

# Triathlonregionen

## Roth ist anders!



von Bennie Lindberg

**In der kleinen fränkischen Stadt Roth etwa 30 Kilometer südlich von Nürnberg wird Triathlon ganz groß geschrieben. Aber nicht nur im Sommer zwischen Mitte Juni und Ende Juli. Ganz egal, wann man Roth besucht, es wird geradelt und gelaufen, was das Zeug hält. So richtig geschwommen wird leider nur im Sommer in einem der vielen Seen und Freibäder der Umgebung, denn ein Hallenbad gibt es nicht in der Triathlonmetropole Roth.**

Mit seinen 25.000 Einwohnern zählt Roth, das in diesem Jahr sein 950-jähriges Stadtjubiläum feiert, nicht zu den größten Städten des Landes. Aber genau das macht seinen Reiz aus. Fast jeder kennt hier jeden. Die meisten haben in ihrem Freundes- und Kollegenkreis jemanden, der sich einen der begehrten Challenge-Startplätze sichern konnte, sich als freiwilliger Helfer in den Dienst der Athleten stellt oder ein Gästezimmer für den Homestay der Profis zur Verfügung stellt. Überall wird gefachsimpelt und über die aktuellsten Ergebnisse lokaler Athleten geredet und diskutiert. „Die Rother“ kennen sich aus im Triathlon. Das wird einem sofort klar, wenn man durch die Innenstadt schlendert und beim Bäcker, im Supermarkt, dem Radhändler oder beim Essen im griechischen Restaurant auf den Multisport zu sprechen kommt. „Mensch, hast Du gelesen, wie schwach der in wo auch immer abgeschnitten hat?“ oder „Glaubst du, dass der bis zur Challenge noch in Form kommt?“ So oder so ähnlich verlaufen typische Gespräche, vergleichbar mit denen am Tresen in der Eckkneipe nach einem Spieltag in der Fußball-Bundesliga. Aber wie sollen diejenigen, die zum allerersten Mal nach Roth kommen, das beschauliche Städtchen und seine Umgebung richtig und stilgerecht genießen?

### Gern gesehen

Egal ob im Herbst, Winter, Frühling oder Sommer: Wann immer Sie nach Roth kommen, Sie können sich mit den Wettkampfstrecken vertraut machen. Der perfekte Zeitpunkt hierfür ist natürlich das Wochenende. In den Rad- (zum

Beispiel Radsport Buchstaller) und Laufäden (wie Infinity Sport) der Region erfahren Sie immer einige Neuigkeiten aus der Szene oder welcher Profi gerade auf der Radstrecke sein neu eingestelltes Zeitfahrrad testet. Aber auch die heimischen Vereine geben gerne Auskunft. Unterschätzen sie jedoch „die Rother“ (bis zu einem Umkreis von 30 Kilometern) nicht. Manch (selbsternannter) Triathlon-Star hat es schon am eigenen Leib erfahren müssen, wie es sich anfühlt, von den Einheimischen in Grund und Boden gefahren oder gelaufen zu werden. Kommen sie als Gast, aber messen Sie sich erst in der Challenge mit Ihren Mitstreitern.

### Triathlonschwalben

Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen im April und Mai gesellen sich zu den paar hundert einheimischen Triathleten auch die sogenannten Triathlonschwalben, die zum Streckenabfahren „einfliegen“. Jeder „Fremde“ ist gern gesehen und wird freundlich begrüßt. Bei gleicher Radgeschwindigkeit ergeben sich eigentlich immer nette Gespräche rund um den Triathlon, der Challenge und den Freizeitmöglichkeiten für die freien Trainingsstunden. Ein kurzes „Hallo, ich bin Peter aus Jena und schau mir die Radstrecke an. Haben sie was dagegen, wenn ich ein Stück mitfahre?“

hat noch niemandem geschadet und beugt in aller Regel einem unwillkommenen und ungeplanten „Trainingsausscheidungsrennen“ vor.

### Countdown

Ein paar Wochen vor der Challenge findet der Rothsee Triathlon statt. Mit seinen mehr als 1.000 Startern bietet diese Veranstaltung auf der Olympischen Distanz, die auf Teilen der original Challenge-Strecke ausgetragen wird, die Möglichkeit für eine letzte Formüberprüfung, die auch viele Profis gerne nutzen. Das Obst- und Kuchenbuffet im Zielbereich ist geradezu legendär und zählt zu den besten der Szene, und das weltweit gesehen. Allein deshalb lohnt sich schon die Anmeldung. Das Teilnehmerfeld

der Challenge selbst ist sehr international. Im Durchschnitt reisen 40 Prozent der Teilnehmer aus dem Ausland an. Ähnlich wie beim Ironman auf Hawaii verändert sich in den Wochen vor der Challenge das Rother Stadtbild und aller spätestens zwei Wochen vor dem Wettkampf dreht sich alles um das Rennen. Überall wird auf englisch, französisch und spanisch gefachsimpelt. Man findet kaum ein Schaufenster, in dem nicht irgendetwas auf das bevorstehende Großereignis hinweist.

Diejenigen, die die Stars des hochkarätigen Starterfeldes einmal hautnah erleben möchten, sollten sich morgens im Rother Freibad aufhalten. Für die meisten ist es äußerst motivierend, seine Bahnen neben einem Weltmeister, Challenge- oder Ironmansieger ziehen zu können. Ganz zu schweigen von den lockeren Gesprächen, die sich nebenbei ganz zwangsläufig ergeben. An den drei Tagen vor dem



Rennen sollte man sich jedoch in Richtung Kanal bewegen, denn dort besteht die Möglichkeit, in der Früh auf der Originalstrecke zu schwimmen. Und davon machen nicht nur die Alters-

klassenathleten Gebrauch. Das Stadtbild selbst wird zunehmend von austrainierten Körpern, Zeitfahrrädern und Kompressionsstrümpfen geprägt. Je näher die Öffnung der Expo sowie die Ausgabe der Startunterlagen und somit der ersehnte Startschuss rückt, desto voller und betriebsamer geht es auf den Straßen und in der Fußgängerzone zu. Die Cafés, Eisdielen und Gaststätten sind rappellvoll, mit Ausnahme der Wirtschaften, die typisch deftige fränkische Hausmannskost auf der Speisekarte stehen haben. Neben den letzten lockeren Trainingseinheiten steht das Sehen und Gesehenwerden ganz oben auf der Aktivitätenliste, unterbrochen vom Carbo-loading und Ausruhen.

Eine Besonderheit ist auch das Campingareal am Rothsee, wo zahlreiche Athleten zwischen Zelten, Wohnwagen und Hightec-Campmobil die stimmungsvolle Lagerfeuer-Atmosphäre genießen.

## Raceday

Wer selbst nicht an der Startlinie steht oder als Helfer unterwegs ist, sollte sich am Veranstaltungstag am besten mit dem Mountainbike oder Crossrad zwischen den verschiedenen Stimmungsnestern fortbewegen. Beim Start am Kanal spielt es keine Rolle, ob Sie in Höhe der Startlinie am Ufer, beim Schwimmausstieg oder auf der Brücke das Rennen verfolgen. Selbst der allergrößte Morgenmuffel wird von der Spannung und der besonderen Atmosphäre in den Bann gezogen. Spätestens am Solarer Berg erleben nicht nur die angehenden Challenger das Gänsehautfeeling der besonderen Art. Beinahe an jedem kleinen Hügel hat sich eine Musikgruppe, Samba-

band oder ein Fanclub postiert, um alle Vorbeifahrenden frenetisch anzufeuern. Und an der Biermeile in Eckersmühlen können Sie den ganzen Tag über Ihren Durst stillen. Beim abschließenden Marathon haben Sie dann die Qual der Wahl. An der Lände Roth muss man sicher am wenigsten hin und her fahren und die Stimmung ist sensationell, auch hier lohnt es sich, die einzelnen Stimmungsnester aufzusuchen. Nachdem die Profis und die schnellsten Altersklassenathleten bereits das Ziel erreicht haben und die etwas langsameren Sportler die Laufstrecke bevölkern, ändert sich mit einem Mal auch der Charakter des Wettkampfes. Diejenigen, die denken, dass mit dem Zieleinlauf der Sieger das Zuschauerinteresse verfliegen ist, werden enttäuscht werden, denn nach dem Streiten um die vorderen Platzierungen beginnt ein fröhliches Miteinander-Erleben. Und wenn sich mit der untergehenden Sonne auch die letzten Finisher in Richtung Ziel durchbeißen, erwartet Zuschauer und Teilnehmer eine unvergessliche Finishline-Party.

## Der Tag danach

Am Tag danach regiert in Roth die Nüchternheit. Nach der obligatorischen Siegerehrung am Vormittag bevölkern die Athleten in kleinen Gruppen die Wirtschaften. Dabei lassen Sie in aller Ruhe den Wettkampftag und ihre Erlebnisse in ihren Gedanken und zahlreichen Gesprächen noch einmal Revue passieren. Endlich gönnen sie ihrem Körper auch die deftige lokale Küche ... und das eine oder andere gute Bier.

**INFOS** [www.ironman.de](http://www.ironman.de)



**CHALLENGE**  
NIEDERBRONN-LES-BAINS  
we are triathlon  
251 km

**CHALLENGE**  
COPENHAGEN  
we are triathlon  
727 km  
DK