FOTOS: MOHAMMED SALEM / REUTERS

Akrobaten in Gaza

Der Trendsport Parkour entstand in den achtziger Jahren in Frankreich, später breitete er sich in vielen europäischen Großstädten aus. Palästinensische Jugendliche haben den spektakulären Geschicklichkeitslauf nun in den Gaza-Streifen geholt: Die Mitglieder des Gaza Parkour Teams sind zwischen 12 und 23 Jahre alt, manche leben im Flüchtlingslager der Stadt Chan Junis im Süden des Autonomiegebiets. Sie springen von Mauern mit Einschusslöchern und turnen in ehemaligen jüdischen Siedlungen über die Dächer zerstörter Häuser. Über eine Fernsehshow wurden die Akrobaten auf den Sport aufmerksam, mittlerweile gehört die Gruppe zu den besten der Welt.

TRIATHLON

„Stress pur“

Triathlon ist in Deutschland auf dem Weg zum Volkssport. Das ist das Ergebnis einer Studie, die von der Deutschen Triathlon Union beim Marktforschungsunternehmen IFM Sports in Auftrag gegeben wurde. Demnach interessieren sich in Deutschland fast 25 Millionen Menschen für die Sportart, jeder Vierte hat aktive Triathleten im Bekanntenkreis. Rund 1300 Triathlon-Rennen mit insgesamt über 200 000 Teilnehmern werden jedes Jahr in Deutschland ausgetragen. Besonders die Jedermann-Rennen boomen. Der Triathlon in Hamburg etwa hat sein Starterfeld in den vergangenen zehn Jahren vervierfacht. Allerdings kam es zuletzt unter Hobbyathleten vermehrt zu Todesfällen. In dieser Saison starb ein 47-Jähriger beim Triathlon in Welzheim. Der Profi Timo Bracht, 37, der in dieser Woche beim Ironman auf Hawaii startet, warnt vor übertriebenem Ehrgeiz. „Es gibt einen gefährlichen Trend zum Perfektionismus unter Freizeit-Triathleten“, sagt Bracht. Viele Anfänger würden zu viel trainieren und mit zu hohem Tempo. „Ich kenne Hobbysportler, die sich ein Fahrrad für 10 000 Euro kaufen und sich nach einem Jahr Training für die Langdistanz beim Ironman anmelden. Dafür sollte man aber mindestens vier Jahre Erfahrung haben“, so Bracht. Das Risiko, beim Triathlon einen plötzlichen Herztod zu erleiden, ist mehr als doppelt so hoch wie beim Marathon. Amateure unterschätzen vor allem das Schwimmen. „Der Massenstart ist Stress pur“, sagt Bracht, „da bekommst du einen Fuß in die Rippen oder wirst unter Wasser gedrückt.“ Vor dem ersten Triathlon sei mindestens ein halbes Jahr Vorbereitung nötig, es reiche am Anfang aus, jede Disziplin nur einmal in der Woche zu trainieren. Bracht rät zur Entschleunigung: „Sonst gibt es das Problem mit dem Burnout bald auch im Freizeitsport.“

Triathleten in Hamburg

STEFAN GROENVELD / ACTION PRESS