

# „Am Start geht es manchmal brutal zu“

Gerhard Illian über die Gefahren und Besonderheiten beim ersten Teil des Dreikampfs

Der 51-Jährige ist Vorsitzender der Triathlon-Abteilung beim VfB Erftstadt.

**KÖLNER STADT-ANZEIGER:** Herr Illian, nach welchen Kriterien suchen Sie die Seen aus, in denen Sie trainieren?

**GERHARD ILLIAN:** In erster Linie muss der See in der Nähe sein, damit das eh schon sehr zeitaufwändige Training nicht noch umständlicher wird. Das ist hier in der Gegend natürlich schön. Mit den vielen Seen. Außerdem finde ich es gut, wenn es Bojen gibt. Das lange Schwimmen kann auch schon mal langweilig werden. Mit einer Boje und einer Stoppuhr kann man sich prima die Zeit vertreiben.

**Muss man im Neoprenanzug Schwimmen?**

**ILLIAN:** Nicht zwangsläufig. Aber fast alle machen das. Erstens wegen der Temperaturen. Es wird ja auch bei schlechtem Wetter und Regen geschwommen. Und zweitens ist

der Anzug eine echte Schwimmhilfe. Man gleitet viel besser. Und eine lange Gleitphase kostet natürlich weniger Energie. Bei einer Kurzdistanz natürlich nicht, denn bei 500 Metern macht das Tragen vom Neo keinen Sinn. Da kostet das Aus- und Anziehen beim Wechseln viel mehr Zeit, als man im Schwimmen damit rausholen kann.

Aber wenn der Veranstalter vorgibt, dass ohne Neoprenanzüge geschwommen wird – zum Beispiel aufgrund besonders hoher Temperaturen – dann darf auch wirklich niemand so einen Anzug tragen.

**Wird die Wasserqualität der Seen, in denen Wettkämpfe geschwommen werden, vorher kontrolliert?**

**ILLIAN:** Die meisten Wettkämpfe werden ja in Seen geschwommen, in denen auch Badebetrieb ist. Und die werden ja wahrscheinlich sowieso



Gerhard Illian liebt Windschattenschwimmen.

kontrolliert. Aber beim Langdistanz-Wettkampf in Roth schwimmt man ja in einem Kanal. Ehrlich gesagt weiß ich nicht, ob die Qualität da immer so überprüft wird.

**Werden denn Wettkampfsituationen wie Rudelstart vorher trainiert?**

**ILLIAN:** Rudelstart wird eigentlich nicht trainiert. Vereine mit vielen Mit-

gliedern machen hin und wieder Aktionen, bei denen man das Schwimmen in der Masse übt. Damit man sich an die Enge gewöhnt. Aber das ist natürlich ein großer Aufwand. Windschattenschwimmen kann man gut üben. Man schwimmt einen etwas anderen Stil, wenn man direkt hinter jemandem her schwimmt. Ich mache das häufiger mit zwei Bekannten im Training. Dann wechselt man sich an der Spitze ab. In meinem Verein ist ein besonders kräftiger Mann. Ich liebe es, hinter ihm

zu schwimmen. Der hat so einen Sog. Wenn im Wettkampf vor mir jemand ist, der etwa meine Geschwindigkeit schwimmt, dann nehme ich mir vor: Da bleibe ich dran.

**Haben Sie sich schon einmal beim Schwimmen im Wettkampf verletzt?**

**ILLIAN:** Nein, mir ist noch nie etwas passiert. Aber wenn man nicht um einen Platz für den Iron-Man-Hawaii kämpft oder um eine vordere Platzierung, dann stellt man sich auch nicht vorne auf beim Massenstart. Sondern man startet seitlich oder in der Mitte. Die vorne sind so heiß und da geht es um soviel, dass es da ganz schön brutal zugeht.

**Was machen Athleten, wenn Sie im Wettkampf im Wasser bluten. Vielleicht, weil man sich im Gerangel verletzt hat?**

**ILLIAN:** Das würde man wahrscheinlich gar nicht merken. Man ist so unter Adrenalin!

Das Gespräch führte  
Eva-Maria Recker

## Kontakte

**Brühl:**  
PSV Brühl, Renate Derigs

www.triathlonpsvbruehl.de  
Multisportsfriends Brühl, Michael Müller, 02232-943227

www.multisportsfriends.de

**Dormagen:**  
TSV Bayer Dormagen,

dieter.kraus@dorbaytri.de

**Erftstadt:**  
VfB Erftstadt, Geschäftsstelle  
02235-71830

vfberftstadt@t-online.de

**Frechen:**

RTC Frechen 80

www.rtcfrechen.de

**Kerpen:** SSK Kerpen, Hansjörg Willem, 02275-5331

www.ssk-triathlon.de

SV Horrem-Sindorf, Hans-Dieter Hoffmann, 02273-53332

rudhoffmann@t-online.de

**Pulheim:**  
Pulheimer SC, Robert Stabrey,  
02234-4306501