

# Das kalte Wasser schreckt noch etwas ab

**GA-SERIE** Andreas Grüssing aus Rhauferdehn macht sich fit für Einsteiger-Triathlon in Grotegaste

In jedem steckt ein Triathlet. Das möchte Trainer Edzard Wirtjes in einem Kursus beweisen, an dem Männer und Frauen teilnehmen, die noch nie Ausdauersport betrieben haben. Innerhalb von drei Monaten möchte Wirtjes die Teilnehmer fit für den Anfänger-Triathlon am 10. Juli in Grotegaste machen. Der General-Anzeiger begleitet die Sportler auf ihrem Weg zum Triathlon.

Namen der Teilnehmer aber schon in der Zeitung“, sagt er. Da war ihm klar: „Ich muss das jetzt durchziehen!“

Acht Wochen sind inzwischen vergangen – und bei Andreas Grüssing hat sich einiges getan. „In dieser Zeit habe ich mehr Sport gemacht als in den vergangenen 30 Jahren“, witzelt er. Er geht bis zu dreimal in der Woche Laufen, setzt sich regelmäßig aufs Fahrrad und geht Schwimmen. Dabei hat er sogar schon fünf Kilo abgenommen. „Bei mir fällt das allerdings gar nicht so auf, nur dass ich den Gürtel jetzt etwas enger schnallen muss“, sagt der gertenschlanke, große Fehntjer. Der Einsteiger-Triathlon am 10. Juli in Grotegaste ist seine bislang größte sportliche Herausforderung. Denn Ausdauersport hat er noch nie betrieben. Zwar hat er als Jugendlicher mal Fußball, Tischtennis und Tennis gespielt, die sportlichen Aktivitäten ließen mit dem Alter aber rapide nach. „Als ich 18 war und einen Führerschein hatte, war nicht mehr viel mit Sport“, sagt er und lacht. „In dem Alter hatte ich irgendwie andere Interessen.“

Mit der Anmeldung zum Triathlon wollte er wieder in Bewegung kommen, zumal sein Beruf als Konstrukteur auf der Papenburger Meyer-Werft mit viel Sitzen verbunden ist. Nach der Arbeit schnürt der 38-Jährige nun regelmäßig die Turnschuhe – auch wenn es ihm manchmal schwer fällt. Das Aufraffen sei nämlich das Schwerste. „Erst hat man keine Lust. Wenn



Vor mehr als einer Woche trafen sich die Kursteilnehmer – unter ihnen Andreas Grüssing aus Rhauferdehn (Bild) – zum ersten Hallentraining in Logabirum. Coach Edzard Wirtjes zeigte Beweglichkeitsübungen.

BILDER: DODEN

VON MAREN STRITZKE

**LEER** - Als Andreas Grüssing die Zusage für einen Platz im Triathlon-Kursus erhielt, war sein erster Gedanke: „Oh, sch...“ Der 38-Jährige aus Rhauferdehn wollte seine Anmeldung am liebsten wieder zurückziehen. „Am nächsten Tag standen die

man dann aber losläuft, ist man voll motiviert“, sagt er. Abends dreht er dann seine zwei Runden um den Hahentanger See. Ab und zu nimmt er auch seinen jüngsten Sohn Hanno mit. Den Einjährigen schiebt er dann in einem Wagen vor sich her. „Er guckt sich dann immer ganz begeistert die Gegend an. Mit Schlafen ist dann

nicht viel“, sagt der 38-Jährige. Um seine Ausdauer zu steigern, hat sich Andreas Grüssing zusätzlich fürs Spinning-Training beim SC Rhauferdehn angemeldet. Seit gut sechs Wochen steigt er einmal in der Woche auf ein Indoorbike und tritt in die Pedalen. An seiner Geschwindigkeit will er auch beim Schwimmen noch et-

was arbeiten. „Man will schließlich nicht Letzter werden“, sagt der 38-Jährige. Vor gut zwei Wochen fuhr er nach Grotegaste und schwamm dort die 300 Meter, die auch beim Einsteiger-Triathlon vorgesehen sind.

Am vergangenen Sonntag war er mit zwei Kursteilnehmern ebenfalls am Badensee verabredet. Weit schafften sie es aber nicht: „Es war arschkalt“, sagt Grüssing. In Badehose wagte er sich nur ein paar Schritte ins kühle Nass. „Zumindest stand ich mit den Knien im Wasser“, sagt er und lacht.



Fit für den Triathlon

## FUßBALLTORJÄGER

### LANDESLIGA WESER-EMS

1. Marco Prießner (TSV Oldenb.) 27 (1)
2. Tim Werneke (BW Lohne) 23 (2)
3. Tardeli Malungu (Bad Rothenf.) 22 (0)
4. Furkan Güraslan (Türk. Osnab.) 22 (1)
5. Ustim Schröder (SC Melle) 20 (0)
6. Simon Schäfer (Holth.-Biene) 19 (0)
7. Eike Schmidt (TV Bunde) 18 (3)
8. Max Tolischus (Bersenbrück) 16 (0)
9. Maik Nirwing (SV Brake) 15 (0)
10. Mursel Smakolli (BW Lohne) 14 (0)
11. Manuel Suda (Kickers Emden) 14 (1)
12. Tido Steffens (Kickers Emden) 14 (2)
13. Lennart Feldhus (Wildeshaus.) 14 (1)
14. Martin Habben (Germ. Leer) 14 (2)

### BEZIRKSLIGA NORDWEST

1. Janek de Buhr (Frisia Loga) 25 (0)
2. Stefan Heyen (SpVg Aurich) 22 (0)
3. Thorsten Lettau (Dunum) 22 (0)
4. Keno Schmidt (Großefehn) 19 (0)
5. Sven Voorwold (Borssum) 19 (1)
6. Stefan Brelage (Westrhauferf.) 19 (2)
7. Manuel Meints (Esens) 18 (3)
8. Andre Sick (Ihrhove) 17 (0)
9. Erhan Colak (Firrel) 17 (2)
10. Andre Krzatala (Larrelt) 17 (2)
11. Ingo Ukena (Pewsum) 16 (0)
12. Martin Meyer (TuS Weener) 15 (0)
13. Reinhard Grottlüschen (Firrel) 15 (2)
14. Lars Diemel (SpVg Aurich) 14 (0)
15. Sawie Peewee (Moordorf) 14 (0)
16. Andre Krull (Moordorf) 12 (0)

### KREISLIGA OSTFRIESLAND

1. Matthias Giertz (SV Jemgum) 27 (4)
2. Martin Peters (FC Loquard) 21 (0)
3. Stefan Siebolds (Burhufe) 20 (0)
4. Marcel Wäcken (Ostrh'fehn) 19 (1)
5. Jeff Dorn (TuS Strudden) 19 (2)
6. Timo Wietjes (Frisia Emden) 14 (1)
7. Sascha Büürma (Bingum) 14 (1)
8. Andre Haak (Ostrh'fehn) 13 (0)
9. Sven Terfehr (SV Burlage) 13 (1)
10. Fabian Lorenz (SV Leybucht) 13 (1)
11. Hendrik Janssen (Holter SV) 12 (0)
12. Henning Schmidtke (Twixlum) 12 (0)
13. Björn Nannenga (Jemgum) 12 (0)
14. Klaas Tielemann (Jemgum) 12 (2)
15. Matthias Meiners (Fr. Emden) 12 (0)
16. Ralf Dirks (TuS Esens II) 11 (0)
17. Florian Haak (TuS Strudden) 11 (0)
18. Janik Schulze (Strudden) 11 (0)
19. Tobias Stöhr (FC Norden) 11 (1)

### OSTFRIESLANDKLASSE A

1. Torsten Lange (F. Veenhusen) 37 (2)
2. Jelmer van Dijk (SV Holtland) 35 (0)
3. Ole Wiltfang (RSV Visquard) 27 (0)
4. Marcel Hamphoff (Nortmoor) 23 (0)
5. Stefan Bronn (SV Nortmoor) 20 (0)
6. Marcel Seidler (FTC Hollen) 17 (0)
7. A. Alhaj-Alkarz (FT 03 Emd.) 16 (0)
8. Marco Terviel (VfB Uplengen) 16 (1)
9. Oliver Reck (TV Bunde II) 15 (4)
10. Hauke Specht (BW Filsum) 13 (0)
11. Leroy Knopf (TuS RW Emden) 13 (0)
12. Mirko Schoon (SV Nortmoor) 13 (1)
13. Malte Troff (TV Bunde II) 12 (0)
14. Timo Ehrlich (E. Völlen) 12 (0)
15. Seyh. Aldemir (FT 03 Emden) 11 (0)
16. Arne Schlachter (Uplengen) 11 (1)

(in Klammern Tore vom Wochenende)



Das Foto zeigt Andreas Grüssing (rechts) und Torsten Kollmer vom Triathlon-Sponsor S.O. Medien beim Training.