

# Mit Ausdauer zum Erfolg

Triathletin Jutta Guerndt erhielt den Voerder Sportpreis des Monats

Von Nina Meise

Triathlon - „Eine Sportart, die bei ‚Normalsportlern‘ im Allgemeinen nur Staunen und Kopfschütteln hervorruft. Nicht wegen der verschiedenen Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, sondern wegen der extremen Distanzen, die in einem Wettkampf zurückgelegt werden müssen“, erklärte Dieter Ellerbrock vom Stadt-sportverband Voerde in seiner Eröffnungsrede bei der 216. Verleihung des „Sportpreises des Monats“. Für den Oktober wurde nämlich die 44-jährige Triathletin Jutta Guerndt aus Dinslaken ausgezeichnet. In kleiner gemütlicher Runde mit Familie und Freunden wurden ihr eine Urkunde und das Preisgeld in Höhe von 500 Euro übergeben.

## Seit 2009 in Wettkämpfen am Start

Seit 2009 nimmt die kaufmännische Angestellte an Wettkämpfen teil. Was für die meisten berufstätigen Menschen unvorstellbar und purer Stress wäre, ist bei Jutta Guerndt selbstverständlich und ein willkommener Ausgleich zum Alltag. Für ihre Erfolge trainiert die 44-Jährige nämlich fünf- bis sechsmal in der Woche vor oder direkt nach der Arbeit. „Motivation brauche ich eigentlich nie. Ich bin immer motiviert. Manchmal gehe ich



Glückwunsch! Heinz van Rheinberg überreichte Jutta Guerndt den Voerder Sportpreis des Monats.

FOTO: GERD HERMANN

schon vor der Arbeit schwimmen“, erklärt die Dinslakenerin.

Der Sport spielte für Jutta Guerndt schon immer eine große Rolle. Bereits im Schüler- und Jugendalter nahm sie an Straßenradrennen teil und belegte nach ihrem Beitritt in die Triathlon-Abteilung des TV Voerde bei zahlreichen Wettkämpfen immer eine der vorderen Platzierungen. So holte sie beispielsweise bei der Winterlaufserie in Duisburg in den Jahren 2011, 2014 sowie 2015 und beim Duathlon in Xanten im Jahr 2013 den ersten Platz. Einer der schönsten Momente waren der dritte Platz bei der diesjährigen Deutschen Meisterschaft im Triathlon-Sprint in Düsseldorf, erklärt sie. 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen standen auf dem Pro-

gramm. „Ein anderer schöner Erfolg war die NRW-Meisterschaft“, erzählt Jutta Guerndt. Hier gewann sie auf einer Strecke von 500 Metern Schwimmen, 18 Kilometern Radfahren und fünf Kilometern Laufen den ersten Platz. Spe-

**„Motivation brauche ich nie. Ich bin immer motiviert.“**

Jutta Guerndt fünf- bis sechsmal in der Woche vor oder direkt nach der Arbeit.

ziell bereitet sich die ehrgeizige Triathletin auf ihre Wettkämpfe jedoch nicht vor. „Eine bis zwei Wochen vor dem Wettkampf nehme ich ein bisschen die Fahrt aus dem Training, damit ich dann, wenn es

darauf ankommt, fit bin“, erklärt sie.

Ihr Steckenpferd ist eindeutig das Laufen. „Liege ich beim Schwimmen oder Radfahren mal hinten, hole ich sie mir alle beim Laufen“, erklärt die 44-jährige lachend.

Nun konzentriert sich die erfolgreiche Sportlerin erst einmal auf die Europameisterschaft im Juni und die Weltmeisterschaft im September nächsten Jahres: „Dafür werde ich im Januar und Februar an Wettkämpfen teilnehmen, um die Schnelligkeit nach dem Winter wieder zu trainieren.“ Das Preisgeld steckt Guerndt, mit Blick auf die zwei Meisterschaften, in ihre Sportausrüstung: „Das wird gespart und vielleicht in ein neues Rennrad oder Sportklamotten investiert.“