

Vorfreude auf Hawaii

DZ-Wahl Triathletin Theresa Wild aus Wittesheim hat sich für den bekanntesten Ironman der Welt qualifiziert.

Zur „DZ-Sportlerin des Jahres“ wurde sie allerdings schon zuvor gewählt

VON MANUEL WENZEL

Monheim/Wittesheim Früher war Theresa Wild eine leidenschaftliche Fußballerin. Nachdem sie aber zum zweiten Mal einen Kreuzbandriss erlitten hatte, versprach sie ihren Eltern aufzuhören. Das war vor vier Jahren. Also suchte sie sich eine neue Herausforderung – und fand diese im Triathlon. Dabei feierte die 23-Jährige aus Wittesheim bereits große Erfolge. Im vergangenen Jahr wurde sie im Kraichgau deutsche Meisterin in der Altersklasse über die Mitteldistanz. Dabei war es ihr erstes Rennen über diese Strecke überhaupt. „Das war eigentlich nur ein Versuch. Ich habe mir gedacht, das probiere ich mal.“ Dass es dann gleich für Rang eins und damit einen deutschen Meistertitel gereicht hat, kam für Wild völlig überraschend. „Freude pur“, so beschreibt sie ihre Reaktion nach dem Zieleinlauf. Groß war die Freude bei der jungen Frau auch, als sie kürzlich bei der DZ-Wahl zur „Sportlerin des Jahres“ gewählt wurde. „Ich war schon total überrascht, dass ich nominiert war.“ Besonders glücklich ist sie, dass derart viele Stimmen für sie abgegeben wurden. In ihrer Kategorie lag sie am Ende mit großem Vorsprung vorne. „Das zeigt vielleicht auch, dass Triathlon hier eine gewisse Wertschätzung erfährt.“ Sie selbst investiert für ihren Sport viel. Das muss sie auch. Schließlich gehen beispielsweise die Rennen über



Groß war die Freude bei Theresa Wild, als sie erfuhr, dass sie von den Lesern unserer Zeitung zur „Sportlerin des Jahres“ gewählt wurde. Auch 2015 läuft es für die Triathletin bestens.

Foto: Manuel Wenzel

die Mitteldistanz über fünf Stunden. „Und das eigentlich durchgehend Vollgas.“ Im Schnitt trainiert die 23-Jährige etwa 15 Stunden in der Woche, wobei nach zwei Belastungswochen immer eine Erholungswoche folgt. Erholung bedeutet in diesem Fall, dass sie nur acht bis zehn Stunden trainiert. Ihre Paradedisziplin beim Triathlon ist das Laufen. „Das konnte ich schon immer.“ Auch das Radfahren funktioniert gut, beim Schwimmen sieht sie aber noch

viel Luft nach oben. „Ich habe einfach zu spät angefangen, das Kraulen richtig zu lernen.“

Wenn sie aber etwas anpackt, dann will sie es auch richtig machen. „Ich habe mega viel Ehrgeiz und will mich stets verbessern“, sagt die Wittesheimerin über sich selbst. Aufgeben bei einem Wettkampf sei für sie nur in absoluten Ausnahmefällen vorstellbar. „Ich will immer durchbeißen und unbedingt finishen. Das ist eigentlich fast wichtiger

als die Zeiten.“ Wobei sich auch diese mehr als sehen lassen können. Beim Ironman 70.3 im Kraichgau dieses Jahr blieb sie erstmals unter der magischen Fünf-Stunden-Marke (DZ berichtete). Das brachte ihr neben dem zweiten deutschen Meistertitel in ihrer Altersklasse auch die Qualifikation für die Weltmeisterschaft über diese Distanz im Juli in Zell am See. Außerdem darf Wild im Oktober bei der legendären Ironman-WM auf Hawaii an den Start

gehen – dann wird sie erstmals die volle Distanz angehen: 3,86 Kilometer Schwimmen im offenen Meer, dann 180,2 Kilometer auf dem Rad und zum Abschluss ein Marathonlauf über 42,195 Kilometer. „Ich freue mich jetzt schon total darauf, aber dafür muss ich auch noch sehr viel trainieren.“ Sie ist die erste Frau aus dem Landkreis Donau-Ries, die beim bekanntesten Triathlon der Welt an den Start gehen wird. „Das Ziel ist, heil anzukommen“, sagt Wild über den Mythos Ironman Hawaii.

Für diesen Höhepunkt ihrer bisherigen Karriere wird sie ihr Trainingspensum auf 20 Stunden pro Woche nach oben schrauben. Aber schon jetzt, so sagt die junge Frau, müsse sie aufpassen, dass sie sich die nötigen Erholungsphasen gönnt. Neben dem Training hilft sie auch gerne und viel auf dem elterlichen Bauernhof mit. „Egal ob bei den Tieren oder im Holz – das ist für mich ein super Ausgleich.“ Trainiert wird stets nach dem Feierabend. „Mein Arbeitgeber zeigt immer viel Verständnis und unterstützt mich bei meinem Sport“, sagt die Industriekauffrau. Nur einmal wöchentlich hat der Sport bei ihr Pause. „Aber selbst dann liege ich nicht nur einfach auf dem Sofa.“ Bewegung, Action, Spaß – Theresa Wild ist ein echtes Energiebündel. Apropos Energie: Bei ihren Wettkämpfen verbraucht sie extrem viel davon. Diese muss sie ihrem Körper auch regelmäßig zuführen. „Fleisch und Nudeln stehen daher fast immer auf meinem Speiseplan.“