



# Trainingswettkämpfe? Gibt es nicht!

Wer zu den besten zwei Prozent der Triathleten gehören möchte, darf kaum Kompromisse eingehen. Sagt Stavro Petri, und der muss es wissen...

von Eduard Urssu

**Südstadt.** Stavro Petri ist 47 Jahre alt, seit 20 Jahren Triathlet und klar fokussiert. Im Blick immer die optimale Leistungskurve. Schließlich will er beim Ironman auf Hawaii am 8. Oktober starten – zum zweiten Mal. Aktuell bedeutet das 18 Stunden Training in der Woche. Kurz vor den wichtigen Wettkämpfen kommen noch sieben 7 Trainingsstunden pro Woche drauf. Während andere noch im Federkern der Matratze nach süßen Träumen schnorcheln, hat er be-

**„Abends auf der Couch kontrolliert meine Lebensgefährtin dann die Trainingsdaten...“**

Stavro Petri gibt momentan alles für den Triathlon

reits das erste Paar Laufschuhe durch oder zwei Schwimmstunden hinter sich. Und zwar noch vor dem Frühstück.

Hartes Brot, denn Stavro Petri ist Personaltrainer und Geschäftsführer der Fitness-Agentur „Yeah!Sport,“ also Vollzeit unter Strom, immer ganz gefordert. Daher ist sein

Terminplaner auch komplett durchgetaktet. Nachdem Petri 2014 auf Hawaii starten durfte, treibt ihn der Gedanke an, auf der großen Insel die persönliche Bestmarke noch zu unterbieten. „Ich will es noch mal wissen. Ich schaffe das, bin so gut drauf wie noch nie“, gibt der Wuppertaler Triathlet ganz klar zu verstehen, dass im Oktober wieder mit ihm zu rechnen ist. Dafür ist er auch neue Trainingswege gegangen.

Die Trainingspläne schreibt seit diesem Jahr seine Lebensgefährtin Melanie Lüdorf. Das führt dann manchmal zu skurrilen Situationen auf der heimischen Couch: „Da sitzt man entspannt zusammen und Melanie lädt dann meine aktu-

ellen Trainingsdaten auf den Laptop. Und dann der Hinweis, ich hätte es an einem bestimmten Punkt schleifen lassen.“ Seit Melanie ihn trainiert, habe er noch keine Einheit ausfallen lassen, sagt Stavro Petri mit einem Lächeln. Und das ist vermutlich auch nötig – nicht nur für Hawaii.

Denn zuvor muss er erst einen der begehrten Startplätze für Hawaii erkämpfen. „Das Etappenziel heißt Frankfurt in ein paar Monaten. Dafür trainiere ich“, erklärt Stavro Petri. Die übrigen Wettkämpfe bis dahin und dann bis Hawaii sieht der Südstädter aber keineswegs als Trainingswettkämpfe an, bei denen man mit halber Kraft laufen könnte. Im Gegenteil: „Wenn der Startschuss fällt, dann gehe ich immer volles Tempo. Jeder Wettkampf ist eine persönliche Erfolgskontrolle. Es macht einfach Spaß.“

Diese Freude am Wettkampf möchte Stavro Petri auch den Neulingen im Triathlon-Sport näher bringen. Denn für den Sparda-Bank-Cross-Triathlon durchs Burgholz am 18. September macht Stavro Petri wieder eine Gruppe Rookies fit fürs Bergische Hämmerchen.

## BERGISCHER HAMMER

- Zwei Drittel der Startplätze für den Bergischen Hammer im Einzel und in der Staffel sind bereits vergeben. Auch in den Startgruppen für das „Bergische Hämmerchen“ sind nur noch wenige Startplätze frei. Mehr Infos zum Sparda-Bank-Cross-Triathlon gibt es im Internet auf [www.triclub.de](http://www.triclub.de).

Training macht Spaß, besonders auf der Samba-Trasse. Sobald aber der Startschuss fällt, ist Schluss mit Lustig. Lockere Trainingswettkämpfe gibt es für Stavro Petri nicht. Fotos: Urssu