

In fünf Jahren bis Hawaii

Die Triathletin Melanie Lüdorf hat eine Blitzkarriere geschafft. Dafür hat sie hart trainiert.

Von Erdinc Özcan-Schulz

Was für Fußballer die WM und für die Leichtathleten die Olympischen Spiele sind, ist für die Triathleten Hawaii. Die größte sportliche Herausforderung, bei der schon die Teilnahme ein Erfolg ist. „Es ist immer noch unreal und cool“, sagt Melanie Lüdorf über das, was sie geschafft hat. Wofür viele Athleten jahrelang trainieren und es vielleicht nie erreichen, gelang der Cronenbergerin bereits im ersten Versuch. Mit dem vierten Platz im Ironman von Maastricht qualifizierte sich die 31-Jährige für die Ironman-Weltmeisterschaften auf der Trauminsel.

Sportlerin der Woche

„Natürlich bin ich besonders stolz. Es ist eine Ehre, dort starten zu dürfen“, erklärt die studierte Wirtschaftswissenschaftlerin. Doch ihre angestrebte Steuerberatertätigkeit hat die Vollblutsportlerin längst zugunsten ihres neuen Berufs im Bereich Sport aufgegeben.

„Ich arbeite als Personal-Trainerin. Das ist nicht nur Beruf, sondern auch Leidenschaft“, erklärt Lüdorf, die mit ihrem Lebenspartner und Trainer Stavro Petri mittlerweile mehrere Sportstudios führt.

Petri war es, der die ehemalige Rollski-Läuferin des Cronenberger Skiclubs für den Triathlon begeisterte. „Ich fand es faszinierend und erstaunlich, wie man seinen Körper auf so eine Leistung hin trainieren kann“, erinnert sich die lizenzierte Triathlon-Trainerin an einen Wettkampf im Jahr 2011, bei dem Petri startete. Dabei sei die heute bis zu 25-Stunden in der Woche trainierende Athletin nach eigenen Aussagen vorher nicht mal fünf Kilometer am Stück gelaufen.

Unter der Trainingsanleitung von Petri war Lüdorf bereits 2012 für den Tri-Club Wuppertal in der NRW-Liga im Einsatz. 2013 ging sie ihren ersten Marathon in Frankfurt an. In den Jahren darauf folgte die erste Langdistanz in Köln und der Ironman-Challenge in Roth. Obwohl sie ihr Ziel, die Hawaii-Qualifikation, direkt im ersten Versuch schaffte, bleibt sie gelassen.

„Das hast Du Dir verdient, Du hast auch hart dafür gearbeitet“, gab es für sie viel Lob in den sozialen Netzwerken. Und wieder kommt ihr Lebenspartner Petri ins Spiel. „Es ist eine gemeinsame Einstellung. Von der Ernährung bis hin zum Training im Urlaub – alles ist auf den Sport abgestimmt“, erzählt Lüdorf ein wenig aus dem Nähkästchen.

Für ihren Start in Hawaii habe sie keine besonderen Ziele. „Im Triathlon gewinnt man nicht, da man gegen sich kämpft“, sagt die Top-Athletin und fügt hinzu. „Wann, das weiß ich nicht, aber ich komme ans Ziel“.

Dabei hat Lüdorf vor den Herausforderungen bei dem



Melanie Lüdorf hat Hawaii fest im Visier.

Foto: Lüdorf

berühmtesten Rennen keine Angst. Auch nicht vor dem Schwimmen im Meer. „Schwimmen ist das Aufwärmprogramm des Triathlons“, erklärt die Personal-Trainerin, die sich aktuell auf Sponsorensuche befindet.

Schließlich schlägt alleine das Startgeld in Hawaii mit 960 Euro heftig zu Buche. Dass sie anders als bei anderen Sportarten für die Krönung ihrer Leistung auch noch zahlen muss, nimmt Melanie Lüdorf ebenfalls gelassen hin. „So ist es in unserem Sport halt“, sagt sie und hofft auf weitere Un-

MELANIE LÜDORF

ENTWICKLUNG Melanie Lüdorf hat sich mit einem Trainingspensum von rund 20 Stunden pro Woche zur stärksten Athletin der Damemannschaft des Triclubs entwickelt. Ihr erstes Rennen als Triathletin bestritt die Wuppertalerin übrigens beim Sparda-Cross-Triathlon erst vor einigen Jahren.

terstützer. Schließlich ist ihr Sport genau wie ihr Beruf als Personal-Trainerin für sie eine Leidenschaft.