

# „Das ist ja auch eine Art Familientreffen“

Michael Fruth genießt beim Triathlon auch die Geselligkeit — Ausgleich und „Gewichtsmanagement“



Michael Fruth heute mit seinem Sohn Jannik, der ebenfalls schon im Triathlon aktiv ist. Das Radfahren ist die Lieblingsdisziplin des Wahl-Hilpoltsteiners, der deshalb im Urlaub gerne auch mal die Alpen mit seinen alten Sportkumpels überquert. Foto: Ammer

HILPOLTSTEIN – Ein gewisses Talent zur Selbstironie kann man Michael Fruth nicht absprechen. „Moment, ich muss erst meine Frisur richten. Die ist vom Radhelm ein wenig zerdrückt“, sagt der 43-Jährige mit den ziemlich ausgeprägten Geheimratsecken und lacht, bevor er sich zusammen mit seinem Sohn Jannik für ein gemeinsames Foto in Positur stellt.

Gerade eben hat der 43-Jährige beim Jedermannzeitfahren des SV Rednitzhembach noch einmal ordentlich Gummi gegeben, um sich für seinen 25. Start beim Rothsee-Triathlon einzurollen. Radfahren ist auch die Lieblingsdisziplin des gebürtigen Rothers, der aber schon vor vielen Jahren nach Hilpoltstein gezogen ist. Dort geht der einstige Wettkämpfer des TSV Roth und später des SC Roth 52 für das vergleichsweise junge La Carrera Tri-Team Rothsee an den Start – gerne auch bei Duathlons oder Radmarathons.

Da der Außendienstmitarbeiter der Telekom gut 50 000 Kilometer im Jahr beruflich mit dem Auto unterwegs ist, sind die Trainingsstunden auf dem Rennrad ein willkommener Ausgleich. „Das brauche ich auch zum Gewichtsmanagement“, erzählt Fruth schmunzelnd – mit einer Größe von 1,90 Metern und rund 100 Kilo Kampfgewicht nicht unbedingt einer der zierlichsten Triathleten.

Ein Platz ganz vorne blieb dem 43-Jährigen denn auch versagt, Rang zwölf war sein bestes Ergebnis beim Rothsee-Triathlon. „Für die Top Ten hat es leider nie ganz gereicht“, bedauert Michael Fruth, der früher unter anderem auch regelmäßig mit Marcus Schattner und den sonstigen Leistungsträgern

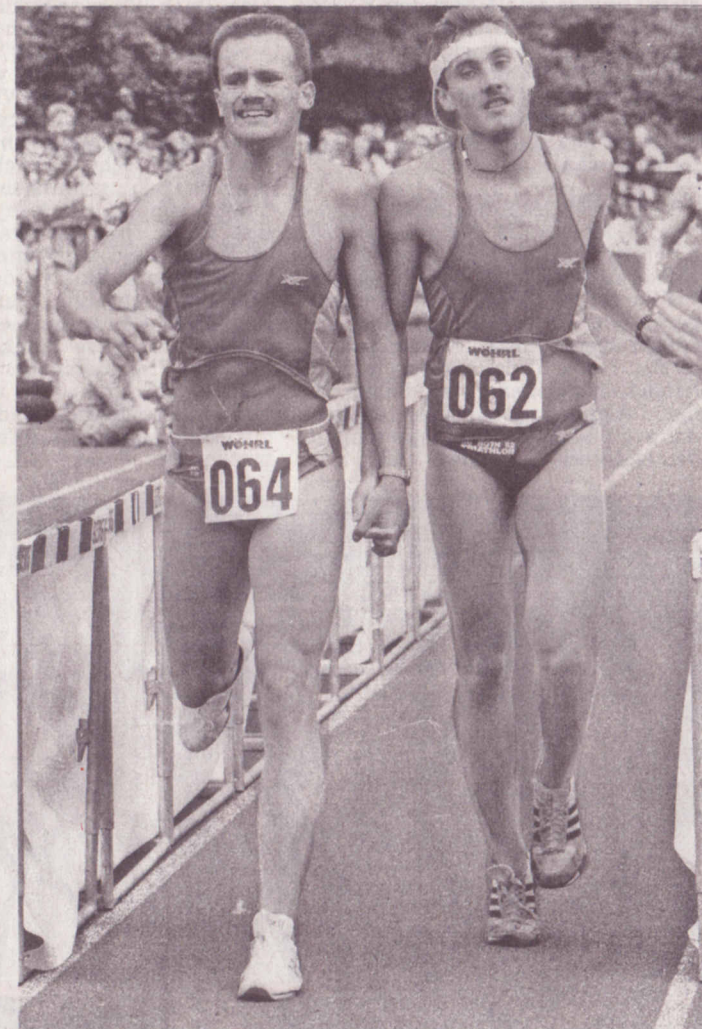
des damaligen SC Roth trainierte. „Der Marcus war aber viel talentierter als ich und hat wohl auch die besseren Gene“, räumt der Wahl-Hilpoltsteiner freimütig ein.

Michael Fruth sieht das gelassen, allein schon deshalb, weil er inzwischen andere Prioritäten setzt. „Zwischen drei und 20 Stunden“, antwortet der 43-Jährige, der sich selbst als Familienmensch bezeichnet, auf die Frage nach seinem wöchentlichen Trainingspensum und lacht erneut. Spaß haben und finishen – das ist ihm mittlerweile wichtig beim Rothsee-Triathlon – Zeit und Platzierung sind eher zweitrangig.

## Finishen ist Ehrensache

Deshalb bereitete es ihm keine schlaflosen Nächte, als er vor Jahren wegen seines Hausbaus mit gerade mal 400 Trainingskilometern in den Beinen beim Rothsee-Triathlon startete. „Da bin ich auf eine Zeit von 2:30 Stunden abgestürzt“, erinnert sich Fruth, der in einer Hinsicht aber nach wie vor sehr ehrgeizig ist: Bei allen 24 bisherigen Wettkämpfen ist er ins Ziel gekommen – selbst vor drei Jahren, als er sich mit einer gerissenen Sehne im Knöchel durchs Rennen quälte. Um den DNF-Vermerk („Did not finish“) in der Ergebnisliste zu vermeiden, geht der Starter des La Carrera TriTeams auch in Sachen Material kein Risiko ein und nimmt beim Rothsee-Triathlon sogar zwei Ersatzschläuche mit, um auf gar keinen Fall vom Pannenteufel ausgebremsat zu werden.

„Das ist ja auch eine Art Familientreffen. Früher hast da ja fast jeden im Starterfeld gekannt“, erklärt Michael Fruth, der deshalb schweren Herzens auf eine andere



Lange ist's her: Michael Fruth (links) beim Zieleinlauf mit seinem Sportkameraden Thomas Fischer. Damals belegte der heute 43-Jährige den dritten Platz in der Altersklasse M19. Archivfoto: Pühn

Wunschveranstaltung verzichtet. Gerne würde er einmal die Tour Transalp, ein mehrtägliches Hobby-Radrennen über die Alpen, bestreiten, doch die findet dummerweise immer in der Woche des Rothsee-Triathlons statt. „Da muss man eben Prioritäten setzen.“

Und so will Fruth auch in den kommenden Jahren beim

Wettkampf vor seiner Haustür mit von der Partie sein. Ansonsten freut er sich über die ersten sportlichen Erfolge seines Sohnes Jannik. Der Zehnjährige ist bei den Ironkids des TV Hilpoltstein aktiv und war beim Jedermannzeitfahren ebenfalls am Start. Der Apfel fällt in vielen Fällen eben wirklich nicht weit vom Stamm. aar