

VON TRIATHLET ZU TRIATHLET

Ralf Preissl gibt Tipps für den Aufenthalt in Regensburg

Verköstigung

Riesenportionen

Ralf Preissl selbst kocht am Tag vor dem Wettkampf lieber zuhause – und zwar Kartoffeln. Aber für Ortsfremde empfiehlt er Pizza & Pasta in den Regensburg Arcaden. „Man bekommt ordentlich Nudeln auf den Teller und es schmeckt sehr gut. Auch für nach dem Wettkampf kann ich das Lokal empfehlen – die Pizzen sind so groß wie Kanaldeckel“, sagt Preissl.

Schöne Radstrecken
Ruhe und Idylle

Ganz klassisch kann man natürlich auf der Wettkampfstrecke trainieren. Doch für Ralf Preissl gibt es eine weit attraktivere Strecke – den Regental-Radweg. „Eine idyllische Strecke die einen bis nach Hof am Regen führt. Diese etwa 40 Kilometer sind landschaftlich mit das Schönste, was wir hier zu bieten haben“, sagt Ralf Preissl.



Lokalmatador Ralf Preissl

Der gebürtige Dingolfinger Ralf Preissl (34) ist schon ein erfahrener Hase im Triathlon-Geschäft, startete unter anderem schon beim Ironman in Hawaii. 2008 gewann er den Regensburg-Triathlon, 2009 wurde er Zweiter hinter dem deutschen Meister Thomas Springer. 2008 wählten die Leser der Mittelbayerischen Zeitung Ralf Preissl zum Sportler des Jahres. (obj)

Wo kann man laufen?

Natur pur

Sehr bekannt und hochfrequentiert ist der Laufweg beim Westbad. Ralf Preissl hat jedoch einen Tipp für diejenigen, die es etwas ruhiger bevorzugen: „Ich laufe gerne auf den Winzerer Höhen. Da ist man meistens alleine unterwegs und hat einen wunderschönen Ausblick. Da kann man auch mal an einer der zahlreichen Bänke anhalten und die Natur genießen.“

Schwimmtraining
Auf zum Guggi

„In Regensburg gibt es dafür sehr viele Möglichkeiten. Wer Freigewässer mag, kann etwa im Guggenberger oder Sarchinger Weiher trainieren gehen. Ich persönlich bevorzuge hingegen eher Schwimmbäder. Im Hinblick auf den Regensburger Ironman empfehle ich aber die Originalstrecke am „Guggi“, sagt Ralf Preissl.

Hilfe, meine Ausrüstung ist nicht komplett!
Da werden sie geholfen

Was tun, wenn kurz vor Wettkampfbeginn ein wichtiges Teil der Ausrüstung fehlt oder das Fahrrad Zicken macht? Ralf Preissl kennt das Problem: „Bei der Helmkontrolle werden immer zwischen fünf und zehn Prozent der Helme aussortiert. Dann muss natürlich Ersatz her.“ In Regensburg gibt es dafür viele Anlaufstellen, wie etwa das Zweiradcenter Stadler in der Kirchmeierstraße.

Ralf Preissl empfiehlt daneben noch das Triathlon Fachgeschäft Iron-Tri-Zone im Rennplatz-Einkaufszentrum. „Hier findet man von Laufschuhen



bis hin zu Schwimmanzügen wirklich alles, was man für die drei Teildisziplinen benötigt. Auch bei kurzfristigen Problemchen trifft man hier immer auf offene Ohren“, sagte der Regensburger Lokalmatador.

Was mache ich nach dem Wettkampf?
Gemütlichkeit mit Altstadtblick

Nach dem Ironman ist für viele der Athleten Entspannung angesagt. Passenderweise liegt das Ziel des Ironman in Stadthof. Denn nur wenige Meter entfernt kann man laut Ralf Preissl sehr gut abschalten und

auch etwaige Erfolge feiern. „In den Biergärten entlang der Donau kann man nicht nur gemütlich beisammensitzen, sondern auch noch den atemberaubenden Ausblick auf den Regensburger Dom und die Steinerne Brücke genießen. Die Altstadt sollte man sowieso einmal gesehen haben. Wer sie nicht nur flüchtig während des Wettkampfs wahrnehmen will, sollte unbedingt einmal durch die unzähligen kleinen Gässchen schlendern und das besondere Flair aufsaugen. Außerdem laden viele Cafés zum Verweilen ein.“