

„Das Limit bin nur ich“

Geraer Triathlon-Talent Stig Rudolph für seinen Sport motiviert und was den Youngster mit seinem neuen Team erwartet

Gera. Der April, der weiß nicht, was er will. Es regnet und so ist er zu Fuß und nicht mit dem Fahrrad unterwegs. Die Strecke vom Geraer Stadtteil Zwötzen nach Untermhaus zur Schule oder zum Hofwießenbad, die radelt der 16-Jährige. Kein Problem für den Geraer, der längere Distanzen gewohnt ist.

Stig Rudolph ist Triathlet, er wurde 2023 Dritter der Deutschen Jugendmeisterschaften und startet in der neuen Saison für das Bundesligateam Weimarer Ingenieure.

Aufnahme ins Bundesligateam ist ein Vorgriff auf die Zukunft

„Das freut mich, dass das Team auf mich aufmerksam geworden ist“, sagt Stig Rudolph. Der Geraer startet als Jugendsportler noch für den Thüringer Landeskader im DTU-Cup, ein wichtiges Saisonziel sind die deutschen Jugend-Meisterschaften. „Seine Verpflichtung für das Team Weimarer Ingenieure ist ein Vorgriff auf die Zukunft und möglicherweise setzen wir ihn bereits 2024 in der zweiten Triathlonbundesliga ein, um ihm Erfahrungswerte zu geben. Wir verfolgen mit ihm einen langfristigen Plan und wollen ihn über die zweite Liga behutsam an das absolute Top-Niveau in der ersten Triathlonbundesliga gewöhnen“, sagt Teamleiter Aljoscha Willgosch.

Und so war Stig Rudolph in der Saisonvorbereitung noch nicht mit seiner neuen Mannschaft, aber zur

gleichen Zeit am gleichen Ort, lernen er die Teamkollegen im Trainingscamp im Februar auf Mallorca kennen. „Wir waren mit der Thüringen-Auswahl dort, das war so geplant“, sagt der Kadersportler, der sich eini-

ges erhofft, vom gemeinsamen Training und den Wettkämpfen mit dem Thüringer Bundesliga-Team. „Schauen, wie die erfahrenen und besseren Athleten das machen, wie sie die Wettkämpfe vorbereiten und

bestreiten“, sagt der Neuntklässler an der Otto-Dix-Regelschule. Seit Ingo Kuschieke ihn in der Grundschule ansprach, sein Talent sah und ihn ermunterte, beim TSV 1880 Gera-Zwötzen vorbeizuschauen, ist



Triathlet Stig Rudolph auf dem Geraer Markt.

PETER MICHAELIS

Stig Rudolph Triathlet, kann sich keinen anderen Sport vorstellen. Er absolviert in der Woche acht bis zehn Trainingseinheiten, oft, und am Wochenende sowieso, Doppelseinheiten. Die Trainingspläne schreibt Landestrainer Tom Eismann, drei Sportarten müssen die Triathleten trainieren.

Motivation: Dokumentarfilm über Jonas Deichmann

Kaum einer der Athleten beherrscht Schwimmen, Radfahren und Laufen gleichermaßen gut – bei Stig Rudolph ist es das Schwimmen, im Wasser sieht er noch die größten Reserven. Das Training ist hart, aber auch vielseitig und das ist es, was es auch ausmacht. Und wenn er mal keinen guten Tag hat, so gar keine Lust, ins Wasser zu springen oder sich aufs Rad zu schwingen, da weiß er sich zu helfen. Stig Rudolph weiß nicht, wie oft er schon den Dokumentar-Film „Das Limit bin nur ich“ angeschaut hat. Die Kamera verfolgt Extremsportler Jonas Deichmann beim wohl spektakulärsten und längsten Triathlon, die ein Athlet je durchgestanden hat – von München nach München, einmal um die ganze Welt, 120-mal die Ironman-Distanz auf einem Ritt. „Der Film ist Gänsehaut, begeistert mich immer wieder und ich kann daraus Kraft ziehen, weiß, was man mit eisernem Willen erreichen kann.“

Triathlon ist wie jeder Sport auch, Kopfsache. Der Kopf muss ja sagen und der Körper folgt. Stig Rudolph

ist erst am Anfang seiner Laufbahn, möchte Jahr für Jahr besser werden, schauen, was wird, was er erreichen kann. Dass er ab und an nach seinem Vornamen gefragt wird, das ist er gewohnt. Die Eltern, einst in der Leichtathletik und im Eisschnelllauf aktiv, verehren Stig Larssen, den schwedischen Journalisten und Schriftsteller, dessen Kriminalromane der Millennium-Reihe erst postum veröffentlicht wurden. Etwas schaffen, was bleibt, wer möchte das nicht. Auch Sportler können das, wie das Beispiel Jonas Deichmann oder Jan Frodeno zeigen. Und wenn Roth oder der Ironman auf Hawaii auf dem Programm stehen, dann sitzt auch Stig Rudolph vor dem Fernseher und schaut, wie es die Großen machen, die auch einst klein angefangen haben.

Zehn Antworten

- Mein Triathlon-Vorbild:** Phil Pfeifer
Das esse ich außer Nudeln am liebsten: Magerquark
Diese Disziplin mag ich am wenigsten: Schwimmen
Diesen Film muss man gesehen haben: Das Limit bin nur ich
Comic-Held aus der Kindheit: Yakari
Persönliches Saisonziel: Gute Platzierung im Nachwuchscup der Deutschen Triathlon Union
Mit dieser Musik trainiere ich am liebsten: Deutsche Banger
Das Buch muss man gelesen haben: Eine Frage der Leidenschaft
Wer ist der „Verrückteste“ im Team: Mattis Haselbach
Mein bisher schönster Triathlon: Deutschlandcup Goch 2023