

TRÄUMEN LERNEN

Man kann fast jeden vermeintlichen Rückschlag in einen Schritt nach vorne umwandeln – man muss es nur richtig anstellen. Natascha Schmitt ist ein Beispiel dafür: In ihrer Jugend war die Frankfurterin eins der größten Laufalente in Deutschland, trainierte zeitweise unter dem späteren Marathon-Bundestrainer Wolfgang Heinig und gehörte dem D-Kader des Leichtathletik-Landesverbandes an. Doch weil Schmitt die hohen Laufumfänge nicht gut verkräftete, musste sie immer wieder Laufpausen einlegen, die sie mit Alternativtraining im Schwimmen und Radfahren zu nutzen versuchte. Und doch dauerte es bis 2009, also bis zu ihrem 23. Lebensjahr, bis Schmitt sich einmal bei einem Triathlon an den Start wagte – und das gleich bei den Deutschen Meisterschaften auf der Kurzdistanz. Sie gewann ihre Altersklasse auf Anhieb, und Schmitts Wechsel zum Triathlon war prompt beschlossene Sache.

NATASCHA SCHMITT

Natascha Schmitt wurde 1986 im Taunus geboren und studierte Sportwissenschaften an der Johannes Gutenberg Universität in Mainz. In ihrer Jugend war sie als Leichtathletin auf der Mittel- und Langstrecke sowie im Berglauf aktiv, ehe sie zur Saison 2010 zum Triathlonsport wechselte. Neben dem aktiven Sport ist Schmitt als Trainerin aktiv. „Es ist mir auch wichtig, den Trainerjob als Sicherheit und als Ausgleich weiterhin zu verfolgen“, sagt sie.

www.nataschaschmitt.de

NEUE QUALITÄT IM RADTRAINING

2016 zeigte Schmitt ihre bislang stärkste Saison. Beim Ironman Frankfurt verpasste sie das Podest nur knapp, in Luxemburg gewann sie den Ironman 70.3. Vor allem auf dem Rad überraschte sie: Das Leichtgewicht fuhr die 180 Kilometer in Frankfurt in 4:54:15 Stunden rund 20 Minuten schneller als noch zwei Jahre zuvor. Dazu verhalfen ihr einerseits die gestiegenen „Lebenskilometer“, glaubt Schmitt, aber auch ein neues Trainingskonzept sei ein Grund für diese Steigerung.

Denn die Hessin trainiert seit 2016 unter Rainer Skutschik, der seit mehreren Jahren auch Andreas Dreitz betreut. „Als ich meinen A-Trainerschein gemacht habe, war Rainer bei einer Veranstaltung Dozent“, erzählt Schmitt, die neben dem aktiven Sport selbst als Personal Trainer tätig ist. „Seinen Ansatz, Qualität vor Quantität zu stellen, kenne ich noch aus der Leichtathletik, und er hat mir gefallen.“ Deshalb ließ sie ihr Training von Skutschik umkrepeln: „Was ich früher in drei Radeinheiten gepackt habe, machen wir heute oft in einer einzigen“, sagt Schmitt: Überspitzt

NATASCHA SCHMITT ist schon ein alter Hase im Ausdauersport – aber noch relativ jung im Triathlon, wo sie 2016 erstmals bei großen Rennen richtig auftrumpfte. Das gelingt ihr auch deshalb, weil ihr Trainer der 30-jährigen Hessin vermittelt, größer träumen zu dürfen.

TEXT > FABIAN FIEDLER

formuliert beginne Radtraining eigentlich erst ab vier Stunden Dauer, seitdem sie unter Skutschik trainiert.

GRÖßERE ZIELE SETZEN

Mit dem Training allein ist es in dieser Zusammenarbeit aber nicht getan. Skutschik hilft Schmitt auch dabei, an sich selbst zu glauben. „Meine Radzeit in Frankfurt hat er mir genau vorausgesagt, ich selbst hatte sie kaum für möglich gehalten.“ Der Trainer drängte und drängt sie immer noch dazu, ihre Träume größer zu gestalten, als sie es bislang gewohnt war. „Ich bin ein Typ, der sich auch gut mit einem fünften Rang anfreunden kann“, sagt Schmitt. Skutschik aber vermittele ihr, dass sie mehr kann und sich mehr zutrauen soll – sogar, irgendwann „ihren“ Ironman in Frankfurt zu gewinnen. Und Schmitt, die noch nach dem vierten Platz in diesem Jahr gemutmaßte hatte, dem Sieg womöglich nie wieder so nah zu kommen, versucht, diesen Glauben zu übernehmen.

Vielleicht könnte es schon im nächsten Jahr klappen. Denn 2017 hat die Lokalmatadorin das Frankfurter Rennen wieder fest im Plan stehen und will dort, nach einem vorherigen Start beim Ironman Südafrika, das Hawaii-Ticket klarmachen. Ihre Ziele für die Rennen in der anstehenden Saison würde wohl auch Skutschik nicht viel offensiver formulieren. „Ich will im kommenden Jahr bei einem Ironman unter neun Stunden finishen“, sagt Schmitt mit ihrem neuem Selbstbewusstsein. Bei den Ironman-70.3-Weltmeisterschaften möchte sie endlich den Sprung unter die Top Ten schaffen. Dann zögert Schmitt kurz und überlegt, ob sie das Folgende wirklich sagen soll. Sie tut es: „Natürlich wäre so eine Platzierung auch beim Ironman Hawaii ein Traum.“

FOTO > Marcel Hliger



HERZENSSACHE > Als Ex-Leichtathletin hatte Schmitt es anfangs auf Olympia abgesehen. Als der Triathlonverband vor wenigen Jahren anfragte, lehnte sie aber ab. „Dass es mit Olympia klappt, war mir zu ungewiss. Und ich hatte das Gefühl, dass dieses Format mit dem brutalen Schwimmen nicht meins ist.“

ÄSTHETIN > Beim Ironman in Frankfurt humpelte die sonst stillichere Schmitt – und war sich dessen nichtmal bewusst. Durch ihre Verletzung im Frühjahr hatte sie sich eine Schonhaltung angeeignet, die sie nach dem Rennen prompt korrigierte.

TREIBSTOFF > Beim Ironman Mallorca setzte sie sich auf dem Rad ab – und platzte dann. „Ich habe mich dort genauso ernährt wie in Frankfurt. Da ich vor Mallorca aber mehr Rennen gemacht hatte, brauchte der Körper mehr Kohlenhydrate. Daraus lerne ich.“

NACHMACHERIN > Als 13-Jährige verfolgte Schmitt Schwimmwettkämpfe und versuchte, die Bewegungen nachzuahmen. Offenbar mit Erfolg. Sie verliert im Wasser nie viel Zeit auf die Spitze.

ABGEHÄRTET > Rund 120 Kilometer lief Schmitt früher wöchentlich. Als Triathletin sind es noch etwa 80, mit geringerem Anteil intensiver Läufe. Seit ihrem Wechsel war sie nur einmal wirklich verletzt – vor der Saison 2016.

15.000 Radkilometer fuhr Natascha Schmitt im Jahr 2016. Dabei legt sie mehr Wert auf Qualität als auf Quantität. Dazu kamen rund 20 bis 25 Schwimm- und etwa 80 Laufkilometer wöchentlich. 2017 will Schmitt ihre Laufstärke auch im Rennen wieder unter Beweis stellen.

POWER > Zur kommenden Saison setzt die nur 53 Kilogramm schwere Athletin stärker auf Krafttraining. Derzeit trainiert sie dreimal wöchentlich eine bis eineinhalb Stunden mit Freihanteln, dazu kommen gezielte kraftlastige Einheiten am Berg.

GRUPPENDYNAMIK > Im Schwimmen hat Schmitt zuletzt nach Skutschiks Anweisungen trainiert. Um nun die letzten zwei Minuten zur Weltspitze aufzuholen, setzt sie künftig auf Gruppendynamik: Schmitt, die häufig zweimal täglich schwimmt, hat sich einem Schwimmverein angeschlossen.