

„Ohne Mittelmosel-Triathlon wäre ich kein Triathlet“

Jens Roth hat zum fünften Mal den einzigen deutschen Triathlon an der Mosel gewonnen. Eine Rückkehr zu den Wurzeln. Der sechsmalige Deutsche Meister erzählt, wie sich das Niveau in seinem Sport verändert hat - und warum es für einen Quereinsteiger heute fast unmöglich ist, ganz nach oben zu kommen.



Jens Roth gewann 2019 den letzten Mittelmosel-Triathlon vor der Covid19-Pandemie, jubelte in Zell und war auch beim ersten MMT nach Corona, diesmal in Bullay, erfolgreich. HOLGER TEUSCH

VON HOLGER TEUSCH

MONZELFELD | Jens Roth konnte wieder jubeln! Als der 35-Jährige von Tri Post Trier beim Mittelmosel-Triathlon (MMT) zum fünften Mal als Sieger ins Ziel lief, war das für Roth wie ein Befreiungsschlag. 13 Jahre nach seinem Debüt und zwölf Jahre nach seinem ersten Triathlon-Sieg hat Roth an der Mosel wieder Motivation getankt. Bei der Xterra-Europameisterschaft in Belgien Anfang Juni hatte er den 17. Platz belegt. „Damit bin ich nicht zufrieden. Das hat nicht meine Trainingswerte widerspiegelt“, sagt er. Die Motivation war anschließend nicht die Beste. „In den Wochen danach war ich immer noch frustriert. Ich hatte mich unter den ersten Acht bis Zehn gesehen“, erzählt Roth. Das Training im Juni und Juli: ein ständiges Auf und Ab!

Mittelmosel-Triathlon: Zurück zu den Wurzeln Auch wenn der Mittelmosel-Triathlon wegen Bauarbeiten in Zell diesmal in Bullay und nur auf einer Sprintdistanz veranstaltet wurde, für Roth war es eine Rückkehr zu neuer Motivation und zu den Wurzeln. „Ohne Mittelmosel-Triathlon wäre ich heute kein Triathlet“, sagt er. „Deshalb ist ein Start für mich immer etwas besonders. Und deshalb bin ich froh, dass der Triathlon nach drei Jahren Corona-Pause wieder zurück ist. Zwar im kleinen Format, aber die familiäre Atmosphäre ist immer zu spüren. Alle Freunde haben mitgemacht. Wir konnten alle zusammen mal ins Wasser gehen.“

Es war vor 13 Jahren, als der damals in der Triathlon-Szene Unbekannte bei dem zweiten Mittelmosel-Triathlon überraschte. Nach langen Jahren als Leistungsschwimmer, erst beim SFG Bernkastel-Kues, dann unter Trainer Jochen Borchert im rheinland-pfälzischen Landeskader in Koblenz, hatte der Monzelfelder (Kreis Bernkastel-Wittlich) mit einem dritten DM-Platz über 1500 Meter Freistil 2007 seine Karriere im Schwimmbaden beendet. Er gab der Ausbildung zum Automatisierungstechniker Priorität, schwamm zum Spaß und fuhr Rad. „Ich habe dann ein Plakat vom Mittelmosel-Triathlon gesehen und mich angemeldet: Schwimmen konnte ich, Radfahren machte Bock und Laufen würde schon irgendwie gehen“, erzählt er.

Ein Klaps mit Folgen Mit einem Riesenvorsprung stieg Roth am 20. Juni 2010 aus der Mosel. Alle Experten am Streckenrand vermuteten, dass der damals 22-Jährige auf der Radstrecke von den etablierten Triathleten wie dem starken Radfahrer Marc Pschebizin eingeholt wurde. Doch erst nach acht (von damals zehn) Lauf-Kilometern wurde Roth eingefangen und belegte am Ende den vierten Platz.

Als der später Zweitplatzierte Pschebizin an Roth vorbei lief, gab er diesem einen Klaps, verbunden mit der Aufforderung: „Lass uns gleich mal reden.“ Nach diesem Gespräch war der 15 Jahre ältere Pschebizin Roths Trainer. Fünf MMT-Siege, sechs Deutsche Meistertitel im Crosstriathlon, ein Vizeeuropameistertitel im Crosstriathlon sind nur ein Auszug aus der Erfolgsbilanz.

Schwerer Sturz und beinahe das Karriereende Aber es war ein Weg mit Höhen und Tiefen. 2014 wurde zu Roths Schicksalsjahr. In einem Triathlon-Bundesliga-Rennen stürzte er auf der Radstrecke schwer, brach sich einen Brustwirbel. Dass er nach langem Krankenhaus- und Reha-Aufenthalt wieder Leistungssport treiben könnte, war alles andere als selbstverständlich. „Im Nachhinein glaube ich, dass mir die Pause damals auch gutgetan hat. Ich wollte unbedingt zurückkommen. Ich hatte das erste Mal eine Profilizenz gelöst und war unglaublich motiviert“, erzählt er. „Als ich wieder trainieren durfte, hatte ich die perfekten Personen an meiner Seite und ab dann gab es fünf Jahre, die für einen Quereinsteiger wie mich erste Sahne waren, mit fünf DM-Titeln in Folge und der Vizeeuropameisterschaft. Ich habe durch den Sport fast die ganze Welt bereist, war auf Hawaii, in China, in Australien.“

Was Corona geändert hat Trotz der Einschränkungen mit Beginn der Covid-19-Pandemie war Roth motiviert. Doch ein Bänderriss im Frühjahr 2020 brachte ihn aus dem Tritt. „Seit Corona und der Zwangspause fällt es mir schwerer, alles wie früher durchzuziehen.“ Die Konkurrenz, die er phasenweise beim Schwimmen schocken, auf dem Rad auf Distanz halten konnte und die beim Laufen nicht mehr ran kam, ist eine andere geworden. „Was ich extrem merke, ist, dass Triathlon im Umbruch ist. Leute, mit denen ich jahrelang den Sport betrieben habe, verabschieden sich und viele junge, voll ausgebildete Triathleten kommen. Die neuen Athleten können einfach alles.“ Schwamm Roth vor sechs oder sieben Jahren bei einem Wettkampf der weltweiten Xterra-Crosstriathlon-Serie in der ersten Teildisziplin noch zwei Mi-

nuten Vorsprung heraus, sind es mittlerweile vielleicht einmal noch 30 Sekunden.

Roths lachendes und sein weinendes Auge Für Jens Roth eine zwiespältige Erfahrung. „Der ganze Sport ist professioneller geworden. Die Leute, die jetzt 20 sind, wachsen als Triathleten auf und kommen nicht wie ich aus einer Teildisziplin“, erzählt Roth und verweist auf die Zwillinge Cedric und Jonas Osterholt aus dem aus dem Triathlon-Bundesligateam seines Vereins Tri Post Trier. Die Entwicklung sei gut für den Sport, sagt er.

Aber auch: „Ich gucke mit einem lachendem und weinenden Auge darauf. Es tut auch schon mal weh, zu sehen, wenn man nicht mehr angreifen kann. Wahrscheinlich hat sich mein Trainer Marc Pschebizin vor zehn oder zwölf Jahren ähnlich gefühlt.“

Ziel: Siebter DM-Titel im Crosstriathlon Ziele hat Roth, der seit vielen Jahren in Trier lebt, trotzdem. Zuallererst: die erfolgreiche Verteidigung seine Deutschen Meistertitels im Crosstriathlon und damit der siebte Titel. Am 11. August will er das Xterra-Weltcup-Rennen in Tschechien aus dem Training heraus bestreiten, um dann eine Woche später in Zittau bei der DM topfit am Start zu stehen. Anschließend steht noch die Xterra-Weltmeisterschaft in Italien auf dem Programm.

Profi mit normalen Job Urlaub gibt es (wieder) nicht. Jedenfalls keinen normalen. „Urlaub, das waren immer die Rennen und Trainingslager“, erzählt Roth. Den Leistungssport übt er trotz Profilizenz immer parallel zu seinem Beruf (in einem Saar-Kraftwerk bei Mettlach) aus. „Das funktioniert nur mit einem strukturierten und disziplinierten Tagesablauf. Mittlerweile fehlt mir etwas, wenn ich diesen Rhythmus nicht habe“, sagt Roth. Typischerweise trainiert er zweimal täglich. Laufsachen liegen immer bei ihm im Auto, sodass er oft in der Mittagspause eine Einheit absolviert. „Im Sommer nutzte ich oft das Rad, um von Trier aus nach Mettlach zur Arbeit und zurückzufahren.“ Schwimmtraining macht er gerne noch bei den Spezialisten: „Schwimmer trainieren halt wie Schwimmer, härter“, sagt Roth lachend.

Dem Sport verbunden bleiben, aber nicht als Trainer Mit mittlerweile 35 merkt Roth, dass seine Leistungssportkarriere nicht mehr ewig weiterlaufen

wird: „Worüber ich früher gelacht habe: Ich merke, dass ich mal einen ganz normalen Urlaub brauche, und sehne mich nach freien Tagen, in denen ich nicht irgendein Trainingsziel verfolgen muss.“ Noch einmal 13 Jahre werde er definitiv keinen Triathlon-Leistungssport betreiben.

Als Trainer wie Marc Pschebizin sieht er sich nicht, aber dem Sport werde er in irgendeiner Weise treu bleiben: „Vielleicht in der Jugendarbeit. Ich will etwas davon zurückgeben können, was mir der Sport all die Jahre gegeben hat.“

