

# Profi zum Anfassen

Laura Siddall besucht Ironkids des TV Hilpoltstein

**HILPOLTSTEIN** – Es ist schon Tradition, dass Triathlon-Größen bei den Ironkids des TV Hilpoltstein vorbeischauchen. Nun gab Laura Siddall, Zweite beim Challenge und mehrfache Altersklassen-Weltmeisterin, dem Nachwuchs Tipps am Solarer Berg.

Anstelle des normalerweise stattfindenden Schwimmtrainings wurde für Siddalls Besuch ein Lauftraining am Festplatz und dem Solarer Berg anberaumt. Die dreifache britische Altersklassen-Weltmeisterin und Siegerin des Ironman in Australien hatte sogar einen kleinen Trainingsplan dabei.

Abteilungsleiter David Matheisl übersetzte für die 37-Jährige. Das Lauf-ABC wollte sie auslassen, da nach dem Challenge „die Beine noch zu sehr schmerzen“. Dann führte sie die Übungen aber doch selbst vor, um zu zeigen, wie sehr es dabei auf die Körperhaltung ankommt. Peter Andrack, Lauftrainer der Ironkids, stellte fest, dass es noch Übungen gibt, die er noch nicht gemacht hat.

Auf dem Solarer Berg, auf dem die jungen Triathleten am Sonntagmittag noch die Sportler mit Getränken, Gel und Bananen versorgt hatten, absolvierten sie mit Laura Bergsprints mit verschiedenen Techniken. Natürlich durfte im Anschluss ein

Gruppenbild mit dem Star nicht fehlen – Siddall stellte sich auch für Selfies zur Verfügung.

Sie scheint ein sehr netter, auf dem Boden gebliebener und nahbarer Profi zu sein. Gerne erklärte sie ihren Alltag und wie sich motiviert oder mit dem Stress vor dem Wettkampf umgeht. Denn vor dem Challenge hat sie auch viele PR-Termine. Siddall nahm sich sehr viel Zeit. So erfuhren die Hilpoltsteiner, dass Laura Siddall seit 2014 Profi ist – aber auch froh, vorher einen „richtigen“ Beruf als Ingenieurin erlernt zu haben. In diesen kann sie nach ihrer Profikarriere zurückkehren.

## Wertvolle Gruppe

Momentan habe sie nicht wirklich ein festes Zuhause, sondern reise von Wettkampf zu Wettkampf. Sie freue sich, wenn sie immer mal auch in einer Gruppe trainieren könne. „Genießt es, eine Gruppe zu haben, mit der ihr euch zum Training trefft“, bewunderte sie die Möglichkeiten der Ironkids. Wer denkt, dass es zum Frühstück vor dem Wettkampf irgendeinen Brei gibt, der irrt sich. Bei Siddall beginnt der Tag mit Kaffee und Toast mit Mandelmus, Banane und Honig. Wie sieht die Regeneration aus? „Da gibt es Eis und Pizza.“

gs



Laura Siddall, Zweite beim Challenge, besuchte die Ironkids des TV Hilpoltstein. Die Beine der Profi-Triathletin waren noch etwas schwer, doch sie gab dem Nachwuchs Tipps für die Sprints den Solarer Berg hinauf. Foto: Gabi Schmidt