

Aus Liebe zum Mountainbike

Nachwuchstriathletin Annika Rahner aus Windecken hofft auf weitere Höhengsprünge

Triathlon (os/lg). Annika Rahner zählt zu den erfolgreichsten Nachwuchstriathletinnen der Region. Die 16-jährige Allrounderin vom TV Windecken entdeckte schon früh die Leidenschaft fürs Radfahren und machte ihre Lieblingsdisziplin zur Grundlage eines ambitionierten Trainings, das sie bis in die Spitze der Cupwertung des Hessischen Triathlon Verbandes (HTV) führte.

In einem Alter, in dem andere Mädchen naturgemäß vom eigenen Pferd träumen, legte Rahner ihren Fokus auf den Drahtesel

mit den etwas breiteren Reifen. Bereits mit zehn Jahren startete die Windeckerin die ersten sportlichen Radausflüge mit ihrem Vater – damals zumeist auf dem Mountainbike.

„Wir haben dann nach einem Verein geschaut, weil es in der Gruppe ja doch noch mehr Spaß macht und ich auch richtig trainieren wollte“, erinnert sich Rahner, die sich dem TV Windecken anschloss.

Der Traditionsverein, seit Jahren Garant für die vorbildliche Ausrichtung des Nidderauer Waldlaufs im April und des Volks-

triathlons im September, verfügte zwar nicht über eine spezielle Radsportgruppe, hatte diesen Bereich aber in das Triathlontraining integriert. „Natürlich bin ich noch weiterhin am liebsten Rad gefahren, aber Schwimmen und Laufen gehören halt zum Triathlon mit dazu“, erklärt die Nachwuchsatletin, die in ihrem Debütjahr 2009 bereits den zweiten Platz bei den Ironkids in Friedberg belegte.

Mit der Zeit verbesserte sich die Laufleistung zusehends, was sich 2011 in Platz fünf im HTV-Cup, einer aus mehreren Wettkämpfen bestehenden hessenweiten Serie des Hessischen Triathlon-Verbandes, niederschlug. In der Saison 2013 überraschte Annika Rahner gleich zum Auftakt beim exakt vermessenen Waldlauf des eigenen Vereins auf der Zehn-Kilometer-Strecke. 46:33 Minuten hätte ihr selbst Trainer Rainer Lilienthal nicht zugetraut, der sich einige Wochen später dann auch noch über die hessische Vizemeisterschaft im Duathlon sowie den ~~zweiten~~ Platz im HTV-Cup der weiblichen Jugend freuen konnte. Hinzu kam Rang fünf bei den hessischen Triathlonmeisterschaften.

Zur Kadersichtung des HTV trat Rahner jedoch nicht an. Die Norm im Schwimmen sei noch zu hoch, so Rahner, die an ihren Defiziten arbeitet, die Freude am Sport aber immer über die absolute Leistung stellt. „Ich trainiere insgesamt viel nach Gefühl und versuche dabei, meine Zeit sinnvoll zu nutzen.“ Die G8-Gymnasiastin der Hohen Landesschule hechtet daher so manches Mal unter der Woche während einer freien Doppelstunde ins Heinrich-Fischer-Bad, „denn bei 31 Unterrichtsstunden mit zwölf freien Zwischenstunden bleibt nach der Schule relativ wenig Freiraum.“

Zumal sie das Lauftraining ebenfalls im Auge hat und außerdem mit der Nachwuchsgruppe des TV Windecken den gesamten Leichtathletikbereich trainiert. Dabei macht die Ausdauerathletin auch vor einem Einsatz in der 4x200-Meter-Sprintstaffel ihres Vereins keinen Halt. „Es ging mir mit meiner Trainingsgruppe um den Teamedanken, also sind wir beim Nikolaussportfest in der Schärttner-Halle angetreten“, schilderte Rahner ihren Ausflug auf die Kurzstrecke.

Prinzipiell will sie jedoch den längeren Distanzen treu bleiben. Mit einer Bestätigung des Leistungsniveaus in 2014 will Annika Rahner nach ihrem Abitur 2015 und der geplanten Aufnahme des Medizinstudiums weiter aufsteigen. Dann könnte durchaus auch der Start in einer Ligamannschaft des Hessischen Triathlon-Verbandes in der Frauenklasse anstehen.



Annika Rahner ist auf einem guten Weg, in wenigen Jahren Fuß in einer Ligamannschaft des Hessischen Triathlon-Verbandes zu fassen.

Foto: os