

## Athletes on Air – Tabea Huys – Triathlon, Radsport

In der heutigen Athletes on Air Story stellen wir euch eines unserer aktuell größten Nachwuchstalente am SportBORG Innsbruck vor – **die Triathletin Tabea Huys**.

Tabea wurde die Lust und die Leidenschaft an Ausdauersportarten quasi in die Wiege gelegt. Schon ihr Papa begeisterte sich zuerst als Ruderer und dann als Triathlet für zahlreiche Ausdauersportarten. Er hat selber einen Verein gegründet und ist dort als Tabeas, aber auch als der von anderen erfolgreichen SportlerInnen, Trainer aktiv. Auch ihr jüngerer Bruder steigt schon in die Fußstapfen der beiden „Großen“ und ist neben dem Skifahren als Triathlet unterwegs.

Die zahlreichen Anforderungen, die verschiedenen Disziplinen und Trainingsformen aber auch die unterschiedlichen Herausforderungen sind das, was Tabea an ihrer Sportart so faszinieren. „Es wird einfach nie langweilig. Dadurch, dass man 3 Sportarten trainiert und dann noch Dinge wie Krafttraining macht, ist die Abwechslung so groß, dass es nie eintönig wird. Wir verwenden verschiedenste Trainingsformen und dadurch ist immer wieder etwas Neues dabei, das ist richtig cool.“

Bei einem Trainingsumfang von 25-30 Stunden pro Woche, kann man sich vorstellen, dass dieser Aspekt eine wesentliche Rolle spielt. Ja, richtig gehört ... bis zu 30 Stunden pro Woche trainiert Tabea, um alle Aspekte dieser komplexen Sportart ausreichend zu trainieren. „Wir sind ca. 12 Std. pro Woche im Wasser, trainieren zwischen 15-20 Stunden im Lauf- und Radbereich. Diese beiden Bereiche trainieren wir oft gemeinsam, um uns an die Übergänge zwischen den Belastungen zu gewöhnen. Im Winter werden dann immer 4 Stunden pro Woche für Krafttraining verwendet.“ Um dann auch zeigen zu können, wie hart sie trainiert, nimmt Tabea an ca. 30 Wettkämpfen pro Jahr teil. Aktuell stehen jedes Jahr 3-4 Hauptwettkämpfe am Programm, das heißt Großereignisse wie Europa- und Weltmeisterschaften. Der Rest sind z.B. Österreichische Meisterschaften, bei welchen sie in den letzten 8 Jahren (seit 2015) fast **70!! Goldmedaillen in 4 verschiedenen Sportarten** (Triathlon, Schwimmen, Radfahren, Laufen)

holen konnte.

Wir fragten Tabea, was bei so vielen Erfolgen ihre schönsten Erlebnisse waren ... „Also wo ich schon kurz weinen musste, war mein Österr. Rekord im Schwimmen auf 100m Rücken. Der Rekord stand seit vielen vielen Jahren und dass ich den dann brechen konnte, war schon etwas Besonderes für mich. Ein weiteres sehr besonderes Erlebnis war mein erster Europacup-Sieg 2022 in Wels – meine ganze Familie war da und es war halt in Österreich, fast ein Heimrennen also ... Und natürlich der Gewinn der Gesamtwertung im Europacup letztes Jahr.“

Sehr beeindruckend .. Wo soll die Reise denn dann noch hingehen, war unsere anschließende Frage .. „Los Angeles 2028 ist natürlich schon der große Traum, wenn ich beim Triathlon bleibe. Da ich sehr ehrgeizig bin, ist das Ziel nicht nur dabei zu sein, sondern auch mitzuspielen und zu zeigen, dass mit mir zu rechnen ist. Sollte ich den Radsport professioneller ausüben, ist natürlich der Start bei den WorldTouren das große Ziel ... Die Tour de France für Frauen! 🚴🚴 Aber kurzfristig gesehen sind Top-10 Platzierungen bei (hoffentlich beiden) Weltmeisterschaften mein aktuelles Ziel.“

Die zwei unterschiedlichen Zielsetzungen kommen daher, dass Tabea zwar mit Triathlon aufgewachsen ist, ihr aber der Radsport immer mehr ans Herz gewachsen ist und die Ergebnisse der letzten Jahre für sich sprechen. „Aktuell nehme ich bei Wettkämpfen in beiden Sportarten teil. Auch bei den Weltmeisterschaften, will ich heuer unbedingt in beiden Sportarten starten. Im Triathlon ist der Start bereits fix, im Radsport ist die Nominierung noch ausständig.“ Aufgrund des großen Trainingsumfangs und des baldigen Umstiegs in die Elite-Klassen steht Tabea aber vor einer der größten Herausforderungen ihres Lebens – Triathlon oder Radsport? „Der Verlauf der nächsten Wettkämpfe, die Ergebnisse dort und mein Gefühl dabei, werden mich sicher zur richtigen Entscheidung bringen!“

Wir fragten uns - bei so hohen Belastungen gehört auch eine ausreichende Erholung dazu, oder? „Ja natürlich. Am besten erhole ich mich tatsächlich, wenn ich einfach mal nichts mache. Ich bin so viel unterwegs und so viel im Training, dass ich mich echt darüber freue, wenn ich einmal nichts zu tun habe. Und ansonsten erhole ich mich perfekt, wenn ich Zeit mit meinen Freunden außerhalb des Sports treffe. Da kommt man auf ganz andere Gedanken, Gespräch usw. Das tut mir immer sehr gut.“

Auch im Wechsel an das SportBORG sieht Tabea einen großen Gewinn für ihre persönliche Entwicklung und auch als Athletin. „Ich habe ein Jahr lang ein normales Gymnasium besucht, aber schnell gemerkt, dass sich das mit meinen Trainings nicht wirklich vereinbaren lässt.“ Die professionelle Fokussierung auf den Sport wurde mit dem Wechseln an das SportBORG möglich, Schule und Training lassen sich in diesem Umfeld besser vereinbaren. „Meiner Meinung nach, sind diese Leistungssportschulen in Tirol die einzige und optimale Möglichkeit seiner Leidenschaft nachzugehen und diese professionell & auf hohem Niveau ausführen zu können.“

Von einer so großartigen Athletin möchten wir natürlich wissen - was möchte sie anderen jungen AthletInnen mit auf den Weg geben? „Das Wichtigste ist immer dabeizubleiben und nicht aufzugeben. Man darf nicht aufgeben, sondern muss immer das Bestmögliche probieren und schauen was dabei rauskommt. Das Schlimmste für mich wäre zu wissen, dass ich nicht alles probiert habe, um meine Ziele zu erreichen.

**KURZ & KNACKIG:**

Name: Tabea Huys  
Jahrgang: 2005  
Sportart: Triathlon & Rad  
Meine Vorbilder sind: Demi Vollering (NED) und mein Papa  
Meine Stärken sind: mentale Stärke, Rad – beste Disziplin, kann mich auf mich  
& mein Können verlassen  
Meine Hobbys sind: Familie & Freunde

<https://www.mysportmystory.com/held/profil/tabea-florence-huys/>  
<https://www.instagram.com/tabea.huys/?hl=de>