

„Das wird ein richtiger Gradmesser“

Jonas Hoffmann bestreitet am Sonntag an der Adriaküste den ersten Mitteldistanz-Triathlon seiner Karriere

Von Lutz Großmann

Hilchenbach. Auf Jonas Hoffmann, den besten Triathleten aus dem Siegerland, warten spannende Tage. Der 24-Jährige bestreitet am Sonntag an der italienischen Adria-Küste nämlich den ersten Mitteldistanz-Triathlon seiner Karriere. Bei der „Challenge Riccione“ müssen 1,9 Kilometer in der Adria geschwommen, 90 Kilometer auf einem welligen Zeitfahrkurs Rad gefahren und 21 Kilometer entlang der Küste gelaufen werden – Distanzen, die Jonas Hoffmann noch nie „am Stück“ absolviert hat, denn er ist bis dato ein Spezialist für die kürzeren Strecken. Vor seinem Triathlon-Wettkampfdebüt in diesem Jahr sprachen wir mit dem Bundesliga-Athlet von Tri Finish Münster.

„Für mich geht es darum zu schauen, wie ich auf einer solch langen Distanz zurecht komme, wie ich mir die Kräfte einteile, wie ich mich optimal verpflege.“

Jonas Hoffmann, Triathlet

Die „Challenge Riccione“ dürfte für Sie wegen der vergleichsweise langen Distanz ein ganz besonderes Rennen werden, oder?

Jonas Hoffmann: Das kann man so sagen. Es ist meine erste Mitteldistanz. Ich bin zwar im vergangenen Herbst in Davos an den Start gegangen, doch das Rennen musste wegen eines Gewitters abgebrochen werden. Ich habe unglaublich Lust auf das Rennen und möchte auf der für mich neuen Distanz erstmal Erfahrungen sammeln. Der Wettkampf ist auch deshalb ein besonderer für mich, weil ich nicht mit einem klassischen Straßenrad fahre, sondern mit einem Zeitfahrrad. Dafür habe ich die vergangenen Wochen im Training schon einige Kilometer auf meinem neuen Raceextract Sparrow TT Disc absolviert, um mich an die Position auf dem Rad zu gewöhnen.

Die Bundesliga-Saison 2020 ist mehr oder weniger ausgefallen, es gab auch ansonsten kaum Wett-



Jonas Hoffmann beim Lauftraining in alpenländischem Ambiente. Am Sonntag nimmt der Hilchenbacher sein erstes Mitteldistanz-Rennen in Angriff. Er startet bei der „Challenge Riccione“.

FOTO: RAIMER BAUERDICK

Prominente Namen im Profifeld

■ Das Profifeld bei der „Challenge Riccione“ ist stark besetzt.

■ Gemeldet haben u. a. Ex-Ironman-Weltmeister Sebastian Kien-

le, Pablo Dapena Gonzales (Spanien), Pieter Heemeryck (Belgien), Thomas Steger (Österreich) und die Lokalmatadore Mattia Ceccarelli und Julius Molinari.

■ Mit dabei in dem Urlaubsdomizil an der Adria ist auch der Freiburger **Andi Böcherer**, Gewinner des „Triathlon Buschhütten“ in den Jahren 2016 und 2018.

kämpfe im Jahr. Wie hat sich Ihre Vorbereitung auf 2021 gestaltet?

Insgesamt lief die Vorbereitung auf die Saison anders als gewohnt. Es gab kein Skitrainingslager über den Jahreswechsel, dafür konnte ich wegen des vielen Schnees viele **Grundlagenkilometer** auf Langlaufski absolvieren. Ein spezielles Problem war das **Schwimmtraining**. Eigentlich verbringe ich im Winter immer viel Zeit im Wasser. Dies war

für mich seit Ende Oktober nicht möglich. Die Deutsche Triathlon-Union hat mir als Bundesliga-Athlet zwar eine Sondergenehmigung ausgestellt, aber ich durfte im Siegerland trotzdem nicht in die Bäder. Ich kann das bis heute nicht verstehen. Ich sehne deshalb herbei, endlich wieder hier **Schwimmen** zu dürfen, ob draußen oder drinnen. Nur beim Trainingslager kürzlich in Priem am Chiemsee habe ich für ei-

nige Tage Wasserkontakt gehabt.

Hätte es für Sie denn Alternativen gegeben?

Weil ich einer geregelten Arbeit nachgehe, konnte ich die langen Fahrten zum **Stützpunkt** nach Köln auch nicht auf mich nehmen. Ich musste mit dem Zugseil vorlieb nehmen, um wenigstens etwas die schwimmspezifische **Muskulatur** zu trainieren. Das Zugseiltraining



hat das Athletik- und Krafttraining, das ich auch nicht durchführen konnte, weil die Fitnessstudios geschlossen waren, ersetzt. Ich habe deshalb mit meinem Trainer Lars Erik Fricke beschlossen, mehr Zeit in das Radfahren zu investieren.

Hört sich so an, als wäre Ihre Form für das große Rennen am Sonntag also ganz gut.

Mit meiner Rad- und Laufform bin ich sehr zufrieden, obwohl ich im Februar wegen einer Fußverletzung auf das Laufen verzichten musste. Das war für mich ungewohnt, da ich noch nie eine **verletzungsbedingte** Laufpause einlegen musste, seitdem ich Triathlon betreibe. Nach knapp vier Wochen habe ich dann wieder vorsichtig mit Lauftraining angefangen, allerdings nur mit kurzen, lockeren Läufen. Die haben sich jedoch schon richtig gut angefühlt. Auch die **Leistungsdiagnostik** im Zentrum für Sportmedizin Münster hat sehr gute Werte ergeben.

Der Wettkampf in Riccione ist sehr gut besetzt. Welche Chancen rechnen Sie sich aus?

Das Rennen ist für mich persönlich eine wichtige **Standortbestimmung** und ein richtiger Gradmesser am Beginn einer Saison. Die Konkurrenz ist sehr stark. Für mich geht es darum zu schauen, wie ich auf einer solch langen Distanz zurecht komme, wie ich mir die Kräfte **einteile**, wie ich mich optimal verpflege. Ich werde daraus bestimmt viele Erfahrungswerte ziehen.

Italien gilt noch als Corona-Risikogebiet. Haben Sie keine Sorge, sich während der Reise an die Adria anzustecken?

Eigentlich nicht. Wir, die wir beim Profi-Rennen starten, müssen immer aktuelle negative Corona-Tests nachweisen und sind in einem Athleten-Hotel untergebracht. Jeder Sportler darf eine Begleitperson, die sich natürlich auch testen lassen muss, mitbringen. Das wird mein Bruder Marco sein.

Mit Claudia Döhner gut auf Medizinstruktur unterstützt

Buschhütten. EJOT-Team Buschhütten ertert wenige Wochen vor Beginn der desliga-Saison den Bereich „focal Support“.

Viel Wert legt 18-fache Deutsche Betreuerstab, b nischen und schen Bereich. die Siegener Ph belle Eberling (und nach den l eine optimale p Betreuung der .

Aber auch in reich sind die gut aufgestellt. Chefarzt der K & Unfallchirurg Gelenklinik a niken in Dillert Teamarzt. Wei chen Tätigkeiten nehmen, wird Döhner bei der liga-Rennen v den Bereich Döhner studie ter Medizin in die Facharztu Orthopädie un

Ein Rad soll ins-

In den Gesprä chard, Claudia direktor Rainer klar, dass die s zinerin perfekt Sportmedizin Praxiseinsatz: der Lahn-Dil „Ich freue mi das Team kenn in der Vorbere kampf bei me Problemen un stützen zu k Döhner. Durc und Koopera Dill-Kliniken, kerngesund, Burchard, Cl Physiotherape ling sehen sic nun perfekt a

Zum „Supr außerdem: R rektor Triathl ganisation, M nanzen), T (Sportliche L than Zipf (S ren), Heiner Stötzel (beide Claudia Stöt Supporter E (Marketing, S Wroben (Me Jan Weyand (

Durchwachsene Ergebnisse für das Motorsport-Trio

Dritter Lauf der Nürburgring Langstrecken-Serie: Luca Stolz mit seinem Team bestplatziertes Mercedes. Tim Neuser Vierter

Von Dietmar Reker

Nürburgring. Der dritte Lauf der Nürburgring **Langstrecken-Serie** (NLS) verlief für die heimischen Motorsportler nicht problemlos. Luca Stolz (Brachbach) belegte im Mercedes-AMG GT3 den zehnten Gesamtrang, Tim Neuser (Netphen) überquerte die Ziellinie im GT4 Mercedes in seiner Klasse als Vierter, der Siegener Nils Steinberg erreichte in der seriennahen Klasse VT2 im BMW 330i als 13. das Ziel.

Chaotisches Qualifying

das Schwesterauto im Haupt Racing Team (HRT) war das Wochenende nach einem Trainingsunfall bereits am Vortag beendet. Daraufhin wurden interne Fahrerbesetzungen vorgenommen. So starteten neben Stolz Teambesitzer Hubert

Haupt, Maro Engel und Adam Christodoulou (GBR) auf dem gelbblauen Bilstein-Mercedes. Alle Fahrer zeigten im Rennen eine tadellose Vorstellung. Schlussfahrer Luca Stolz übte bis zuletzt konstant Druck auf seine Vordermänner aus.

Nach vier Stunden **überquerte** der AMG GT3 die Ziellinie auf Rang zehn und war damit bestplatziertes Mercedes im Feld. „Von Startplatz 17 aus war es schwierig, vorne anzugreifen. Trotzdem waren es wertvolle Kilometer für mich“, sagte Stolz.

Nils Steinberg im Training schnell

Tim Neuser erzielte mit der „Rennsemmel“, so wurde der Mercedes GT4 aufgrund seiner neuen Lackierung vom Team getauft, ein vorzeigbares Ergebnis. Am Lenkrad wechselte sich der Netphener mit Reinhold Renger (Rothenburg) und Alex Kolb (Frankfurt) ab. Renger er-

vier knapp an einem Podestplatz vorbei. „Im Zeittraining am Samstag habe ich mit dem neu aufgebauten Mercedes meine ersten **Runden** gefahren. Das war sehr wichtig für mich nach dem Unfall im vergangenen Rennen, um wieder Vertrauen in das Auto zu bekommen“, zeigte sich Tim Neuser ganz zufrieden.

Nils Steinberg war zufrieden. „Im Freitagstraining habe ich deutlich schnellere Rundenzeiten erzielen können als im Rennen davor. Die Fahrzeugeinstellung wurde noch einmal verbessert. Das Qualifying habe ich mit der schnellsten bisher gemessenen Zeit auf unserem



TSV im) erst am

Steinbach. D burger Hesse Fußball-Südv TSV Steinba Bayern Alzer Gäste um ei verschoben v det nun am f 17.30 Uhr i