



In der Wechselzone heißt es schnell sein: Laufschuhe anziehen und weiter geht's.



Doris Falk, frohgemut vor dem Start zum Schwimmwettbewerb im Neoprenanzug.



Die Athletin nimmt zu Trainingszwecken auch an kleineren Wettkämpfen teil.

rechts
Schwimmen im Meer stellt eine besondere Herausforderung dar.



Da alle drei Sportarten trainiert werden müssen, ist das Training abwechslungsreich und fordert den ganzen Körper.

Bis an die Grenzen

Sie werden jedes Jahr mehr: Die Hobbysportler, die ihre Freizeit dem Triathlontraining widmen. Schwimmen, Radfahren und Laufen ohne Pause hintereinander, auf die Langdistanz ein Wettkampf der Superlative. STADT GOTTES-Redakteurin Frederike Demattio hat zwei Teilnehmer am Ironman in Barcelona gefragt, was sie antreibt.

180 Kilometer sind es von Mödling nach Graz. Das ist die Distanz, die ein Triathlet auf dem Fahrrad zurücklegen muss. Eine ganz schöne Strecke, denke ich auf der Autobahn nach Graz und stelle mir vor, dass ich vorher schon 3800 Meter geschwommen bin und anschließend ein Marathon auf mich wartet. Wer tut sich das an? Und dann sitzt sie vor mir: Doris Falk, eine quirliche 50-Jährige mit kurzen blonden Haaren,

drahtig und durchtrainiert. Sie ist seit sechs Jahren Triathletin. Eine Spätberufene, wie sie sagt. Begonnen hat die begeisterte Tennisspielerin mit einem Marathon. „Da habe ich gemerkt, dass mir das Laufen liegt“, erzählt sie, „aber irgendwann war das zu wenig und als ich beim Ironman in Klagenfurt zusehen habe, wusste ich: Das ist es, das will ich probieren!“

Faszination Ironman

Immer mehr Menschen reizt die Königsdisziplin des Ausdauersports, die Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Sie loten die Grenzen ihrer Belastbarkeit und körperlichen Leistungsfähigkeit aus, erstellen Trainingspläne und achten auf ihre Ernährung. „Bei manchen wird der Körper zum Kultobjekt, die modellieren jeden Muskel. Das interessiert mich nicht. Mir geht es darum, was mein Körper

zu leisten vermag, wie eben eine komplexe Maschine“, erklärt Robert Antonides, Triathlet und Techniker. Er war im Jahr 2000 einer der ersten Teilnehmer am Ironman in Klagenfurt. Die Faszination für diesen Dreikampf hat bis heute angehalten und ihn verändert. Das bestätigt auch Falk: „Ich bin mental stärker geworden und vor allem disziplinierter.“ Von Anfang an hat sie sich an individuell zugeschnittene Trainingspläne gehalten. Das bedeutet zehn bis 15 Stunden „Arbeit“ pro Woche. Manche Einheiten absolviert die Bankangestellte bereits vor Dienstbeginn, bei jedem Wetter zu jeder Jahreszeit. „Das heißt aber nicht, dass ich mich sklavisch an den Plan halte. Wenn mein Körper mir sagt, es reicht, dann höre ich auf ihn – und leben möchte ich trotzdem. Trotzdem ist in den intensiven Trainingsperioden Zeitma-

nagement angesagt. „Aber wenn man einmal auf den Geschmack gekommen ist, lernt man das ganz von alleine, das Trainingsprogramm läuft im Hintergrund mit“, ergänzt Antonides.

Was sagt die Sportmedizin?

Da alle drei Sportarten trainiert werden müssen, ist das Training abwechslungsreich und fordert den ganzen Körper. Sportmediziner sehen die Disziplin allerdings ambivalent: Zum einen werden die Muskeln und Gelenke in einem optimalen Verhältnis belastet, das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und der Stoffwechsel angeregt. Zum anderen kann falsches oder zu ehrgeiziges Training sowie Selbstüberschätzung zu Überlastungsschäden führen. Akute Verletzungen sind im Vergleich zu anderen Sportarten eher selten. „Ein Triathlon stellt extreme Anforderungen an den Stütz- und

Bewegungsapparat“, sagt Sportmediziner Wolfgang Schillings, „bei übertriebenem Trainingseifer im Wasser oder falscher Technik Schmerzen irgendwann die Schultergelenke.“ Letztlich kommt es auf die richtige Dosis an, daher heißt es: zuerst die Technik schulen und erst danach Intensität und Dauer. Da sich der Triathlon zunehmend als Breitensportart etabliert hat, raten Spezialisten auf jeden Fall zu einer sportmedizinischen Untersuchung, um die Belastungsfähigkeit festzustellen.

Starten und finishen

Als Doris Falk in Sankt Pölten erstmals den halben Ironman geschafft hat, hält sie nichts mehr und sie geht 2011 in Klagenfurt an den Start. „Der Tag vorher fühlt sich an wie vor einer Prüfung, wo man sich fragt, ob man genug gelernt hat“, beschreibt sie die Spannung. „Hundert Ge-

Triathlon auf einen Blick

Der Triathlon ist eine sehr junge Disziplin. Der erste Wettkampf unter dem Namen „Triathlon“ wird 1974 in San Diego (USA) veranstaltet. Einige Jahre später schließt der Marine-Offizier John Collins mit anderen Soldaten in einer Bar auf Hawaii eine Wette ab: Wer durchschwimmt den 2,4 Meilen langen Roughwater Swim vor Waikiki Beach, radelt 112 Meilen über die Ride Around Oahu und läuft den klassischen Honolulu-Marathon am schnellsten? Von den 15 Startern erreichen zwölf das Ziel: Der berühmte Hawaii-Ironman ist geboren. Seit 2000 ist der Triathlon auch olympische Disziplin, allerdings mit kürzeren Distanzen.

- Sprintdistanz: 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen
- Olympische Distanz: 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen
- Mitteldistanz (sog. Ironman 70.3 bzw. Halb-Ironman): 1900 m Schwimmen, 90 km Radfahren, 21 km Laufen
- Langdistanz (sog. Ironman): 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen

danken schwirren einem durch den Kopf: Wo steht mein Rad in der Wechselzone, habe ich genug Wasser dabei, soll ich auf dem Rad etwas essen oder erst beim Laufen. Hoffentlich platzt mir kein Reifen usw.“ Dann ertönt der Startschuss und an die 3000 Athleten stürzen sich in Neoprenanzügen ins Wasser. Jetzt geht es darum, in der vorgegebenen Zeit durchzukommen und den Wettkampf zu Ende zu bringen, zu finishen, wie es in der Triathletensprache heißt. Es beginnt der einsame Kampf mit sich selbst. Höchste Konzentration und ein eiserner Wille sind gefragt. „Wenn du nach 13 Stunden in die Zielgerade einläufst und langsam begreifst, dass du es geschafft hast, ist das ein unbeschreibliches Glücksgefühl“, schwärmt Falk. Zu ihrem 50. Geburtstag schenkt sich Doris Falk den Ironman in Barcelona. Wir halten ihr die Daumen! ■