

Rabea nutzt Ferien für Triathlon-Training

Am Altwarmbüchener See veranstaltet der SC den Wettkampf am 14. August zum vierten Mal

Rund 400 Teilnehmer erwartet der Schwimmclub (SC) zu seinem vierten Altwarmbüchener Triathlon am 14. August. Erstmals werden auch zwei Schülermannschaften starten. Die 18-jährige Rabea Klieser aus Altwarmbüchen nutzt die Sommerferien fürs Training.

VON MARTIN LAUBER

ALTWARMBÜCHEN. Rabea ist im SC groß geworden. Und so hat sie als Jugendschwimmerin des Vereins die 20 Mitschüler ihres Triathlon-begeisterten 12. Jahrgangs an der IGS Langenhagen überzeugt, diesmal in ihrem Heimatort zu starten. Auch das Gymnasium Isernhagen habe zur vierten Auflage des Wettkampfs einen kompletten Kurs gemeldet – „überraschend“, wie SC-Chef Eckhard Bade sagt. „Das war ja, was wir mit dem Triathlon immer erreichen wollten.“

Rabea selbst will beim Volkstriathlon eine möglichst hohe Punktzahl in die Sportnote des Leistungskurses einbringen. 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer

Radfahren und fünf Kilometer Laufen sind für sich genommen keine große Sache für sie, in Kombination aber doch eine Herausforderung. Alle drei Disziplinen trainiert sie sowieso regelmäßig – auch in der schulfreien Zeit. Zweibis dreimal die Woche läuft sie auf der Tartanbahn des TuS-Sportplatzes, ebenso oft steigt sie aufs Fahrrad. Auch ihre Klassenkameraden seien hochmotiviert. „Einige haben sich extra ein Rennrad besorgt. Wir haben uns auch in den Ferien zum Training verabredet“, berichtet die 18-Jährige.

Bislang sei die Zahl der Meldungen für den Triathlon noch recht verhalten, berichtet SC-Vorsitzender Bade, er rechnet aber damit, dass sich das am Feriende ändert. Frist für die Online-Anmeldung ist Sonntag, 7. August, um 24 Uhr. Unter altwarmbuechener-triathlon.de finden Interessierte im Internet auch Details über Startzeiten und Streckenführung. Kaffee, Kaltgetränke, Kuchen, Würstchen und belegte Brötchen gibt es am Altwarmbüchener See auch für Gäste.

Streckenposten gesucht

Damit beim Triathlon alles rund läuft, braucht der SC eine große Anzahl an Helfern, die zusätzlich zur Polizei Einfahrten und Kreuzungen sichern – auf der Radstrecke, für die Laufstrecke am Altwarmbüchener See, am und auf dem Wasser, in der Wechselzone, in der Anmeldung sowie bei den Ver-

pfeigungsständen. Viele Freiwillige hätten sich nach dem ersten Aufruf in dieser Zeitung gemeldet, berichtet SC-Vorsitzender Eckhard Bade. Aber mindestens 20 Helfer würden noch dringend benötigt. Unterstützer können sich bei Tanja Schwarz, Telefon (0151) 58 13 90 03, oder in der SC-Geschäftsstelle melden. mal



Rabea Klieser trainiert für den vierten Altwarmbüchener Triathlon, aber auch fürs Sport-Abi. Schwarz