

# „Vorfreude auf Alster und Reeperbahn“

Lukasz Czamara und Jörg Pipo vom TSV Ottobrunn über ihren Start bei der Triathlon-WM

Ottobrunn/Neubiberg – Zum „alten Eisen“ gehören diese beiden Athleten sicher nicht: Lukasz Czamara und Jörg Pipo aus dem Triathlon-Team des TSV Ottobrunn starten ab dem 13. Juli bei den Altersklassen-Weltmeisterschaften der Sprint-Triathleten in Hamburg. Nach der Teilnahme an den Europameisterschaften im Vorjahr im Münchner Olympiapark markiert der Interkontinental-Wettstreit im deutschen Norden einen neuerlichen Höhepunkt in der Karriere der beiden Vorzeigesportler.

Der im Zivilberuf als Software-Fachmann arbeitende Neubiberger Pipo startet dabei in der Altersklasse der über 50-Jährigen. Sein Trainingskamerad Czamara ist in der jüngeren AK U40 am Start. Während der Ottobrunner S-Bahn-Lokführer Czamara bei der EM mit Rang elf eine Top-Ten-Platzierung im Olympiapark nur hauchdünn verfehlt hatte, musste sich Pechvogel Pipo wegen einer damals akut auftretenden Achillessehnenreizung noch mit Platz 62 begnügen. Zuletzt haben die beiden mit Sieg (Czamara) und Rang drei (Pipo) bei den stark besetzten Bayerischen Meisterschaften sehr ordentliche Wettkampfgeneralproben abgeliefert. Der *Münchner Merkur* hat mit den beiden Sportlern über ihre Erwartungen und mögliche Bedenken angesichts des tödlichen Unfalls kürzlich beim Ironman in Hamburg gesprochen.

**Wie steht es mit Ihrer Vorfreude auf die WM? Hintergründe meiner Frage ist auch der Todesfall bei der WM zuletzt in Hamburg, als ein Motorradfahrer auf offenkundig ungeeigneter und zu hochfrequentierter Strecke zu Tode kam.**

Pipo: Die Vorfreude auf die Teilnahme bei der Weltmeisterschaft ist riesig, vielleicht ist es ja ein einmaliges Ereignis. Ich habe den Ironman Hamburg live verfolgt und es war schockierend und fürchterlich, den am Ende tödlichen Unfall am Fernsehen zu verfolgen. Man muss sich immer wieder selbst erinnern, aufzupassen, umsichtig zu sein und nicht zu viel Risiko einzugehen. Zu den Ursachen dieses Unfalls kann ich mich



Erwartungsfroh blicken die beiden Triathleten des TSV Ottobrunn, Lukasz Czamara (l.) und Jörg Pipo der Altersklassen-Triathlon-Weltmeisterschaft in Hamburg im Juli entgegen. Noch läuft die Vorbereitung, wie hier im Landschaftspark Neubiberg.

FOTO: HARALD HETTICH

nicht äußern. Czamara: Meine Vorfreude auf die WM ist sehr groß. Mit ihrer Streckenführung über Alster, Reeperbahn, Jungfernstieg und Ziel vor dem Rathaus könnten die Weltmeisterschaften die EM in München 2022 noch toppen. Der Unfall führt natürlich vor Augen, sein Umfeld, die Regeln und das eigene Handeln stets im Blick zu haben. Sonst möchte ich mich hierzu aber nicht äußern.

**Kommen wir zu Erfreulichem. Was war die Qualifikationsgrundlage für Sie, um nach der Heim-EM im Vorjahr nun auch bei der WM an der Waterkant starten zu dürfen?**

Pipo: Die nationalen Verbände, in unserem Fall die DTU, erhält ein gewisses Kontingent an Startplätzen pro Altersklasse. Ein Punktesystem, das sich aus Ergebnissen im letzten Jahr zusammensetzt, entscheidet, wer Deutschland vertreten darf. Durch unsere erfolgreichen Teilnahmen an Wettkämpfen, vor allem bei den Bayerischen, Deut-

schen und Europa-Meisterschaften sind wir im Kreis der deutschen Starter dabei.

**Wie sahen Ihre Ergebnisse zuletzt aus und in welchen Altersklassen sind Sie?**

Pipo: In meiner AK50 wurde ich zuletzt bei den Bayerischen Meisterschaften im Sprint in Oberzenn Anfang

**» Auf der Sprintstrecke entscheiden oft einige Sekunden über relativ viele Plätze.**

Juni Dritter. Das Schwimmen wurden von den Teilnehmern sehr ambitioniert angegangen, um sich einen guten Platz bei der ersten Boje in dem Dreieckskurs, wo alle Schwimmer die Richtung wechseln, sichern zu können. Ich war mit meinem Wettkampf zufrieden, da es ein gut besetztes Feld war und ich meine Rad- und Laufleistung weiter steigern konnte.

Czamara: Trotz einer langwierigen Laufverletzung im Winter konnte ich in meiner AK40 in Oberzenn den Sieg

auf der Sprintdistanz (750 Meter Schwimmen, 22 km Rad, 5 km Lauf d.Red.) feiern. Das macht mich insgesamt schon zufrieden.

**Basierend auf den letzten Eindrücken: Auf welchen Feldern können Sie sich noch verbessern?**

Czamara: Wegen meiner Ver-

letzung und der damit nur kurzen Vorbereitungszeit für die Wettbewerbe heuer ist meine Laufform leider noch nicht da, wo sie sein könnte. Um in einen guten Übergang und eine gute Radgruppe zu kommen, wäre es natürlich auch wichtig, beim Schwimmen noch etwas zuzulegen. Da ist noch Luft nach oben – aber noch etwas Zeit.

Pipo: Da das Radfahren den größten Anteil bei einem Triathlon einnimmt, werde ich versuchen, hier noch einen Fokus zu setzen und mein Lauftraining so zu gestalten,

das noch die ein- oder andere Sekunde herauspringt – aber ohne mich vor dem Wettkampf noch zu verletzen.

**Wo haben Sie die Trainingsschwerpunkte während der vergangenen Wochen und Monate gesetzt? In welchen Zyklen trainieren Sie?**

Pipo: Beim Schwimmen sind es eher Intervalle, beim Radfahren wechsle ich zwischen intensiven kurzen Einheiten und etwas längeren Belastungen ab. Beim Laufen hänge ich öfters mal einen Lauf direkt an das Radfahren an, das sogenannte Koppeltraining. Ich gehe auf die Bahn für intensivere Einheiten oder mache regenerative Läufe. Dazu kommen Mobilisations- und Dehnungsübungen. Da es eine Sprint-WM ist, sind die einzelnen Trainingsumfänge denen des Wettkampfs ähnlich. Czamara: Die Trainingsbelastungen nähere ich in Dauer und Intensität immer mehr der späteren Wettkampfbelastung an, also steigere Intervalle im Wettkampftempo in allen drei Teildisziplinen.

Das heißt auch mehr Intensität bei weniger Umfang und kürzeren Strecken jetzt kurz vor der WM. Dazu Koppeltrainingseinheiten.

**Die Basis bildet besonders der Heimatverein. Wie wohl fühlen Sie sich beim TSV Ottobrunn?**

Czamara: Ich bin beim TSV glücklich. Dafür gibt es wichtige Aspekte. Insbesondere mit unserem Schwimmtraining bei Coach Kurt Kuchler. Die Montagseinheiten sind immer ein gelungener Auftakt in die Trainingswoche und vermitteln einen guten Eindruck und ein starkes Gefühl. Dazu ist auch das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb unserer Ligamannschaft sehr schön. Nachwuchs ist jederzeit willkommen und kann sich selbst ein Bild machen.

Pipo: Ja. Die gesamte Mannschaft des TSV Ottobrunn ist eine tolle Truppe, wir haben auch Neuzugänge bekommen und die Mischung aus Spaß und Anspruch stimmt. Wir haben zum Beispiel mit Andreas Büttner aus Ottobrunn einen Ironman-WM-Teilnehmer von 2022.

**Mit welchen Erwartungen gehen Sie in den Wettkampf? Wie viele Teilnehmer gibt es in Ihren Altersklassen?**

Pipo: Ich möchte mich im Vergleich zu den European Championships letztes Jahr in München steigern. Dort bin ich verletzt und mit stark reduziertem Lauftraining an den Start gegangen, was trotz des tollen Events frustrierend war. Ein Platz 30 oder weiter vorne wäre unter den 100 Teilnehmern meiner AK ein toller Erfolg.

Czamara: Auch bei mir in der AK sind es 100 Teilnehmer. Anhand meiner EM-Platzierung und der noch ausbaufähigen Laufform denke ich auch an die Top 30. Allerdings entscheiden auf der Sprintstrecke erfahrungsgemäß oft einige Sekunden über relativ viele Plätze besser oder schlechter. Toll ist auch, dass meine Familie am Streckenrand mit unterstützen wird. So kann ich das Ereignis auch mit meinen Liebsten teilen.

**Das Gespräch führte Harald Hettich.**

## IHRE REDAKTION

Tel. (089) 66 50 87-18  
Fax (089) 66 50 87-10  
sport.lk-sued@merkur.de

## VOLLEYBALL

### Hachinger Löwen müssen im Pokal nach Hildesheim

Unterhaching – Ein Traumlos ist es nicht gerade: In der ersten Hauptrunde des DVV-Pokals gastieren die Volleyballer des TSV Haching München beim Bundesliga-Konkurrenten Helios Grizzlys Giesen. Voraussichtlicher Spieltermin für dieses Achtelfinale in der Volksbank-Arena Hildesheim ist Samstag, 4. November.

„Ein Spiel gegen Herrsching oder Dachau wäre uns lieber gewesen“, räumt TSV-Sportdirektor Mihai Paduretu ein. So steht eine der längsten Reisen an, die möglich waren. „630 Kilometer Fahrt ist natürlich sehr weit“, findet Paduretu, doch damit ist die Frage, ob Glückslos oder nicht, auch abgehakt. Die Mannschaft nehme die Aufgabe an, so der Sportdirektor: „Die Jungs freuen sich auf die gute Stimmung und einen starken Gegner in Hildesheim.“

Auch wenn Unterhaching Volleyballer den DVV-Pokal unter damals finanziell ganz anderen Voraussetzungen bereits viermal gewonnen haben (2009 bis 2011 und 2013), gelten sie in diesem Duell als Außenseiter. Während sie im Vorjahres-Achtelfinale beim Zweitligisten SV Schwaig ausschieden und in der Liga Achter wurden, schafften es die Grizzlys als Bundesligaspieler bis ins Pokal-Halbfinale, scheiterten dort an Serienmeister Berlin. Die vier Bundesligaduelle der vergangenen Saison verloren die Hachinger allesamt klar (dreimal 0:3, einmal 1:3).

In vier der anderen sieben Partien fehlt jeweils noch ein Kontrahent, denn die Regionalligasieger, die sich fürs Achtelfinale qualifizieren, werden erst Ende Oktober ermittelt. Daneben gibt es drei weitere direkte Bundesligabegegnungen, und hier zog der ehemalige Nationalspieler Jochen Schöpfs den absoluten Kracher zwischen den Rekordmeistern VfB Friedrichshafen und Berlin (jeweils 13 Titel). Im Pokal haben die Häfler vom Bodensee mit 17 Erfolgen die Nase gegenüber den Hauptstadtstädtern (sechs) jedoch noch weit vorne. Weitere Erstligaduelle gibt es zwischen den Aufsteigern ASV Dachau und VC Bitterfeld-Wolfen sowie zwischen der SVG Lüneburg und Neuling Baden Volleys SSC Karlsruhe. Das Viertelfinale ist für Samstag, 18. November, das Halbfinale für Mittwoch, 6. Dezember, angesetzt. Das Endspiel steigt am Sonntag, 3. März, in der SAP-Arena in Mannheim. **UMBERTO SAVIGNANO**

## IN KÜRZE

### Erdinger Meistercup SpVgg Höhenkirchen will ins Landesfinale

Die SpVgg Höhenkirchen nimmt als Meister der Kreisliga 6 am Erdinger Meistercup teil. Sie tritt an diesem Samstag beim SV Türkücü Königsbrunn in der Vorrundengruppe Südwest an, um sich fürs Landesfinale am 8. Juli in Gaimersheim zu qualifizieren. **mm**

## Auf dem Weg nach Unterhaching

MERKUR CUP Schirmherr Manfred Schwabl lost das Bezirksfinale aus – Haching spielt in Schwaig, Grünwald in Böbing

Unterhaching – Die Spannung im Merkur CUP treibt ihrem Höhepunkt entgegen. Der Weg zum großen Finale in Unterhaching ist nicht mehr weit. An diesem Wochenende, 1./2. Juli, werden die Bezirksfinals der Buben an vier Orten ausgetragen. Walter Huppmann (BFV-Gesamtspielleiter Merkur CUP und Schirmherr des Merkur CUP und Präsident der SpVgg Unterhaching) haben in Unterhaching die Auslosung des Bezirksfinals vorgenommen.

Am Samstag um 13 Uhr fällt der Startschuss in Schwaig. In Gruppe 2 spielen Top-Favorit **SpVgg Unterhaching**, der 1. SC Gröbenzell, der TSV Schwabhausen und der TuS Geretsried. Alles andere als ein Weiterkommen der SpVgg Unterhaching wäre hier eine Riesenüberraschung.

Tags drauf, am Sonntag, 2. Juli, beginnt um 13 Uhr das letzte Bezirksfinale beim SC Böbing. In Gruppe 2 sind die SG Rott, der VfB Hallbergmoos, die SG Gartenstadt und

Seit 1995  
**Merkur CUP 2023**  
merkurcup.de

ESB ENERGIE SÜDBAYERN  
cewe  
uhlsport  
Radio Arabella

Unterstützt von  
Ein Projekt der Münchener Zeitungs-Verlag GmbH & Co. KG in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Fußball-Verband



**Ein starkes Team, das sich auf die Bezirksfinals freut:** Die Bezirksfinalauslosung für das Buben-Turnier fand in Unterhaching statt mit (v. l.) Philipp Muschiol (SpVgg Unterhaching), Uwe Vaders (Merkur-CUP-Gesamtleiter), Manni Schwabl (Merkur-CUP-Schirmherr und Präsident der SpVgg Unterhaching), Torsten Horn (Technischer Leiter Merkur CUP) und Walter Huppmann (BFV-Gesamtspielleiter im Merkur CUP). **mm**

Merkur CUP aufgegangen ist und der jetzt beim deutschen Vizemeister Borussia Dortmund spielt, hat zusammen mit seinem Förderer, Hachings Präsident Manfred Schwabl, diesen Preis ausge-

lobt. Das Team, das als Gewinner gezogen wird, darf in den Herbstferien vier Tage in Dortmund verbringen, mit einem interessanten Rahmenprogramm: Besuch eines Bundesligaspiels des BVB,

Stadionbesuch, Treffen mit Karim Adeyemi, Freundschaftsspiel gegen den gleichaltrigen BVB-Nachwuchs, Besuch des DFB-Museums und eine Fahrt in ein Bergwerk in Bochum. **wk/rgr**