



DELIUS KLASING

Mathias Müller

**Vom
Couchpotato
zum
Ironman**

Delius Klasing Verlag

Dieses Buch ist für Anna – die trotz mancher Probleme gezeigt hat,
was möglich ist, und die das ganze Team mit ihrem Kampfgeist
und viel Herz beflügelt hat.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2010
ISBN 978-3-7688-5308-8
© Moby Dick Verlag, Postfach 3369, D-24032 Kiel

Umschlaggestaltung: Buchholz/Hinsch/Hensinger, Hamburg
Abbildungen: Seekarte.de, Mathias Müller, nyul/Fotolia.com (S. 76)
Lektorat: Klaus Bartelt, Anja Ross
Layout: Ulrike Heinichen, Kiel
Reproduktion: digital | data | medien, Bad Oeynhausen
Druck: Print Consult, München

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk
weder komplett noch teilweise reproduziert, übertragen oder kopiert werden,
wie z. B. manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme
einschließlich Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag, Siekerwall 21, D-33602 Bielefeld
Tel. 0521/559-0, Fax 0521/559-113
E-Mail: info@delius-klasing.de
www.delius-klasing.de

Inhalt

- 7 Vor dem Start
- 9 Wie alles begann
- 12 Das Team
- 14 **Der lange Weg zum Ironman**
- 18 Robert Schaiter
Grundvoraussetzungen zur
Ironman-Vorbereitung
- 24 Holger Lüning
Grundlagen des Schwimmens für
Triathlon-Anfänger
- 34 Ausrüstung Training
- 42 Olaf Sabatschus
Ernährung im Trainingsalltag
- 47 Robert Schaiter
Triathlon ist Mannschaftssport
- 49 Martin Kusch
Fettverbrennungstraining und
Fettstoffwechseltraining
- 54 Martin Kusch
Leistungsdiagnostik – Gesund und
effizient trainieren
- 68 Olaf Sabatschus
Grundsätze zum Triathlon-Training
auf dem Weg zum Ironman
- 75 Ralf Sievers
Medizinische Gesichtspunkte bei
Hobbysportlern auf dem Weg zum
Ironman
- 82 Robert Langfeld
Lauftraining für angehende
Ironman-Triathleten
- 97 Uwe Otto
Rumpfstabilität als Grundlage für
sportlichen Erfolg
- 119 Torbjørn Sindballe
Radtraining für angehende
Ironman-Triathleten
- 129 Ausrüstung im Wettkampf
- 134 Olaf Sabatschus
Ernährung während eines
Ironman-Triathlon-Rennens
- 143 Robert Schaiter
Mentale Vorbereitung auf den
Wettkampf
- 158 **Im Ziel**
Interviews mit den vier Protagonisten
- 173 Auf der Tribüne
- 175 Auf der Massagebank

Vor dem Start

Triathlon entwickelt sich weltweit immer mehr zur Boom-Sportart. In Deutschland lenkten die Ironman-Hawaii-Siege von Thomas Hellriegel (1997), Normann Stadler (2004 und 2006) und Faris Al-Sultan (2005) große Aufmerksamkeit auf den Dreikampf. Während diese Erfolge bei den meisten Hobbysportlern vor allem Erstaunen und Bewunderung auslösten, zeigte Stephan Vuckovic mit seiner Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Athen erstmals einer breiten Öffentlichkeit, dass Triathlon machbar ist. Denn die olympische Distanz von 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen ist, im Gegensatz zur Ironman-Distanz von 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen, sehr wohl auch von Hobbysportlern zu bewältigen.

Der Weltmeistertitel von Daniel Unger im Jahre 2007 und der grandiose Sieg von Jan Frodeno bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking haben das Interesse am Triathlon in Deutschland noch einmal potenziert. Immer mehr Sportler melden sich heute zu Rennen an. Dabei beginnen die meisten Anfänger mit der sogenannten Jedermann- oder auch Sprintdistanz: 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen. Nach einiger Zeit kann eine Kurzdistanz, auch

olympische Distanz genannt, versucht werden.

Wie jeder Läufer jedoch davon träumt, irgendwann im Leben einen Marathon zu bewältigen, so spielen auch die meisten Triathleten mit dem Gedanken, wenigstens einmal im Leben ein Ironman-Rennen zu bestreiten. War ein Marathon-Lauf vor Jahren das ultimative Ziel vieler ambitionierter Hobby-Sportler, so ist es heute die weitaus größere Herausforderung des langen Triathlons.

Wer ein solches Abenteuer wagen möchte, sollte sich gut vorbereiten. Ratsam ist eine Vorbereitung über mehrere Jahre, in der Muskulatur, Bänder, Stoffwechsel und auch die Psyche eines Sportlers langsam auf die große Belastung eines Ironman-Rennens vorbereitet werden können.

Zu bewältigen ist eine so große sportliche Herausforderung indes von fast jedem. Wer gesund ist, wer genug Disziplin mitbringt und wessen familiäre und berufliche Lebensumstände den Zeitaufwand eines vorbereitenden Trainings erlauben, der kann bei einem Ironman-Triathlon das Ziel erreichen.

Die Geschichte der vier Sportler in diesem Buch zeigt, dass es sogar binnen eines knappen Jahres möglich ist, sich

vom Bürostuhl-Hocker zum Ironman zu entwickeln. Für eine so kurzfristige Zielsetzung muss man jedoch einigermaßen »besessen« sein. Kein Leser dieses Buches soll sich genötigt fühlen, es den vier Protagonisten dieses Buches gleich zu tun und sich vom Sportanfänger in nur acht Monaten bis zum Ironman zu wagen. Wohl aber soll die Geschichte dieses Teams Mut machen. Sie kann zeigen, dass ein Ironman-Triathlon keiner Hexerei bedarf, dass man sich nicht kasteien muss und sehr wohl viel Spaß während der Zeit der Vorbereitung haben kann.

Die Protagonisten dieses Buches, Anna-Sophia, Dirk, Martin und Thomas, haben gezeigt, was möglich ist, wenn man eine solche Unternehmung mit Mut, Willen, Ausdauer und Herzblut, aber auch mit Freundschaft, Zusammenhalt, gegenseitiger Hilfe und Anerkennung angeht. Zusätzlich werden Leser in diesem Buch Service-Inhalte finden, welche einen eigenen Versuch, sich auf dieses herausfordernde Abenteuer vorzubereiten, erleichtern.

Es gibt in der hawaiischen Sprache ein kleines Wort – pa'a (wobei die Hawaiianer es wohl nicht mit Apostroph schreiben würden). Pa'a bedeutet so viel wie: »Geh deinen Weg«, »lass dich nicht von ihm abbringen«, »sei beharrlich«. Das bedeutet für dieses Projekt-Team: »Kampf für dein Ziel!«. Um nichts anderes dreht sich alles, sei es im Sport, im Berufs- oder im Privatleben. Man muss sich seinen Zielen verschreiben, darf nicht gleich aufgeben, wenn sie sich nicht sofort umsetzen las-

sen. Manchmal benötigt man eben einen langen Atem – man darf das Ziel nur nicht aus den Augen verlieren. Kein Weg ist zu weit, wenn man seine Träume Wirklichkeit werden lassen möchte.

Und so ist es nicht nur in der Vorbereitung eines Ironman-Rennens, sondern später auch im Wettkampf selbst. Es gibt an einem derart langen, harten und anstrengenden Tag immer Höhen und Tiefen, Phasen – gute und schlechte. Sie kommen und sie gehen. Wer die Ruhe behält, wer dranbleibt, wer nicht aufgibt, wer kontinuierlich und beharrlich sein Ziel verfolgt, wird es letztlich erreichen. In diesem Sinne: Pa'a.

Mathias Müller



Wie alles begann

Es war der 1. September, als ich auf der Ausrüstermesse der Triathlon-Weltmeisterschaften in Hamburg mein erstes Buch »17 Stunden zum Ruhm – Mythos Ironman Hawaii« vorstellte. Mein Freund Dirk Kröger hatte sich schon während des Schreibprozesses zum Buch in die einzelnen Geschichten der dort porträtierten außergewöhnlichen Sportler verliebt. Einen Tag vor der WM war er nun im Nadelstreifen-Anzug losgezogen, um mir eine kleine Ausstellungsfläche zu besorgen. Fündig wurde er schließlich beim Team des Clubs La Santa/Lanzarote, welches mir in seinem Zelt einen Meter Theke frei räumte, wo ich folglich meine Bücher auslegen konnte.

Es gab viele Sportler und Messebesucher, die sich für das Buch interessierten, und ich verteilte mit einigen Freunden – darunter auch Dirk – tausende von Buch-Flyern. Es war ein großer Spaß, und das Buch des bis dato völlig unbekanntem Autors fand guten Absatz.

Als am zweiten Tag der Titelkämpfe Thomas Hellriegel und Stephan Vuckovic am Stand des Clubs auftauchten und einige Bücher signierten, stieg die Stimmung immer mehr an. Eine Stunde später gewann Daniel Unger als erster Deutscher den Weltmeistertitel, und lauter Jubel brandete auf. Vom kollektiven Siegestau-

mel euphorisiert, stand mit einem Mal Dirk vor mir, zeigte auf mein Buch und sagte: »Ich will auch einen Ironman bestreiten.«

»Klar«, entgegnete ich ihm noch recht gleichmütig und fragte, wann er das umzusetzen gedenke. Beschwipst von der guten Stimmung der letzten beiden Tage bei unseren Gastgebern vom Club La Santa meinte Dirk, dass er gerne an dem Ironman Lanzarote teilnehmen wolle, so würde aus der WM-Aktion und seiner Teilnahme an einem Langdistanz-Rennen eine runde Sache werden.

Für eine Sekunde stockte mir damals der Atem. Ruhig schaute ich Dirk ins Gesicht, ließ meinen Blick an seinem 41 Jahre alten, gut 100 Kilogramm schweren Körper hinuntergleiten und wieder hinauf zu seinen Augen. »Nö klar«, sagte ich, wohl wissend, dass Dirk noch nie in seinem Leben Ausdauersport betrieben, in den vergangenen Jahren nur unnütze Gewichte im Fitnessclub gestemmt und das letzte Mal mit 16 Jahren auf einem Fahrrad gesessen hatte – wohlgermerkt auf einem Bonanza-Rad.

»Doch, doch«, entgegnete er mir mit freudestrahlendem Blick. Er wolle das unbedingt, und ich würde ihm schon zeigen, wie er das bewerkstelligen könne. Langsam, ganz langsam wurde mir bewusst,

was das hier werden würde, und ich überlegte schnell, ob so etwas tatsächlich realisierbar sei. »Es ist machbar!«, schoss es mir durch den Kopf. Dennoch wollte ich sichergehen, dass ich meine Zeit, wenn ich sie denn investieren würde, nicht zum Fenster hinauswarf. »Wenn du das wirklich, wirklich willst, dann können wir das auch umsetzen«, sagte ich zu Dirk, worauf er entschlossen antwortete, dass er mir vertraue und dass er alles tun würde, was nötig sei, um dieses Ziel zu erreichen.

Zwei Männer, ein Wort, eine Umarmung – es konnte losgehen. Schon wenige Tage später standen wir in einem Radladen, um ein taugliches Vehikel für Dirks Ambitionen auszusuchen.

Etwa zur gleichen Zeit erzählte ich – wohl wissend, was ich damit anrichten würde – meinem Freund Thomas Marx, 40 Jahre alt, von dem neuen Abenteuer. Thomas war Raucher seit seinem 15. Lebensjahr. Bis zu zwei Schachteln inhalierte er an jedem Tag, in jedem Monat, in jedem Jahr. Nur einmal, im Jahre 2001, hatte er es geschafft, diesen ungesunden Zyklus zu durchbrechen, hatte für ein paar Wochen das Rauchen eingestellt und war einen Marathon gelaufen. Nach über vier Stunden hatte er damals die Ziellinie erreicht. Mit dem Rauchen aufzuhören, was Teil seiner Anstrengungen gewesen war, schaffte er jedoch nicht. Wie oft hatte ich schon versucht, ihn dauerhaft davon abzubringen – ohne Erfolg. Und auch das



Anna und Martin erfreuen sich an der erblühenden Natur.

Laufabenteurer war eine einmalige Aktion geblieben.

Als ich ihm von Dirk erzählte, merkte ich indes sofort, wie sehr er sich angestachelt fühlte. Was einem Nichtsportler mit 100 Kilogramm Lebendgewicht möglich sei, das müsste ihm als Raucher doch auch gelingen, wird er vielleicht gedacht haben. Auf jeden Fall wollte er auch versuchen, dieses Abenteuer auf sich zu nehmen.

Wie zuvor bei Dirk, so fragte ich auch Thomas, ob er das wirklich wolle. Schon zu oft hatte er mich in der Vergangenheit enttäuscht, indem er immer wieder die von mir angepriesenen Laufschuhe gegen die elenden Glimmstängel getauscht hatte. Eindringlich sagte ich ihm, dass ich keine Lust hätte, mich zu engagieren, wenn er wieder nur den halben Weg gehen würde. Aber dieses Mal, so schien es, war er entschlossen, wollte die Sache wirklich durchziehen.

Meinen jungen Redaktions-Kollegen Martin Hager, 31, brauchte ich zu nichts zu überreden. Als er von meinen zwei Anfänger-Freunden hörte, wollte er sofort dabei sein. Martin war schon vor zwei Jahren einen Marathon gelaufen – in 3:25 Stunden. Dabei hatte er zuvor nie Ausdauersport betrieben, hatte seinen Fokus immer auf Wellenreiten und Kite-Surfen gelegt. Kein Zweifel, der Junge hatte Talent, das war mir schon in seiner Marathon-Vorbereitung aufgefallen. Freudig begrüßte ich ihn also im Team.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt merkte ich, wie es in meiner Freundin Anna-

Sophia zu brodeln begann. Sie sagte jedoch nichts.

Ich hingegen versuchte nun über einige Kontakte, einen Draht zu RTL-Nord aufzubauen. Wenn ein Fernsehsender ein paar Minuten über einige verrückte Sport-Anfänger drehen würde, dann würde es mir wiederum vielleicht gelingen, Sponsoren für die Jungs aufzutreiben. Schließlich standen wir vor der Winterzeit, und die drei hatten ja noch keinerlei Ausrüstung.

RTL-Nord zeigte Interesse, wenig später bekamen wir jedoch einen Anruf von Jürgen Brand, Redakteur bei »Stern-TV«. Seine Redaktion fände unser Vorhaben super, sagte er. Indes wäre es aufgrund der TV-Zuschauer natürlich besser, wenn noch eine Frau mit im Team wäre.

Dies hier sei keine Casting-Show, sondern eine Sache unter Freunden, entgegnete ich ihm und war zuerst ein wenig entsetzt. Bis neben mir plötzlich ein leises »Ich würde gerne mitmachen« zu hören war. Meine Freundin Anna, ich hatte es bis dato nur nicht wahrgenommen, war an unserem Vorhaben so interessiert, dass sie die Chance nutzen wollte. »Wenn ich so was überhaupt zustande bringen kann, dann nur, wenn wir das im Freundeskreis durchziehen«, sagte sie.

Und so war unser Team komplett. Anna, Dirk, Martin und Thomas, ich als Trainer, Blogschreiber, Mädchen für alles, und eine begleitende TV-Sendung – aus einer fixen Idee war ein Projekt geworden.

Das Team

Am 10. Oktober 2007 fällt der Startschuss zu unserem Projekt. »Stern-TV« wird es unter dem medial aufgemöbelten Motto »Vom Couchpotato zum Ironman« vorstellen. Dies trifft die Sache zwar nicht ganz, aber doch im Kern. Zwei Mitglieder unseres Teams sind absolute Sportanfänger (Anna und Dirk), Thomas hat sich vor sieben Jahren einmal über den Köln-Marathon gequält, ist seitdem jedoch wieder zum unsportlichen Kettenraucher zurückgefallen, und Martin, Wellenreiter und Kite-Surfer, ist vor zwei Jahren einen Marathon gelaufen – sein einziges ausdauersportliches Abenteuer in seinem bisherigen Leben. Hier die Vorstellung des Teams im Einzelnen:



Anna-Sophia Bubenzer, 26 Jahre:

Die kreative Hamburgerin ist ein Jahr vor dem Projekt zum ersten Mal in ihrem Leben um die Alster gelaufen. Bis dato war sie, wie sie selbst sagt, gänzlich unsportlich. Im Sommer vor dem Projekt-Beginn hat sie einen Jedermann-Triathlon (500

Meter Schwimmen, 18 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen) in Hückeswagen absolviert. Dabei musste sie sich während des Schwimmens auf ihre Kopf-niemals-unter-Wasser-Brusttechnik verlassen. Beim Radfahren musste sie an einem Berg absteigen, weil sie sich weder mit einer modernen Gangschaltung noch mit einem Klick-Pedal-System auskannte, und beim Laufen musste sie mehrere Gehpausen einlegen. Aber – sie hat Feuer gefangen. Und das will sie nun (vor allem sich selbst) beweisen.



Dirk Kröger, 42 Jahre:

Der Hamburger Immobilien-Makler hat mit seinen 100 Kilogramm Gewicht gut und gerne 20, wenn nicht sogar 30 Pfund Übergewicht. Bei Projekt-Beginn war er nicht in der Lage, drei Kilometer am Stück zu laufen. Wenn er versuchte, in der Alsterschwimmhalle die 50 Meter entfernte gegenüberliegende Beckenwand im Kraulstil zu erreichen, gelang dies nur unter größten Anstrengungen und mit

hochrotem Kopf. Seine Fähigkeiten auf dem Rad? Welche?! Dirk saß zum letzten Mal im Alter von 16 Jahren auf einem Bonanza-Rad.



Thomas Marx, 40 Jahre:

Bis kurz vor Projekt-Beginn rauchte der Golflehrer rund 40 Zigaretten pro Tag. Sein Weg zur Lunge dürfte somit besser geteert sein als manche Straße, auf der er in den nächsten Monaten trainieren wird. Damit soll jedoch nun Schluss sein. Anfang des Jahrtausends ist er in Köln einen Marathon gelaufen – in beachtlichen 4:07 Stunden. Das war es allerdings mit seiner bisherigen ausdauersportlichen Lebensgeschichte. Schwimmen? Ja, geschwommen ist er schon mal – zu Schulzeiten, gute 20 Jahre zurück. Was seine

Voraussetzungen zum Radfahren betrifft, so steht seit Jahren ein uraltes Rennrad in seiner Wohnung, das er einmal geschenkt bekommen hat. Benutzt hat er es fast noch nie.



Martin Hager, 29 Jahre:

Auch wenn Martin erst im Jahre 2005 mit dem Joggen begonnen hat, so scheint er doch der Sportlichste im Team zu sein. Dafür ist nicht nur sein Alter verantwortlich. Durch Kite-Surfen, Wellenreiten und Klettern hat er sich eine sehr sportive Figur antrainiert. So konnte er seinen Hamburg-Marathon 2005 in beachtlichen 3:24 Stunden absolvieren. Keine Frage, auch wenn Martin bisher nicht viel Ausdauersport betrieben hat, so ist er doch zweifellos sehr talentiert.

