

RATINGEN HEILIGENHAUS

RHEINISCHE POST

Baumgärtner

es-Festivals verrät im Montagsars kommt. Seite D 2

Heiligenhaus: Baustellen-Rundgang

Weil die vielen Baustellen in der Stadt für Ärger sorgen, wurde ein Info-Rundgang organisiert. Seite D 3

„Gitanes Blondes“

Erst quakten die Frösche, dann chen im Burghof: Das Publikum

So wird richtig gekrault

Georg Mantyk und Erik Felsner trainierten gestern 20 Sportler für den ersten Rater Triathlon.

Schwimmen, Rad fahren und laufen: kleine Tricks, die für gute Zeiten sorgen.

VON PETRA WILLNAUER

RATINGEN „Und jetzt Wechsel“, rief Trainer Georg Mantyk den Triathlon-Seminarteilnehmern gestern Mittag insgesamt drei Mal zu. Kurz vor der verdienten Mittagspause sollten die knapp 20 Männer und Frauen nochmal alles geben. Um sich für den Dumeklemmer-Triathlon am 13. September vorzubereiten, trainierten Anfänger, Hobby-sportler und Breitensportler unter Triathlon-Bedingungen.

Und so ging es im Sprint von der kleinen Brücke im Angerbad zum Absperrgitter, an dem die Rennräder warteten. Barfuß. „Beim Wechsel kann man sich nicht lange damit aufhalten, seine Schuhe wieder anzuziehen. Am effektivsten ist es, wenn diese schon am Fahrrad befestigt sind und dann während der Fahrt angezogen werden können“, so Georg Mantyk. Mit Erik Felsner trainiert er die Teilnehmer nicht nur. Mantyk ist auch für die Organisation für den bislang ersten Triathlon seiner Art in Ratingen verantwortlich.

Triathlon-Europameister U19 Niclas Bock (18) und Duathlon-Weltmeister Matthias Graute (25), beide schon längst für den Dumeklemmer-Triathlon angemeldet, griffen helfend ein. „Wir haben vor allem bei der Disziplin Schwimmen geholfen, Techniken gezeigt und Fragen beantwortet“, so Graute.

Der Rater Dumeklemmer-Triathlon besteht aus Schwimmen, Radfahren, Laufen. „Das kann schon ganz schön kräftezehrend sein. Zumal man ja in allen drei Disziplinen gut sein muss“, so Graute. Doch er und auch Bock geben zu, das Schwimmen nicht gerade zu ihren Stärken zählt. „Das holt man

dann woanders wieder raus.“ Guido Mussehl (44), einer der Teilnehmer, ist gespannt auf seinen ersten Triathlon. „Vorher bin ich nur Marathon gelaufen, aber das ist mit einem Triathlon wohl nur geringfügig zu vergleichen. Freunde von mir haben schon an dem ein oder anderen Triathlon teilgenommen, das hat mich neugierig gemacht. Und jetzt trainiere ich selbst fleißig.“ Das Schwierigste bis jetzt: „Der Wechsel von Wasser zu Land. Da schnell genug rauskommen und Lauftempo aufnehmen, ist schon sehr schwierig. Aber gerade auf den



Auf die Haltung kommt es an: Beim Training für den Triathlon zeigten Erik Felsner (rechts) und Georg Mantyk (im Hintergrund) den Teilnehmern die Kraul-Technik.

RP-FOTO: ACHIM BLAZY

INFO

Triathlon im Netz

750 Teilnehmer haben sich bislang für den 1. Dumeklemmer-Triathlon angemeldet. Darunter Heiko Tewes, Till Schramm, Matthias Graute und Niclas Bock. Auch übers Internet unter www.dumeklemmer-triathlon-ratingen.de kann man sich anmelden. Dort gibt es weitere Infos rund um die Veranstaltung sowie den Zeitplan und die Startgelder.

Wechsel kommt es an“, so der Rater. Damit den Teilnehmern auch beim richtigen Wettkampf nicht neben der Puste auch die Motivation ausgeht, bemüht sich Mantyk um eine rege Teilnahme von Geschäften entlang der Lauf- und Radfahrstrecke. „Johann und Witter konnten wir schon für eine Verlosung gewinnen, in Eggerscheid werden die Vorbeifahrenden unter Publikumsjubel mit Namen aufgerufen, und das Lux hat sogar schon für das Training heute eine kleine Feier entlang der Lauf-Strecke ausgerichtet“, so Mantyk.