



Harald Eggebrecht

111 GRÜNDE, TRIATHLON ZU LIEBEN



EINE LIEBESERKLÄRUNG AN DIE
SCHÖNSTE MEHRKAMPFSORTART
DER WELT



Harald Eggebrecht

111 GRÜNDE, **TRIATHLON** ZU LIEBEN

EINE LIEBESERKLÄRUNG AN DIE
SCHÖNSTE MEHRKAMPFSPORTART
DER WELT

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

INHALT

**VORWORT: DREIFACHE SUCHTGEFAHR –
MEIN WEG IN DIE TRIATHLON-ABHÄNGIGKEIT . . . 9**

1. KAPITEL:

EISERNE STARS, HELDEN UND IKONEN 13

Weil man auch krabbelnd zum Star werden kann · Weil die Stars zum Anfassen sind · Weil auch der Letzte gefeiert wird · Weil Terminator, Norminator, Ungerman und Hell on Wheels leibhaftige Triathlon-Helden waren · Weil IronWar keine neue Spiele-App, sondern Triathlon-Geschichte ist · Weil man seine Frau und seinen Mann kennenlernen kann · Weil man Sportler des Jahres werden kann · Weil einmal Hawaii-Sieger lebenslang Hawaii-Sieger bedeutet · Weil sich auch Hollywood-Stars und Sternchen, Prinzen, Nachrichtensprecher und Comedians daran versuchen · Weil auch Fußball- und Formel-1-Weltmeister Triathlon machen · Weil man von der Drogenspritze wegkommen kann · Weil bei Bierwetten selten was Sinnvolles rauskommt · Weil Sebastian Kienle und Michael Raelert Lance Armstrong geschlagen haben · Weil es bei Rennanalysen im Ziel lustig werden kann · Weil die deutschen Eisenmänner die besten sind

2. KAPITEL:

MATERIAL-WORLD 47

Weil der Allgäu Hai auch im kalten Süßwasser schwimmt · Weil Triathleten gerne Testpiloten sind · Weil auf Messen immer was geht · Weil Schrauben entspannt · Weil man in der Badehose mehr tun kann als nur schwimmen · Weil Watt sparen der neue Hype ist · Weil es schön ist, ein Sportgeschäft im eigenen Keller zu haben · Weil Räder so viel wie Kleinwagen kosten können · Weil

der Triathlon das Radfahren revolutioniert hat · Weil Kurvendiskussion Spaß macht · Weil Schwimmhauben und Wechselbeutel wie Visitenkarten sind · Weil die Wettkampfpackliste länger als der Wochenend-Einkaufszettel ist · Weil Carbon die Kondition nicht ersetzen kann

3. KAPITEL:

TRIATHLON IST VIEL MEHR ALS NUR IRONMAN . . 79

Weil einem dann der Turnhallen-Mief erspart bleibt · Weil Xterra keine neue Geosendung ist · Weil Triathlon ein Einzelsport ist · Weil Triathlon ein Familiensport ist · Weil mal (fast) keine Verkehrsregeln gelten · Weil es kein Abseits gibt · Weil jenseits des Ironman noch lange nicht Schluss ist · Weil Duathlon mehr als die Triathlon-Kaltwasser-Option ist · Weil fast jeder Triathlon kann · Weil Deutschland ein Triathlon-Land ist · Weil Triathlon ein Mannschaftssport ist · Weil man es auch bei einem Meter Schnee tun kann

4. KAPITEL:

TRIATHLON VON A WIE ALI'I DRIVE BIS Z WIE ZEITUMSTELLUNG 107

Weil der Ali'i Drive der längste (Triathlon-)Laufsteg der Welt ist · Weil es Ausreden hoch³ gibt · Weil Samstagabend Bundesliga ist · Weil es noch keine ganz großen Dopingkandale gab · Weil man damit Geld verdienen kann · Weil es die besten Helfer gibt · Weil auch Triathleten am Kalvarienberg leiden · Weil Mallorca nicht nur Party- und Rentnerinsel ist · Weil auch im Triathlon Monopoly gespielt wird · Weil Triathlon nichts für Morgenmuffel ist · Weil die Vorstart-Nervosität dazugehört · Weil es bei einer normalen Penalty zumindest Schatten gibt · Weil das Rasenmähen auch mal warten muss · Weil Schauspieler leichter siegen · Weil die T-Shirt-Frage geklärt ist · Weil die Urlaubsfrage (meist) geklärt ist · Weil es bei den Vereinsnamen mehr als nur TSV, SC, TV und SV gibt · Weil zwölf Stunden Zeitumstellung das Größte sind

5. KAPITEL:

GESUNDHEIT, KÖRPERKULT UND ERNÄHRUNGS-HYPE 143

Weil man auch fünfmal ohne schlechtes Gewissen ans Buffet gehen kann · Weil Beine rasieren meditativ sein kann · Weil das Finisher-Buffet mehr als eine Urkunde motiviert · Weil es keine Haltungsnoten gibt · Weil schöne Rückansichten motivieren können · Weil Bodyglide nichts Anstößiges ist · Weil der Kopf so schön frei wird · Weil Posing mit zum Geschäft gehört · Weil es gesund ist

6. KAPITEL:

FINISHLINES AROUND THE WORLD 161

Weil man auf den Spuren von James Bond wandeln kann · Weil Roth alle in seinen Bann zieht · Weil 50 Wochen im Jahr Saison ist · Weil es Hawaii-Feeling auch in Europa gibt · Weil am Frankfurter Römerberg nicht nur Olympiasieger und Fußballwelt- und -europameister jubeln · Weil man aus dem Gefängnis ausbrechen kann · Weil man sich wie ein Formel-1-Fahrer fühlen kann · Weil Höhenmeter die Sache erst richtig interessant machen · Weil man durch Weltstädte düsen kann · Weil die nächste Finishline vielleicht schon direkt vor der Haustüre liegt

7. KAPITEL:

EINMAL TRIATHLET, IMMER TRIATHLET 183

Weil es schön ist, wenn ein Tag nur aus Essen, Schlafen und Trainieren besteht · Weil vier Worte dein Leben verändern (können) · Weil dich der Bademeister schon am Schwimmstil erkennt · Weil das Publikum voll dabei und wirklich fair ist · Weil »nie mehr wieder« nur höchstens eine Nacht lang gilt · Weil Mamas richtig schnell sein können · Weil jedes Jahr Welt- und Europameisterschaften sind · Weil schon die Anmeldung ein Nervenkitzel sein kann · Weil immer mehr Frauen sich trauen · Weil man damit prima angeben kann · Weil mit 66 noch lange nicht Schluss ist · Weil auch Behinderte integriert werden

8. KAPITEL:

WEIL SICH ÜBER SIEGE, REKORDE UND BESTZEITEN IMMER FACHSIMPELN LÄSST 203

Weil Rekorde zum Brechen da sind · Weil Frauen Jagd auf Männer machen können · Weil Männer Jagd auf Frauen machen können · Weil man auch gut rechnen können muss · Weil Startlisten studieren einfach dazu gehört · Weil Ergebnislisten studieren einen Roman ersetzen kann · Weil Rekorde eine Sache der Definition sind · Weil manchmal Sekunden und Zentimeter entscheiden · Weil 17 Siege besser als 16 Siege sind · Weil 30 Starts besser als 29 Starts sind

9. KAPITEL:

TRAINING OHNE GRENZEN 221

Weil Radfahren allein auf Dauer langweilig ist · Weil richtig Radfahren erst bei 100 Kilometern anfängt · Weil man auch als reiner Schwimmer, Radfahrer oder Läufer eine gute Figur machen kann · Weil Koppeltraining nichts mit Pferden zu tun hat · Weil Wechseln die vierte Disziplin ist · Weil der Trainingsplan nur ein Plan ist · Weil Trainer es nicht leicht haben · Weil »Ich habe nichts trainiert« die häufigste Triathlon-Lüge ist

10. KAPITEL:

TRIATHLON MULTIMEDIAL – VON FACEBOOK BIS YOUTUBE 237

Weil man viele Freunde haben kann · Weil du nur ein echter Triathlet mit eigener Facebook-Fanseite bist · Weil 65.000.000 eine große Zahl ist · Weil Filmen, Telefonieren und Simsen im Wettkampf (noch) verboten ist

VORWORT

DREIFACHE SUCHTGEFAHR

MEIN WEG IN DIE TRIATHLON-ABHÄNGIGKEIT

Triathlon ist eine vergleichsweise junge Sportart. In Deutschland gehen die Anfänge auf die frühen 80er-Jahre zurück, in den USA ging es knapp zehn Jahre davor Mitte der 70er-Jahre mit der beginnenden Fitnesswelle, ausgehend von der kalifornischen Keimzelle in San Diego aus, los. Triathlon ähnliche Wettkämpfe haben außerdem in den 1920er-Jahren in Frankreich stattgefunden.

Mein erster Triathlon-Live-Kontakt fand bereits Mitte der 80er-Jahre statt. Das Glück wollte es wohl, dass ich vor den Toren Münchens in einem kleinen Ort aufgewachsen bin, in dessen Zentrum auch ein kleiner See lag. Kaum schwappten die ersten Bilder vom Ironman Hawaii nach Deutschland, machten sich auch schon bei uns im Ort einige Sportler-Haudegen Gedanken, so ein verrücktes Rennen bei uns am See auszutragen. Zumal es davor in unserem Sportklub schon Geschicklichkeitswettbewerbe im Sommer gab, bei denen nach dem Motto »Um, durch und über den See« gelaufen, geschwommen und gerudert wurde. Doch dann war er da, der erste echte Triathlon. In einer damals oft üblichen krummen Streckenlänge mit 800 Metern Schwimmen, 28 Kilometern Radfahren und 6,8 Kilometern Laufen. 1985 war die Premiere. Ich war gerade 13 Jahre alt und noch zum Zuschauen verdammt. Außerdem stand gerade Tennis hoch im Kurs. Bum-Bum-Boris hatte bekanntlich just in jenem Jahr das erste Mal Wimbledon gewonnen, und ich und meine Freunde eiferten erst einmal dem Rotschopf aus Leimen hinterher.

Somit ging es erst einmal als Zuschauer beim Triathlon los. 1988 dann die Wende, anstatt bei der Tenniskreismeisterschaft anzutreten, zog ich das Zuschauen und Anfeuern beim heimischen Triathlon vor. Mit dem Resümee: »Im nächsten Jahr bin ich auch dabei.« Angestachelt wurde ich dabei noch von einem damaligen »Local-Hero« der noch jungen Triathlon-Szene, der etwas abfällig meinte, »Triathlon ist nix für zart besaitete Tennisspieler.« Das konnte ich so nicht stehen lassen. Am 15. Juli 1989 war es dann so weit: Meine Triathlon-Premiere endete nach 1:33:32 Stunden gleich auf Rang zwei in der Jugendklasse. Das war richtig cool, ja richtig geil würde man heute sagen. Mein Trainingspensum umfasste laut dem für dieses Buch vom Dachboden hervorgekramten Trainingstagebuch, übrigens ein umfunktioniertes Hausaufgaben-Heft, bis dahin im Jahr 1989: gut 300 Kilometer Laufen, 700 Kilometer Radfahren. Das Schwimmtraining wurde noch nicht dokumentiert. Ich war noch als Brustschwimmer unterwegs, und das Schwimmen hatte auch noch eher mit Überwasser-Halten zu tun. Dazu noch gut knapp 150 dokumentierte Stunden Tennis.

So richtig die Sinnfrage »Warum mache ich das jetzt« hat man sich im Alter von 17 Jahren noch nicht gestellt. Klar, es war schon nach dem ersten Rennen erkennbar, dass mit Ausnahme vom Schwimmen durchaus etwas Talent für den Triathlon vorhanden ist. Cool war auch, dass man als Triathlet einfach »anders« war. Den heute allgegenwärtigen Materialrausch mit immer exklusiverem Hightech-Material gab es damals noch nicht. Nur einige Exoten waren mit solch futuristischem Material unterwegs, die dann umso intensiver beäugt wurden. Die wenigen Athleten, die damals schon mit Scheibenrad und Zeitfahrrahmen unterwegs waren, lösten bei mir aber definitiv den »Das will ich auch mal so machen«-Reflex aus.

Hawaii war anfangs noch kein Thema. Erst stand die Entscheidung an: Triathlon oder Tennis? Eine finale Vorbereitungswoche, wo drei Tage vor dem Triathlon anstatt einer letzten Koppel-

einheit ein Dreisatz-Match auf dem Programm stand, war auf Dauer nicht unbedingt leistungsfördernd. Ein Jahr ging der Spagat zwischen Triathlon und Tennis noch so weiter, dann kam der Schliersee Alpentriathlon 1990. Das Wetter war grauenvoll. Dauerregen, das Wasser mit 16 Grad deutlich wärmer als die Luft. Ein Wetter, bei dem man nicht mal die Hunde vor die Tür schickt, aber die Triathleten. Aber genau nach diesem Rennen stand für mich fest. Nun wird es auf gut Bairisch »gscheit gmacht«. Der Tennisschläger wurde in die Ecke gestellt, und fortan stand nur noch Schwimmen, Radfahren und Laufen auf dem Programm, nun auch fein säuberlich in einem speziellen Trainingstagebuch aufgezeichnet.

Gut fünf Jahre später war das Wasser 10 Grad wärmer, die Lufttemperatur sogar fast 20 Grad höher, und anstatt der Bayerischen Alpen bildeten die Vulkane Mauna Kea und Hualalai den Horizont. Der erste Ironman Hawaii-Start stand an. Gemeinsam mit den Ikonen und Topstars des Triathlon an der Startlinie zu stehen, vor einer 226 Kilometer langen Reise ins Ungewisse, war damals ein echtes Abenteuer. Die auf eigene Faust gebuchte Reise nach Hawaii, ohne Internet wohlgemerkt, noch nicht mit eingerechnet.

Drei weitere Hawaii-Starts sollten noch folgen, verbunden mit dem Geschenk, sagen zu können, einmal auf Hawaii ein wirklich perfektes Rennen gehabt zu haben. Normalerweise geht in jedem Triathlon irgendwas schief, und selbst wenn man jahrelang aktiv dabei ist, wird man am Ende nur eine Handvoll Rennen als perfekt bezeichnen. Sprich: Die Jagd nach dem perfekten Rennen kann sicherlich ein Grund sein, immer weiterzumachen und stets noch einen draufsetzen zu wollen.

Nachdem ich mit nahezu allen hier im Buch vorkommenden Triathlon-Stars schon mal hinter der Startlinie stehen durfte und den Rest in meiner Zeit als Reporter fast vollständig vor das Mikrofon bekommen habe, habe ich die Triathlon-DNA trotzdem immer noch nicht vollends entschlüsselt. Der Triathlon-Sport ist so facettenreich, dass selbst 111 Gründe wohl immer noch nicht

reichen, um ihn wirklich vollends zu erfassen. Die große Schnittmenge sollte aber zumindest enthalten sein, in der sich so mancher Triathlet und manche Triathletin sicher auch wiedererkennen wird. Und allen Triathlon-Rookies (Neueinsteigern) sei gesagt: Auf Triathlon-Ausschreibungen müsste eigentlich streng genommen vor der nicht unerheblichen Suchtgefahr gewarnt werden.

Harald Eggebrecht

1. KAPITEL

EISERNE STARS, HELDEN UND IKONEN



Weil man auch krabbelnd zum Star werden kann

Es steht sogar im Regelwerk des Ironman Hawaii. »Athletes may run, walk, or crawl«¹, so der Wortlaut der Regel Nummer 1 für den Marathonlauf. Sprich, egal ob laufend oder auf allen vieren, hinsichtlich der Fortbewegung ist alles erlaubt, solange keine fremde Hilfe in Anspruch genommen wird. Was in den Regularien des weltweit wichtigsten und bekanntesten Triathlonrennens eher witzig daherkommt, hat diese Sportart, vor allen in den Anfangsjahren bis weit in die 90er-Jahre hinein, immer wieder auf dramatische Art und Weise begleitet.

Die Bilder einer gewissen Julie Moss gingen 1982 von Hawaii aus um die Welt². Die damals 23-jährige Triathletin aus den USA konnte die letzten Meter des Marathons auf dem Ali'i Drive nur noch krabbelnd bewältigen, erreichte aber dennoch völlig entkräftet die Ziellinie. Durch den Zusammenbruch musste sie auf den letzten Metern den schon fast sicheren Sieg an ihre Landsfrau Kathleen McCartney abgeben.

1995 sollte es sogar die große Paula Newby-Fraser erwischen. Die damals schon siebenmalige Ironman Hawaii-Siegerin, gebürtig aus Zimbabwe und während der Profikarriere in die USA übersiedelt, war auch ohne ihren ungewollten Kniefall der weibliche Topstar der Ironman-Szene. Keinen Kilometer vor dem Ziel klapperten PNF, so die Abkürzung in der Szene für Paula Newby-Fraser, die Beine weg. Fast regungslos lag die Topathletin minutenlang auf dem Asphalt. Mit Getränken wurde sie langsam wieder aufgepäppelt, ein DNF (DID NOT FINISH/engl. für Rennaufgabe) kam für PNF nicht infrage. Gehenderweise, nachdem sie von einem Rennarzt das Go fürs Weitermachen bekam, erreichte Newby-Fraser dann doch noch als vierte Frau das Ziel am Pier von Kailua-Kona.

Zwei Jahre später gab es dann sogar ein doppeltes Krabbel-Finish, das in Triathlon-Kreisen dank YouTube³ ebenfalls Kultstatus erreicht hat. An jenem 18. Oktober 1997 blies die Lava-Göttin Pele besonders starke Mumuku-Winde über die Lavafelder Big Islands. Dieser extrem böige, von der Landseite wehende Seitenwind kann in Spitzen bis zu 80 Stundenkilometer erreichen. Dementsprechend groß war schon der Kraftverlust der Athleten, als es auf die Laufstrecke ging. Ich war damals selbst in dieser von den Bedingungen mit schwersten Ironman Hawaii-Auflage der Geschichte als Teilnehmer der Altersklasse 25–29 Jahre dabei. Auf den letzten drei Kilometern überholte ich zunächst eine schon schleichende Wendy Ingraham, die hübsche Profiathletin aus den USA war in ihrem goldenen Racesuit trotz Höchstanstrengung meinerseits nicht zu übersehen. Wenig später lief ich an einer schon sichtlich unrund laufenden Sian Welch vorbei. Die US-Amerikanerin stach einem ebenfalls in ihrem weißen Race-Zweiteiler sofort in die Augen. Als die letzten Meter auf dem Ali'i Drive anstanden, schon in Hörweite der überlauten Ziellautsprecher, versagten beiden Profigirls endgültig die Beine. Auf dem Zielteppich, es fehlten nur noch ein paar Meter, gingen beide mehrmals völlig entkräftet in die Knie. Unter den Augen der anfeuernden, aber zugleich auch entsetzten Zuschauer erreichten Wendy Ingraham und Sian Welch krabbelnd die Ziellinie.

Das war Ausdauersport über dem Limit. Solche Zusammenbrüche gehören definitiv nicht zu den lebensverlängernden Wirkungen, die Ausdauersport zweifelsfrei hat. Dies musste im gleichen Rennen auch der Australier Chris Legh auf dramatische Art und Weise erfahren. Der talentierte Jungprofi kollabierte durch die starke Dehydration auf den letzten Metern des Marathons, keine 50 Meter von der Ziellinie entfernt. Er war über die Grenzen gegangen. In einer Notoperation musste Legh ein Teil des unterversorgten Darms entfernt werden. Legh erholte sich glücklicherweise wieder und wurde ein Jahr später sogar Sechster auf Hawaii. In Erinnerung

bleibt der Aussie aber vor allem durch seinen Zusammenbruch von 1997. Frei nach Rainhard Fendrichs Hit *Es lebe der Sport* – »... und liegt ein Körper regungslos im Schnee schmeckt erst so richtig der Kaffee ...«⁴ sind es leider solche Szenen, die den Mythos des Ironman mit ausmachen. Solch schockierende Bilder von den Triathlon-Finishlines sind glücklicherweise dank verbesserter Leistungssteuerung und Wettkampfnahrung seltener geworden. Kommen aber auch in Zeiten, in denen selbst schon Sportuhren vom Discounter den Kalorienverbrauch bis zur dritten Stelle hinter dem Komma ausrechnen können, immer noch vor. Die nicht wirklich empfehlenswerte Möglichkeit, krabbelnd zum Triathlon-Star aufzusteigen, besteht also weiterhin.

2. GRUND

Weil die Stars zum Anfassen sind

Mit Cristiano Ronaldo und Lionel Messi Fußball spielen, oder Basketball mit Dirk Nowitzki, Tennis mit Angelique Kerber? Das dürfte wohl für die Allermeisten ein Wunschtraum bleiben. Im Triathlon, insbesondere auf der Triathlon-Lang- und -Mitteldistanz können auch Hobbyathleten, zumindest kurzzeitig, auf Augenhöhe mit den Topstars der Szene sein. Profis und Amateure absolvieren hier die exakt gleichen Strecken, meist nur mit leicht unterschiedlichen Startzeiten von wenigen Minuten. Dies dürfte auch mit einer der Gründe für die immer größere Beliebtheit des Triathlon-Sports sein. Es können die Handgriffe der Lieblinge in der Wechselzone bei der Materialvorbereitung hautnah verfolgt werden. Man wird vielleicht auf einem Rad-Rundkurs vom amtierenden Hawaiisieger überholt. Oder kommt den Führenden auf einer Lauf-Wendepunktstrecke entgegen. Es wird spürbar, mit welchem Tempo die Weltklasseathleten auf dem Rad unterwegs sind. Kann ihnen auf

der Laufstrecke direkt in die Augen schauen und darf am Ende vielleicht stolz daheim erzählen: »Schaut, ich habe auf den Weltmeister auf 180 Radkilometern nur eine knappe Stunde verloren« oder »Ich war in der Wechselzone sogar schneller als ...« Toptrainierte Amateurathleten können schon auch mal in den Genuss kommen, in die Phalanx der Profiathleten einzubrechen. Eine Szenerie, die besonders viel Stoff für eine Heldentaten-Erzählung gibt.

Bei den ganz großen Rennen genießen die Topstars mittlerweile die eine oder andere Sonderbehandlung, aber vom Abschirmen mittels Bodyguards, Training unter Ausschluss der Öffentlichkeit hinter hohen Zäunen, im Fußball mittlerweile schon oftmals die Normalität, ist man im Triathlon glücklicherweise meilenweit entfernt. Ein Selfie, ein Autogramm, ein kurzer Tipp – meist kein Problem. Auch deshalb, weil Stars wie Amateure die jeweiligen Leistungen mit großem Respekt anerkennen und schätzen. Der Profi ist superschnell unterwegs, macht aber den ganzen Tag auch nicht anderes als Triathlon. Der Amateur ist langsamer, muss aber nebenher Beruf und Familie stemmen.

3. GRUND

Weil auch der Letzte gefeiert wird

»Die Letzten werden die Ersten sein« – diese bekannte Redewendung, basierend auf einem Bibelzitat⁵, kann durchaus auf den Triathlon übertragen werden. Eines vorweg. Als Sieger und Siegerin stehen am Ende bei einem Triathlon immer die Schnellsten auf dem ersten Platz in der Ergebnisliste. Hinsichtlich erhaltenem Applaus und Zuschauerzuspruch darf sich aber auch der Letzte oft nicht beklagen.

Es gehört zu den ungeschriebenen Gesetzen des Triathlonsports, dass das Finishen, also das Ins-Ziel-Kommen, das Wichtig-

te ist. Jeder Finisher, egal ob er schnell oder langsam unterwegs war, darf sich als Sieger fühlen. Im Umkehrschluss bedeutet das streng genommen aber: Jeder, der nicht ins Ziel kommt, der aufgibt, ist ein Verlierer. Dementsprechend wird der letzte Finisher, der spät-abends vor dem Zeitlimit bei großen Langdistanz-Triathlons ins Ziel kommt, immer ganz besonders gefeiert. Es ist Finishline-Party angesagt. Mit heißen Beats und Tanzrhythmen, von den Stadion-sprechern richtig eingepeitschtem Publikum und finalem Feuerwerk. Eine besondere Geste: Oft überreicht der Profisieger und die Profisiegerin die Finisher-Medaillen an die Athleten, die es kurz vor dem Zielschluss noch ins Ziel schaffen. Der olympische Gedanke »Dabei sein ist alles« wird im Triathlon wirklich noch gelebt.

Es wird zwar immer mal wieder gemunkelt, dass die Zieleinläufe der Letzten bei großen Triathlon-Rennen teils bewusst inszeniert werden. Sei's drum. Wer schon mal die letzte Rennstunde des Ironman Hawaii am Ali'i Drive in Kona, bei der Challenge Roth im dortigen Triathlon-Park oder beim Ironman Frankfurt auf dem Frankfurter Römerberg erlebt hat, dem wird das ziemlich egal sein. Zu emotional ist die Stimmung. Die vielen abgekämpften, aber unendlich glücklichen Gesichter der Triathleten. Die vielen fröhlich feiernden Menschen unterschiedlichster Herkunft auf den Tribünen. An alle, die vielleicht schweißgebadet an den letzten Platz im Schlagballwerfen bei den Bundesjugendspielen zurückdenken: Im Triathlon kann Letzter werden durchaus seinen Reiz haben.

4. GRUND

Weil Terminator, Norminator, Ungerman und Hell on Wheels leibhaftige Triathlon-Helden waren

Fällt der Begriff »Terminator«, dann dürften damit die allermeisten den ehemaligen Mr. Universum, Schauspieler und zuletzt als Poli-

tiker tätigen Arnold Schwarzenegger assoziieren, der 1984 in dem gleichnamigen Science-Fiction-Film die Hauptrolle spielte. Ein fiktiver Held, ein Kinoheld. Der Triathlon-Sport hatte schon früh echte Helden, mit ebenso filmreifen Namensgebungen. Einer der ersten war der US-Amerikaner Scott Molina, der in den 80er-Jahren seine größten Erfolge feierte und die Konkurrenz dabei oftmals regelrecht zerstörte, was ihm, passend zum gerade erwähnten Filmhelden, den Spitznamen »The Terminator« einbrachte. In diesen frühen Jahren dominierten ein US-amerikanisches Quartett, die sogenannten »Big Four«, den noch jungen Triathlon-Sport. Dave Scott, der sechsmalige Ironman Hawaii-Sieger, wurde damals meist nur ehrfurchtsvoll »The Man« genannt. Der Dritte im Bunde war Mark Allen, der ebenfalls in seiner Karriere sechsmal den Ironman Hawaii gewinnen sollte und in der Szene oft nur »The Grip« genannt wurde. Der vierte frühe Triathlon-Held hieß Scott Tinley, zwar ohne echten Spitznamen ausgestattet, dafür mit dem unverwechselbaren Tinley-Schnauzer, der deshalb auch hierzulande in den späten 80ern bei so manchem Triathleten zum Gesichtschmuck gehörte. Scott Tinley war zudem auch Kult, weil unter seinem Namen damals auch eine unverwechselbare Triathlon-Bekleidungskollektion auf den Markt kam.

Es dauerte nicht lange, dann hatte auch der deutsche Triathlon seine ersten echten Helden, inklusive Spitznamen und ohne Bart. So wurde der Koblenzer Blondschof Jürgen Zäck dank seines jugendlichen Aussehens oft nur »der Bub« genannt. Seine immer wieder unnachahmlichen Radfluchten, mit denen er unter anderem fünfmal den Ironman Europe in Roth gewinnen konnte, prägten dann auch noch den Begriff der »Zäck-Attack«. Die Radstärke der deutschen Ironman-Triathleten sollten in den 90er- und frühen 2000er-Jahren auch noch andere Athleten eindrucksvoll zementieren. So nahm Thomas Hellriegel das Feld auf dem Rad oft regelrecht auseinander. Besonders in Erinnerung blieb dabei sein erster Auftritt beim Ironman Hawaii im Jahr 1995. Hellriegel ließ bei teils ex-

tremsten Windverhältnissen die Konkurrenz auf dem Rad um Topfavorit Mark Allen regelrecht stehen. 13 Minuten Vorsprung nahm der Bruchsaler mit in den Marathon, wurde aber dort von Allen noch gestellt. Was blieb, war Rang zwei und der von nun an geltende Spitzname »Hell on Wheels«. Der Australier Greg Welch, Hawaii-Sieger von 1994 und Vierter im 95er-Rennen, huldigte mit diesem Ausspruch Hellriegels so eindrucksvolle Soloflucht auf dem Rad. Auch heute, über 20 Jahre nach diesem Parforce-Ritt, ist »Hell on Wheels« als »Nickname« für den ersten deutschen Hawaii-Sieger in der Szene noch ein Begriff.

Extrem dominant gestaltete auch der Mannheimer Normann Stadler seine Rennen auf dem Rad. Bei seinem ersten von zwei Hawaii-Siegen, im Jahr 2004, nahm er seinen Konkurrenten bei extremsten Windverhältnissen mehr als 20 Minuten auf dem Rad ab und dominierte das Rennen von der Spitze. Fortan waren »Norminator« und »Stormin' Normann« eine oftmals benutzte Umschreibung des zweiten deutschen Ironman-Weltmeisters. Ebenfalls ein stehender Begriff ist in der deutschsprachigen Triathlon-Szene der Name »Ungerman«. Damit ist Daniel Unger gemeint, der ITU-Kurzdistanz-Weltmeister von 2007 aus Oberschwaben. Mit einem unnachahmlichen Zielsprint rannte Unger damals bei der Heim-WM auf dem Hamburger Rathausmarkt zum WM-Gold. Trotz des nur hauchdünnen Vorsprungs vor dem zweitplatzierten Spanier Javier Gómez legte der »Ungerman« auf dem blauen Zielteppich noch seinen finalen Jubel-Stopp ein, bevor er das Zielband durchriss und dann erschöpft zu Boden ging.