

Leichtathletik

„Beim Radfahren habe ich meine Körner verschossen“

Fünf heimische Athleten stellten sich erstmals der extremen Herausforderung „Ironman“

Von Horst-Walter Schwager

FRANKFURT. 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und ein Marathonlauf über 42,195 Kilometer – schon eine dieser drei Disziplinen zu absolvieren, ist alles andere als einfach. Wer ein echter Ironman werden möchte, sollte dies allerdings hinbekommen. Mehr noch: Er muss sie nacheinander bewältigen.

Fünf Athleten aus dem Usinger Land stellten sich dieser Herausforderung am vergangenen Wochenende beim Frankfurter „Ironman“-Triathlon zum ersten Mal. Wie haben sie den Wettbewerb erlebt, mit welchen Voraussetzungen sind sie angetreten, was können sie anderen Neueinsteigern raten?

Der *Usinger Anzeiger* sprach mit mit den „Finishern“ Angela Hahn, Matthias Loewe, Mirja Staehr und Thomas Erdel. Die Kalbacher Hahn und Loewe starten seit kurzem für die SG Anspach und hatten als Läufer schon intensive Ausdauererfahrungen. „Wir sind beide bereits einen 100-Kilometer Lauf in Biel gelaufen – dessen Wettkampfzeit liegt mit zehn Stunden im Bereich eines Ironmans, vorstellbar war das also, nur getraut haben wir uns bisher nicht“, erzählte Loewe (Zeit 12:24:19 Stunden). Loewe und Hahn (12:17:08, damit Elfte in der Klasse F45)



Der Weg zum Ironman ist hart: Thomas Erdel (SG Anspach) musste beim abschließenden Marathonlauf kämpfen. Repro: Schwager

trainierten gemeinsam und absolvierten dieses Jahr den Butzbacher Kurztriathlon als Test. „So war Frankfurt erst unser zweiter Triathlon. Dieses Erlebnis war überwältigend“, erinnert sich Loewe gerne an den „längsten Tag des Jahres“ zurück. Durch die tolle Stimmung und die vielen Zuschauer an der Strecke hatte er ständig Gänsehaut. Beide freuten sich über die sehr gute Betreuung von SGA-Triathlonabteilungsleiter Achim Lorenz im Vorfeld des Wettkampfes. „Wir haben auch erst vor einem Jahr mit dem Kraulen begonnen und waren anfangs bereits nach 25 Metern platt“, schildern beide ihre ersten Armzüge im Wasser.

Den Ironman haben sie sehr gut weggesteckt. „Schon am Tag danach bin ich wieder 45 Minuten gelaufen“, so Hahn, die die Belastung als viel angenehmer empfand als bei einem auf eine schnelle Zeit gelaufenen Marathon. Direkt nach dem Rennen haben sich beide für ihren nächsten Ironman 2009 in Roth angemeldet. Neulingen empfiehlt Loewe einen längeren Trainingsaufbau in Ausdauersportarten. „Diese Stammtischswetten, vom Stande Null aus in neun Monaten einen Ironman absolvieren zu können, sind Quatsch“, warnt er.

Auch die Neu-Anspacher Rene Köhler (11:46:30) und Mirja Staehr (13:03:40) waren Ironman-Novizen, absolvierten gar ihren allerersten Triathlon überhaupt. „Ich habe keinen Moment daran gezweifelt, dass ich das durchstehe. Auch den Rhythmuswechsel der drei Sportarten hatte ich mir schwieriger vorgestellt“, berichtete Staehr noch ganz begeistert. Ihr sportlicher Hintergrund bestand aus Laufen, Radfahren und Skaten – darunter die 135 Kilometer „Rhein on skates“ in sechs Stunden. Aber auch sie musste das Kraulschwimmen erst lernen und konnte im Frühjahr einmal wegen einer Verletzung acht Wochen lang kein Lauftraining absolvieren. Dennoch erlebte sie eine äußerst positive Premiere, wollte „einfach nur finishen, und deswegen habe ich mir auch viel Zeit für die Kleiderwechsel genommen.“ Sie hat sich gleich für den Frankfurter Ironman 2009 angemeldet und will dann unter zwölf Stunden das Ziel erreichen.

Auch Thomas Erdel aus Usingen hat eine langjährige Ausdauerkarriere hinter sich, läuft seit 16 Jahren und hat im Gegensatz zu den anderen Neulingen bereits mehrere Triathlons bis zur Mitteldistanz (die Hälfte eines Ironmans) hinter sich. „Ich bin mit meinen 11:35:47 sehr zufrieden“, berichtete Erdel, ebenfalls Mitglied der SGA-Triathlonabteilung. „Das Schwimmen lief ausgezeichnet, auch das Radfahren, aber auf der Strecke, die ich aus dem Training gut kannte, war viel Wind.“ Erdel fuhr zwar einen sehr guten Schnitt von 32,8 Kilometern pro Stunde, „damit habe ich aber meine Körner verschos-



Angela Hahn (SG Anspach) verlor trotz der zwölfstündigen Strapazen nie ihr Lächeln.

Repro: Schwager

sen“, wie er selbstkritisch anmerkte. Denn in der zweiten von vier Laufrunden „gingen beide Oberschenkel zu, ich bekam Krämpfe und musste sehr kämpfen.“ Das ist in der Tat die Kunst beim Ironman, sich die Kräfte richtig einzuteilen, denn der Tag ist lang, sehr lang. Nicht aufgeben, wenn es mal schlecht läuft – unbedingt finishen, auch Erdel schaffte dieses Ideal und erlebte viele emotionale Momente: „Die Predigt vor dem Rennen, der Berg in Bad Vilbel mit Tausenden von anfeuernden Zuschauern und vor allem der Zielkanal.“ Der Zieleinlauf auf dem Römer hätte sich ihm für ewig eingepägt und ihn für alle Trainingsmühen entschädigt: „Da habe ich geweint.“ Dazu muss man wissen, dass Erdel 2005 schon einmal angemeldet gewesen war, sich aber im Training eine lebensgefährliche Herzmuskelentzündung zugezogen hatte. „Ich trainierte damals überhart, habe auch bei Fieber nicht mehr auf die Signale meines Körpers gehört und mich damit gesundheitlich fast ruiniert.“

Der Mythos Ironman (Eisenmann) geht übrigens auf eine Wette von Commander Collins aus dem Jahre 1978 zurück. Ein Schwimmer, ein Radfahrer und ein Läufer waren sich uneins darüber, wer wohl der beste Ausdauerportler sei. So hängte man die drei Disziplinen hintereinander und absolvierte ohne Unterbrechung 3,8 Kilometer Schwimmen im offenen Meer, 180 Kilometer Radfahren und einen vollen Marathonlauf über 42,195 Kilometer. Gordon Haller war der erste Ironman-Finisher über die insgesamt 226 Kilometer in 11:46:58 Stunden.