

mz3athlon: Auftakt von Roys Rookie-Projekt

Roys Rookies

Frank Wieland



41 Jahre
Fellbach
72 kg
170 cm

„Ich will abnehmen und habe Lust am Sport sowie auf neue Aufgaben.“

Jacqueline Ridiger-Schöpke



44 Jahre
Oberstenfeld-Gronau
62 kg
170 cm

„Ich möchte es in meinem Alter noch einmal wissen.“

Steffen Küllmer



30 Jahre
Freiberg
87 kg
174 cm

„Ich möchte mich mit dem mz3athlon auf die Halbdistanz vorbereiten (70.3).“

Marc Kuhn



42 Jahre
Fellbach
78 kg
180 cm

„Ich möchte Spaß im Team haben und mache dieses Projekt auch für meine Gesundheit.“

Swen Moll



41 Jahre
Fellbach
72 kg
175 cm

„Die Motivation ist zu 100 Prozent da.“

Michael Sigloch



41 Jahre
Bietigheim-Bissingen
62 kg
174 cm

„Ich möchte mich nicht vor meiner Tochter blamieren und endlich richtig schwimmen lernen.“

Michael Rakers



45 Jahre
Freiberg
90 kg
186 cm

„Ich will wissen, ob ich es hinbekomme, fit zu werden, um ein Rad & Lauf und Motorradrennen zu absolvieren.“



Katja Fischer (Mitte, roter Schaal) und ihr Mann Roy (dahinter) haben schon gefinisht. Jetzt wollen auch die Rookies ein solches Finisher-T-Shirt ergattern. Dafür werden sie in den kommenden Wochen hart trainieren.

Fotos: Werner Kuhnle



Beim Kennenlernabend am Montagabend haben alle ganz genau aufgepasst, was Roy Fischer (mittiges Foto, links) erzählt.

Rookie-Projekt ist immer gefragter

Steinheim Gleich 14 Teilnehmer sind dem Aufruf unserer Zeitung gefolgt und haben sich für Roys Rookie-Projekt beworben. Elf Wochen haben die Sportler nun Zeit bis zu ihrem ersten Triathlon. Von Julia Spors

Angst scheinen die 14 Wagemutigen, die sich in diesem Jahr dem Projekt „erster Triathlon“ stellen, nicht zu haben. Respekt vielleicht oder aber etwas Müffensausen. Aber wirklich Angst davor, am 18. Mai beim mz3athlon nicht über die Ziellinie zu laufen, nicht. Kein Wunder: Alle 14 Teilnehmer sind fit. Zwar noch nicht so, dass sie heute einen Triathlon absolvieren könnten, aber sie alle haben eine Grundkondition. 30 Minuten können die Triathlon-Einsteiger mindestens am Stück laufen – für Roy Fischer, den Initiator und Haupttrainer der Aktion eine ideale Ausgangslage. „Damit können wir super arbeiten“, machte er am Montagabend im Casino-rod der Marbacher Zeitung klar. Gemeinsam mit seiner Frau Katja sowie Kai Keller, dem Geschäftsführer der Marbacher Zeitung, hatte er die neuen Rookies zum Kennenlernabend eingeladen. Von 16 Angemeldeten kamen 14 – zwei Starter mussten ihre Bewerbung bereits im Vorfeld wieder zurück ziehen. Dennoch: So gefragt wie in diesem Jahr ist das Rookie-Projekt noch nie gewesen. Ein Indiz dafür, dass die Aktion in den vergangenen beiden Jahren nicht nur Aufmerksamkeit auf sich gezogen hat, sondern auch richtig gut angenommen wurde.



„Ich bin von allen Seiten auf das Projekt angesprochen worden.“
Roy Fischer

Die erste gemeinsame Trainingseinheit wird deshalb am morgigen Freitag auch passend eine Schwimmereinheit sein. „Damit ihr gleich wisst, wie ihr in den kommenden Wochen am Besten trainiert“, so Fischer. Elf Wochen haben die Rookies nun im Übrigen Zeit, umrichtig fit zu werden. Dann steigt der 15. mz3athlon in Steinheim. „Ihr solltet keine Angst haben, es nicht zu schaffen. Im vergangenen Jahr hatten wir deutlich weniger Zeit und es sind dennoch alle über die Ziellinie gelaufen“, erinnerte er und ergänzte: „Mein Ziel ist es, dass ihr die Distanz alle sicher schafft, Spaß dabei habt und mit einem Lächeln über die Ziellinie laufen könnt.“ Insgesamt sollten die Rookies demnach am 18. Mai also so fit sein, dass sie sich „zwei Stunden am Stück vorwärts bewegen können“. So lange dauert in etwa der Triathlon auf der classic-Distanz.

In den vergangenen beiden Jahren machten sich die Triathlon-Einsteiger aber nicht nur auf die classic-Distanz, sondern nahmen auch an der light- oder der heavy-Variante teil. Das ist in diesem Jahr verboten. Grundvoraussetzung für die Teilnahme war, dass sich alle damit einverstanden erklärten, sich an die classic-Distanz heranzuwagen. 500 Meter schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer laufen beinhaltet diese Distanz – für einen Neuling eine machbare Sache, wie Triathlon-Experte Roy Fischer meinte und damit weder skeptische Blicke noch erschreckte Laute, sondern vielmehr erwartungsfreudige Blicke erntete. Gelernt hat der Coach in den vergangenen zwei Jahren auch, dass das Radfahren zu wenig trainiert wurde. „Da sollten wir drauf achten“, meinte er und bekam prompt die Frage gestellt: „Wie hügelig ist die Radstrecke denn?“ Seine Antwort: „Sehr hügelig.“ Skeptische, furchterregte Blicke folgten. Aber nur kurz. Insgesamt vermittelten die Rookies am Montagabend vor allem einen Eindruck: Sie freuen sich auf die neue Herausforderung, das neue Ziel in ihrem Leben. Einen ersten Vier-Wochen-Trainingsplan bekommen sie von den Fischers direkt mit nach Hause. Die ersten Trainingseinheiten dürfen demnach bereits absolviert sein. Weitere werden folgen – die erste gemeinsame eben am Freitagabend im Kornwestheimer Bad.

„Der Sport wird in den kommenden zehn Wochen ein Teil von eurem Leben werden“, versprach Roy Fischer und beendete den ersten Abend mit ersten Fachsimpelien, kurzen Einzel-Gesprächen und einem positiven Eindruck. „Das ist eine tolle Truppe“, meinte er. Im Gegenzug fand Rookie Denise Huber: „Die Infos waren wichtig und der Abend sehr kurzweilig.“



„Mein erster Triathlon ist der mz3athlon in Steinheim gewesen.“
Katja Fischer

TÄGLICHE ROOKIE-SERIE IN DER MARBACHER ZEITUNG

Das Projekt Zusammen haben die Firma Roy Sports aus Ludwigsburg sowie die Marbacher Zeitung vor drei Jahren das Rookie-Projekt ins Leben gerufen. Der Grundgedanke war und ist: Man möchte Triathlon-Einsteigern mit Rat und Tat zur Seite stehen, um sie fit zu machen für ihren ersten Wettkampf. Professionelle Trainer erarbeiten bei diesem Projekt individuelle Trainingspläne und geben regelmäßig praktische Tipps. Zudem erhalten die Starter eine Laufanalyse. Des Weiteren werden sie von der Marbacher Zeitung auf ihrem Weg begleitet.

Tägliche Serie Wer sich bei Roys Rookie-Projekt bewirbt, der weiß also: Er steht auch medial im Fokus. Anders als in den vergangenen beiden Jahren wird es diesmal sogar eine



tägliche Serie über die Rookies geben. In dieser sollen die Fortschritte, Rückschläge sowie nette, humorvolle Anekdoten vom Training festgehalten werden. Im Fokus der Serie

stehen die fünf Teilnehmer aus unserem Verbreitungsgebiet: Denise Huber aus Affalterbach, Jacqueline Ridiger-Schöpke aus Gronau, Daniel Eßlinger aus Höpfigheim, Elke Nicolay aus Beilstein und Sarah Ehmer aus Großbottwar. Sie werden in der Rubrik von ihren täglichen Erlebnissen und Erfahrungen erzählen, so dass auch Außenstehende einen richtigen Eindruck davon bekommt, wie das Training verläuft. Aber auch die anderen Teilnehmer werden in der Serie immer wieder berücksichtigt werden. spo

Roys Rookies

Satish Patel



40 Jahre
Ludwigsburg
73 kg
170 cm

„Ich habe in den letzten zwei Jahren ziemlich viel trainiert – aber ohne Ziel und Struktur. Das möchte ich jetzt ändern.“

Sarah Ehmer



21 Jahre
Großbottwar
64 kg
174 cm

„Ich wollte schon immer mal einen Triathlon machen.“

Daniel Eßlinger



38 Jahre
Steinheim-Höppfigheim
83 kg
186 cm

„Ich möchte vor allem Spaß haben bei dem Projekt.“

Denise Huber



34 Jahre
Affalterbach
68 kg
172 cm

„Ich will mal was Verdrücktes machen. Außerdem ist das Leben mehr als Arbeit.“

Elke Nicolay



52 Jahre
Beilstein
59 kg
168 cm

„Ich möchte einfach mal mitmachen.“

Jose Luis Terru Grande



42 Jahre
Fellbach
79 kg
176 cm

„Einen Triathlon zu absolvieren ist schon immer mein Traum gewesen.“

Melanie Buchert



30 Jahre
Stuttgart
100 kg
160 cm

„Ich möchte ein echter Triathlet sein. Die Einzeldisziplinen trainiere ich schon. Jetzt will ich sie kombinieren.“