

# Ausdauer hoch zwei

## Paarlauf im Triathlon

„Die Ziele sind keine einfachen, aber nur die Chance, die man ergreift, ist nicht vergeben.“ Sport ist auch Philosophie, vor allem, wenn man ihn extrem betreibt.

VON ROLAND ROMANIK

Steinbock und Zwilling geraten einander in der Regel in die Haare, sagt die Astrologie. Doch Ausnahmen bestätigen, wie man weiß, die Regel. In diesem Fall, weil der Steinbock ganz einfach keine Haare hat. Stefan Perg, aerodynamischer Kahlkopf, ist der Steinbock, der sich keine Hörner aufsetzen lässt. Er ist ruhender Pol, manchmal Philosoph (siehe Vorspann), seine Prinzessin, Carina Prinz, als Energiebündel das Gegenstück. Beide verbindet neben der Liebe zueinander auch die zum Sport, den sie mit einer Extraportion Ausdauer betreiben. Und die ist wahrlich gefragt in dieser Beziehung, lieben es die beiden horoskopischen Antipoden als ambitionierte Triathleten doch gerne extrem. Der flotte Dreier mit den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen verlangt nicht nur physisches Stehvermögen, sondern auch eiserne Disziplin und mentale Härte.

Stefan, der erst mit 23 die Liebe zum Triathlon entdeckte, ist trotz seiner 31 Jahre ein Versprechen für die Zukunft, vor allem im Hin-

blick auf Olympia 2004. Der regierende Staatsmeister will das Ticket für Athen bei der WM auf Madeira (Mai 2004) lösen und nach dem sportlichen Gipfel mit Freundin Carina den lang ersehnten gemeinsamen Urlaub antreten. „Ich trainiere zwischen 22 und 30 Stunden pro Woche. Dazu kommt, dass ich eine ganz andere Periodisierung als Carina hab.“ Wo bleibt da Zeit für eine Beziehung, fragt sich der interessierte Beobachter. „Wir ergänzen einander beim und neben dem Sport so perfekt, dass es wunderbar funktioniert.“ Einfache Antwort, plausible Erklärung.

### Funkenflug auf der Vulkaninsel Lanzarote

Stefan ist dreimal wöchentlich zum Training in Wien. Und damit auch bei seiner Carina. Das Wochenende verbringt das Pärchen in Mödling, wo der Halbprofi sein Domizil hat. Halbprofi deswegen, weil Stefan so nebenbei auch noch im elterlichen Betrieb mitarbeitet. Gefunkt hat's vor einem Jahr auf der Vulkaninsel Lanzarote, wo das Asics RLS Tri Team, für das die beiden Athleten antreten, ein Trainingslager absolvierte. Aus dem sportlichen Nebeneinander wurde auf den Kanaren ein privates Miteinander. Seither sind die beiden unzertrennlich. Man geht zeitweise auch gemeinsam Laufen, und jeder zeigt Verständnis für

das Training des anderen. Der Sport fördert die Akzeptanz und Harmonie. Nur schwimmen geht Stefan meistens allein. „Im Wasser hab ich meine Schwächen und Aufholbedarf.“

Paradeathlet Perg – Stefan hat magere 6,5 % Fett am Körper – verliert auf der olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen/40 km Radfahren/10 km Laufen) gerade einmal zwei Minuten auf die Weltklasse, die jedoch „in einer eigenen Liga“ kämpft. In der Weltrangliste ist der Niederösterreicher, der auch schon einen Ironman (3,8 km/180 km/42,2 km) in den Beinen hat und unbedingt einmal beim Klassiker auf Hawaii dabei sein möchte, der-

Ob im Wettkampf oder beim Foto-shooting im Studio – das Triathlon-Pärchen macht in jeder Situation gute Figur



„Keine Zigaretten und kein Alkohol, doch die schlimmste Sünde ist die Schokolade.“

zeit um Platz 110 klassiert und hinter Franz Höfer und Norbert Domnik drittbesten Österreicher.

Carina ist mit 18 die Nr. 1 unter Österreichs Juniorinnen und will schon ab 2004 die Allgemeine Damenklasse sportlich heimsuchen. Auch sie liebäugelt mit Olympia, wenn auch erst mit China 2008.

### Gesundheitscheck als unverzichtbare Prophylaxe

Für Hobbysportler, die der Faszination Triathlon erliegen, haben

Stefan und Carina vier wichtige Tipps bereit: Zuerst sollte ein Gesundheitscheck mit Leistungstest gemacht werden, um den optimalen Pulsbereich für das Training zu fixieren. Zweitens ist ein umfangreiches Ausdauertraining (langfasrige Muskulatur) gefragt, drittens muss Regeneration groß geschrieben werden. Und das Wichtigste: „Spaß, Spaß und nochmals Spaß haben!“ So kann jeder Anfänger im Triathlonsport sein Glück finden – mit ein wenig Geduld, aber viel, viel Ausdauer. ■



Ein flotter Zweier im flotten Dreier: Carina Prinz und Stefan Perg gehen Hand in Hand durchs Triathlonleben



Stefan läuft mit Riesenschritten Richtung Ziel, das da heißt: Olympia 2004 in Athen

### Im Porträt

#### STEFAN PERG

Geboren am 3. 1. 1972, Größe: 179 cm, Gewicht: 69 kg, Wohnort: Mödling, Verein: Asics RLS Tri Team, Trainer: Gerald Dygryn, Beruf: Management im Bereich Anlagensteuerung bei der Firma Reliste GmbH in Brunn am Gebirge. Die Top 7 der größten Erfolge (alle über die olympische Distanz, persönliche Reihenfolge): 1. Platz Österreichische Meisterschaft 2003 auf der Donauinsel, 1. Platz B-Weltcup 2002 in Portugal, 4. Platz B-Weltcup 2002 in Bulgarien, 21. Platz A-Weltcup 2003 in Japan, 5. Platz B-Weltcup 2003 in den USA, 6. Platz B-Weltcup 2003 in Mexiko, 32. Platz EM 2003 in Tschechien.

#### CARINA PRINZ

Geboren am 19. 6. 1985, Größe: 167 cm, Gewicht: 49 kg, Wohnort: Wien, Verein: Asics RLS Tri Team, Trainer: Gerald Dygryn, Beruf: Schülerin im BORG 20 Unterberggasse. Die Top 7 der größten Erfolge (persönliche Reihenfolge): 1. Platz Team-EM Jugend 2001 in Polen, 1. Platz Team-EM Jugend 2002 in Graz, 1. Platz ÖM Junioren 2003 auf der Donauinsel, 1. Platz EC Junioren 2002 in Kroatien, 10. Platz EM Junioren 2003 in Tschechien, 15. Platz EC Junioren 2002 in Losheim, 1. Platz ÖM Schüler 1999 in Seefeld.

