

Es wartet wieder die Brücke

Beim Nibelungen-Triathlon sind frühzeitig müde Beinde verboten

Von Carsten Schröder

WORMS. Erst mal quer durch den Flobshafen schwimmen, im Anschluss mit dem Rad durchs Wäldchen raus in Richtung Bohenheim-Roxheim. Und dann noch in die Lautschuhe, es wartet – die Karl-Kübel-Britze. Gleich vier Mal ist da eine knackige Steigung zu überwinden. Vorzeitig müde Beine sind beim Nibelungen-Triathlon also verboten. „Man muss sich halt darauf einstellen“, schmunzelt Manfred Jizba, wenn er an die anstehende sechste Auflage denkt.

Der 65-Jährige ist Triathlet mit Leidenschaft, hat seine sportliche Heimat bei der LLG Wonnegau. Folglich ist Jizba ganz nah dran, wenn bei den Monshheimern die Vorbereitungen auf den Nibelungen-Triathlon anstehen. Aktuell laufen sie für den 7. Juli. Und zum dritten Mal wird es dann über die Karl-Kübel-Britze gehen. Bei der Premiere war Manfred Jizba dabei. Er sagt, vielleicht für manch einen überraschend, das eigentliche Problem sei der Weg nach unten: „Viele laufen nicht gerne runter.“ Der Rhythmuswechsel sorge mehr für Nöte als die Steigung.

Beim in vier Wochen anstehenden Rennen wird Jizba nicht selbst am Start stehen. Schließlich hat er gerade die



Großer Wellengang im Flobshafen: Mit einer Distanz von 750 Metern Schwimmen startet die Sprintdistanz beim Nibelungen-Triathlon.

Foto: pa/Dirigo / Archiv

Deutschen Meisterschaften über die Mitteldistanz hinter sich gebracht, dabei Silber in der M65 geholt. Den Triathlon in Maxdorf hat er jetzt noch in seinem Plan stehen. Eine Teilnahme in Worms passe da nicht in den Terminplan: „Ich muss auch noch regenerieren.“ Gerne setzt er aber auf seine Mistreiter in der zu dieser Saison erkennbar gewachsenen

Trainingsgruppe. Erstmals sind die Triathleten der LLG in Startgemeinschaft mit dem SC Poseidon Worms unterwegs. „Eine tolle Sache“, wie Jizba findet. Hinzugesstoßen seien noch weitere Sportler aus benachbarten Vereinen. Der Vorteil: „Wir haben jetzt eine große Gruppe, das bringt im Training eine ganz andere Dynamik.“

Seinen Verzicht auf die heimliche Sprintdistanz hat für Jizba eine logische Konsequenz:

Er reht sich ein in die Schar der Helfer und Organisatoren, die notwendig ist, um eine derartige Großveranstaltung auf die Beine zu stellen. Gerade für die LLG Wonnegau bedeutet dies immer wieder, ihrem guten Ruf gerecht zu werden. Die Erfahrung aus der Organisation von Laufveranstaltungen von der Weinstraße bis hoch nach Mainz sei auch beim Nibelungen-Triathlon spürbar, weiß Jizba: „Die Hilfsbereitschaft hier kommt bei den Sportlern gut an.“ Die gute Resonanz sei die logische Konsequenz. Und vielleicht wird diese in diesem Jahr ja sogar noch größer: starten die LLGler ihren Triathlon doch diesmal nicht zeitgleich mit dem EWR-Triathlon in Lampertheim. Jizba sagt: „Ich denke, davon profitieren wir beide. Wir freuen uns, wenn dadurch mehr Triathleten aus Darmstadt oder Bensheim zu uns kommen.“ Noch ist Platz

auf der Starterliste, erst bei 500 Teilnehmern ist Schluss. Ausgeschrieben sind die Sprintdistanz über 750 Meter Schwimmen, 22 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen. Für die Jugend B, Schüler und Jedermann ist ein Start über die halbe Distanz möglich. Als zweite Neuerung ist das Windschattenfahren auf dem Rad diesmal verboten. Ge-

”
Die große Gruppe bringt eine andere Dynamik.

Manfred Jizba, LLG-Triathlet

startet wird wieder im Flobshafen. Und wenn da trübe Gedanken an Motoröl und stehendes Gewässer kommen, den kann Jizba beruhigen: „Der Rhein ist sauber.“ Ein bisschen trist ist allenfalls die Szenerie. Jizba: „Es ist eben ein Haten.“

Das viele Grün im Wäldchen entschädigt aber. Es ist eine bunte Landschaft auf dem Weg in Richtung Süden. Jizba ruf Bilder vom legendären Ironman auf Hawaii in Erinnerung. Hitze. Lavafelder. „Man kommt an einen Wendepunkt in einem kleinen Ort – und fährt wieder zurück.“ Derartige Tristesse gibt es zwischen Flobshafen und Pespplatz natürlich keine. Dafür aber die knackige Steigung einer Brücke.



Der Wechsel aufs Rad folgt in der Flobhafenstraße, das Ziel in den Laufschuhen ist der Festplatz.

Fotos: pa/Dirigo / Archiv