

Wie alles begann... (Teil 1: 1988-1997)

von Immo Krüger, August 2001

Es war irgendwann im **Sommer 1988**, als ich morgens nach einer fast durchzechten Nacht völlig verkatert am Frühstückstisch meiner Eltern saß. Mein Vater las einen Artikel in der Tageszeitung laut vor, wo aufgerufen wurde, dass für den heute stattfindenden **Hildesheimer Sprint-Triathlon** noch Startplätze frei wären. Hm, Triathlon ... und die Distanzen von 750 m Schwimmen, 20 km Radeln und 5 km Laufen hören sich doch gar nicht sooo schlimm an. Der restliche Alkohol im Blut nahm mir wahrscheinlich jeden Respekt ... Geil, erst mal die Zigarette ausdrücken und Roland wecken! Roland war damals der Kumpel, mit dem ich eigentlich Volleyball gespielt und so ziemlich jede Party gefinisht habe. Ich konnte ihn ziemlich schnell davon überzeugen, dass das bestimmt eine geile Sache wird. Der Triathlon hatte es in sich. Die Schwimmstrecke wurde von mir im Kraul-Stil sprintermäßig angegangen. Nach 25 m war ich aber dermaßen im Arsch, dass ich die restlichen 725 m mit Roland entspannt per Brust bewältigte. Beim Radeln war auch noch alles okay und wir gingen die darauffolgenden 5 Laufkilometer relativ locker an. Na ja, so nach 2 km war`s das dann erst mal mit Laufen und ich musste immer längere Gehpausen einlegen. Roland dagegen hatte es beim Laufen leichter, trotzdem wurde der Triathlon Seite an Seite gefinisht! Das Feeling im Ziel war geil!!! Die Zeit war super-schlecht, aber wir haben eben gerade einen echten Triathlon gemacht!!. Cool, jetzt sind wir Triathleten! Das haben wir abends in der Disco auch jedem klar gemacht, in dem wir mit hochgekrepelten T-Shirts rumliefen, damit alle unsere aufgemalten Startnummer auf dem Oberarm bewundern konnten!!

Das war`s dann erst mal mit Triathlon und ich habe mich mehr oder weniger erfolgreich dem Volleyball und Tennis gewidmet. Ein paar Sommer später (**1991** und **1992**) bin ich dann noch mal mit Freund Elmar in die Algenflut vom Hildesheimer Hohnsensee gesprungen und in diesem Jahr lief`s schon besser. Das mag daran gelegen haben, dass ich diesmal keine Partynacht in den Knochen hatte und das Rauchen nach 7 Jahren aufgegeben hatte. (Irgendwann wird`s halt echt langweilig!) Das Finish mit Elmar hinterließ auch wieder bleibenden Eindruck! Ich wusste inzwischen, dass das Original der Ironman von Hawaii war und dass wohl auch nur disziplinierte Sportler solch einen Wettkampf einigermaßen durchstehen. Also musste ich wohl erst eine Prioritätenverschiebung meiner liebsten Hobbys durchziehen, um es den Typen von Hawaii gleichzutun. Nur dazu war ich noch nicht bereit und „lebte“ lieber die Party mit meinen Kumpels ... Na ja, ich verschiebe den Triathlongedanken vorerst auf später, wenn ich meine Sturm- und Drangphase hinter mich habe. Keine Ahnung, wann das wohl sein wird ...

So langsam ging aber der typische Ablauf der Partymacherei auf den Keks! Es war immer der gleiche Ablauf: erst Sport (auf keinem besonders hohen Niveau) und danach ein Trinkgelage in unbekanntem Sphären! Da ich meinen Körper eigentlich nicht ewig diesen Exzessen aussetzen wollte, aber auch der Party nicht abdanken wollte, musste etwas geschehen! Statt den Tag nach der Party mit dicker Rübe dahinsiechend zu fristen, **ging ich an zu laufen!** Natürlich gleich 10 km am Stück und unter echten Schmerzen. Das Gefühl danach war geil! Das Bewusstsein was Gesundes getan zu haben (ob das nu für meinen Bandapparat etc. nu auch so war, lass ich mal dahingestellt ...) und wieder so ziemlich nüchtern zu sein, war geil!

Okay, das neue Lauf-Feeling tat der Party zwar keinen Abbruch, aber damit war ich wohl auf dem Weg zum Ausdauersport. Von meiner körperlichen Konstitution war ich meiner Meinung eigentlich alles andere als Ausdauer-Sport geeignet. Ca. 85 kg schwer und von Haus aus relativ muskulös sind nicht gerade die besten Voraussetzungen für Läufer. Das hatte ich wohl auch immer im Unterbewusstsein, wenn ich Marathonläufer sah! Na ja, das megalange Laufen war dann wohl nix für mich! Aber die Typen, die sich auf Hawaii in die Fluten stürzten, sahen eigentlich relativ „breit“ aus. Hm, ich versuch`s vorerst mit Laufen! So kam es, dass ich im **Sommer 1995** anfang, des öfteren (meist Sonntags) den morgendlichen Kater auszulaufen. Es war immer die gleiche Strecke. An einer für norddeutsche Verhältnisse viel befahrenen Straße lief ich 5 km hin und die selbe Strecke wieder zurück! Ziemlich eintönig aber gut für den Kopf! Gleich neben meiner Strecke war ein wunderschönes Wäldchen mit einem klasse angelegten

Trimm-dich-Pfad! Aber ich blieb idiotischer Weise auf der verstaubten Straße mit dem Motto: Wer feiern kann, kann auch leiden!

Mit diesem Motto machte ich mich im **Sommer 1996** nach 5 Jahren das letzte Mal dazu auf, die Hildesheimer Sportjugend in ein Ferienlager in die Tschechei als Betreuer zu begleiten. Neben der allabendlichen Party (mal heftig, mal weniger heftig!) zog ich mein Motto durch. Dazu kam die Aussicht auf den **Hildesheimer Kurztriathlon**, den ich schon immer gern mal mitgemacht hätte. Allerdings schreckten mich die Distanzen von 1,5 km Schwimmen, 47 km bergiges Rad-Gelände und einem abschleißenden 10 km-Lauf ab, diesen Triathlon mal eben ohne Vorbereitung zu absolvieren. Prima, das Feriencamp lag an einem wunderschönen See (Umfang ca. 12 km) und mittendrin eine kleine Insel. Wenn ich es schaffen würde die kompletten 2 Wochen alle zwei Tage um den See zu laufen die anderen 2 Tage zur Insel zu schwimmen (hin und zurück ca. 1 km) dann war ich meiner Meinung dazu in der Lage den Hildesheimer Kurz-Triathlon für meine Verhältnisse erfolgreich zu beenden. Wenn ich dann noch die verbleibenden 6 Wochen nach dem Ferienlager zum Schwimmen und Laufen auch noch die Triathlon-Strecke ab und zu mit meinem Rennrad abfahre, müsste ich es schaffen den Wettkampf unter der 3 Stunden-Marke zu finishen. Mit diesem Vorhaben machte die Party in der Tscheche doch gleich wieder mehr Spaß! Allerdings blieb ich meinem Motto treu und war jeden Tag bis auf's Radfahren triathletisch aktiv. Da ich „leider“ den Hang zum Extremen in jeder Lebenslage habe, sagte ich mir auch, dass ich mit Party/ Sport, Party/ Sport u.s.w. nicht gerade effektiv trainiere und schwor genau 4 Wochen vor dem Startschuss des Triathlons, der Party und damit jedem Alkohol ab! Das wurde natürlich mit einer entsprechenden Wochenendparty, die im Rahmen eines Volleyball-Beachturniers stattfand, in Unmengen von Pils gefeiert. Man hat immer einen Anlass, sich das Zeug hinter die Binde zu kippen ...

Jo, und dann kam der große Tag! Ich schaffte es zwar nicht, die kompletten 1,5 km durchzukrauln, aber es lief echt gut und ich finishte irgendwo in der Mitte des Feldes. Dies war für mich ein großer Tag, denn irgendwie hatte ich die letzten Wochen schon auf diesen Tag „gelebt“ und war auch mit 2:50h in meinem Limit. Tja, und nu? An sich hat mir die Vorbereitung und der Wettkampf viel Spaß bereitet. Soll ich jetzt einfach so aufhören?? Ich habe die Antwort vorerst verschoben und die Party nachgeholt, die ich die letzten Tage verpasst hatte! Aber irgendwie bohrte die Frage weiter ... Dazu kam, dass mein damaliger Volleyball-Trainer Jack ein paar Jahre zuvor den Ironman Europe in Roth erfolgreich gefinisht hatte! Alter Finne, schau dir den Jack an!!! Hm, der ist schon immer gelaufen und legte eine Disziplin an den Tag, die mich zwar beeindruckte aber auch abschreckte, ähnliches zu tun (... der ist doch viel fitter als du ...) Die Entscheidung, was nun geschehen sollte, wurde mir ein paar Tage später abgenommen.

Auf einer Geburtstagsparty meines besten Freundes Elmar wurde in üblicher Manie gefeiert und ich fuhr auch wie üblich mit dem Fahrrad und dem entsprechenden Alkoholpegel Richtung Heimat. Da ich meine Alkoholfahrten mit dem Auto bereits im Jahr 1992 Gott sei Dank beendete, (Führerscheinentzug und ein Haufen Kohle zu zahlen) war ich auch immer brav mit dem Rad unterwegs. Allerdings leider nicht minder nüchtern ... Das wurde mir in der Nacht der Geburtstagsfeier zum Verhängnis, denn die Polizei nahm mich mit auf's Revier und veranlasste alles weitere für einen weiteren Führerscheinentzug. Den Lappen durfte ich zwar vorerst behalten, aber die Lage schien aussichtslos. Mit einem Promillegehalt von 2,54 war eine Medizinisch-Psychologischen-Untersuchung (MPU) unausweichlich. Dazu kam, dass ich als Wiederholungstäter meinen Lappen aller Voraussicht nach auf Nimmerwiedersehen davon flattern sah. Das war das Ende! Der Job, der mir in Aussicht stand, entwand mir auch vor Augen. Das dem nicht so war, war einfach nur Glück oder was auch immer ... Jedenfalls war das wohl meine einzige Chance. Ich hatte also einen zweijährigen Arbeitsvertrag in Aussicht und mein Chef meinte, dass falls der Führerschein entzogen würde, er schon eine Lösung finde. Also Herr Krüger, da hast du eine Chance. Nutze sie!! Für mich war aber immer noch klar, dass mir der Lappen entzogen wird und ich begann mich schon mal darauf vorzubereiten. Die Frage wohin mit der antrainierten Form war beantwortet und mein Vorhaben stand fest! Ich mach es meinem Volleyball-Trainer nach und werde im darauffolgenden Sommer den Ironman in Roth finishen! Große Worte ...

Mit dem Gedanken bin ich dann auch zu den Hildesheimer Triathleten gestoßen, wo ich mein Vorhaben erklärte und für dementsprechend blöd gehalten wurde, da ich so gut wie keine triathlonspezifischen Grundlagen nachweisen konnte. Na und? Das geht auch so, ich werd's euch und mir sowieso beweisen, dass ich was kann!!

Im November 1996 fing ich an mich für den **Ironman Europe 1997** im fränkischen Roth vorzubereiten.

Die Jungs aus dem Triathlonverein haben dann aber doch noch geholfen, mein Vorhaben durchzuziehen. Und wenn es nur Tipps waren, wie man für so eine Langdistanz zu trainieren hat. Die Trainingsphilosophie war „lang und locker“! Hört sich doch echt einfach an, oder?! Mir persönlich fiel es wirklich leichter, die Trainingseinheiten eher in die Länge zu ziehen, statt irgendwelche Sprints zu ballern. Da kamen dann im Sommer schon mal Radausfahrten von 8 h und Laufeinheiten in der speziellen Vorbereitung bis zu 3:15 h zusammen. Warum mir diese Einheiten relativ leicht fielen, kann ich einfach beantworten. Immer wenn ich während einer Trainingseinheit Langeweile schob, malte ich mir aus, wie das ist, wenn ich tatsächlich im Juli den Ironman finishen würde. Das muss total geil sein, es geschafft zu haben! Ich sah mich immer wieder über die Ziellinie laufen, und endlich mal was „Besonderes“ geschafft zu haben.

In meinem Leben spielte der Sport schon immer eine besondere Rolle. Als junger Bengel hab ich mit dem Handball begonnen. Nach 10 Jahren ist Volleyball dazu gekommen und an Schlägersportarten wie Tennis habe ich später auch großen Gefallen gefunden. Ich habe alle Sportarten (außer Fußball, da bin ich `ne echte Gurke!) einigermaßen spielen können und meinen Spaß daran gehabt! Aber eigentlich war das sportliche Niveau kein besonders anspruchsvolles. Sooo wichtig war mir das auch nicht! Das Gewinnen stand bei mir nicht an erster Stelle. Die Hauptsache war, nach dem Spiel zu wissen, alles Gegeben zu haben und mit dem Team (die Kumpels) Spaß daran zu haben. Tja, aber nun wollte ich mir ja mal beweisen was ganz Großes zu leisten, was fast tägliches Training voraussetzt und eigentlich keine Partys im herkömmlichen Sinne zulässt – Prost! Die weitere Vorbereitung lief bis 8 Wochen vor dem Wettkampf ohne Probleme ab! Einer der Triathlon-Trainer meinte immer wieder, dass ein dreiviertel Jahr Vorbereitung auf einen Ironman keinesfalls ausreicht, weil selbst wenn ich es ausdauer technisch auf die Reihe kriege, mein Band- und Sehnenapparat die Krise kriegt und vorzeitig kapituliert. Quatsch, alles Gerede! Ich hab 15 Jahre Volleyball in den Knochen und 3 Bänderrisse hinter mir! Meine Bänder und Sehnen schaffen das!! Jo, und dann hatte ich `ne Partellasehnenentzündung im Knie, die mir das Fahrradfahren für zwei Wochen verbot. Eigentlich sollte man meinen, dass man dann halt mal einfach `n bisschen kürzer tritt und das Radfahren halt zurückschraubt. Nur ist das wirklich schwer durchzuziehen! Der Triathlon hat viele tolle Seiten, aber er hat auch seine Schattenseiten, die bei jedem individuell verschieden schwer oder leichter zu ertragen sind. Z.B. trainiert man eine Sportart und man bekommt ein schlechtes Gewissen, weil zwei andere Sportarten gerade vernachlässigt werden. Oh Mann, und dann bin ich noch verletzt! Scheiße, ich muss so schnell wie möglich Radfahren!! Vergiss es ...

Tja, und wenn dann die Verletzung einigermaßen auskuriert ist, legt man doppelt heftig los und versucht krampfhaft Versäumtes nachzuholen. Und so kam es, dass ich mir knapp 6 Wochen vor dem Ironman die Läufer-Seuche einheimste! Ich hatte `ne Achillessehnen-Entzündung, die mir keine weitere Laufeinheit vor dem Start in Roth gestattete – schade, schade! Und wat nu? Die ganze Vorbereitung für `n Arsch?? Nix da!! Die Kumpels vom Triathlon waren sich einig den Wettkampf an meiner Stelle abzusagen. Man kann doch nicht seinen ersten Marathon laufen, wenn man so lange kein Training hatte! Schon gar nicht während eines Ironman!! ... aber ich wollte doch ins Ziel und vor allem MEIN Ziel?!?!?! Das geht schon, irgendwie muss das gehen!! Ein erfahrener Ironman vom Verein, meinte dann, dass wenn ich starten würde, ich mich auf längere Gehpausen während des Marathon einstellen sollte. Alle zwei Kilometer sollen dort Verpflegungsstellen sein, an denen man sich als Rookie sowieso Zeit nehmen sollte. Cool, ein Lichtblick ... der meint also auch, dass das geht!

Ich absolvierte die letzten Wochen ohne Lauftraining und malte mir schon mal `ne Finissherzeit aus! Ich wollte unter 12 Stunden bleiben, was ich auch rausposaunte. Wieso nicht erzählen, was man sich wünscht?! Das ich das Ding überhaupt finishen würde, war mir eigentlich immer klar! Erfahrene Triathleten hielten das aber gar nicht für so klar...

Ich reiste bereits 5 Tage vor dem Wettkampf an den Ort des Geschehens und machte mich mit dem triathlonverrückten Städtchen Roth vertraut! Geil, die sprechen mich auf der Straße an und fragen mich, ob ich einer von den Typen sei, die Sonntag für Furore sorgen. Es fing an zu kribbeln!! Die Tage danach wurde das Kribbeln richtig heftig bis ich endlich am Sonntag Morgen im Main-Donau-Kanal abgekühlt wurde, weil endlich der Startschuss fiel! Die Kulisse vorm Start war sehr beeindruckend. Es waren ca. 2700 Triathleten am Start, die alle mehr oder weniger für diesen einen Tag „gelebt“ hatten. Das wusste auch die Vielzahl an Zuschauern und es war eine seltsame Stimmung in der Luft. Meinen Augen werden jetzt noch feucht, wenn ich daran denke, wie die Ironman-Hymne den gesamten Startbereich erfüllt und man kurz davor ist diese Riesenanspannung endlich platzen zu lassen. An das Schwimmen kann ich mich gar nicht mehr so genau erinnern. Ich trug während des Wettkampfes keine Uhr, weil ich mich nicht unnötig unter Druck setzen wollte. Hinterher kam beim Schwimmen `ne Stunde und 9 Minuten rum. Gar nicht mal so schlecht für einen Anfänger aber auch nix Besonderes! Beim Radeln hab ich mir eindringlich raten lassen die 180 km „entspannt“ zu fahren, damit ich beim abschließenden Marathon nicht mein Waterloo erleben sollte. Gar nicht so einfach einen Gang rauszunehmen, wenn einen die 150.000 Zuschauer anfeuern, obwohl man keine besondere Leuchte ist. Hat aber geklappt und ich hatte `ne Menge Spaß beim Radeln. Am geilsten war der Solarer Berg aber viel schöner war es für mich an meiner Familie vorbeizufahren. Da waren doch unter den Tausenden von Zuschauern deine Leute, die dich persönlich anfeuern! Das war sehr wichtig für mich!!

Ich stieg also nach ca. 5:40 h relativ entspannt vom Rad und machte mich auf den ersten Marathon meines Lebens zu laufen! Die ersten Laufschriffe waren noch zaghaft und ich wartete voller Angst auf eventueller Schmerzen der Achillessehne! Geil, keine Schmerzen!! Also, weiterlaufen ... Hochmotiviert lief ich dann bei Kilometer 2 an der ersten Verpflegungsstelle fast vorbei. Ich konnte mich gerade noch zurückhalten und nahm mir die Zeit kurz zu gehen und was zu trinken! So machte ich das alle 2 Kilometer und fühlte mich noch gut dabei. Bei Kilometer 20 fingen die Ermüdungsschmerzen in den Beinen aber an und das Rennen fing an das erstemal richtig wehzutun! Aber Gott sei Dank war ich mental drauf vorbereitet, was mir alles blühen würde und war den anstehenden Qualen ganz gut gewappnet! Bei Kilometer 40 gehen die Schmerzen langsam in Glücksgefühle über, weil man realisiert gleich den Coup seines Sportlerlebens zu landen. Und dann kam der Zieleinlauf, den ich mein Leben nicht vergessen werde. Es war genauso, wie ich`s mir ausgemalt hatte. Der Traum, der mich all die Monate während des Trainings motiviert hatte, sollte wahr werden!! (Oh Mann, ich fang gleich an zu flennen ...) In diesem Moment lief ich ins Zielstadion ein und die Menge jubelte! Ich habe was ganz besonderes geleistet und damit bewiesen, dass ich „was“ kann! Ab jetzt bin ich ein echter IRONMAN !!! Überglücklich konnte ich meine Eltern in den Arm nehmen und merkte auch, dass sie ziemlich angetan und mächtig stolz auf ihren Bengel waren, der ihnen nicht selten viele Sorgen bereitet hatte! Das Leben kann doch so schön sein!

Tja, für den Marathon benötigte ich ca. 4:35 h und am Ende war`s eine Endzeit von 11:24 Stunden! Das war der 1273 Platz von 2700 Teilnehmern. Ich war mächtig stolz auf mich! Je länger ich Zeit hatte mich mit dem Titel Ironman anzufreunden, desto klarer wurde mir, dass das wohl noch nicht alles gewesen sein kann!

Im **September 1997** sollte der **Berlin-Marathon** anstehen, wo ich dann endlich meinen ersten Solo-Marathon laufen wollte! Hat auch wunderbar geklappt. Mit 3:21 Stunden war ich happy und ich konnte meine erste Triathlon-Saison hochzufrieden ausklingen lassen. Aber eins war mir schon seit geraumer Zeit klar: Im nächsten Jahr will ich wieder dieses Kribbeln in Roth erleben!

To be continued...