

Bernd-Uwe Gutknecht

DU
SCHAFFST
DAS!

Vom Couch-Potato zum

TRIATHLETEN

Alle Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden sowohl von den Verfassern als auch vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-613-50754-8

Copyright © 2015 by Verlag pietsch, Postfach 103742, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2015

Sie finden uns im Internet unter www.pietsch-verlag.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie CD-ROM, Bildplatte usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Bildschirmtext, Internet usw. sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Konzeption & Redaktion: Andreas Lück

Lektorat: Susanne Fischer

Gestaltung: Helene Dick

Bilder:

Druck und Bindung: Bechtel Druck GmbH & Co. KG, 73061 Ebersbach/Fils

Printed in Germany



Am Ziel der Träume:
erste Langdistanz in Roth

Foto: Bernd-Uwe Gutknecht

Vorwort

Triathlon ist ein langweiliger Sport, ständig wird geschwommen, Rad gefahren und gelaufen, insbesondere auf der Langstrecke, der Ironmandistanz. Triathleten sind nicht explosiv wie Boxer, nicht wendig wie Fußballer, nicht mächtig wie Footballspieler und nicht elegant wie Tänzer. Trotzdem ist Triathlon eine Sportart mit unglaublichen weltweiten Zuwachsraten. Warum? Ich glaube, weil wir leiden können wie niemand sonst. Unser Masochismus erregt uns und andere irgendwie und zieht einen besonderen Typ Mensch an. Während Schwimmer meist Studenten sind und üblicherweise mit Mitte 20 in Rente gehen, Radfahrer - vor allem früher - häufig eher weniger Intellektuelle sind/waren und der Laufsport oft Sonderlinge und Einzelgänger anzieht, ist der Triathlet ein echter ADHS-Patient. Er ist speziell und komplex und verdient daher die Bewunderung seiner Mitmenschen. Immerhin dilettiert er nicht in einer Sportart, sondern in drei. Seine Ernährung, vor allem in

der Vorwettkampfphase, ist speziell abgewogen, glutenfrei, basisch und linksdrehend. Seine Ausrüstung ist vor allem eines, nicht billig und reicht von Kompressionssocken bis zum Zeitfahrhelm, vom Speedschnürsenkel bis zum wasserdichten MP3-Player, von der Multifunktionsuhr mit Stuhlgangvorhersage bis zur Ironman - Tätowierung. Er trainiert stets und ständig. Sein Training wird geplant, dokumentiert, kommentiert und diskutiert mit allen, die es hören wollen oder nicht. Triathlon ist kein Sport, sondern eine Lebenseinstellung.

Der Autor dieses Buches ist ebenso wie der Autor dieses Vorwortes Triathlet, denn wie so oft wurde auch hier aus einem Beobachter/Journalisten/Helfer/Organisator ein Athlet. Aus der «dienstlichen» Ansicht im Jahr 2004, wo er erstmals aus Kona berichtete, verwandelte sich Bernd-Uwe zu einem Athleten, den ich in den vergangenen zehn Jahren in seiner Eigenschaft als Journalist und als Sportler in Trainingslagern



Triathlon-Superstar
Faris Al-Sultan auf Hawaii

Foto: Pewag Racing Team

und auf Wettkämpfen immer wieder getroffen habe. Sein Einsatz trug maßgeblich dazu bei, dass der Bayerische Rundfunk beim Challenge in Roth so manchen Mitarbeiter, aber auch Prominenten, in ein Stafflabenteuer geschickt und intensiv über das triathletische Großereignis berichtet hat.

Bernd-Uwe ist also einer derjenigen Reporter, die nicht nur schlaue daherreden, sondern wis-

sen, wovon sie sprechen. Ihm und anderen ambitionierten Journalisten-Triathleten hat unser Sport viel zu verdanken. Ich freue mich, Sie als Leser im Kreis der »positiv Verrückten« zu begrüßen und wünsche eine inspirierende Lektüre!

Faris Al-Sultan

Mehrfacher Ironman-Champion,
Ironman-Weltmeister auf Hawaii 2005.



Schwimmstart in
den Pionierzeiten
des Rother
Triathlons!

PROLOG:

TRÄUME SIND ZUM ERFÜLLEN DA



Foto: Team Challenge GmbH

Korrespondent, DJ, Triathlet - drei Jugendträume

»Was machst du denn mal, wenn du mit der Schule fertig bist?« Diese chronische Frage der Tante, des Taufpaten, des entfernten Cousins macht wohl jeden Jugendlichen wahnsinnig. Wer weiß denn schon mit 15 Jahren, womit er später sein Geld verdienen will? Wie alle anderen hatte ich die Option Pflicht und die Option Kür: ein »vernünftiges« BWL-oder ähnliches Studium absolvieren oder doch meinen »verrückten« Jugendträumen nachgehen. 30 Jahre später freue ich mich täglich, dass ich mich mutig für die

zweite Option entschieden habe. Denn sie ermöglicht mir unter anderem die zeitintensive Leidenschaft, um die es in diesem Buch gehen soll: Triathlon!

Drei Schauplätze bestimmten damals meinen Werdegang: erstens die kleinstädtische Diskothek, wo Freitag abends immer Grunch Party angesagt war; zweitens das Wohnzimmer meiner Eltern, wo sich die Familie um 20 Uhr zur Tagesschau einfand; und drittens der Rasenplatz meines Fußballvereins, wo einmal im Jahr das Zielgelände des örtlichen Triathlons eingerichtet wurde!

An diesen Schauplätzen entwickelten sich meine Wunsch-Träume, die ich freilich keiner Tante verriet: Discjockey, Auslandskorrespondent und Triathlet – eine kuriose Kombination aus cool, seriös und fit sollte es sein. Wohlgermerkt hatte ich mir dieses Traumgebilde in den frühen 80er Jahren aufgebaut, als DJ's noch mit Schallplatten hantierten, Auslandskorrespondenten in der Tagesschau ohne Quoten-Konkurrenz von Privatsendern waren und Triathlon in den Kinderschuhen steckte. Für mich ist es ein kleines

Wunder, dass sich alle drei Spinnereien erfüllt haben!

Als DJ habe ich in den vergangenen 20 Jahren auf vielen Partys und Events aufgelegt, auch mal vor ein paar Tausend Gästen, etwa alljährlich bei der Warm up-Party des Challenge Roth. Seit 30 Jahren bin ich als Radio-Reporter im Einsatz, einen Großteil der Arbeitszeit sind mein Mikrofon und ich im Ausland unterwegs. Und wie der dritte, der Triathlon-Traum, Realität wurde, das soll die Rahmengeschichte für dieses Buch sein. Mein erstes Resümee lautet also: Träume sind dazu da, um sie zu verwirklichen!

Die verlorene Wette

Schuld ist mein älterer Bruder Wolfgang: er ein 68er aus Überzeugung, ich ein 68er vom Geburtsjahr. Nachdem er sich jahrelang jeden Tag eine Schachtel Gauloises ohne Filter reingezogen hatte, beschloss er an einem Silvester-Abend um Mitternacht: da ich jetzt Vater werde, rauche ich ab sofort keine Zigarette mehr! Respekt, dass er das konsequent umsetzte. Bei dieser Silvester-Party schlossen wir zwei Brüder gleich noch eine Wette ab: wir machen beim örtlichen Triathlon mit und wer langsamer ist, spendiert dem anderen eine Kiste Sekt (Prosecco war damals noch weitgehend unbekannt). Mein Bruder war ein leicht übergewichtiger Kettenraucher und Fernsportler und ich kannte Triathlon eben nur als Zuschauer und Helfer beim Eichstätter Triathlon, einem der ersten überhaupt in Deutschland.

Das waren die Pioniertage des Triathlons in Deutschland: das ZDF zeigte im Jahr 1981 erstmals eine Sportreportage über den Ironman Hawaii. Triathlon kannte in einer Zeit ohne Internet hierzulande kein Mensch. Aufgeschreckt



Foto: Bernd-Uwe Gutknecht

durch diesen Film über die amerikanischen Ausdauer-Abenteurer wurden auch bei uns einige Läufer, Radfahrer und Schwimmer hellhörig. Im April 1982 fand der erste Wettkampf auf deutschem Boden statt, rund um den Baldeneysee bei Essen. Es folgten einige Dreikämpfe, die als Klassiker bis heute die Athleten anziehen: Immenstadt 1983, Roth 1984. Die Bilder von damals wirken heute wie Kostümbälle an Karne-

val: Schwimmen im geliehenen Surfanzug, Rad fahren im Regenbogentrikot aus Baumwolle (und ohne Helm), Laufen in eher peinlichen Hot Pants. Schnauzbart, Mittelscheitel und Föhnwelle waren gerade en vogue.

Ob die aktuelle Einteiler-Mode samt Kompressionsstrümpfen vorteilhafter aussieht, wollen wir später klären! Jedenfalls mauserte sich das mittelfränkische Roth schnell zum europäischen Triathlon-Mekka. Detlef Kühnel aus Roth, der 1982 als erster Deutscher zusammen mit dem Nürnberger Manuel Debus auf Hawaii startete, veranstaltete zwei Jahre später das erste Rennen in seiner Heimatstadt, das sich heute Challenge Roth nennt. Debus wiederum gründete 1983 den ersten Deutschen Triathlonverband. Der bereits erwähnte Eichstätter Triathlon fand zum ersten Mal 1984 statt, organisiert von den Altherren-Fußballern des Stadtteil-Vereins SV Marienstein. Meine älteren Sportskameraden des SVM können heute stolz sagen, auf ihrem Fußballacker die Boomsportart der Gegenwart mit aus der Taufe gehoben zu haben. Aus diesem Jux-Wettkampf wurde in den folgenden Jahren einer der beliebtesten Triathlons deutschlandweit, dem 1994 sogar die Europameisterschaft über die Olympische Distanz zuerkannt wurde.

Die Triathlon-Wette mit meinem Bruder sollte im Sommer 1986 steigen. Um es kurz zu machen: beim Fußballspielen riss ich mir ein paar Wochen davor ein Band im Sprunggelenk, der Traum vom Triathlon war geplatzt. Mein Bruder kam erschöpft ins Ziel, gewann unsere Wette, auf seine Kiste Sekt wartet er aber noch heute. Ich war zu enttäuscht über meine Verletzung, um ein fairer Verlierer zu sein. Jetzt ist definitiv die Zeit, die alte Wettschuld einzulösen, versprochen lieber Bruder!



Versuche an der Ukulele für eine TriZb-Videoportage

Foto: Bernd-Uwe Gutknecht

20 Jahre später – infiziert auf Hawaii

Der Eichstätter Triathlon wurde in den vergangenen Jahren als familiärer Cross-Wettkampf weitergeführt, der vor allem bei Kindern und Jugendlichen der Region sehr beliebt ist. Mir steckte die Enttäuschung über die Verletzung so tief in den Knochen, dass ich das zart aufkeimende Triathlon-Pflänzchen vertrocknen ließ. Stattdessen konzentrierte ich mich auf die Jugend-Träume Nummer zwei und drei. Meinem Beruf als Radio-Reporter habe ich es denn zu verdanken, dass ich zwei Jahrzehnte später wieder mit Triathlon in Berührung kam. Ich erhielt einen Auftrag vom Bayerischen Rundfunk, über bayerische Teilnehmer beim Ironman Hawaii zu berichten. Es gibt schlimmere Jobs, dachte ich mir, und sagte zu.

Erst beim langen Hinflug erinnerte ich mich an meine abgeschmetterten jugendlichen Triathlon-Avancen. Doch dafür hatte ich keine Gedanken frei, schließlich erwartete der BR eine atmosphärische, spannende und hintergründige Reportage von 30 Minuten Sendezeit. Im Flieger



Foto: Bernd-Uwe Gutknecht

saßen jede Menge extrem sportliche Menschen in bunten Klamotten. Die meisten Männer hatten sehr kurze Haare oder gar keine. Die Frauen sahen leicht ausgemergelt aus und sehr kämpferisch. Braun gebrannt waren sie alle und ziemlich aufgeregt, war mein Eindruck. Erst nach der Landung hellten sich ihre Minen auf, als ihnen adrette Hawaiianerinnen Blumenkränze um den Hals hängten. So schlurften sie müde von den Reisestrapazen zu den Taxis, die schweren Radkoffer im Schlepptau. Für sie begann das Aben-

teuer Ironman-Weltmeisterschaft, für mich ein neuer Lebensabschnitt.

Sport getrieben hatte ich mein ganzes Leben: Fußball, Tennis, Judo, Capoeira, Volleyball, Ski alpin. Während des Sportstudiums an der Deutschen Sporthochschule in Köln mussten wir viele Disziplinen ausprobieren wie Fechten, Hallenhockey, Hürdenlaufen oder Stabhochspringen. Das geringste Talent hatte ich erwiesenermaßen in Rhythmik/Tanz. Und auch Ausdauersport war für mich bis zu jenem Tag auf Big Island/Hawaii ein

Schimpfwort. Ich kann mich nicht erinnern, jemals mehr als eine halbe Stunde gejoggt zu sein. Was man als Spaß-Fußball-Torwart, Beachvolleyballer oder Judoka eben so macht.

Doch dann sah ich – dank Jetlag früh wach geworden – schon morgens um sechs Uhr die fittesten Menschen der Welt die Küstenstraßen rund um Kona hin- und herlaufen. Meine Güte, dachte ich mir, was sehen diese Jungs und Mädels klasse aus! Jeder Muskel definiert, der gesamte Körper gleichmäßig austrainiert und dabei noch so eine positive Ausstrahlung voller Lebens-Energie in den Augen. Das Ganze ummalt von der aufgehenden Sonne, dem Sound der Wellen und dem ganzen exotischen Ambiente von Hawaii. Es wird wenige Besucher geben, die sich dieser Faszination des Ironman Hawaii entziehen können.

Im Vorfeld hatte ich mich mit Markus Forster getroffen, einem ambitionierten Triathleten aus Burgoberbach in der Nähe von Roth. Markus startete als Profi, arbeitete aber halbtags im Kaminkehrer-Betrieb seines Vaters mit. Es war das Jahr 2004, in seiner Vita standen bereits ein siebter und ein 14. Platz auf Hawaii. Für meine

Reportage hatte ich ihn ein paar Stunden beim Kaminkehren begleitet. Markus sollte der Hauptakteur meines Berichtes werden. Eine Kundin, der er den Abzug sauber machte, wünschte ihm: »Bei mir musst du fegen, in Hawaii musst du siegen!«

In Kona hatte sich Markus Forster mit dem ersten deutschen Hawaii-Sieger Thomas Hellriegel zusammen ein Apartment gemietet. Mit den beiden lernte ich den Alltag von Profi-Triathleten kennen, der mit einer Schwimmeinheit vor dem Frühstück, einer mehrstündigen Radausfahrt plus Koppellauf und viel Nudelessen bestand. Begriffe wie Carboloadung oder Tapering mussten die beiden mir Ahnungslosen erst noch erklären. Mit der Freundin von Markus fuhr ich am Renntag die Strecken ab, wir feuerten an, lieferten Zwischenstände und ich sah die ganze emotionale Bandbreite des Sports: frustrierte Athleten, die schon nach dem Schwimmen aus dem Wettkampf gezogen wurden, weil sie die Zeit überschritten hatten; euphorisierte Finisher, die am liebsten die ganze Welt umarmt hätten; Athleten, die schon am ersten Lauf-Anstieg die Palani Road hinauf völlig entkräftet auf

dem Asphalt lagen und weinend die Startnummer abstreiften.

Der IM Hawaii 2004 ging in die Annalen als das »Year of the Germans« ein, der Ziel-Moderator sprach von der deutschen Armada. Norman Stadler gewann zum ersten Mal, Faris Al Sultan wurde mit bayerischer Fahne in der Hand Dritter. Mit Alex Taubert, Timo Bracht, Olaf Sabatschus, Uwe Widmann und Steffen Liebetau landeten insgesamt sieben Deutsche unter den ersten 17. Thomas »Hell on wheels« Hellriegel, sah die Ziellinie diesmal nicht. Sein WG-Mitbewohner Markus Forster war etwas enttäuscht über Rang 27. »Nie wieder tue ich mir das an«, schimpfte er im Ziel. Im Jahr darauf stand er wieder an der Startlinie.

»Triathlon – träum weiter!«

Drei Jahre später beendete Markus Forster dann seine Karriere. Markus, Thomas, Faris, Timo, sie alle waren so verbindlich, zugänglich, freundlich, wie ich es von anderen Profi-Sportlern nicht kannte. In dieser Zeit war ich regelmäßig als Fragesteller bei den Fußballern von Bayern München und kam mir dort am Trainingsgelände eher wie ein nervender Bittsteller vor. Wie ange-

nehm war es, in Kona zu beobachten, dass Weltstars wie Chris McCormack oder Belinda Granger zwei Tage vor ihrem wichtigsten Rennen des Jahres im Café total entspannt mit Hobbysportlern plauderten. Ich hatte eine ganz neue Welt für mich entdeckt: den Planet Triathlon!

Zurück in München produzierte ich rasch meine Radio-Reportage fertig. Die Schlussworte waren: »Die meisten Sportler wollen wiederkommen auf diese Insel, irgendwo zwischen Himmel und Hölle!« Für mich galt der Spruch natürlich auch. Obwohl ich mich zu keiner Sekunde der Illusion hingab, jemals auch nur annähernd so gut zu werden wie diese Bewohner des Planeten Triathlon. Als Berichterstatter wollte ich aber auf jeden Fall zurückkehren. Den wichtigen Menschen in meiner persönlichen Umlaufbahn eröffnete ich jetzt, dass ich ab sofort ein Triathlet sein werde. Zur Erinnerung: ich war bereits 36 Jahre alt und war in meinem Leben noch nie länger als eine halbe Stunde am Stück gelaufen. Dementsprechend ernüchternd fiel die Antwort meiner Lebensgefährtin Simone aus: »Du und Triathlet, träum weiter!«



Fotos: Bernd-Uwe Gutknecht



PROFI- TIPP

Dirk Bockel,

unter anderem Sieger des Challenge Roth 2013, IM-Sieger in Regensburg 2012 und Melbourne 2014, mehrere Top Ten-Platzierungen auf Hawaii.

Triathlon ist einfach die perfekte Sportart. Auch nach 25 Jahren kann ich mich tagtäglich für das Training und die Strapazen begeistern. Die Siege und die persönlichen Errungenschaften sind natürlich die größte Belohnung, die man sich vorstellen kann. Um als Profi ganz vorne dabei zu sein, muss man das ganze Leben auf den Triathlon-Sport konzentrieren. Das mache ich seit Jahren, aber trotzdem bleibt genügend Zeit, um auch noch richtig nebenher zu leben. Wenn dann ganz große Siege herauskommen wie bei mir in Roth oder in Melbourne, dann entschädigt das natürlich für jeden Aufwand und man weiß wirklich, warum man das macht. Die Faszination ist aber nicht nur der Profisport, sondern ganz klar die drei schönsten Sportarten, die eigentlich jeder betreiben kann, miteinander zu verbinden. In den letzten Jahren konnte ich so viele Menschen von dem Sport überzeugen, die dann auch einen wahnsinnigen Fortschritt im privaten Leben gemacht haben. Sport ist immer ein Teil des Lebens. Es gehört nicht nur das gesunde Leben dazu, das gesunde Essen, nicht nur der Input, sondern auch der Output. Die richtige Mischung macht's. Auch als Profi hat man noch Zeit für andere Dinge nebenher, wenn man jedoch 30 bis 35 Stunden in der Woche trainiert, bleibt nicht mehr so viel übrig. Die Entscheidung muss klar sein und die Ziele müssen richtig definiert sein. Nur dann kann man ganz nach oben kommen. Ich blicke auf so viele Jahre erfolgreichen Triathlon-Sport zurück, aber das Wichtigste an Allem sind die Freude und die Passion, die ich jeden Tag dabei habe. Und deshalb werde ich hoffentlich noch lange weitermachen. Euch alles Gute!

Dirk Bockel gewinnt den Challenge Roth 2013



Volkstriathlon

Wie der Name schon sagt: Triathlon ist mittlerweile Volkssport geworden. Manche Veranstalter nennen ihn Schnuppertriathlon, offiziell heißt er Sprinttriathlon. Gemeint sind die kürzesten Distanzen, die jeder gesunde und einigermaßen sportliche Mensch schaffen kann. Aber Achtung: es herrscht akute Ansteckungsgefahr!



SCHNUPPERN TUT (NICHT) WEH

Erster Leistungstest

Simone, nicht nur wegen ihres Sternzeichens Stier eine sehr bodenständige Persönlichkeit, wird noch öfters in diesem Buch zu Wort kommen. Für einen Luftikus, der ich als Wassermann bin, ist ein erdendes Gegengewicht wie sie existentiell. Abgesehen von ihren knochentrockenen Kommentaren zu meiner sportlichen Performance ist Simone übrigens eine bezaubernde Frau. Gerade Quer- bzw. Späteinsteiger neigen dazu, vor lauter Anfangs-Euphorie und schnellen Leistungs-Steigerungen jegliche Warnsignale von Kopf und Körper zu überhören. Daher ist ein sportmedizinischer Rundum-Check sehr ratsam. Vor allem viele Männer gehen erst zum Arzt, wenn sie schon gar nicht mehr gehen können. Der halbe Tag, der für solch einen Test von Blut, Herz und Lunge aufgewendet werden muss, ist es allemal wert. Nicht von ungefähr kippen immer wieder Läufer um, bekommen Schwimmer Panik und Herzprobleme, brechen durchtrainierte Athleten scheinbar grundlos zusammen. Ein Blick ins Innere zur rechten Zeit kann Schlimmeres verhindern. Schließlich machen wir diesen

schönen Sport, um fit und gesund zu sein und nicht, um uns krank zu trainieren.

Nachdem ich also brav beim Internisten meine Blutwerte, Herzklappen, Halsschlagader und Lungenflügel hatte untersuchen lassen, ging es zur ersten Leistungsanalyse. Auf Empfehlung anderer Läufer landete ich im Münchner Sportladen von Klaus Ruscher, einem ehemaligen Nationalkader-Triathleten und ausgewiesenen Laufexperten. Nach einem sehr unterhaltsamen Vorgespräch verkabelte er mich, stellte mich auf ein Laufband und mir seine junge Assistentin Britta zur Seite, die mir alle drei Minuten Blut abzapfen würde. Oft hatte ich in Interviews Fußball-Profis über den verhassten Laktat-Test schimpfen hören, jetzt war ich also selbst an der

Foto: Professional Endurance Team



Kleiner Plets ins Ohr für den Laktat-Test im Trainingslager



Atemgas-Analyse beim Professional Endurance Team



Trainer und Mutmacher Klaus Ruscher vor der Triathlon-Premiere in München



Radfahren bei Regen ist nichts für Schönwetter-Sportler

Reihe. Das Laufband bewegte sich erst langsam, dann immer schneller unter meinen Füßen. Mein Atem wurde rasch lauter, mein Gesicht roter, mein Kopf heißer und nach wenigen Leistungsstufen war ich am Ende. Ich schaffte es nicht mal, die Beine koordiniert zu bekommen, um ein höheres Tempo zu laufen. Eben ein Anfänger. Britta zog die Augenbrauen sichtbar nach oben, als ich den Test abbrach. Ihren Kommentar werde ich mein Leben lang nicht vergessen: »Äh, hast du eigentlich schon jemals Sport betrieben?«. Jahre später erzählte ich ihr mal diese Anekdote, die ihr im Nachhinein furchtbar leid tat. Damals war Britta Martin eine aufstrebende Kurzstanz-Triathletin, mittlerweile lebt sie in Neuseeland und zählt zur Weltelite, hat mehrere renommierte Langdistanz-Rennen gewonnen. Die Unterstützung meiner Triathlon-Pläne von der femininen Seite hielt sich anfangs also sehr in Grenzen. Klaus Ruscher versuchte (vergeblich), die Situation zu retten: »Solche Werte sind für einen Späteinsteiger ganz normal. Mit einem vernünftigen Trainingsplan kriegen wir das schon hin.« Danke auch für's Gespräch, ich war bedient.

Erster Trainingsplan

Zwei Tage lang war ich entmutigt, überlegte, vielleicht doch wieder mit meinem Schwager und unseren Kumpels einmal die Woche eine

Stunde Volleyball zu spielen und danach im Sportheim Schnitzel mit Pommes zu essen, anstatt auf tollen Triathleten zu machen. Doch dann flatterte der erste Trainingsplan meines Lebens von Klaus Ruscher in den Mail-Eingang.

Seitdem, und das ist jetzt zehn Jahre her, bestimmt Woche für Woche, Tag für Tag, solch ein ausgedrucktes DIN A4-Blatt meinen Lebensrhythmus. Sollten Sie also gerade überlegen, ernsthaft mit Triathlon anzufangen: Ihr Leben wird sich grundlegend ändern, sie verlieren die Hoheit über Ihre Freizeit, Ihre Wochenenden, Ihren Urlaub. Der Trainingsplan übernimmt die Regie oder besser das Regime! Sie sind nur noch Ausführender von Aufgaben. Egal ob dieser Trainingsplan von einem leibhaftigen Trainer oder einem automatisierten Computerprogramm erstellt wird. Er ist unumstößlich wie früher der Stundenplan in der Schule oder wie heute der Speiseplan in der Kantine. Friss oder stirb! Andernfalls macht er auch gar keinen Sinn. Trainieren nach Plan ist sehr effektiv, keine Frage, und vor allem hilfreich. Wenn die Motivation nach einem langen Arbeitstag im Keller ist, schaut einen der am Kühlschrank aufgehängte Trainingsplan mit strengem Blick an: »Auf geht's, Laufschuhe an und los, du Weichei!«

Ob es regnet, schneit oder 35 Grad hat, ist dem Trainingsplan egal. Er ist ein kleiner Diktator und das ist gut so. Nur in Krankheitsfällen kennt

Foto: Bernd-Uwe Gutknecht

Foto: Dejan Tolo