

DIE KÖNIGSDISziPLIN DES SPORTS

Schinden für den Ironman auf Hawaii

Schwimmen, Radfahren, Laufen – die drei Disziplinen des Triathlon. Stefan Schlegel aus Hirschberg hat sich für den harten Hawaii-Wettkampf qualifiziert.

Von Nikolas Beck

„Ich kann, ich will, ich schaffe.“ Stefan Schlegel sagt, er lebe nach diesem Prinzip. Er sei der Überzeugung, dass man alles erreichen könne, sofern man bereit ist, genug dafür zu opfern. Doch viel beeindruckender ist – Stefan Schlegel glaubt man das.

Der Hirschberger ist kein Träumer, er ist Leistungssportler. Und seinen sportlichen Lebenstraum hat er sich bereits erfüllt. Am 9. Oktober wird er für den Sieg nicht in Frage kommen, nur einer von vielen sein, aber er wird dabei sein. Und das zählt beim legendären Triathlon auf Kailua-Kona, bei der Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii. „Hawaii ist eben Hawaii“, beschreibt er mit funkelnden Augen den Traum eines jeden Triathleten.

Den Ironman in China hatte er sich für den Qualifikationsversuch ausgesucht, sich akribisch vorbereitet und im Vorfeld mit jedem Meter der Streckenabschnitte vertraut gemacht. „China war anders, der härteste Wettkampf meines Lebens. Einzig und allein die Quali zählte“, erinnert sich Schlegel und berichtet vom Wettkampf im März, als wäre es gestern gewesen – der Massenstart, die Krämpfe, der Zieleinlauf.

Jetzt verspürt er nur noch riesige Lust und Vorfreude. Eine richtige Zielsetzung gibt es nicht. Er will den Wettkampf lediglich gut genug beenden,

dass er auch nach Jahren noch mit einem guten Gefühl daran zurückdenken kann. „Ich werde den Ironman so genießen, wie man einen Ironman genießen kann“, sagt er mit Bezug auf die 3,82 Kilometer lange Schwimmstrecke, die 180,2 Kilometer auf dem Rad und den abschließenden Marathon augenzwinkernd. Und natürlich würde er gerne ein „Daylight-Finisher“ sein, das Ziel vor Einbruch der Dämmerung erreicht haben – und „vertikal und bei vollem Bewusstsein über die Ziellinie kommen“.

Ein nicht ganz ernst gemeinter Zusatz, der bei Schlegel aber eine Vorgeschichte hat. Er erinnert sich an das Jahr 2004, an seinen ersten Ironman in Frankfurt. Mit einem fantastischen Gefühl war er aus dem Wasser gestiegen, auch die Radstrecke war absolviert. Jetzt sollte das Feld von hinten aufgerollt werden. Doch anstelle der Aufholjagd folgten Magenkrämpfe. Über 30 Kilometer lief Schlegel ins Ziel, es war sein „persönlicher Jakobsweg“.

Andere wären wohl ausgestiegen, nicht so der Hirschberger. „Das Stärkste an meinem Körper ist der Kopf. Aussteigen wäre aufgeben gewesen, und ich bin kein Mensch, der aufgibt“, erklärt er die Qualen von damals. Genau darin liegt er wohl, der Reiz der Extrem sportart Triathlon. Der Reiz, an sein körperliches Limit zu stoßen – und zu überwinden. „Sport und Fitness kennen keine



Akribisch bereitet sich Stefan Schlegel auf den Ironman vor. Foto: Cheryl Denise Long

Grenzen“, sagt Schlegel, lebt Schlegel. Denn Sport ist für ihn nicht nur Hobby, sondern auch sein Beruf. Vor neun Jahren hat der heute 34-Jährige seine Firma „Contigo Personal Training“ gegründet und arbeitet seither mit Privatpersonen, Führungskräften und Politikern erfolgreich an deren Fitness. Dabei sollen seine Kunden nicht zu Leistungssportlern werden, sondern „Schritt für Schritt einen Weg finden, in dem täglich an Lebensqualität gewonnen wird“.

Es geht also nicht um Höchstleistungen und vordere Platzierungen, es

geht um das Erreichen der eigenen Ziele, das Realisieren von Träumen. Dies wird umso deutlicher, spricht man Schlegel auf seine Vorbilder an. Nicht von Normann Stadler oder Faris Al-Sultan, immerhin zwei deutsche Gesamtsieger des Ironman Hawaii, sondern vom Team Hoyt erzählt der Triathlet. Von der bewegenden Geschichte von Vater Dick Hoyt und dessen behindertem Sohn Rick aus Massachusetts (USA). An über 1000 Rennen haben die beiden bereits teilgenommen. Vater Dick rennt, strampelt, schwimmt – und schiebt seinen Sohn über die Distanzen, da dieser sich nur beim Rennen frei von seinem Handicap fühlt.

Schlegel selbst wird auf Hawaii auch nicht ganz ohne Unterstützung auskommen müssen. Seine Freundin Verena wird ihn am Streckenrand anfeuern. Zwei Bedingungen hat er scherhaft an die Begleitung seiner Liebsten geknüpft: „Beine massieren und Fotos schießen.“ Ausgerechnet am Samstag, am 9. Oktober, feiern die beiden Jahrestag. „Wäre es irgendein anderer Wettbewerb, würde ich mir für die Strecke etwas für sie einfallen lassen.“ Aber Hawaii ist eben Hawaii ...

SPORTTERMINE IN DIESER WOCHE

Rugby

Bundesliga, Samstag, 17 Uhr (Harbigweg): Rudergesellschaft Heidelberg – SC Neuenheim.

In der Rugby-Bundesliga hat der deutsche Meister Heidelberger RK mit fünf überzeugenden Siegen in fünf Spielen seine Ausnahmestellung untermauert. Die Viert- bzw. Fünftplatzierten SC Neuenheim und RG Heidelberg stehen im direkten Duell schon unter Zugzwang.

Fußball

Oberliga, Samstag, 15 Uhr (Sepp-Herberger-Stadion): TSG Weinheim – VfB Neckarrems.

Schlusslicht TSG Weinheim muss gegen den Vorletzten aus Neckarrems unbedingt gewinnen, um nicht den Kontakt zu den Nichtabstiegsplätzen zu verlieren. Können die Spieler von Trainer Dieter Heimen wieder an ihre guten Leistungen aus dem Vorjahr anknüpfen?

Eishockey

DEL, Adler Mannheim – Hamburg Freezers, Sonntag, 18.30 Uhr (SAP Arena).

Mannheims Eishockey Cracks müssen nach dem spektakulären Gastspiel der San Jose Sharks wieder den DEL-Alltag bewältigen. Gegen den Gast aus Hamburg wollen die Greifvögel mit einem Sieg für neuere Begeisterung auf den Rängen sorgen.