

Youngster in den Startlöchern

Die Nachwuchsarbeit von Tri-Force Fulda trägt nach schwierigerem Start erste Früchte: Die 17-jährige Antonia Seemann wurde kürzlich für den Landeskader nominiert, Teamkollegin Janina Heider beweist großes Potenzial,

FULDA

Corona hat Tri-Force Fulda vor Herausforderungen gestellt: Aufgrund von Krankheiten, Impfterminen und einer generell niedrigen Frauenquote war es in diesem Jahr schwierig, eine Damenmannschaft zu bilden, die in der Hessischen Triathlon-Liga starten konnte. Somit war es Zeit für die beiden Nachwuchsschülerinnen Antonia Seemann (17) und Janina Heider (15). Diese Aufgabe meisterten die beiden mit Bravour: Seemann war bei ihrem ersten Wettkampf die Schnellste über die Supersprintdistanz, beim zweiten Wettkampf die Zweitschnellste über die Sprintdistanz. Heider zeigte bei ihrer ersten Sprintdistanz ihr Potenzial mit einer schnellen Gesamtzeit.

Aufgrund ihrer Erfolge ging es für Seemann zur Nachwuchsrichtung des Hessischen Triathlon-Verbands nach Dieburg. Auf dem Programm standen zwei Lauftests (100-Meter-Sprint und 5-Kilometer-Lauf) und zwei Schwimmtests (50 und 800 Meter). Nun ruft der Landeskader. Im Interview sprechen die beiden über ihre ersten Erfahrungen im Triathlon.

Antonia, wie war die Nachwuchsrichtung? Würdest du von der Nominierung überrascht sein?
Ich hatte auf jeden Fall Spaß, auch weil ich so viele neue Leute kennengelernt habe. Als es dann noch ganz gut lief, habe ich natürlich gehofft, es auch in den Kader zu schaffen. Die Nominierung hat mich sehr geteert.

Wie seid ihr zum Triathlon Training gekommen?
Antonia Seemann: Laufen trainiere ich schon seit ich klein bin, als dann vor ein paar Jahren das Schwimmen dazu kam, lag Triathlon nicht mehr fern. Da mich der Sport schon längere Zeit fasziniert hat, wollte ich es unbedingt ausprobieren.

Janina Heider: Eigentlich eher durch Zufall. Ich bin schon immer sehr gerne geschwommen und Rad gefahren. Dann habe ich einen Artikel über Tri-Force Fulda gelesen, in der um Nachwuchssportlerinnen und -sportler für eine neue Jugendgruppe geworben wurde. Ich hatte Interesse und habe im Sommer einen Schnuppermonat absolviert.

2021 war eure erste Triathlon-Saison. Wie waren die Wettkämpfe?
Antonia Seemann: Auf den ersten Wettkampf habe ich richtig hingeliebert. Da vorher ein paar geplante Triathlons abgesagt werden mussten, wollte ich endlich mal Gas geben.

Janina Heider: Der ganze Ablauf der Wettkämpfe, insbesondere die Wechselzeiten waren neu für mich und schon ein wenig aufregend. Ich habe aber tolle Trainer und nette Vereinskameraden, die mir den Ablauf gut erklärt haben, damit alles glattläuft.

Welche ist eure stärkste Disziplin - Schwimmen, Radfahren oder Laufen?
Antonia Seemann: Ich denke, bei mir ist es auf jeden Fall das Laufen, einfach weil ich es liebe und das am längsten trainiere.

Janina Heider: Definitiv Schwimmen! Das Radfahren macht mir auch viel Spaß, aber Schwimmen war schon immer eine sehr große Leidenschaft von mir.

Wie sieht eure Trainingswoche aus?

Antonia Seemann: Mein Trainer Tobl macht mir wöchentlich einen Trainingsplan, der ziemlich gut ist. Der ist grundsätzlich zwischen Disziplinen und Belastungszeiten sehr ausgewogen, so dass ich nichts vernachlässige. Ich trainiere bis auf einen Bahrtag in der Woche meist tag-lich, am Wochenende sogar manchmal zweimal.

Janina Heider: In der Regel trainiere ich etwa fünfmal pro Woche. Mein Trainer hat einen individuellen Trainingsplan für mich erstellt. In einer App trägt er ein, was genau ich trainieren soll.

Was macht den Verein Tri-Force eurer Ansicht nach aus?

Antonia Seemann: Tri-Force ist für mich die erste Anlaufstelle gewesen, als klar war, dass ich Triathlon machen möchte. Bei Liga-Wettkämpfen kommt richtiger Team-Spirit auf und selbst im Training merkt man, dass alle ihren Sport lieben. Außerdem gibt es vielfältige Trainingsangebote.

Janina Heider: Ich finde es toll, dass alle im Verein so nett sind und einen sehr gut in die Gemeinschaft aufnehmen. Zwar ist jeder bei den Wettkämpfen für sich alleine gestartet, aber wir waren immer ein Team und haben uns gegenseitig unterstützt und angefeuert. Außerdem finde ich es schön, dass vom Verein ge-

meinsame Trainingseinheiten in Gruppen angeboten werden, aber dass man natürlich individuell für sich alleine trainieren kann.

Wie werdet ihr in euren Zielen unterstützt?

Antonia Seemann: Erst mal natürlich durch die super Betreuung durch meinen Trainer Tobl, die könnte nicht besser sein. Dafür bin ich wirklich dankbar. Auf Wettkämpfe oder die Kaderauswahl wurde ich so optimal vorbereitet.

Janina Heider: Durch meine Trainer und meine Eltern.

Wie sind eure Pläne für das Jahr 2022?

Antonia Seemann: Weiter Training machen und hoffentlich genauso viel Spaß haben wie in 2021. Durch die Kaderaufnahme freue ich mich, noch andere Triathlon-begeisterte Jugendliche zu treffen.

Janina Heider: Natürlich möchte ich weiterhin für Tri-Force Fulda bei Wettkämpfen Ziele für den Triathlon haben, aber nicht. Ich betrachte den Sport als Hobby, das mir sehr viel Spaß macht.

Mindestens **fünfmal** pro Woche trainieren die beiden Triathletinnen, um in ihrem Sport am Ball zu bleiben.

TRAINING

Der Start der Nachwuchsarbeit lief bei Tri-Force Fulda nicht sofort wie erhofft. Anfang 2020 startete das Jugendtraining und wurde nach kurzer Zeit durch Corona ausgebremst. Die Schwimmübungen wurden geschlossen, das Training in Gruppen war nicht mehr möglich und der Verein war in Sorge, dass die Jugendlichen nach einer langen Trainingspause die Lust verlieren. Außerdem fielen Wettkämpfe aus. Erst Mitte 2021 fanden die ersten Wettkämpfe unter Auflagen wieder statt.

Alle Informationen zur Nachwuchsarbeit und zum Jugendtraining bei Tri-Force Fulda gibt es online.

triforce-fulda.de/nachwuchs.html



Geben Gas – im Wasser, auf dem Rad und zu Fuß: die neuen Tri-Forceerinnen Antonia Seemann (links) und Janina Heider.
Fotos: Tri-Force Fulda; jennyilpic/Adobe Stock

