

Martin Prost: Seite an Seite mit den Triathlon-Profis

Schönstes Erlebnis Zuschauer

Das Elite-Rennen der ITU World-Triathlon-Serie in Hamburg 2018 ist mir besonders in Erinnerung geblieben: Hier konnte ich hautnah miterleben, wie intensiv es bei den Profis auf der Kurzdistanz zugeht. Die Alster verwandelte sich in Sekunden zu einer Art Waschmaschine und als die Profis später mit den Rädern und beim Laufen durch den Start-Ziel-Bereich „geflogen“ kamen, ist einem manchmal echt der Atem stehen geblieben. Der Kurs mitten im Herzen der Stadt war von der Lage her so günstig, dass man nahezu das ganze Spektakel verfolgen konnte.

Der besondere Reiz lag zudem darin, dass die Altersklassen-Athleten, darunter auch ich, vorher auf nahezu der gleichen Strecke unterwegs waren. Zusammenfassend waren an den beiden Tagen über 10.000 Triathleten am Start. Ich empfehle jedem Zuschauer oder Aktiven, den es nicht gleich auf die Langdistanz zieht, sich dieses Spektakel in Hamburg mal anzugucken. Es lohnt sich auf jeden Fall.

Schönstes Erlebnis als Sportler

Beim Ironman Italien im

Jahr 2019 bin ich mit nur wenig Hoffnung auf eine neue Bestzeit ins Rennen gestartet. Die Stimmung wurde im Vorfeld durch eine mehrmonatige verletzungsbedingte Laufpause und am Vorabend des Rennens durch teils meterhohe Wellen im Meer noch weiter gedämpft.

So bin ich mit wenigen Erwartungen in das Rennen gegangen. Doch im Endergebnis konnte ich mein bestes

Schwimmen auf der Langdistanz zeigen und wurde zudem mit einer neuen persönlichen Bestzeit belohnt. Für die Zukunft nehme ich für mich mit, dass es darauf ankommt, im Training nicht zu „überzocken“ und stattdessen im Wettkampf mit Kopf und Verstand das eigene Potential abzurufen. Wenn in einem Rennen alles zusammen kommt, kann man über sich selbst hinauswachsen.



Einst als Fußball-Torjäger gefürchtet, hat Martin Prost seine Berufung in der sportlichen Dreifaltigkeit des Triathlons gefunden. Foto: privat