

Verspannungen lösen sich, doch Schmerzen bleiben

Schwimmen – Radfahren – Laufen, das sind die Zutaten der Faszination Triathlon. Zu erleben war sie zum 25. Mal am Hofer Untreusee. Was kein Zuschauer erlebt, ist das, was der Sportler nach dem Triathlon tut.

Zuerst müssen die Energiespeicher wieder aufgefüllt werden. Kuchen, Obst, Säfte, Wasser oder ein isotonisches alkoholfreies Weißbier helfen dabei. Sind Hunger und Durst gestillt, machen sich viele Sportlerinnen und Sportler auf die Suche nach einem bestimmten Zelt. Etwas versteckt, in einer Ecke der Wechselzone, werden sie dann häufig. Die Physiotherapeuten, von Sportlern kurz Physios genannt, haben dort ihr Domizil aufgeschlagen. Zum ersten Mal erfolgt die Betreuung in diesem Jahr ehrenamtlich, durch das Gesundheitsforum Hof, ein Projekt Hofer Therapeuten. Genau wie der Triathlon eine einmalige Sache für Hof.

Ob Volkssportler, Kurztriathlet oder Bundesligist: Viele schätzen die Dienste der „Physios“. Die Massageliegen sind schnell belegt, und vor dem Zelt bildet sich eine kleine Schlange. Auch die Siegerin bei den Frauen auf der olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen – 40 km Radfahren – 10 km Laufen), Renate Forstner, wartet dort. Die dreimalige IfL-Tri-Siegerin lässt sich gerne „pflegen“. Beim Warten ist der starke Wellengang des „Hofer Meeres“ ein Thema,



Renate Forstner

ebenso wie die Frage, mit welcher Technik man geschwommen ist, Zweier- oder Dreier-Rhythmus, oder das starke „Geläse“ beim Radfahren.

Endlich ist eine der begehrten Liegen für Renate frei. Man begrüßt sich, und der Physio fragt, ob es irgendwelche besonderen Probleme gibt. Die rechte Achillessehne zwick, aber das sei bei ihr seit einiger Zeit „normal“, meint die Gewinnerin der Kurzdistanz.

Das Gespräch zwischen Physiotherapeut und Athletin fokussiert sich dann zunehmend auf ihre Achillessehne. Renate beschreibt, wann die Schmerzen auftreten, der „Physio“ macht einen kurzen Befund. An die Schmerzen habe sie sich ja mitt-

lerweile gewöhnt. „Da muss man eben durch“, sagt Renate Forstner. Der Rat des Fachmannes: Die Sache zu Hause von einem Orthopäden abklären lassen, um schlimmere Schäden zu vermeiden. Renate Forstner verabschiedet sich bis zum nächsten Jahr und verspricht, die Sache mit der Achillessehne abklären zu lassen, denn sie schätzt die Meinung der „Physios“ sehr.

Und dann beginnt für sie endlich der angenehme Teil des 25. Hofer Triathlons. Ausstreichen, Kneten und Walken bringen den Stoffwechsel auf Trab und befördern so die Schlackestoffe schneller aus dem Körper. Kleine Verspannungen in der Muskulatur werden sofort gelöst. Die Massage nach einem Wettkampf sei eine wichtige Sache für ihre Regeneration, sagt Renate. Aber dieser Dienst wird leider nicht bei jedem Wettkampf angeboten. Auch das spricht für die Hofer Veranstaltung.

Ein besonderes Lob hat die dreimalige Siegerin für die tolle Organisation. Bei dieser Aussage stimmen die anderen Sportler unisono zu. Viele Helfer sind notwendig, um eine solche Veranstaltung auf die Beine zu stellen, und das Team um Hannes Laubmann leistet wie schon gesagt Großes. Helfer beim Aufbau und Abbau, Verpflegung, Arzt, Rotes Kreuz und „Physios“, um nur einige zu nennen. Auch sie gehören zu den Hofer Händen.