

Dass sie zu diesem Zeitpunkt nicht Kraul-Schwimmen konnten und es höchstens eine Stunde lang im Fahrradsattel aushielten, störte die beiden nicht. Regnets trainierten und trainierten, gaben nicht auf. Mit Erfolg: Sabine Regnet hat 2019 ihren ersten Triathlon über die olympische Distanz geschafft: 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen. Das bedeutete die Goldmedaille für die älteste Teilnehmerin des gesamten Felds. Im Juni 2021 fanden die Ironman Europameisterschaften - Mitteldistanz (1,9 km Schwimmen, 90 km Rad, 21,1 km Laufen) in Dänemark - Helsingör statt. Sabine wurde in der AK 65 Erste mit 7:46 h Gesamtzeit und damit Europameisterin in ihrer Altersklasse.

Ihr Mann ging sogar einen Schritt weiter: Anfang Juli 2019 bei der prestigeträchtigen „Challenge Roth“ hat Dieter Regnet seinen ersten Triathlon auf die lange Distanz geschafft – bestehend aus 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren und einem Marathonlauf über 42,195 Kilometer. Den Entschluss hatte Regnet 2018 gefasst, als er beim Event in Roth noch als Schlussläufer einer Triathlon-Staffel an den Start gegangen war: „Nächstes Jahr mache ich die ganze Distanz“, kündigte er damals an – und hielt Wort. Er trainierte hart, fuhr stundenlang Rad, quälte sich im Becken, absolvierte mehrere Rennen auf kürzere Distanzen, kämpfte sich Ende Juni 2019 durch die olympische Distanz am Rotsee. Anfang Juli fuhren Regnets dann mit dem Wohnmobil ins fränkische Roth – zum größten Triathlon-Event der Welt. Das Schwimmen wurde zur Geduldsprobe, Auf dem Rad kannst du dich ans Schwimmen gar nicht mehr erinnern und wenn du nachher läufst ... Immer die aktuelle Qual ist das Problem.“ Die Angst, dass die Muskeln einfach ihren Dienst versagen, rannte nun im Gleichschritt mit. Wenige Kilometer vor dem Ziel wurde ihm dann bewusst: Das schaffe ich.

Er nahm an einem weiteren Langstrecken-Triathlon, der lizenzierten „Ironman“-Reihe teil, um die Chance zu haben, doch mal nach Hawaii zu kommen. Dort finden Jahr für Jahr die berühmten Weltmeisterschaften der Triathleten statt.

Im September 2021 fand der Ironman Cervia/Italien in der Langdistanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Rad, 42,2 km Rennen) statt. Dieter wurde in der AK 65 Zweiter mit einer Zeit von 12:17:42. Also nur um einen Platz die Qualifikation für Hawaii verpasst.

### **Dramatik pur bei den Triathlon-Meisterschaften in Ingolstadt am 29.05.2022.**

Nur 500 der mehr als 1000 Starter und Starterinnen erreichten die Ziellinie. Alle anderen brachen ihr Rennen ab - wie viele, gab der Veranstalter bisher nicht bekannt. Die Wetteraussichten waren bescheiden, aber um 8 Uhr beim Schwimmstart strahlte die Sonne bei 13 Grad Lufttemperatur. Auch beim Wechsel aufs Rad: Kaum Wolken, mild, also hechteten die meisten im knappen nassen Trikot auf ihre Rennmaschinen. Dann warf sie ein Wetterumsturz mit Regen, Wind und Graupel aus der Bahn. Auf der 80 km langen Radstrecke spielten sich dramatische Szenen ab. Die Nässe und der Temperatursturz in den einstelligen Bereich führten dazu, dass Hunderte Ausdauerathleten ihre Räder nicht mehr steuern konnten, teils ungebremst gegen Schilder und Verkehrsteiler rasten. Überall ausgepumpte, in den Vorgärten liegende Athleten und in goldene Rettungsdecken gehüllte Menschen, diejenigen, die es am schlimmsten getroffen hatte, mussten mit dem Rettungshubschrauber abtransportiert werden. Die Streckposten waren aufgrund der vielen Hilfsbedürftigen überfordert, die Sportlerinnen und Sportler erhielten auch von den Zuschauern an der Strecke Unterstützung.

Dennoch schafften beide Regnets es ins Ziel: Dieter kam in der Mitteldistanz auf den ersten Platz in seiner AK und war somit schneller als der deutsche Meister. Sabine absolvierte die olympische Distanz und wurde 2. in ihrer AK.

Falls noch Zweifel daran bestehen, dass Regnets außergewöhnliche Sportler sind: 2013 nahmen sie in der Schweiz an einem 100-Kilometer-Lauf teil. Sabine Regnet kam nach 16:15 Stunden ins Ziel. Ihr Mann wartete dort schon auf sie. Dieter Regnet hatte den Lauf in 11:30 Stunden geschafft.