

# Mit dem Rennrad ins Sportbad

Franka Rust arbeitet vor der Triathlon-EM an ihren Schwächen. Manchmal stehen die Freunde im Trainingsplan

VON ANDREAS SAFFT

**Lüneburg.** Franka Rust und das Schwimmen – es ist eine komplizierte Beziehung. „Bei mir fängt der Spaß erst an, wenn ich aus dem Wasser raus bin“, sagt die 16-jährige Triathletin, die am 31. Mai bei den Junioren-Europameisterschaften im niederländischen Weert ihr erstes internationales Rennen bestreitet. „Ich hoffe, dass ich nach dem Schwimmen nicht völlig abgeschlagen bin“, meint das große Nachwuchstalent aus den Reihen des RSC Lüneburg verlegen grinsend. Damit das nicht passiert und damit Franka auch eine Chance hat, dauerhaft Spitzenresultate zu erzielen, arbeitet sie besonders intensiv im Lüneburger Sportbad.

## Der lange Weg zur Wasserratte

Diesmal hat sie ebenso wie ihr Teamkamerad Fabian Schönke ein Rennrad mitgebracht – fürs Koppeltraining. Da üben die Triathleten den Übergang von einer Teildisziplin zur nächsten. Franka und Fabian kraulen 400 Meter und wechseln dann blitzschnell aufs Rad, um fünf Minuten lang auf Rollen im Wettkampftempo Gas zu strampeln. Und das dreimal in Folge. „Auf dem Niveau ist es einfach wichtig, auch den ersten Wechsel zu optimieren“, betont ihr Trainer Jonathan Pargätzi.

Denn mit ihren fantastischen Rad- und Lauffleistungen kann die frischgebackene deutsche Duathlon-Meisterin der A-Jugend ihre Defizite beim Schwimmen bei deutschen oder Europameisterschaften irgendwann nicht mehr ausgleichen. „Man kann immer nur an einem Problem arbeiten“, sagt Pargätzi, „und jetzt arbeiten wir am Schwimmen, bis sie 19 ist.“ Viel lieber ist die 16-Jährige eigentlich auf dem



Franka Rust radelt zwischen ihren Schwimmereinheiten im Sportbad - der Rollentrainer macht es möglich.

Foto: t&w

Rad oder in Laufschuhen unterwegs: „Aber ich weiß ja, wofür ich das mache. Es lohnt sich für mich viel mehr zu schwimmen.“

Viermal pro Woche zieht Franka zurzeit ihre Bahnen im Sportbad, vier- bis fünfmal läuft

sie, zweimal steht Athletikprogramm auf dem Trainingsplan, zweimal ausgedehnte Radtouren. Ein beinhartes Programm also, regelmäßig mit mehr als nur einer Trainingseinheit pro Tag. „Manchmal gibt es auch

Tage, die ziemlich doof sind“, räumt die Kaderathletin ein, „dann lege ich mal einen Ruhetag ein – oder ich gucke einfach nach vorn.“

## Alles basiert auf Freiwilligkeit

Auch Pargätzi achtet sehr genau darauf, dass seine Talente nicht zu viel machen und irgendwann ausgebrannt sind. Druck ausüben ist eh nicht seine Sache, alles basiert auf Freiwilligkeit. „Beobachten, beurteilen, beraten“, zählt er als die Kernkompetenzen des Trainers auf. Und das heißt im Klartext: „Manchmal schreibe ich in einen Trainingsplan: ‚Triff dich heute mit Freunden, damit eine Reserve für andere Dinge bleibt.‘“

Franka jedenfalls vermisst gar nicht so viel, zum Beispiel Parties, da sie ohnehin keinen Alko-

hol trinkt. Nur das „Abhängen mit der Familie“, das könnte es häufiger geben. Immerhin hat sie sportliche Eltern und Geschwister: „Mein Papa macht jetzt das Lauftraining mit, so sehe ich ihn wieder häufiger.“

Die Schule fordert auch ihre Zeit, zumal Franka in zwei Jahren ihr Abitur ablegen will. Doch ihre erste sportliche Reifeprüfung steht schon in zwei Wochen an. Viele Konkurrentinnen in Weert sind schon 18 oder 19 Jahre alt. „Es ist für Franka in erster Linie eine Erfahrung“, sagt Pargätzi. Wahrscheinlich wird sein Schützling wieder mit einem breiten Lächeln auf den Limburger Straßen unweit der belgischen Grenze unterwegs sein. Denn: „Ich fahre so lange Rad, bis ich jemanden eingeholt habe. Und wenn ich mich richtig anstrengte, dann grinse ich.“

## ZWEITLIGA-TEAM STARTET AM SONNTAG IN GÜTERSLOH Auf die Zusammenarbeit kommt es an

**In Gütersloh fällt** am Sonntag der Startschuss in der 2. Triathlon-Bundesliga, in der vier RSC-Frauen im Teamrennen antreten. Dabei kommt es vor allem darauf an, dass Antonia Koch, Nidia Ruiz Porath, Lea van Beek und Neuzugang Lidia Hackmann gut zusammenarbeiten und möglichst das gesamte Rennen geschlossen absolvieren. Gewertet wird der Zieleinlauf nach der dritten Frau.

**Lidia Hackmann und Nidia Ruiz Porath** werden beim Schwimmen die Tempoarbeit machen. Letztere ist auch stark auf dem Rad, Lea van Beek hat sich beim Laufen bisher gut präsentiert. Das Team visiert in seiner zweiten Zweitliga-Saison die Top sechs an. Franka Rust gehört auch zum Team, geht beim zweiten Rennen eine Woche später in Hannover mit an den Start.

# Voll auf Sieg – und dann mal schauen

Nur in einem Fall ist das Zittern für den LSK schon am Sonntag beendet

**Lüneburg.** Volle Knolle Richtung Rettung, verlängertes Zittern oder der Abstieg – alles ist möglich, wenn der Lüneburger SK am Sonntag (14 Uhr) zu seinem letzten Punktspiel in der Fußball-Regionalliga bei Lupo Martini Wolfsburg antritt. „Wir wollen so spielen wie in den letzten beiden Wochen“, sagt LSK-Coach Rainer Zobel, „und wahrscheinlich auch mit der gleichen Truppe wie gegen Jeddeloh.“

Der LSK ist von anderen Ergebnissen abhängig. Zunächst einmal drücken alle heute Eintracht Braunschweig im Drittliga-Abstiegskampf die Daumen – ein Punkt gegen Cottbus gibt in jedem Fall Sicherheit. Und dann gibt es noch die Partie Egestorf

(16.) gegen Norderstedt (14.), die am Sonntag parallel zur LSK-Begegnung stattfindet. Siegt Norderstedt, bleibt der LSK in jedem Fall 15., ob er nun 10:0 gewinnt oder verliert. Siegt Norderstedt nicht, würde der LSK mit einem Dreier noch 14. werden, nach einer Niederlage aber bis auf Platz 16 abrutschen. Und auch ein Remis würde wohl Platz 16 bedeuten, außer, Norderstedt verliert mit mehr als zwei Toren Unterschied.

## Blick nach Braunschweig und nach Egestorf

Was bedeutet das konkret? Der LSK kann am Sonntag nur dann schon den Klassenerhalt feiern, wenn Braunschweig tags zuvor die 3. Liga hält, er selbst in Wolfsburg gewinnt und Egestorf gegen Norderstedt punktet. Umgekehrt ist der LSK nur dann definitiv schon am Sonntag abgestiegen, wenn es Braunschweig erwischt, Egestorf punktet und der LSK verliert.

Bei sämtlichen anderen Konstellationen müssen die Lüneburger noch eine Woche abwarten, wie sich Wolfsburg II in der Drittliga-Relegation gegen Bayern München II schlägt. Alles ist möglich: Klassenerhalt, Abstieg – oder Entscheidungsspiele ge-

gen den Zweiten der Oberliga-Niedersachsen.

„Wir werden nicht nach Egestorf gucken, sondern nur auf Sieg spielen“, verdeutlicht Zobel. Selbst der würde aber nicht unbedingt eine Relegation verhindern, die erst am 29. Mai



Tomek Pauer (l.) und Keeper Ole Springer präsentierten sich zuletz in starker Form.

Foto: be

## LSV-Duo glänzt in Sottrum

**Lüneburg.** Die beiden hatten es richtig eilig: Lara Predki und Svea Timm von der Lüneburger SV ließen der Konkurrenz beim Abendlauf in Sottrum keine Chance. Lara Predki pulverisierte ihre eigene Bestzeit über 5 Kilometer um starke 32 Sekunden und lief in 18:07 Minuten Streckenrekord. Für Aufsehen sorgte auch Vereinskollegin Svea Timm. Erst Ende März hatte die 18-Jährige eine Bestzeit (38:19) über 10 Kilometer rausgehauen. In Sottrum war sie noch einmal 44 Sekunden schneller, lief in 37:35 Minuten ganz nach oben aufs Podest.

Bereits eine Woche vorher hatten beide Athletinnen auch auf der Bahn gezeigt, was sie draufhaben: Beim nationalen Sportfest des Hamburger SV lief Predki nach einem beherzten Endspurt über 3000 Meter in 10:11:94 Minuten nicht nur Bestzeit, sondern verbesserte den Kreisrekord bei den Frauen um knapp 26 Sekunden. Svea Timm gelang das in der Altersklasse U 20 in 10:20:93 Minuten – und das, obwohl sie kurz nach dem Startschuss gestürzt war. Doch sie rappelte sich fix wieder auf und sicherte sich am Ende sogar noch die Norm für die deutschen Meisterschaften der U20. kab

TURNEN

## Greta Rössler die Beste im Land

Erfolgreich schnitten die Turnerinnen des VfL Lüneburg bei den Landesmeisterschaften im Mehrkampf ab. Beim „Deutschen Sechskampf“ standen in Salzgitter drei Turngeräte und drei leichtathletische Übungen auf dem Programm. In der Altersklasse W10/11 gewann Greta Rössler dank des weitesten Sprungs (3,72 m) und der besten Bodenübung vor Lilith Abel und Anna Rössler. Luca Heuchert wurde Sechste. Vierte wurde Julia Dornblüth in der Altersklasse W14/15, verpasste dabei Bronze nur sehr knapp.

## IN KÜRZE

**Handball:** Mia Scheipers (MTV Embesen) wurde zum HVN-Lehrgang der Jahrgänge 2005 und jünger vom 7. bis 9. Juni in Hannover eingeladen. Aus den 18 Spielerinnen wird Landestrainer Timm Dietrich den Kader zusammenstellen, der beim EWE-Cup in Bremerförde auf die Platte geht.

## VEREINE

**MTV Treubund:** Wegen einer kurzfristigen Hallensperrung der Grundschule Lüne entfallen am Montag, 20. Mai, alle Sportgruppen in der Sporthalle Lüne.

**MTV Treubund:** Für die Sichtung von Fußballtalenten beim Young-Talents Day des Hamburger SV am 30. Mai sind noch Restplätze für die Jahrgänge 2008 bis 2011 zu vergeben. Informationen unter [www.mtv-treibund-fussball.de](http://www.mtv-treibund-fussball.de)

**Lüneburger SV:** Vereinsfrühstück für Mitglieder und Familienangehörige am Sonntag, 23. Juni, 10 Uhr, Vereinsheim. Anmeldungen bis 17. Juni bei den Abteilungsleitern.