



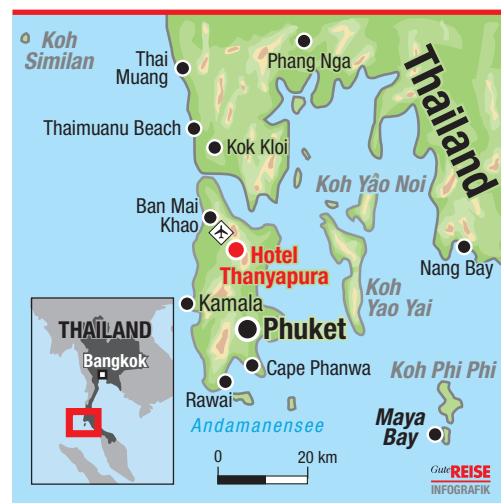
Oben: Spaß beim Training muss auch für einen Profi-Triathleten sein. Bevor es ins Becken geht, nimmt sich Antony Costes noch Zeit, für den Fotografen zu posieren.

Rechts: Die kilometerlangen Sandstrände machen das Lauf- und Schwimmtraining angenehm. Hin kommt man per Hotel-Shuttle.

Rechts unten: Radtraining am frühen Morgen bei angenehmen 26 Grad.

Links: Der Nachtmarkt Phuket — für wenig Geld servieren Straßenköche hier die leckersten Gerichte.

Mehr Fotos von dieser Reise sehen Sie unter www.nordbayern.de/reise



Im Dschungel vor dem Hotelfenster brüllt ein Nashornvogel, um sieben Uhr morgens ist es angenehme 26 Grad warm. Auf der anderen Seite der Welt friert Deutschland im Winter.

Auf geht es zu einem Lauftraining – zwei lockere Runden rund um das Thanyapura-Resort mitten im Regenwald von Thailands größter Insel Phuket, umgeben von kilometerlangen Traumstränden. Ans Relaxen im kristallklaren Wasser ist gerade nicht zu denken – schon vor dem Frühstück steht eine Einheit über die Distanz von 15 Kilometern mit Triathleten aus aller Welt an.

Der Schweiß rinnt, die Pulsuhr schlägt Alarm – flott laufen wir vorbei an Kautschukwäldern, kleinen Häusern und Hütten. Bauern tuckern auf ihren Mopeds und Lastenrollern zum Markt nach Phuket. Die Sonne ist kaum aufgegangen, da dampfen schon die Garküchen am Straßenrand, umgerechnet gibt es für kaum mehr als einen Euro an jeder Ecke die leckersten Spezialitäten Asiens.

Dafür habe ich im Moment kein Auge. Antony Costes, „Le Tigre“ genannt, läuft vorneweg, obwohl er vorher schon dutzende Kilometer allein unterwegs war. Der Profi ist guter Dinge, erzählt vom nächsten Wettkampf in Deutschland. Petra aus Zürich schwärmt vom Challenge Triathlon in Roth, den sie schon zweimal erfolgreich beendet hat, während ich mich eher nach einem Smoothie an der Booster Bar sehne. Von dort überblickt man den Pool, in dem von früh bis spät Athleten ihre Bahnen ziehen. Darüber die Hügel des Tropenwaldes.

Das Thanyapura Phuket Resort hat sich mittlerweile zum größten Sport- und Gesundheitszentrum Asiens entwickelt. Dabei liegt es – von außen kaum ersichtlich – mitten im Dschungel. Gegründet wurde es von einem deutschen Unternehmer. Damit dessen Kinder unterrichtet werden konnten, kam eine internationale Schule hinzu.

Inzwischen umfassen das Sportzentrum, die Trainingsanlagen und das Hotel rund 30 Hektar Fläche und ziehen immer mehr Athleten auf die thailändische Insel. Vor allem im Vorfeld der Olympischen Spiele in Tokio im Sommer nächsten Jahres wird das Resort zum begehrten Trainingscamp.

Schwimmen, Laufen, Biken – die außergewöhnlichen Trainingsbedingungen nutzen auch immer mehr ambitionierte Hobbyathleten. Wie etwa Jochen aus Erlangen.

In Nürnberg führt er ein IT-Unternehmen und kann sich für mehrere Wochen eine sportliche Auszeit für Training und „ein Runterkommen vom Job“ leisten, wie er sagt. Denn die ruhige Lage inmitten des Khao Phra Tao National Parks und das

warme Klima garantieren ihm auch im Winter sichere Trainingsbedingungen.

Schwimmer finden hier eine der besten Wassersportanlagen mit einem 50 Meter langen Olympiapool sowie einem 25 Meter langen Trainingsbecken und einem großen Freizeitpool. Läufer rennen auf einer schnellen Tartanbahn oder über die Trails im Dschungel des National Parks. Die Strecken starten direkt am Hotel, ein Guide ist immer dabei.

Abseits der Hauptstraße überraschen neu ausgebaute Nebenstraßen mit gutem Belag. „Die thailändischen Autofahrer nehmen viel Rücksicht auf Radfahrer, so dass sie hier auch auf den Straßen ohne Bike-Spur sicher fahren können“, sagt Coach Madhu, der nach dem Spinning-Training im Studio die Gruppe zum leichten Biken über 40 Kilometer begleitet.

Sonntags geht es dann mit dem Ironman-Champ auf zu einem langen Ritt auf 100 Kilometer über die Insel. „Wir lassen niemanden zurück“, lacht Madhu. Und sollte es mal eine Reifenpanne geben, packt der Coach sofort mit an.

„Das Triathlon-Wochenprogramm bietet bis zu 15 Trainingseinheiten, vom Anfänger bis zum Fortgeschritten“, sagt Alexandra Lochmatter von der Geschäftsleitung. Sie stammt aus Österreich und koordiniert das Kursprogramm und die Ansprüche von Profis und Gästen.

Bevor es in die Sportwoche geht, führt der Weg zu einem Gesundheitscheck. Ernährungsberaterin Morgane Quichon nimmt sich ausführlich Zeit, rät zu mehr gesunder Kost, weniger Fleisch. Dafür passen bei mir Muskelmasse, Knochendichte, Gewicht – und beinahe sogar das Körperfett. Arzt Narinthorn Surasinthon ist Anti-Age-Spezialist. Zu ihm kommen Sportler, die etwa zu viel Schwermetalle im Körper haben, aber auch Wiedereinsteiger, die nach Verletzungen zurück aufs Rad wollen.

Wir sind in Asien, und so setzt das Thanyapura natürlich auch auf das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Präventive Medizin, Massagen und Gewichtsreduktion gehören ebenso zum Angebot wie Ayurveda und Mind-Training. Trainer Pierre Gagnon stammt aus Kanada und hat

in Thailand schon unzählige Meditationsseminare gegeben.

Sein Ansatz lautet: „You don't change. Change comes to you“ – „Du änderst nichts, der Wandel kommt zu Dir“. Er verbindet dafür die Lehren des Buddhismus und asiatische Meditationstechniken mit westlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und macht so östliche Weisheiten für westlich geprägtes Denken zugänglich.

Es geht ihm letztendlich darum, zu vermitteln, wie man ein zufriedeneres Leben führen kann, Anspannung und Stress reduziert und Produktivität und Kreativität erhöht. So mental trainiert sagt man beim abschließenden Marathon leichter dem „Mann mit dem Hammer“ den Kampf an, wenn Kopf und Beine nicht mehr weiter wollen.

Etwas Ausgleich sollte man sich in der Freizeit trotzdem gönnen. Das Sportzentrum im Dschungel liegt 15 Minuten vom Internationalen Flughafen Phuket entfernt. Zu den schönsten Stränden der Insel gelangt man in 20 Minuten – mit dem Rad meist noch schneller. Zweimal pro Tag fährt ein Shuttle zum Strand und Freitags fährt ein Hotelbus zum Nachtmarkt.

Wer nach dem Training länger ausspannen will, für den werden als Rahmen- und Freizeitprogramm Wildwasser-Rafting und Ausflüge zu den nahen Phi-Phi-Inseln angeboten.

Mehr Informationen:
Thanyapura Phuket
www.thanyapura.com
Tel.: 0066/76336000,
das diese Reise unterstützt hat.

Fit im Camp

Spitzentriathleten und Amateure schwitzen im Hotel-Trainingslager in Thailand

Von Peter Ehler (Text und Fotos)