Vor 20 Jahren gründete Triathlon-Ass Stavro Petri die Firma Yeahsport – damals war er als Personal-Trainer noch ein Exot

Ausdauer ist seine Leidenschaft

STAVRO UND MELANIE PETRI BEIM RADTRAINING AUF DER NORDBAHNTRASSE. DIE LEIDENSCHAFT FÜR DEN AUSDAUERSPORT LEBEN SIE IHREN ATHLETEN VOR.
FOTO: CHRISTIANE MROZEK

Von Günter Hiege

Hawaii, Mallorca, Fuerteventura – Lissabon, Barcelona, Emilia-Romagna – Port Elizabeth, New York, Cozumel: Stavro und Melanie Petri sind die Wuppertaler Globetrotter in Sachen Sport. Überall auf der Welt haben die beiden Triathlon-Asse schon ihre Sportler betreut oder sind selbst bei Wettkämpfen vor allem auf der Langdistanz gestartet. Gerade kommen sie mit Monika Kuhn-Ellenrieder und Norbert Schröder aus Knokke in Belgien, wo sie Athleten des Tri-Club Wuppertal bei deren Ironman auf der Halbdistanz betreut haben, am Mittwoch geht es mit Langdistanz-Ass Marit Bergmann zur WM nach Nizza.

Eine solche Entwicklung hätte sich Stavro Petri kaum besser erhoffen können, als er vor 20 Jahren seine Prüfung vom Steuerberater hinschmiss, zum Personal-Trainer umsattelte und seine Firma Yeahsport gründete. „Ich wollte etwas mit Sport machen und habe damals damit angefangen, Trainingspläne für die erste Mannschaft des Tri-Club Wuppertal und befreundete Triathleten zu schreiben“, erzählt er. Man merkt, dass das Feuer, das er seinen Schützlingen vermitteln will, auch in ihm weiter brennt.

Ehepaar betreut rund 60 Sportlerinnen und Sportler

Heute betreut er mit Melanie Petri (vor der Heirat Lüdorf), die vor zehn Jahren in die Firma eintrat und zuvor seine Athletin war (unter anderem deutsche Spitzenklasse im Rollski), rund 60 Sportlerinnen und Sportler. „Da sind nicht nur Spitzenathleten dabei, sondern auch Familienväter, die 50 Stunden in der Woche arbeiten und für die wir Trainingspläne schreiben, um ihnen Struktur und ein Ziel im Sport zu geben“, so Petri.

Wie seine Frau besitzt er die A-Trainer-Lizenz der Deutschen Triathlon Union (DTU) für den Leistungssport Langdistanz. Insgesamt konnten beide schon über 200 Ironman/Langdistanz-Zieleinläufe mit ihren Schützlingen bejubeln.

Dabei komme ihm und seiner Frau zugute, dass sich heutzutage fast jeder ambitionierte Athlet auch einen Personal-Trainer leiste. Die Entwicklung gerade im Bereich der Amateure sei in den 20 Jahren rasant gewesen. Das Equipment unterscheide sich kaum mehr von dem der Profis, was sich auch in den Zeiten spiegele, die sich stetig angeglichen hätten.

„Früher waren Pulsuhren zur Trainingssteuerung das Höchste der Gefühle, heute sind Laufuhren mit Angaben zu Tempo, Herz- und Schrittfrequenz sowie Wattmessungen beim Radfahren und Laufen Standard. Fast jeder Triathlet und Radsportler nutzt Trainingsrollen, um bis zu 80 Prozent der Trainingseinheiten zu absolvieren. Auch Laufbänder und kleine Schwimmbecken mit Gegenstromanlagen gehören mittlerweile zur Ausstattung vieler Athleten“, zählt Stavro Petri auf. Nachdem er bei der Leistungsdiagnostik früher mit der Sporthochschule Köln zusammengearbeitet hat, verfügt Yeahsport inzwischen über eigene Diagnostiksysteme in der Waldau in der Nähe des Bayer-Sportparks.

Ein wichtiger Faktor bleibe aber die individuelle Kommunikation, die durch keine App und kein Programm zu ersetzen sei. Analysegespräche, Optimierung der Sitzposition auf dem Rad, Beratung in Sachen Ernährung, Motivation und Schlaf gehörten zum Standardrepertoire, gleich, wie hoch die persönlichen sportlichen Ziele seien.

„Für uns bleibt es eine große Herausforderung, mit der rasanten Entwicklung in der Sportwissenschaft Schritt zu halten“, sagt Petri und ergänzt: „Wir kämpfen auch gegen Fake News aus den sozialen Medien, die oft von Hobby-Trainern oder unerfahrenen Sportlern verbreitet werden.“ Oft gehe es dabei um Material, das Profis nutzten, die auch dafür bezahlt würden. Dies sei aber für Altersklasseathleten, die den Sport neben dem Beruf betreiben, ungeeignet. Diesen müsse man auch beibringen, eher weniger zu trainieren und Trainingspausen einzuhalten.

Dabei sind er und seine Frau auch selbst noch ambitionierte Sportler. „Zwei Einheiten täglich müssen schon sein“, so Petri, der beim Ironman 70.3 in Knokke kürzlich auch selbst startete und in 4:54 Stunden für die 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und den Halbmarathon Schnellster in der Altersklasse 55 war. Wenn sie nicht gerade mit Athleten auf Reisen sind, trifft man ihn und seine Frau häufig beim Rad- oder Lauftraining auf der Nordbahntrasse oder beim Schwimmtraining im Leistungszentrum.

Zum Feiern des Jubiläums sei noch keine Zeit gewesen. Nach Abschluss der Saison mit der Männer-WM auf Hawaii und dem New-York-Marathon wollen sie das mit ihren Athleten in Wuppertal aber nachholen.