



Die drei Leistungssportler aus Dietldorf: Thomas Kerner, Michael Schaller und Sascha Kellner (v. l.)

FOTO: JOSEF SCHALLER

# Dietldorfer an der Weltspitze

**TRIATHLON** Thomas Kerner, Sascha Kellner und Michael Schaller sind Titalsammler. Ihr Erfolgsrezept: Disziplin und ein besonderes Wasser.

VON JOSEF SCHALLER

**BURGLENGENFELD/DIETLDORF.** Thomas Kerner, Sascha Kellner und Michael Schaller gehören seit vielen Jahren zur Weltspitze im Cross-Triathlon und Cross-Duathlon. Sie sind mehrfache Deutscher Meister, Europameister, Weltmeister und Weltcup-Sieger in ihrer jeweiligen Altersklasse. Außergewöhnlich ist, dass alle drei für den TV Burglengenfeld starten und aus Dietldorf kommen, einem 280-Seelen-Ort im Vilstal. Doch warum sind die drei so erfolgreich? Dafür gibt es mehrere Ansätze, sagen die Spitzensportler.

„Es muss am Vilswasser liegen“, witzelt Thomas Kerner. Auch wenn ihm das natürlich niemand abkaufen werde, steckt trotzdem auch ein kleines Fünkchen Wahrheit in dieser Aussage. Es sei nämlich die Lebensfreude, der Spaß am Sport und eine gewisse Lockerheit trotz eines harten Trainings, die sich in dem Gesagten versteckt.

Und das ist laut Kerner tatsächlich das Rezept, um im Sport auf höchstem Level trainieren und im Wettkampf auch seine Leistung abrufen zu können.

Hartes und kontinuierliches Training ist natürlich die Grundvoraussetzung. Bis zu 22 Stunden in der Woche wird trainiert, und das, obwohl sie alle einem Beruf nachgehen. Auf dem Trainingsplan stehen wöchentlich 30 bis 60 Kilometer Laufen, 80 bis 250 Kilometer Radfahren und zehn bis 15 Kilometer Schwimmen. Genutzt werden dabei die Seen und Bäder in der Region sowie Laufwege und Mountainbike-Trails im Regen-, Naab- und Vilstal.

## Konstanz im Training

Höchstes Gut des Sportlers sei die Gesundheit, sagt Kerner, der inzwischen auch als Trainer anderen Athleten helfen will, ihre sportlichen Ziele zu erreichen. „Nur wenn man über Monate eine Konstanz im Training hat, kann man am Tag X 100 Prozent seines Leistungsvermögens abrufen.“ Kerner erinnert an die „5-K-Regel“: Kraft, Koordination, Kondition, Kopf und Konstanz. Eine weitere wichtige Komponente sei die Selbstreflexion. Wenn man sich verbessern wolle, müsse man sich auch immer wieder hinterfragen. So pinnt Kellner zum Beispiel „schlechte Erlebnisse“ an seinen Kühlschranks, um diese ständig vor Augen zu haben.

Natürlich müsse der Sport auch in die Lebensphase passen, betont er. Prioritäten müssten zugunsten des Sports verschoben werden. Wichtig sei auch das Verständnis und die Unterstützung von Familie und Freunden. Auch die Arbeitgeber kommen den Sportlern entgegen. Alle arbeiten „nur“ 35 Stunden in der Woche. Und auch die Arbeitskollegen müssen mitziehen, wenn es um die Planung von Wettkampf- und Trainingsreisen geht.

Kerner (32) und Kellner (31) waren schon früh als Kinder zum TV Burglengenfeld gekommen und hatten dort eine vielfältige sportliche Grundaus-

bildung genossen. Mit 15 hatten beide die Leichtathletik für einige Jahre an den Nagel gehängt und beim ATSV Kallmünz mit dem Fußballspielen angefangen. Mit 19 war für Kerner nach einem Kreuzbandriss die Fußballkarriere beendet. Er widmete sich dem Laufsport und schließlich dem Triathlon. 2013 gewann Kerner im Alter von 23 Jahren seinen ersten von vier WM-Titeln im Cross-Triathlon. Danach startete er bei den Profis und wurde im Weltcup Dritter.

## „Den letzten beißen die Haie“

Michael Schaller war, animiert von Kerner, 2013 zum Triathlon gekommen. Da er sich im Wasser nicht so wohl fühlt, wie er sagt, hat er sich bald auf den Duathlon fokussiert. Und das sehr erfolgreich: Drei DM-Titel, zwei EM-Titel und einen dritten Platz bei der WM kann Schaller unter anderem verbuchen.

Sascha Kellner betrieb den Triathlon anfangs ohne große Ziele, wie er betont, hatte sich dann aber mit einem ersten Platz bei einem Weltcup in Zypern unverhofft für die X-Terra-WM in Hawaii qualifiziert. Ein Erlebnis, das er niemals vergessen werde, wie er sagt. Bei drei- bis fünf Meter hohen Wellen sei er im Pazifik geschwommen, angefeuert von seinem Trainer Franz Pretzl: „Den letzten beißen die Haie“, sagt er.

## ERFOLGE

**Thomas Kerner:** Vier WM-Titel im Cross-Triathlon (2013 in Den Haag, 2014 in Zittau, 2014 in Hawaii, 2015 in Sardinien), 3. Platz beim Profi Weltcup auf Zypern, drei Deutsche Meistertitel, zwei Vize-EM-Titel

**Michael Schaller:** Zwei EM-Titel im Cross-Duathlon, 3. Platz bei der Cross-Triathlon-WM, drei Deutsche Meistertitel

**Sascha Kellner:** 1. Platz Weltcup auf Zypern, 5. Platz Triathlon-WM