

„Triathlon ist eine Lebenseinstellung“

Mein perfektes Wochenende Nicole Hoffmann liebt Ausdauersport – auch ihre Eltern teilen die Leidenschaft.

Von Anja-Carina Riechert

Wolfsburg. „Dieses absolute Gänsehautgefühl“ – das ist es, was Nicole Hoffmann antreibt, immer wieder an Wettbewerben teilzunehmen. Die 35-Jährige ist leidenschaftliche Triathletin im Sportverein VfB Fallersleben. Das liege ihr in den Genen, sagt die Sportlerin mit einem Lächeln.

Der Grundstein wird früh gelegt. Ihr Vater betreibt selbst den Sport – die Begeisterung dafür springt früh auf die Wolfsburgerin über. „Mein Vater ist Gründungsmitglied der Triathlon-Sparte. Er ist früher in der zweiten Bundesliga gestartet. Als Kind war ich immer bei den Wettkämpfen dabei.“ Triathlon fasziniert sie seit ihrer Kindheit. „Ich habe meinen Vater auch immer zu Trainingseinheiten am Wochenende begleitet. Wenn er gelaufen ist, fuhr ich mit dem Fahrrad mit, und ich war beim Schwimmtraining in der damaligen Traglufthalle in Westhagen dabei“, erinnert sie sich an die Anfänge ihrer Sportkarriere. Mit fünf Jahren bestreitet sie ihren ersten Wettkampf – einen Duathlon, bestehend aus den Disziplinen Radfahren und Laufen, wobei zweimal gelaufen wird.

Judo, Badminton, Reiten – viele Sportarten hat Nicole Hoffmann ausprobiert, fährt im Winter gern Ski und Snowboard und geht im Sommer tauchen, doch ihr Herz schlägt für den Triathlon. Als Zehnjährige kommt sie in die Trainingsgruppe des Landeskaders des Triathlon-Verbandes Niedersachsen, wird von Landestrainer André Albrecht trainiert. „Ich habe früh Wettkampf-Luft geschnuppert, den Triathlon in Peine und Helmstedt gewonnen und war in meiner Altersklasse meist unter den besten drei.“ Die Vielfalt an Wettbewerben ist groß. Es gibt unterschiedliche Distanzen und verschiedene Organisatoren: Sportverbände und kommerzielle Anbieter wie das Unternehmen WTC mit der „Ironman“-Serie. „Die Sprintdistanz ist die klassische Einsteigerdistanz: 500 bis 750 Meter Schwimmen – oft in Schwimmbädern –, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen“, erklärt die Triathletin. Dann gibt es die Kurzdistanz, die auch bei den Olympischen Spielen absolviert wird: 1,5 Kilometer Schwimmen, meist im offenen Gewässer, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen. „Das belastet die Muskulatur schon in größerem Maße“, weiß Hoffmann aus Erfahrung. Im Laufe der Jahre hat sie die Distanzen erhöht.

Bei einem Mitteldistanz-Wettbewerb sind 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und ein Halbmarathon, also 21,1 Kilometer, zu absolvieren.

Zurzeit trainiert die Wolfsburgerin wieder für die Königsdisziplin: die Langdistanz – umgangssprachlich auch unter dem Markennamen „Ironman“ bekannt, den viele der Wettkämpfe im Veranstaltungsnamen tragen. Der berühmteste Langdistanz-Triathlon ist der „Ironman Hawaii“, den es seit 1978 gibt. Den hat sich Nicole Hoffmann selbstverständlich schon live angesehen – während ihrer Hochzeitsreise 2019. Während sie und ihr Mann mitfiebert und anfeuert, ist der Trauzeuge als Athlet am Start. „Ich fände es toll, wenn auch ich mich für Hawaii qualifizieren würde. Allerdings ist es dort sehr schwül, der

„Ich verfolge gern Ziele und belohne mich mit den Wettkämpfen für die harte Arbeit der vergangenen Monate. Ein tolles Gefühl!“

Nicole Hoffmann, Triathletin

Wettkampf daher besonders hart.“ Ein Traum der Wolfsburgerin: Eine Teilnahme am „Ironman Cairns“ an der australischen Nordostküste, wo sie bereits Urlaub gemacht hat. „90 Kilometer der Wettkampfstrecke führen an der Küstenstraße entlang – das ist traumhaft schön“, schwärmt sie.

Anfang Juli wird die 35-Jährige erneut bei der traditionsreichen „Challenge Roth“ in Bayern antreten. Es ist der weltweit größte Wettkampf auf der Triathlon-Langdistanz. 2021 war Nicole Hoffmann zum ersten Mal als Teilnehmerin in Roth dabei. „Das steht auf der Bucket List eines jeden Triathleten.“

„Der ganze Landkreis Roth brennt für diesen Sport. Es ist eine tolle Atmosphäre! Es gibt einen speziellen Höhepunkt: den Solarer Berg in Hilpoltstein. Während des Wettkampfes stehen dort tausende Menschen an der Straße, so dicht, dass man nur als Radfahrer durchpasst. Alle feuern dich an“, erzählt die 35-Jährige voller Begeisterung. Als „Gänsehautmoment“ bezeichnet sie den Zeitpunkt, wenn die erste Startkanone ertönt und die Athleten ins Wasser gehen. Die Wolfsburgerin bewältigt bei der „Challenge Roth“ 3,8 Kilo-



Nicole Hoffmann (Mitte) liebt es, mit dem Fahrrad in der Natur unterwegs zu sein – hier mit ihren Eltern Sabine und Peter Hoffmann in Österreich.

FOTO: PRIVAT



Nicole Hoffmann bei der „Challenge Roth“ 2021 auf ihrem Triathlonrad.

FOTO: © MARATHON-PHOTOS.COM



Der Mehrkampf besteht aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, die in genau dieser Reihenfolge zu absolvieren sind.

FOTO: © MARATHON-PHOTOS.COM

so schnell wie möglich zu bewältigen, sondern alle drei Disziplinen möglichst ausgeglichen zu beherrschen, sagt die Wolfsburgerin. Eine Lieblingsdisziplin hat sie nicht. „Ich bin eine gute Schwimmerin, ich freue mich aber auch, wenn ich irgendwann auf dem Rad sitze, und dann denke ich: Laufen wäre jetzt auch ganz geil.“

Irgendwann steigt auch ihre Mutter in den Sport ein und ist schnell Feuer und Flamme. „Der Triathlon schweißt uns als Familie zusammen. Es ist toll, sich auf der Strecke zu sehen“, zeigt sich die Triathletin begeistert. Bei ihrer ersten Langdistanz 2016, beim „Ironman Austria“ in Klagenfurt, wird Nicole Hoffmann Dritte in ihrer Altersklasse. „Ich wollte immer so einen tollen Ironman-Pokal haben – dass es gleich bei der ersten Langdistanz geklappt hat, war einfach großartig“, erinnert sie sich.

Bei dem Wettbewerb belegt auch ihre Mutter den dritten Platz in ihrer Altersklasse. „Das war toll, dass ich bei solch einem großen Rennen gemeinsam mit meiner Mutter auf die Bühne zur Siegerehrung durfte und wir die Pokale entgegennehmen konnten.“

2021 tritt die Wolfsburgerin zu-

sammen mit ihren Eltern erstmals in Roth an. „Die ersten 40 Kilometer der Radstrecke sind mein Vater und ich zusammengeblieben, mal hat er mich überholt, mal ich ihn. Es war sehr cool, das Rennen gemeinsam zu bestreiten.“ Im Ziel hängt sie selbst ihrem Vater die Medaille um.

Wie fühlt es sich denn an, nach 10 bis 11 Stunden ausgepowert am Ziel anzukommen? „Erleichterung, Erschöpfung, viele fangen an zu weinen. Meine Mutter lässt sich richtig feiern und jubelt. Ich habe eine absolute Leere in mir und bin froh und stolz, es geschafft zu haben.“

Eine Höchstleistung nicht nur für den Körper. „Der Kopf spielt am Wettkampftag eine große Rolle und entscheidet über Sieg und Niederlage“, betont die Sportlerin, die während des Wettkampfes sogar noch Kraft für andere hat. „Wenn ein Athlet leidet und vom Laufen ins Gehen übergeht, sporne ich ihn an: Wir haben es gleich geschafft!“

Andere mitzuziehen, noch mal zu ermutigen, das liegt ihr am Herzen. 2021 kommt bei der „Challenge Roth“ kurz nach ihr Erik Meijer, ehemaliger niederländischer Fußballspieler, ins Ziel. „Er hat mir auf die Schulter geklopft und gesagt: ‚Danke! Wenn du nicht gewesen wärest und mich auf der Strecke noch mitgezogen hättest, ich wäre gegangen, du hast mir einen Push gegeben.‘ Das fand ich klasse“, sagt die 35-Jährige, für die Triathlon mehr ist als ein Hobby. „Triathlon ist eine Lebenseinstellung. Ich verfolge gern Ziele und belohne mich mit den Wettkämpfen für die harte Arbeit der vergangenen Monate. Ein tolles Gefühl!“ Ihre persönliche Entwicklung habe von dem Sport enorm profitiert: „Ich kann viel fürs Berufsleben mitnehmen: Wie ich mit schwierigen Situationen umgehe, Ruhe bewahren, auf die eigenen Stärken vertrauen, Disziplin.“

Trainingskurse gibt Nicole Hoffmann beim Wolfsburger Institut für Trainingsoptimierung: <https://www.intro-wolfsburg.de>

Die Königsdisziplin im Triathlon ist die Langdistanz („Ironman“): 3,8 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen (Marathon).

FOTO: © MARATHON-PHOTOS.COM