

## Abteilungsbericht TRI&RUN



Als eine der jüngsten und erst 2020 offiziell gegründeten Abteilung der TSG Ehingen können wir noch auf keine Jahrzehnte lange Erfolgsgeschichte zurückschauen oder über die glorreiche Vergangenheit berichten. Trotzdem ist in den wenigen Jahren bereits eine Abteilung mit über 50 SportlerInnen angewachsen, welche sich regelmäßig den Abenteuern eines Triathlons stellen. Bereits seit 2015 wurde das Thema Triathlon aktiv in der TSG angegangen, zu dem Zeitpunkt unter der Lauffreizeitabteilung. Mit einigen wenigen abenteuerlustigen Läufern hat sich schnell eine Gruppe gleichgesinnter zusammengefunden, um sich gemeinsam auf den ersten Triathlon vorzubereiten. Die ersten Erfolge beliebten nicht aus und damit auch das Interesse anderer Sportler, wodurch die kleine Gruppe sehr schnell gewachsen ist. So wurde dann 2019 die Entscheidung getroffen sich als eigene Abteilung in der TSG Ehingen zu präsentieren.

Doch wer oder was verbirgt sich eigentlich hinter „TRI&RUN“?

TRI – ist eine Abkürzung für den Triathlon Sport und ebenfalls sinnbildlich für Sportarten, bei denen alle oder nur einzelne der drei benötigten Disziplinen zu erfüllen sind. Beim klassischen Triathlon müssen in der Reihenfolge zu erste geschwommen, danach Rad gefahren und zum Schluss gelaufen werden. Dazu kommen artverwandte Wettbewerbe wie SwimRun`s, hier wird nur geschwommen und gelaufen, sowie Duathlons bei denen nur Rad gefahren und gelaufen wird.

RUN - steht im englischen für laufen. Eine Sportart welche ohnehin im Triathlon bereits berücksichtigt wird. Aufgrund des sportlichen Interesses an der Abteilung haben sich immer wieder auch reine Läufer angesprochen gefühlt, welche Spaß am gemeinsamen Training haben. So ist mit der Zeit, und um auch diese Interessen zu würdigen, aus der Triathlon Abteilung eine „TRI&RUN“ Abteilung entstanden, welche eine breite Basis für alle interessierten Ausdauerathleten bietet.

Den größten Respekt der drei Sportarten im Triathlon ruft zweifelsfrei das Schwimmen hervor. Laufen und Radfahren sind relativ einfach und meist schon in der Kindheit erlernte Fähigkeiten, welche mit ein wenig Training schon auf einem guten Level ausgeführt werden können. Schwimmen jedoch, wird im Schulsport leider nur sehr grundlagenhaft behandelt und zwischen über Wasser halten können und schnell und sportlich schwimmen, besteht ein sehr großer Unterschied. Genau hier besteht bei der TRI&RUN Abteilung ein wesentlicher Vorteil. Mit unserem versierten und hoch professionellen Schwimmtrainer, Robert Heissmann aus Biberach, haben wir einen absoluten Experten am Beckenrand



stehen. Hier wird dann schnell der Unterschied zwischen der eigenen Idee der Bewegung im Wasser und der idealen Bewegung im Wasser deutlich. Von außen betrachtet kann so stetig Feedback mit Optimierungen gegeben werden, um das Beste aus den Athleten herauszuholen. Dies zeigt sich vor allem in den Wettkämpfen wo die Ehinger Triathleten regelmäßig in den vorderen Schwimmgruppen aus dem Wasser steigen.

Zwei Mal in der Woche wird das Training in der Michel-Buck Schule angeboten. Hinzu kommen gesonderte Krauleinsteigerkurse in den gerade für Neueinsteiger das Kraulschwimmen von der Grundlage heraus neu gelernt werden kann.

Um auch das Radfahren gerade in den Wintermonaten ein wenig interessanter zu gestalten, bieten wir Wöchentlich eine Spinning Stunde im Life Sportsclub in Ehingen an. Dort wird mit versierter Anleitung an der Form für den Sommer gearbeitet. In den Sommermonaten kann dann die Stärke der Gemeinschaft genutzt werden, um sich mit gleichstarken Radfahrern zu verabreden, damit auch im idealen Trainingsbereich gefahren werden kann. So ist es durchaus möglich, dass im Ehinger Umland 5-15 Personen starke Radgruppen aus der TRI&RUN Abteilung die Straßen unsicher machen, um sich die nötigen Trainingskilometer für die anstehenden Rennen zu holen.

Als letzte Sportart soll dann das Lauftraining angeführt werden. Mit der Nähe zum Laufftreff ergeben sich hier gewisse Synergieeffekte. So wird im Winter ein gemeinsamer Laufabend angeboten, um in der kalten und dunklen Jahreszeit mit Gleichgesinnten in guter Gesellschaft die jeweiligen Laufziele zu erreichen. In den Sommermonaten wird dies dann durch das Trainings im Stadion ergänzt. Dort können die ambitionierten Athleten mit Tempotrainingen die benötigte Tempohärte für die anstehenden Wettkämpfe trainieren.

Das jährliche Highlight ist die von Mai bis Ende September sehr kurze Wettkampfsaison. Aus der Abteilung werden so ziemlich alle Wettkampfdistanzen bedient. Ob die Sprint Distanz (500m schwimmen, 20km radfahren, 5km laufen), olympische Distanz (1500m schwimmen, 40km radfahren, 10km laufen) oder die berühmte Langdistanz der IRONMAN (3800m schwimmen, 180km radfahren, 42km laufen), die TSG Athleten sind überall vertreten. Mittlerweile haben wir 10 Iron(wo)man hervorgebracht und zahlreiche regionale und überregionale Altersklassensiege hervorbringen können.



Es ist jedoch an diese Stelle wichtig zu erwähnen, dass wir uns natürlich über diese Leistungen freuen, jedoch der Leistungsgedanke nicht im Vordergrund steht. Ob Hausfrau und Mutter oder viel beschäftigter Manager, jede Leistungsstufe und jeder eigene Anspruch wird in der Abteilung gewürdigt und kann sich entsprechend den eigenen Vorstellungen entfalten. So entstand eine bunt gemischte Gemeinschaft von Sportlern mit demselben Interesse und völlig unterschiedlichen Zielen.

Zu den erfolgreichen Einzelstärkern gesellte sich seit 2019 auch das „Denkinger Logistik Team Ebingen“ welches mit einer Mannschaft in der ALB-GOLD Triathlon Liga (Landesliga Süd) an der Starlinie steht, um die TSG Ebingen zu vertreten. Hier geht es an vier Terminen über die Saison verteilt über unterschiedliche Distanzen in eine Mannschaftswertung. Gestartet wird mit vier Athleten aus einem Team, wobei nur die Besten drei in die Wertung kommen. Über die Platzierungssumme des Teams ergibt sich dann eine Teamwertung und damit die Möglichkeit zum Aufstieg in die 1. Baden-Württemberg Liga.

Für die Zukunft der Abteilung hoffen wir den Triathlon- und Laufsport in der Region weiter voranzutreiben zu können und den Bekanntheitsgrad zu erhöhen. Langfristig soll es auch eine Jugendarbeit geben, um talentierte Kinder an die Ausdauersportarten heranzuführen. Hier sind bereits Projekte gemeinsam mit den Leistungsschwimmern der TSG Ebingen geplant, welche als Schwimmer bereits eine sehr gute Grundlage für die weiteren Sportarten mitbringen. Mit verschiedenen kleinen Wettkämpfen wie in Ulm und Mengen, welche extra für jugendliche ins Leben gerufen wurden, können sich die Jungathleten am Ende auch mit anderen vergleichen und Motivation finden um sich weiter zu verbessern.

Wir dürfen an dieser Stelle jeden gerne einladen, an einem Probetraining oder den Einsteigerkursen teilzunehmen. Ob Leistungsorientiert oder nur um ein wenig Fit zu bleiben, der Sport in einer Gemeinschaft macht deutlich mehr Spaß und auch die Motivation kann ansteckend sein.