

Im Hellen ankommen und genießen

Melanie Lüdorf freut sich auf ihre erste Ironman-Teilnahme auf Hawaii. Stavro Petri unterstützt sie als Trainer und Partner.

Von Günter Hiege

Am Sonntag geht es für Melanie Lüdorf und Stavro Petri los – Abflug Richtung Hawaii, wo die 31-Jährige eine Woche später erstmals selbst am berühmtesten Langdistanz-Triathlon der Welt teilnehmen wird – dem Ironman Hawaii. Lebensgefährtin Petri – der in Wuppertal und Umgebung mittlerweile Legionen von ambitionierten Hobby- und Wettkampfsportlern unter seinen Fittchen hat – wird dann coachen und hat mit dem Schwelmer Demian Barrenstein noch einen weiteren Schützling am Start (siehe Kasten).

Dass er selbst aufgrund widriger Umstände die Qualifikation verpasst hat – beide wollten gerne zusammen auf Hawaii starten – ist kein Problem für ihn. „Das ist dann halt das Ziel fürs nächste Jahr. So kann ich mich diesmal voll auf das Coaching konzentrieren.“ Genau umgekehrt also, als vor zwei Jahren, als Lüdorf am Rand stand, als Petri auf Hawaii am Start war und sich damit den Traum aller Triathleten verwirklichte.

Ein Leben für und mit dem Sport

Beide strahlen über das ganze Gesicht, wenn sie vom dortigen Ironman sprechen. Auch Lüdorf bezeichnet ihn als den bisherigen Höhepunkt ihrer Triathlon-Karriere, die erst vor fünf Jahren ganz klein beim Wuppertaler Sparda-Cross begonnen hatte. Ist da nicht doch die Furcht vor Strapazen, die in Hawaii angesichts der Schwimmstrecke im Meer, dem Streckenprofil, den heißen Winden und der brennenden Sonne ganz besonders sind. „Nein, ich will Spaß haben und das genießen“, versichert Lüdorf, ohne zu Zögern und ergänzt. „Ich hatte bei meinen bisherigen drei Langdistanzen

BARRENSTEIN



HAWAII Auch der 35 Jahre alte Schwelmer Demian Barrenstein wird auf Hawaii seine vierte Langdistanz bestreiten. Wie Melanie Lüdorf hat er sich in Maastricht qualifiziert, wurde dort in 9:29 Stunden erster seiner Altersklasse und bester Deutscher.

ANFÄNGE Barrenstein, der Zahnarzt ist, betreibt seit seinem 15. Lebensjahr Triathlon, kam ursprünglich vom Schwimmen.

TRAINER Kontakt zu Stavro Petri hat er seit Jahren, startete mal für das Zweitliga-Team des Tri Club Wuppertal. Seit einem Jahr ist Petri sein Trainer. „Ich habe mit ihm angefangen, weil ich nach Hawaii wollte, und es hat sich gelohnt. Sein Training macht den Unterschied“, sagt Barrenstein. Als Asket wie Stavro Petri, der für den Sport lebe, bezeichnet sich Barrenstein nicht. Er legt vor Hawaii ab morgen noch drei Tage „Herrentour“ in San Francisco ein.

noch nie Schmerzen, nicht mal eine Blase, und war nie an einem Punkt, an dem ich gesagt habe, es geht nicht mehr.“

Kaum zu glauben, aber man nimmt es der 1,80 Meter großen, 60 Kilo schweren Modell-Ausdauerathletin ab, so überzeugend wirkt sie. „Das ist immer das, was man erläutern muss: Es ist keine Tortur. Qualen erlebt man nur, wenn man nicht dafür trainiert hat“, sagt Stavro Petri mit der Überzeugung eines Trainers. Um einzubrechen, könne man nur zwei Fehler machen: Falsches Tem-



Ausnahmsweise in Jeans: Melanie Lüdorf mit Stavro Petri auf der Nordbahntrasse. Ihr Training hatte sie zu diesem Zeitpunkt schon absolviert. Foto: Stefan Fries

po oder falsche Ernährung.

Petri und Lüdorf, das scheint ein perfektes Paar zu sein. „Es macht es natürlich einfacher, wenn der Partner das mitmacht“, sagt Petri, der mit seiner Lebensgefährtin nicht nur als Personal-Trainer arbeitet und etliche gemeinsame Trainingsstunden auf Rad, Laufstrecke oder im Wasser verbringt, sondern natürlich auch einen sportaffinen Speiseplan hat: Möglichst wenig Kohlenhydrate, kein Einfachzucker, keine Milch, viele Pro-

teine, Naturjoghurt mit zehn Prozent Fettanteil.

Mehr Kohlenhydrate gibt es erst ab zwei Tage vor dem Wettkampf auf Hawaii, inklusive der berühmten Pasta-Party. „Ansonsten heißt es in der Woche auf Hawaii für mich vor allem Beine hochlegen und morgens mal im Meer einschwimmen“, sagt Lüdorf. Zur direkten Wettkampfvorbereitung hatte sie zuletzt eine dreiwöchige Phase mit hoher Belastung eingelegt, in der locker 25 Wochenstunden zusam-

menkamen. Nach dem Langdistanzwettkampf in Maastricht, bei dem sie sich vor zwei Monaten in 10:48 Stunden für Hawaii qualifiziert hatte, war zunächst etwas Regeneration mit weniger Training angesagt, damit der Körper sich erholen konnte. Eine Bestzeit erwartet Lüdorf auf Hawaii nicht. „Es wäre schön, im Hellen anzukommen“, sagte sie nur. Ihre Startzeit ist um 7.15 Uhr, Sonnenuntergang gegen 18.15. Und dazwischen soll ja der Genuss nicht zu kurz kommen.