



Sportstiftung
Saar

// GEMEINSAM SPITZE



Newsletter —

04/2021

Im Porträt: Tim Hellwig
Fotos: Andreas Schlichter



Alles auf Paris ausgerichtet

Triathlet Tim Hellwig läuft, schwimmt und radelt für sein Leben gern. Im Jahr 2021 so erfolgreich wie noch nie zuvor – obwohl er anfangs die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Tokio verpasst hatte. Nach einer langwierigen Leidenszeit mit unterschiedlichen Verletzungen ist ihm 2021 der internationale Durchbruch gelungen. Zuerst wurde er mit dem HYLO Team Saar, dem er seit etwa vier Jahren angehört, erstmals Deutscher Meister. Nur drei Wochen später triumphierte der gerade einmal 22-jährige Athlet der DJK SG St. Ingbert erstmals bei einem Rennen der WM-Serie in Hamburg.

von Sebastian Zenner

Fotos: Andreas Schlichter

Mit 16 Jahren dann zog er ins Internat der Hermann-Neuberger-Sportschule in Saarbrücken, besuchte fortan das Sportgymnasium am Rotenbühl und wechselte von seinem Heimatverein TV Mußbach zur DJK SG St. Ingbert. Aus dem Neustädter wurde ein Neu-Saarländer. „Hier ist die Schule einfach perfekt mit dem Sport kombiniert und das war für mich der optimale Start“, erklärt das große Triathlon-Talent. Sechs Jahre ist das inzwischen schon her. Heimweh verspürte er nicht. Dazu fehlte ihm schlichtweg die Zeit: „Man ist hier mit Schule, Sport und den vielen Leuten, die man dabei so trifft, den ganzen Tag beschäftigt“, berichtet er und will diese Erfahrung nicht missen: „Ich habe die Entscheidung nie bereut und würde es jederzeit wieder so machen. Das war echt cool.“ Auch der gewöhnungsbedürftige saarländische Dialekt und vor allem die Saarländerinnen und Saarländer hat er liebgewonnen. Heimweh hat er auch deshalb immer noch nicht. Die Häufigkeit der Besuche pro Jahr in der alten Heimat hat folgerichtig abgenommen, aber wichtige Ereignisse wie Geburts- und Feiertage locken ihn dann doch immer wieder nach Neustadt an der Weinstraße.

Nach dem Abi absolvierte Tim Hellwig die Grundausbildung bei der Bundeswehr und kann sich seither als Sportsoldat voll auf seine Karriere konzentrieren. Schnell wurde er in den Perspektivkader der Deutschen Triathlon

berufen und arbeitete sich mit starken Leistungen immer weiter hoch: Es folgten die ersten Teilnahmen an einer Deutschen Meisterschaft, einem Europacup und einem Weltcup. Allerdings lief es im wahrsten Wortsinn nicht immer reibungslos und Hellwig hatte immer wieder mit unterschiedlichen Verletzungen zu kämpfen – darunter auch „der eine oder andere Ermüdungsbruch“. Offenbar konnte der restliche Körper mit dem Tempo, das Geist und Muskulatur in Sachen Leistungsfähigkeit vorlegten, nicht mithalten. „Der Körper musste sich erst an die große Belastung gewöhnen“, weiß Hellwig, „Das hat einfach etwas Zeit gebraucht.“

Seit sich der Körper an die hohen Anforderungen gewöhnt hat, steigert sich Tim Hellwig wieder von Rennen zu Rennen. Dass er mit gerade einmal 22 Jahren schon so erfolgreich unterwegs ist, ist bemerkenswert. Schließlich erreicht ein Triathlet sein bestes Sportler-Alter eigentlich erst mit Ende Zwanzig, Anfang Dreißig. „Ich habe ja noch ein paar Jahre, um mich weiterzuentwickeln – aber es ist schon cool, wenn man so früh merkt, dass man langsam ganz vorne mitmischen kann. Je schneller es nach oben geht, desto besser.“ Sein großer Vorteil ist die Ausgeglichenheit. Die persönliche, aber auch die sportliche. Obwohl er ursprünglich vom Schwimmen kommt, hat er auch in den anderen Disziplinen seine Stärken. „Es gibt überall noch Luft nach oben“, meint er so bescheiden wie kämpferisch.

„Natürlich gibt es auch mal Tage, an denen ich gar keine Lust auf Training habe“, gibt er zu. Beispielsweise wenn es regnet und er sein Fahrradtraining drinnen und „auf der Rolle“, also quasi auf einem Heimtrainer für Profis, absolvieren muss. „Da zählt man schon mal die Minuten runter“, verrät er, aber lässt auch durchblicken, weshalb er so leistungsstark ist, wie er ist: „Man zieht es dann trotzdem durch, weil man ja das große Ziel immer im Hinterkopf behält.“

In den kommenden beiden Jahren ist bei Hellwig alles auf die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2024 in Paris, also quasi vor der eigenen Haustür, ausgerichtet. „Dafür ist Konstanz sehr wichtig, deshalb hoffe ich, verletzungsfrei zu bleiben und meine Leistung weiter so zu bringen, dass ich in Paris an der Startlinie stehen darf“, betont er.



// GEMEINSAM SPITZE

Wir danken für die Unterstützung
