

„Eine ganz harte Nummer“

TRIATHLON: Eine Langdistanz ist mit 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und einem Marathon eine anstrengende Angelegenheit. Der Haßlocher Martin Postel gönnt sich am Samstag etwas mehr. Beim „Austria Extreme“ schwimmt er gegen den Strom. Die Radstrecke führt über drei Pässe. Der Lauf birgt 1900 Höhenmeter.

VON HEIKE KLEIN

HASSLOCH. Langsam schlottern Martin Postels Beine. Am 25. Juni startet der 53-jährige Triathlet aus Haßloch beim „Austria Extreme“. Er hat sich für seinen 10. „Ironman“-Triathlon etwas Besonderes ausgesucht. Die Veranstaltung überbietet die gewöhnlichen Distanzen eines Langdistanz-Triathlons über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen und führt von Graz durch die alpinen Regionen der Steiermark. „Es wird eine ganz harte Nummer. Je näher der Termin rückt, desto größer wird die Herausforderung“, sagt er.

Training an der Kalmit

Zur Vorbereitung absolvierte er unzählige Läufe und Radfahrten auf die Kalmit. Seit Januar notiert er 350 Trainingsstunden mit 100 Kilometern Schwimmen, 4700 Radkilometern mit 32.000 Höhenmetern und 950 Laufkilometern mit 9800 Höhenmetern. Doch die gemüthliche Pfalz mit ihren gemäßigten Temperaturen und Anstiegen kann ihn nur teilweise vorbereiten auf das, was ihn in den Alpen erwartet.

Zudem trainiert er erst wieder seit Januar schmerzfrei. Beim Frankfurter Ironman im Herbst hatte er sich eine Oberschenkelverletzung zugezogen. Auch da zeigte er schon, dass er ein harter Hund sein kann. Er legte die letzten Kilometer humpelnd und unter Schmerzen zurück. In 10:33 Stunden erreichte er das Ziel.

Jetzt will er sich etwas Besonderes gönnen. „Der Reiz liegt in der Landschaft, aber auch in dem Zusammen-

wirken mit meiner Crew und mit meinem Laufpartner Dominik, der mich nicht nur wie vorgeschrieben die letzten 17 Kilometer begleitet, sondern schon direkt beim Wechsel zum Laufen auf die 44 Kilometer lange Strecke einsteigt.

Mit dem Geinsheimer Dominik Beck hat er die gesamten Laufkilometer in der Vorbereitung absolviert. „Wir sind die Kalmit aus allen Richtungen hochgerannt“, erzählt Postel. Zu seiner Verpflegungscrew zählen außerdem Beck's Frau Nicole sowie seine Frau Katja und die Freunde Sandra und Achim Beckmann. Die Crew muss ebenfalls ausdauernd sein: Das Abenteuer zieht sich fast 20 Stunden lang hin.

„Es gibt auf der Radstrecke und beim Laufen auch nicht viele Punkte, die mit dem Auto gut erreichbar sind, um die Verpflegung zu reichen“, erklärt Postel. Man werde kurzfristig je nach Wetterlage entscheiden, wo sich Crew und er treffen. Seine Begleiter müssen beim Wechsel von Schwimmen zum Radfahren und danach zum Laufen die jeweilige Ausrüstung bereithalten.

Der Tag kann lang werden

Die letzten Tage vor dem Wettkampf wird das Training zurückgefahren, der Körper soll sich regenerieren. Postels Gedanken so kurz vor dem Start: „Ich hab Respekt vor der Naturgewalt. Dieser Tag kann sehr lang werden. Aber die Vorfreude ist groß. Ankommen ist alles.“ Ankommen, das bedeutet im Zeitlimit von 19:30 Stunden. Postel hat sich als Sportler keinem Verein angeschlossen, sondern sucht sich die Trainingspartner nach



An der Dachstein-Südwandhütte ist das Ziel für die 140 Sportler, die beim „Austria Extreme“ starten.

FOTO: IMAGO IMAGES/ALIMDI

dem passenden Niveau aus. So hat er jeweils Kameraden fürs Laufen, Schwimmen und Radfahren, die jeweils in ähnlichen Leistungsbereichen trainieren wie er.

Seine Trainingspläne lässt er von dem Kaiserslauterer Triathloncoach Peter Holy schreiben. „Wir beide mussten unsere Philosophie umstellen. Nicht auf Bestzeiten ist dieser Triathlon ausgerichtet, sondern auf die Umstände wie Gewitter, Kälteeinbruch, Materialschaden am Rad. Man kann noch so vieles planen, aber nicht alles vorhersehen.“

Auf den letzten Kilometern im hochalpinen Gelände

ZUR SACHE: Ziel des Rennens „Austria Extreme“ an Südwandhütte im Dachstein-Massiv

Das Rennen „Austria Extreme“ wird am 25. Juni um 4.30 Uhr morgens in Graz gestartet. Das Ziel liegt am Dachstein-Massiv an der Südwandhütte. Dieser Triathlon hat viele Besonderheiten. Die Teilnehmerzahl ist auf 140 Athleten begrenzt. Der ersten Disziplin, 3,8 Kilometer Schwimmen, davon 1,8 Kilometer stromaufwärts in der Mur, folgen 186 Kilometer Radfahren über drei Pässe mit 4000 Höhenmetern. Auf der Radstrecke sind die Teilnehmer einem Höhenunterschied von fast 3900 Metern ausgesetzt.

Dann kommt ein Lauf über 44 Kilometer, gespickt mit 1900 Höhenmetern. Nach der jeweiligen Disziplin und auch zwischen den einzelnen Abschnitten gibt es Kontrollpunkte mit einer Maximalzeit, zu der die Sportler dort ankommen müssen. Wer langsamer ist, wird aus dem Rennen genommen. Die letzten 17 Kilometer führen durch hochalpines Gelände. Der Athlet braucht für diese letzte Strecke einen Partner als Mitläufer, der bei gesundheitlichen Problemen helfen kann. Dort an der Silberkarklamm ist ein Kontrollpunkt, wo der Rucksack

überprüft wird. Rettungsdecke, warme Kleidung, Stirnlampe und die Verpflegung müssen vorhanden sein. Auf der letzten Passage überqueren die Teilnehmer zwei Schneefelder.

Für die Verpflegung müssen die Sportler selbst sorgen und eine eigene Crew bereitstellen, die an den geeigneten Stellen beim Radfahren und Laufen das Essen, Getränke und warme Kleidung bereit hält. jkle

INFORMATION

Weiteres zum Austria Extreme 2022 im Internet unter <https://www.aubxtri.com/>



Es geht immer nur bergauf: Martin Postel (vorne) und Dominik Beck sind im Training die Kalmit von allen Seiten aus hochgelaufen.

FOTO: MEHN

Der Rekordtormann aus Ehrmanns Schule

SPORTSTYPEN: Peter Klug ist Torwart des Fußball-Oberligisten FC Arminia Ludwigshafen. Oder auch die Nummer zwei. So genau weiß man dies nicht. Das liegt daran, dass sein Widersacher Kevin Urban in etwa gleichstark ist. Die beiden funken auf einer Wellenlänge. Eifersüchteleien, wie es sie bei Keepern öfter mal gibt – darüber können die beiden nur lachen.

VON THOMAS LEIMERT

RUPPERTSBERG. Mit seinem Konkurrenten Sven Urban und Torwarttrainer Michael Hauk bildet Peter Klug eine verschworene Einheit. Zwischen das Trio passt kein Blatt Papier. Eine seltene Konstellation, besonders im Leistungsfußball. Deshalb ist Konkurrent das falsche Wort. Rivale trifft das Verhältnis noch weniger. Beide Torhüter sind beste Freunde und verstehen sich auch mit Hauk prima. Wohl einmalig ist, dass die Entscheidung, wer das Tor hütet, das Trio selbst trifft. Trainer Marco Laping akzeptiert das Votum, egal, wie es ausfällt. Klar ist aber, dass jeder gegen seinen Ex-Verein im Kasten steht. Also Klug gegen Mechttersheim und Urban gegen Worms. Die Topspiele gegen Eintracht Trier haben sich die beiden dicken Kumpel brüderlich geteilt.

Rekord-Torwart

Der Ruppertsberger Klug ist mit 143 Einsätzen der Oberliga-Rekordtorwart der Arminia. Nur drei Feldspieler haben in dieser Klasse mehr Partien für den FCA bestritten als er. „Peter hat neben seiner Klasse auf der Linie auch eine gute Spieleröffnung, weil er mit dem Fuß stark ist. Zudem kann er das Team mit seiner Ansprache in der Kabine super motivieren“, beschreibt Laping den 30-jährigen Schlussmann. Der Anlagenmechaniker sei ruhiger am Ball geworden, habe spielerisch gute Lösungen parat. Klug sei auch menschlich spitze und arbeite professionell. Umgekehrt bezeichnet der Torwart Laping als seinen „bisher besten Trainer“.

Peter Klug ist in Ruppertsberg aufgewachsen. Seine Eltern wohnen dort. Er hat Verwandte in Deidesheim, wo er in die Grundschule ge-



Hat reichlich Erfahrung in der Oberliga gesammelt: Der Ruppertsberger Peter Klug steht seit 2020 wieder beim FC Arminia Ludwigshafen zwischen den Pfosten.

ARCHIVFOTO: KUNZ

gangen ist. „Als Kind war ich täglich auf dem Sportplatz und habe auch gerne bei den Spielen der Ersten Mannschaft der Ruppertsberger zugehört“, blickt der Torwart zurück. Logisch, dass er selbst im TV Ruppertsberg mit dem Fußball angefangen hat. Zu Beginn seiner Laufbahn sah es gar nicht danach aus, dass er das Trikot mit der Nummer eins tragen würde. „Ich habe bei den Bambini in der Defensive gespielt“, erzählt Klug mit einem Schmunzeln. Als im zweiten D-Junioren-Jahr urplötzlich der Schlussmann ausfiel, ging er in den Kasten und stellte fest, dass er im Tor viel besser war als im Feld. „Ich bin danach zu 08 Haßloch gewechselt

und habe dort in der C-Jugend zwei schöne Jahre verbracht“, berichtet Klug. Er lieferte sehr gute Leistungen ab, wurde zur Südwestausswahl eingeladen und absolvierte ein Probetraining bei seinem Lieblingsverein 1. FC Kaiserslautern. „Ich war auf dem Betzenberg öfter mal Balljunge bei den FCK-Spielen und auch beim Länderspiel Deutschland gegen Weißrussland“, erinnert sich Klug.

Er stand stets hinter dem Kasten und beobachtete die Torhüter. „Damals war Tim Wiese mein Vorbild“, sagt der Ruppertsberger. Beim FCK lief es zunächst bestens. Klug wurde mit der B2 Regionalliga-Meister und trainierte einmal pro Woche mit Tor-

wart-Ikone Gerry Ehrmann. „Sein Training war sehr gut, aber auch hart. Wir konnten hinterher manchmal kaum noch laufen. Aber er hat mich vor allem in der Aggressivität und im Spiel eins gegen eins weitergebracht“, urteilt Klug über die Übungseinheiten mit dem „Tarzan“. Der heutige Nationalspieler Kevin Trapp von Eintracht Frankfurt war damals Trainingspartner von Peter Klug. Doch die Zeit in Kaiserslautern war schneller vorbei als gedacht. „Mit dem neuen B1-Trainer Karl-Heinz Emig kam ich nicht klar. Die Chance, die ich erhalten sollte, bekam ich nicht“, erklärt der Keeper, warum er damals den Verein verließ.

Er wechselte zu den A-Junioren von Phönix Schifferstadt, spielte dort auch in der ersten Garnitur und kam mit 19 Jahren zum FC Arminia. Auf Anhieb wurde er Stammtorwart in der Oberligamannschaft, was in diesem Alter eine Auszeichnung ist. Der heute 30-Jährige war auch Bestandteil jener Mannschaft, die 2013 nur hauchdünn den Einzug in den DFB-Pokal-Wettbewerb verpasste, weil das Verbandspokalfinale gegen Pfeddersheim im Elfmeterschießen verloren ging. 2016 wechselte Klug, der viel Ruhe und Souveränität ausstrahlte, seinen Vorderleuten ein gutes Gefühl vermittelt, für vier Jahre zum Ligarivalen TuS Mechttersheim. Seit 2020 ist er wieder in Rheingönheim beim FC Arminia und zählt inzwischen zu den renommiertesten Torhütern der Region.

Ein Tattoo-Freund

Der Ruppertsberger, dessen älteste und beste Freunde noch in der Gemeinde wohnen, hat eine Marotte, die er im Moment aber nicht pflegen kann: Er ist bekennender Tattoo-Freund. Beide Unterarme, Rücken, Hände und Hals sind Körperpartien, die bereits verziert sind. „Wegen Corona ist eine Erweiterung derzeit nicht in Planung“, betont der Vater einer Tochter, die kürzlich zwei Jahre alt geworden ist. Aber vollendet sei das Gesamtkunstwerk noch nicht.

Zuletzt erfreute sich Peter Klug an der großartigen Saison der Arminia, die die beste Runde in der Oberligageschichte des Vereins abgeliefert hat: Das Team belegte Platz drei in der Oberliga-Meisterrunde. Im letzten Spiel stand Klug zwischen den Pfosten bei der 1:4-Heimniederlage gegen Gonsenheim. Doch das spielt letztlich keine Rolle.

SPORT IN KÜRZE

Hockey
Schnuppertag des HC Speyer im Bademaxx. Der HC Speyer lädt für Samstag, 10 bis 16 Uhr, mit dem Bademaxx zu einem Hockey-Schnuppertag auf das Freibadgelände in Speyer ein. Es gibt einen Infostand und einen nassen Hockey-Parcours für Kinder bis zwölf Jahre. Verschiedene Stationen verströmen Jahrmarktfeeling: Zielschießen, Hochschießen, aus der Luft schießen, Koordinations- und Laufspiel mit Wasserrutschbahn. Mit einer Karte wie beim Minigolf geht es um benötigte Versuche, Punkte sowie Zeiten. Der HC führt eine Bestenliste und verleiht Preise. jmer

Fußball
Turnier beim FV 21 Haßloch. Vom 9. bis 16. Juli richtet der FV 21 Haßloch sein Wochenturnier um den 4. Sauerhöfer-Cup aus. Erneut handelt es sich um die am besten besetzte Fußballveranstaltung während der Vorbereitungszeit in der Region. Die Landesligisten FSV Schifferstadt und VfB Haßloch sowie die Bezirksligisten SV Geinsheim, 1. FC 08 Haßloch, Ludwigshafener SC und FV Dudenhofen II nehmen teil. Diese sechs Mannschaften treten in zwei Dreiergruppen an. Am Freitag, 9. Juli, 17 Uhr, tragen der SV Geinsheim und der Ludwigshafener SC das Eröffnungsspiel der Gruppe B aus. Einen Tag später folgen ebenfalls um 17 Uhr der 1. FC 08 Haßloch und der FV Dudenhofen II in der Gruppe A. Titelverteidiger VfB Haßloch trifft am Sonntag, 11. Juli, 17 Uhr, in seinem ersten Spiel auf den LSC. Am Samstag, 17. Juli, werden um 15 Uhr das Spiel um Platz drei und um 18 Uhr das Endspiel angepfiffen. jdl

Wasserball
Neustadter Nachwuchs wirft 31 Tore. Der U16-Nachwuchs des SC Neustadt siegte im Wettbewerb um den Wasserball-Rhein-Neckar-Pokal am Montag im Stadionbad mit 31:8 (7:2, 7:1, 7:0, 10:5) gegen Vorwärts Ludwigshafen. Besonders erfolgreich war Matteo Ananias mit 14 Toren. George Michalache trainiert das SCN-Team. SC Neustadt: Heib – Boeckmann (1 Tor), Weißler, Laux (1), Engin, Jacob, Guth (5), Vlantoussis (3), Matteo Ananias (14), Köppl (3), Ljubic (2). jkle