätze zwei und drei belegt haben, sind nun in den Nationalkader ihrer Altersstufe berufen worden. Anfang Dezember steht für sie der erste Lehrgang im Bundesleistungszentrum Kienbaum nahe Berlin im Terminkalender.

Der Stellenwert dieser Nominierung ist umso höher, wenn man weiß, dass deutschlandweit nur drei Athleten des Jahrgangs 2003 diesen Sprung geschafft haben. Der Dritte im Bunde ist der Niedersachse Fabian Schönke. Und sie ist freilich auch ein Indiz dafür, dass in der Jugendabteilung des Echterdinger Clubs gute Arbeit geleistet wird. Dabei ist es gerade einmal sieben Jahre her, dass bei Tria Echterdingen ein besonderes Augenmerk auf die Nachwuchsförderung gelegt wurde. „Wir haben mit drei Jungs angefangen, inzwischen haben wir 50 Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis 15 Jahren“, sagt der Jugendleiter Oliver Kukuk. Betreut werden sie je nach Leistungsvermögen von 15 Trainern, womit die Aufgaben auf vielen Schultern verteilt sind. „Wir versuchen immer, ein gutes, interessantes und qualitativ hochwertiges Training zu machen“, sagt Oliver Kukuk, der selbst die C-Trainerlizenz Leistungssport besitzt. Gefördert werden dabei nicht nur die größten Talente, sondern alle gleichermaßen. Um den Einstieg zu vereinfachen, bekommen die Jüngsten (Schüler B und A) zunächst Leihräder gestellt.

> „Wir versuchen, ein gutes, interessantes und qualitativ hochwertiges Training zu machen.“
>
> Oliver Kukuk, Tria-Jugendleiter

Der Erfolg lässt sich sehen. Beim Baden-Württemberg-Cup haben sich in der Jugend B in Paul Metzger, Nils Kukuk und Dominik Türk drei Echterdinger die Podestplätze geteilt. „Ich glaube nicht, dass das in der jüngeren Vergangenheit schon einmal ein Verein geschafft hat“, sagt Oliver Kukuk. Das Trio hat damit natürlich auch die Teamwertung gewonnen – ebenso wie die Schülerinnen A mit Lexia Friz, Amélie Chauvet und Maike Wolf. Und Lexia Friz, die die Saison in der Einzelwertung als Sechste beendet hat, dürfte im nächsten Jahr noch weiter vorne landen, gehörte sie in dieser Saison doch noch dem jüngeren Jahrgang an.

Nils Kukuk (links) und Paul Metzger sind die Aushängeschilder bei den Nachwuchstriathleten von Tria Echterdingen. Nun dürfen sie zum Bundeslehrgang nach Berlin. Foto: Günter Bergmann

Neben den festen Trainingszeiten im Schwimmbad (zweimal in der Woche), mit dem Fahrrad und auf der Laufstrecke absolvieren die ambitionierten Nachwuchssportler weitere Einheiten nach individuellen Trainingsplänen. So kommen beispielsweise Nils Kukuk, der die zehnte Klasse des Philipp-Matthäus-Hahn-Gymnasiums besucht, und Paul Metzger, Realschüler aus Möhringen, auf zwölf bis 15 Trainingsstunden wöchentlich. Tendenz steigend. Denn während bei der Jugend B die Wettbewerbsdistanzen noch 400 Meter (Schwimmen), zehn Kilometer (Rad) und 2,5 Kilometer (Laufen) betrugen, sind sie in der Jugend A doppelt so lang. „Als Triathlet muss man taff sein; das Training ist mitunter schon brutal“, sagt Oliver Kukuk.

Deshalb ist es den Echterdinger Machern wichtig, dass immer auch der Spaß und das Miteinander im Fokus stehen. „Triathleten sind zwar Einzelkämpfer, wir wollen aber auch Teamplayer haben“, sagt Oliver Kukuk. Die braucht man bei diversen Mixed-Staffel-Wettkämpfen – oder auch im Trainingslager an Ostern, einem der jährlichen Höhepunkte. „Kinder, die einmal bei uns reingeschnuppert haben, bleiben in der Regel auch“, sagt Oliver Kukuk. Dies auch dank ihrer Eltern. „Die ziehen gut mit. Ich denke, da wächst für die Zukunft etwas zusammen“, sagt der Jugendleiter, für den auch ein behutsamer sportlicher Aufbau wichtig ist. So werden die jungen Triathleten erst von den Schülern A an zu Wettkämpfen geschickt. Die Kleineren dürfen bei Swim-&-Run-Veranstaltungen erste Wettkampferfahrungen machen.

„Wir wollen keinen Druck aufbauen. Druck ist immer negativ“, sagt Oliver Kukuk. Das gilt auch in Bezug auf die aktuellen Aushängeschilder des Vereins, seinen Sohn Nils, sowie Paul Metzger. Wie lange die beiden Jan Frodeno, Patrick Lange und Sebastian Kienle nacheifern wollen, das bestimmen sie ganz alleine.