

Bei Ursula Renk und ihrem Mann war's Liebe auf den ersten Metern

Weilerin bereitet sich auf ihren zweiten Start über die olympische Distanz beim Sparkassen-Triathlon vor und hat sich vorgenommen, ihn diesmal zu genießen.



... beim entspannten Gespräch darüber Foto: privat/Peter Gerigk

RHEINFELDEN. Ursula Renk geht heute auf Schmusekurs mit der Wannengasse. Sie steigt aufs Rad und fährt das Sträßchen gemütlich hinauf, "um mich mit ihr zu versöhnen", beschreibt die Triathletin ihre Taktik zur Entspannung ihres Verhältnisses zur steilen Auffahrt auf den Dinkelberg, die sie am Sonntag beim Sparkassen-Triathlon im Trikot des Mc Donalds Tri Team Rheinfelden genießen will.

Allein diese Rampe auf dem 42 Kilometer langen Radkurs ist Herausforderung genug, aber Ursula Renk klettert sie dann gleich zweimal rauf, und das nach 1,2 Kilometer Schwimmen rheinabwärts und vor einem Zehnkilometerlauf. Das nennen Triathleten die olympische Distanz. Unmöglich, diese Strapaze als Genuss zu bezeichnen, mag denken, wer selbst keinen Sport treibt. Auch Renk tastet sich kurz vor ihrem zweiten Triathlonwettkampf an die Herausforderung noch heran – mutig, aber stetig Schritt für Schritt, und mit viel Spaß.

Die langjährige Läuferin hätte bei ihrem Debüt 2011 in der Wannengasse beinahe aufgegeben, nachdem sie gestürzt war. "Aber dann merkte ich, ich blute gar nicht." Sie biss sich durch und kam nach 3:27,16 Stunden im Ziel an – obwohl sie ihr Rad in der zweiten Runde die Wannengasse hochschob, überschritt sie nicht das Zeitlimit. Deshalb steht die Versöhnungstour heute an, denn diesmal will Renk den Wettkampf genießen, "souveräner im Ziel ankommen und lächeln". Das geht nur über eine Wannengasse, mit der sie nicht auf Kriegsfuß steht.

Beim Schwimmen im Rhein rechnet Renk auch nicht mit einem Zuckerschlecken. Die zu erwartenden 15 Grad Wassertemperatur seien nicht gerade der Hit, spürt die 45-Jährige die Nervosität vor dem Start schon zu Wochenbeginn steigen. Schließlich lernt sie ja erst seit vergangenem Jahr Kraulen. "Alten Leuten das beizubringen, ist nicht ohne", beschreibt sie mit einer gehörigen Portion Selbsthumor die knifflige Aufgabe ihres Lehrers Markus Rauschkolb, der sie für ihre Fortschritte, die sie im Winter im Grenzacher Hallenbad und im Sommer im Rheinfelder Freibad macht, lobt. "Das Schwimmen ist nicht mehr mein Feind."

Selbst falls andere lachen, wenn sie manchmal langsamer macht: Die Weilerin lässt sich die Freude nicht nehmen. "Darüber stehe ich. Ich könnte auch mit meiner Leistung hadern, aber das ändert ja nichts mehr daran." Sie und ihr Mann Günter Elsässer begannen 2011 als Gründungsmitglieder im neuen Verein mit dem Sport, für den sie vier- bis fünfmal wöchentlich zwei bis drei Stunden gemeinsam trainieren. Dazu kommen die Fahrten mit dem Fahrrad zur Arbeit nach Lörrach. "Selbst wenn es Katzen hagelt", schwingt sie sich für die acht Kilometer in den Sattel. Nur bei Schnee steigt sie seit ihrem komplizierten Schlüsselbeinbruch 2011 auf die S-Bahn um. Dieser Sturz auf dem Weg zur Arbeit zwang sie zu einer langen Pause, so dass sie mit nur 350 Kilometern im Radsattel die Wannengasse anging – zu wenig, wie sich erwies.

Der Sport erfordert viel Aufwand, die Ausrüstung ist nicht günstig, und es ist auch nicht leicht, soziale Kontakte zu Familien, die keinen Sport treiben, aufrechtzuerhalten, aber für Renk und Elsässer war klar: "Wir hören nach dem ersten Wettkampf nicht auf wie viele Einsteiger." Für die Beiden war es Liebe auf den ersten Metern, ihre Erwartungen erfüllten sich. Das gemeinsame Training wirke im Alltagsstress ausgleichend, oft besprechen sie beim Laufen vieles. Durch den Sport schlossen sie auch viele Freundschaften. Ideal sei es, als Paar den selben Sport zu betreiben. Schon früher habe sie die Triathleten um ihre Vielseitigkeit beneidet: "Das ist ein Rundum-Paket."

Autor: Peter Gerigk