

# Jeden Tag wird trainiert

## Sabrina Elwert tritt erneut beim Stutensee-Marathon an

Von unserer Mitarbeiterin  
Susanne Dürr

**Stutensee.** Schwimmen, Radfahren, Laufen – Sabrina Elwert hat es, das Triathlonvirus. Die Athletin aus Karlsdorf-Neuthard siegte in der Gesamtwertung der Frauen beim Triathlon in Stutensee 2019. Nach zweijähriger Pause durch die Pandemie fällt am 10. Juli erneut der Startschuss für den 28. Sprinttriathlon, der in Gedenken an seinen im Mai 2019 plötzlich verstorbenen Initiator in Heinz-Beierstorf-Triathlon umbenannt wurde. „Noch liegen wir mit 120

„

Besonders kräftezehrend ist der Wechsel vom Rad auf die Laufstrecke.

**Sabrina Elwert**  
Triathletin

Anmeldungen unter der üblichen Teilnehmerzahl von 350“, erzählt Sabine Grobs vom Organisationsteam. Der Dreikampf mit der Schwimmdisziplin im Baggersee von Blankenloch zieht Athleten von Freiburg bis Stuttgart an.

Sabrina Elwert ist zuversichtlich, dass sie ihren ersten Platz von 2019 mit der Gesamtwertung von 1:05:04 Stunden für 500 Meter Schwimmen (9:01 Minuten), 20 Kilometer Radfahren (33:40 Minuten) und fünf Kilometer Laufen verteidigen kann. Im Schnitt zweieinhalb Stunden investiert die ambitionierte Sportlerin täglich in ihr zeitintensives Hobby, und das nicht nur in Vorbereitung auf den anstehenden Triathlon in Stutensee. Dabei war es weniger die wettkampffreie Zeit, die sie herausforderte, sondern die Geburt ihrer nun einjährigen Tochter. „Gerade schläft die Kleine und ich nutze die Mittagspause zum Athletiktraining auf der Matte“, erzählt die Mama, die nun nicht mehr so flexibel in die Laufschuhe schlüpfen kann.

Von der Familie bei der Betreuung unterstützt, portioniert die 33-Jährige ihre drei Trainingseinheiten über den Tag. So schwingt sie sich frühmorgens und abends auf ihre Rennmaschine, zieht die Laufschuhe an oder krault durch den Baggersee.



**Ehrgeizig:** Im Schnitt zweieinhalb Stunden am Tag investiert die ambitionierte Sportlerin aus Karlsdorf-Neuthard in ihr Hobby. Foto: Martin Elwert

„Mal einen Halbmarathon zu laufen war das erklärte sportliche Ziel unter uns, mit dem Abschlusszeugnis in der Hand“, erzählt die Betriebswirtin. Dann kam eins zum anderen. „Warum nicht nicht auch noch Radfahren?“ dachte sich die Läuferin, motiviert vom Ehemann, der gern auf dem Drahtesel unterwegs ist. Dieser ist aus Carbon, wiegt sieben Kilo und ist eine „Zeitmaschine“. „Und weil ich gerne schwimme, entschloss ich mich zu einem Kraulkurs“, erklärt die ehemalige Brustschwimmerin, die als Mitglied der Triathlonabteilung des TV Forst an den Start geht.

Seit 2017 nahm die Ausdauersportlerin an zahlreichen Triathlons in der Region teil und war immer im vorderen Drittel dabei. „Ich ernähre mich gesund und abwechslungsreich“, erzählt die 1,65 Meter große Triathletin mit einem Gewicht

zwischen 52 und 55 Kilo, die gerne Kuchen nascht. „In der Schwangerschaft wurde aus dem Laufen zum Schluss ein zügiges Gehen“, verrät sie zur angepassten Sportroutine mit Babybauch. „Besonders kräftezehrend ist der Wechsel vom Rad auf die Laufstrecke, wenn die müden Beine noch mal alles geben sollen.“

Bisher hatte die Sportlerin Glück und blieb von Krämpfen oder Verletzungen verschont. Die meisten Unfälle passieren beim Radfahren, wenn etwa eine Trinkflasche verlorengeht und eine Kollision auslöst. „Ein Couchpotato war ich noch nie“, sagt Elwert. Ihr Bewegungsdrang spiegelt sich auch in der Urlaubsplanung wieder. „Da geht es nach Mallorca in spezielle Triathlon-Hotels, wo auch die Profis trainieren und Radrennmaschinen zum Equipment gehören.“