



Die RSC-Frauen präsentieren stolz den Pokal und ihre Medaillen (von vorn): Antonia Koch, Lena Schlag, Tina Eggers, Beeke Kriech, Christiane Frey, Stefanie Tegeler, Hanna Otto und Trainer Jonathan Pargätzi. Es fehlen Nidia Ruiz Porath und Bente Bauer. Foto: t&w

Lust auf Leistung steckt an

Triathlon-Frauen des RSC Lüneburg souverän Meister in der Landesliga

VON ANDREAS SAFFT

Lüneburg. Sie trainieren bis zu achtmal pro Woche, geben bei Wettkämpfen bis zum letzten Meter alles. Sie halten zusammen und brechen auch schon einmal einen Urlaub vorzeitig ab, um das Team zu unterstützen. Und es hat sich gelohnt. Die Triathlon-Frauen des RSC Lüneburg feierten ebenso souverän wie sensationell die Landesliga-Meisterschaft, dürfen damit in die Regionalliga aufsteigen. „Viele Konkurrenten hatten uns gar nicht auf dem Zettel“, freut sich Teamkapitänin Lena Schlag, „aber nach zwei Wettkämpfen standen wir vorn. Und dann sind wir durchgestartet.“

Erst im vergangenen Jahr trauten sich die RSC-Damen überhaupt zum ersten Mal zu Ligawettkämpfen, die in der Landesliga in der Regel über die Sprintdistanz (500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen) und seltener über die doppelt so lange Olympische Distanz führen. „Wir machen einfach gern Wettkämpfe“, betonte Teamseniorin

Stefanie Tegeler damals. Und diese Lust auf Leistung war offenbar ansteckend: Drei Verstärkungen stießen in dieser Saison neu zur Mannschaft, in der manche Athletin auch noch gewaltige Leistungssprünge schaffte.

Coach Jonathan Pargätzi schreibt detaillierte Trainingspläne für Lena Schlag und Talent Antonia Koch. Alle Damen schwimmen im Winter allein dreimal pro Woche, im vergangenen Frühjahr stand zudem ein Trainingslager in Ratzeburg an. Was man aber mit noch so vielen Kilometern allein aber nicht trainieren kann, das ist die richtige Einstellung.

Starke Schwimmleistung aller ist die Basis

„Die Bereitschaft, alles zu geben, ist inspirierend“, lobt Pargätzi. „Dabei ist es die Stärke der Mannschaft, dass sie nicht so verbissen ist“, hebt Lena Schlag hervor.

Grundlage der Meisterschaft war die durchgehend starke Schwimmleistung der Lüneburgerinnen, die oft noch viele der parallel gestarteten Männer ab-

hängten. Und sie unterstützten sich, wo es nur ging und regelkonform war. Schlag: „Alle haben wunderbar mitgezogen und sind gestartet, auch wenn es eigentlich mal nicht so geplant war.“

Denn ein schwaches Tagesresultat kann die ganze Saison ruinieren. Jeweils die besten vier Starterinnen eines Vereins kommen mit ihrer Platzziffer in die Wertung. Wenn nur ein Trio überzeugt, die Vierte aber irgendwo auf Platz 50 oder 60 eintrudelt, dann würde es entsprechend viele Minuspunkte geben. Vor dem Abschluss in Wilhelmshaven wies der RSC noch einen Vorsprung von 36 Punkten auf. Das Rumpfteam mobilisierte die letzten Kräfte und konnte noch einen Vorsprung von 23 Zählern behaupten. „Wir wurden richtig gefeiert von den Männern“, berichtet die Kapitänin.

Dabei schnitten auch die Lüneburger gut ab. Das Team um Pargätzi und Matz Materne verteidigte in der Endabrechnung den dritten Platz. Nun müssen sich die Frauen aber bald entscheiden, ob sie den Aufstieg auch wahrnehmen. In der Regi-

onalliga, in der alle Nord-Bundesländer von Mecklenburg-Vorpommern bis Bremen vertreten sind, werden die Fahrten nicht unbedingt länger, doch die Wettkämpfe um einiges anspruchsvoller und die Konkurrenz deutlich härter. Nach dem Aufstieg könnte der RSC sicher die eine oder andere Gaststarterin nach Lüneburg locken. „Aber eigentlich wollen wir schon gern alle von uns in die Regionalliga mitnehmen“, so Lena Schlag.

Sie selbst war auch als Solisten sehr erfolgreich unterwegs, wurde in ihrer Altersklasse W30 Landesmeisterin auf beiden Distanzen. Und ihr Debüt auf der Mitteldistanz beim Ironman 70.3 in Wiesbaden beendete sie gleich auf dem zwölften Platz, verpasste damit nur knapp die WM-Qualifikation. „So etwas als Highlight ist toll“, schwärmt die erfolgreiche Triathletin, „dagegen sind unsere Wettkämpfe Wald und Wiese. Aber eigentlich mag ich lieber diese familiären Rennen.“ Die wird sie, ob in der Regionalliga oder Landesliga, auch in der kommenden Saison mit ihren Mitstreiterinnen erleben.