

# Triathlon-Neulinge sind startklar

**TRIATHLON** Am Sonntag startet der Sparda-Bank Cross. Ewout Hilferink ist besonders gespannt darauf.

Von Daniela Ullrich

Das Freibad Neuenhof, die AWG auf Küllenhahn und das Burgholz werden am Sonntag wieder zur Kulisse für den Sparda-Bank Cross Triathlon, den der Tri-Club Wuppertal bereits zum siebten Mal veranstaltet. Einer der erfolgreichsten Athleten des Vereins ist Stavro Petri.

Erst vor wenigen Wochen hatte sich der 46-Jährige für den Ironman auf Hawaii im Oktober qualifiziert. Sonntag ist er im Start- und Zielbereich als Moderator unterwegs – und als Motivator. An den Start beim „Bergischen Hämmerchen“ gehen nämlich auch seine zehn Rookies. Die sportbegeisterten Triathlon-Neulinge haben vor gut drei Monaten angefangen, sich auf ihr „erstes Mal“ vorzubereiten – so auch Ewout Hilferink.

**„Ich habe es nicht geglaubt, aber das Schwimmen hat mir am meisten Spaß gemacht.“**

**Ewout Hilferink**, Rookie und Superläufer zum Trainingsfortschritt in seiner ursprünglich schwächsten Disziplin.

In der Wuppertaler Laufszene sehr prominent, will der gebürtige Niederländer nun „seinen sportlichen Horizont“ erwei-



Die Triathlon-Rookies Daani, Eduard, Ewout, Anja, Torben, Oliver, Iris, Renate, Debby, Jan und Roland sind von ihrem Coach Stavro Petri (v.l.) für den Sparda Bank Cross-Triathlon gut vorbereitet worden. Am Sonntag wird es für sie und die rund 500 weiteren Starter ernst. Foto: Mathias Kehren

tern. „Mein absoluter Schwachpunkt ist Schwimmen. Ich laufe zehn Kilometer in 35 Minuten, aber beim Schwimmen bin ich nach 25 Metern schon am Ende“, hatte der 35-jährige Koch zu Beginn des Projektes gesagt.

Und jetzt: „Ich habe es ja nicht geglaubt, aber das Schwimmen hat mir am meisten Spaß gemacht“, erzählte er beim letzten Vorbereitungstreffen mit Coach Petri und den anderen Rookies Anfang der Woche. Dennoch will er diese Disziplin (500 Meter Kraul) möglichst schnell hinter sich bringen.

Doch beim Radfahren, im-

merhin geht es enge Trails hoch und runter, lauert das nächste Problem – die Fahrtechnik: „Als ich noch einmal im Burgholz mit dem Rad trainiert habe, musste ich doch das ein oder andere Mal schieben“, gibt er zu. Gut, dachten da einige seine Mitstreiter, ein Holländer in den Bergen halt. Gleichwohl trauen alle Ewout eine Menge zu. Denn wenn er etwas kann, ist es, gegen den Schmerz anzurennen.

Apropos Schmerz: „Ihr habt in den vergangenen Monaten hart trainiert, ihr seid topfit. Jetzt lasst ihr es diese Woche etwas ruhiger gehen“, sagte

## ■ SPARDA-BANK CROSS TRIATHLON

**START** Schwimmbad Neuenhof

**ZIEL** AWG-Gelände

**RAHMENPROGRAMM** Für die Verpflegung von Athleten und Zuschauer ist gesorgt. Außerdem stehen Tombola und Hüpfburg auf dem AWG-Gelände

**STARTZEITEN** 10 und 10.30 Uhr: Staffeln und Bergischer Hammer (750 m Schwimmen, 10 km Laufen, 27,6 km Radfahren)

11, 11.30 und 12 Uhr: Bergisches Hämmerchen (500 m, 5 km, 14,4 km)

**STARTER** etwa 500

Trainer Petri zu Beginn der Woche. Ewout war am Dienstag das letzte Mal vor dem Triathlon auf der Laufbahn: Schnelles Intervalltraining stand an. Gestern noch eine Einheit auf dem Rad

und heute steht dann die letzte Schwimmereinheit mit den Rookies auf dem Programm. Das Ganze natürlich komplett regenerativ – das Hämmerchen kann also kommen.