

NACHGEFRAGT TRIATHLET PHILIPP WIDMANN

„Man führt Selbstgespräche mit dem Körper“

Der Ausdauersportler von Nonplusultra Esslingen über seine Erfahrungen beim Ironman auf Hawaii – Sturz verhindert bessere Zeit

RCO b
Titelkä

Ginsheim (rs gen hat am l 5er Raddball zu gemacht t ten Tabellen die deutsche ziert. Stefan linger, Tom Feike, Lucas lipp Bläsi bli Ginsheim oh hen am 28. M in Klein Ge: den Meistert RSV Reich Spieltag in neunten Plat bleib einen s erfolge.

Den Gru nahme legt schon mit de den verga gingen deme tiviert in der gen Iserlohn nach einem Eckball scho rung und ha verlauf gute auszubauen. Durchgang z kassierte de glücklichen Lucas Nitsch das Oberesl bei diesem zweiten Spie tete der RC suchte über Erfolg zu k brachte dan 1:0-Führung bar vor der P Nach dem W tie ruppiger Vielzahl von esslingen be siegte am Enc mit 3:2.

Auch das T für das Obe Stolperstein. schaften scho qualifiziert h zunächst ein Im zweiten S Spiel dann Fi lingen erzie 2:0-Erfolg.

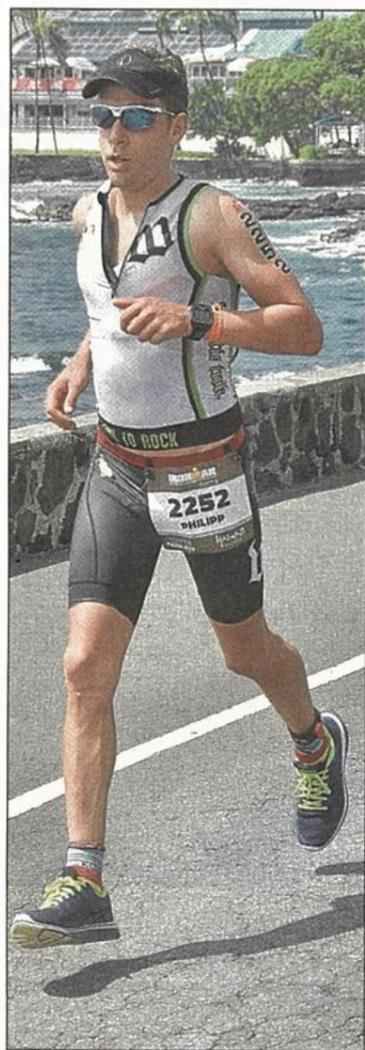
RSV schafft K

Der RSV I tin Fischer, A Blasi, Daniel Florian Bartl Matthias Bar hat beim Spie akt den Ver ballbundeslig 2:0-Erfolg ir gen Naurod h noch fehlen Freude im F war sehr grof Unternehmer 1:3-Niederlag vorletzten at Dämpfer. Na gegen den Waldrems st dem Rücken : nun gegen N winnen, was gelang.

SPORT

Hannes Kerr Andreas Mü Sigor Paeslei Karla Schair Fax: E-Mail:

Esslingen – Wo andere mit dem Auto oder der Bahn hinfahren, da joggt Philipp Widmann einfach hin. Wo andere die Gondel nutzen, steigt der 28-Jährige auf sein Rad, und wo andere Urlaub machen, da fährt der Doktorand an der Universität Genf hin, um sich mal so richtig zu verausgaben: Beim Ironman auf Hawaii hat der Triathlet von Nonplusultra Esslingen die Schwimm-, Rad- und Laufdistanz in 10:30 Stunden bewältigt und ist sich nach dem Event trotz – oder besser – gerade wegen eines Sturzes sicher: „Mit diesem Wettbewerb bin ich noch nicht fertig.“



Der Marathon bildet den Abschluss des Ironman.

Herr Widmann, wie verrückt muss man sein, um Triathlet zu sein?

Widmann: Hm. Also zunächst mal glaube ich, dass diese Art von Langstrecke beim Triathlon schon etwas ganz Besonderes ist, weil sie so viel Ungewissheit mit sich bringt. Man weiß nie, was als nächstes passiert. Ein Platten im Reifen, ein Loch im Magen... Die eigene Erwartungshaltung bei kurzen Distanzen, in denen es nur um Power geht, ist eine ganz andere. Das gibt es beim Triathlon nicht. Und dann kommt für mich noch mein ausgeprägter Bewegungsdrang hinzu. Andere lesen zum Entspannen ein Buch, ich habe auf der Arbeit genug wissenschaftliche Literatur. Ich muss draußen in der Natur abschalten.

Braucht es denn dann eine noch größere Portion Verrücktheit, um beim Ironman auf Hawaii zu starten?

Widmann: Das kommt ganz darauf an. Spontan würde ich sagen: Wer es dorthin geschafft hat, der hat ja nichts mehr zu verlieren und ist kein Anfänger. Das oberste Ziel ist es dann nur noch, anzukommen. Aber auch hier bleibt natürlich dieses mulmige Gefühl, dass man nicht genau weiß, was passieren wird. Gleichzeitig ist der Ironman aber schon ein ganz besonderes Event. Mit der Hitze kommt nicht jeder klar. Es war sehr, sehr heiß, das Schwimmen im Meer ist so eine Sache für sich. Also um auf die Frage zurückzukommen: Schon ein bisschen verrückt, aber nicht mehr, als andere Menschen es manchmal auch sind.

Kurz bevor es dann endlich losging – war die Vorfreude auf den Zieleinlauf bereits gigantisch, oder haben Sie doch kurz über mögliche Ausflüchte nachgedacht?

Widmann (lachend): Die Chance auf Hawaii zu starten, bekommt man vielleicht ein einziges Mal im Leben – Flucht ist deshalb ausgeschlossen und der Zieleinlauf noch ein bisschen weit weg, schließlich kann unterwegs eben alles passieren. Eigentlich war ich vor dem Start erstaunlich relaxt. Irgendwie sind auf Hawaii alle entspannt, das steckt an.

Wovor hatten Sie als ehemaliger Leistungsschwimmer beim TV Nellingen im Wasser mehr Angst: Den Lebewesen unter Wasser oder den Beinen der Konkurrenz?

Widmann: Definitiv vor den Beinen. Das war so ein harter Kampf am Anfang, unglaublich. So viele



180 Kilometer gilt es bei brütender Hitze mit dem Fahrrad zu absolvieren. Eine weggeworfene Wasserflasche wird Philipp Widmann zum Verhängnis. Fotos: Finisherpix.com

Schläge wie ich da abbekommen habe... Unfassbar. Die Welt unter Wasser war dagegen der Wahnsinn. Das ist natürlich der absolute Hammer, wenn einem überall Fische entgegenkommen, das Meer ist unfassbar blau... Wie im Aquarium.

Raus aus dem Wasser und ab auf das Rad. Bis dahin lief alles nach Plan. Hatten Sie auch im weiteren Rennverlauf zu keiner Sekunde Lust, das Rad zur Seite zu werfen und einfach die Landschaft zu genießen?

Widmann: Mit dem Schwimmen war ich tatsächlich sehr zufrieden. Wegwerfen wollte ich das Rad unterwegs nicht, vielmehr hat es mich abgeworfen. Die Flasche einer Ver-

IRONMAN AUF HAWAII

Seit über dreißig Jahren treffen sich zahlreiche Ausdauersportler auf Hawaii, um am wohl bekanntesten und ältesten Triathlon über die Langdistanz teilzunehmen. Qualifizieren mussten sich die Starter auf einem der internationalen „Ironman-Wettbewerbe“, grundsätzlich wird für Hawaii mindestens ein Startplatz je Altersklasse vergeben. Ist eine dieser Gruppen jedoch nicht besetzt, findet eine Umverteilung gemäß der prozentual am stärksten vertretenen Teilnehmergruppen statt. Bei einer sehr viel geringeren Zahl von Startplätzen als ambitionierter Sportler stellt die Qualifikation für die Weltmeisterschaft der Triathlon-Langdistanz eine große Herausforderung dar. Außerdem liegt der An-

sorgungsstelle ist in den Weg gerollt. Das war schon ein kurzer Schreckmoment. Schließlich hatte ich mir schon einmal bei einem Sturz die Hüfte angebrochen. Danach habe ich mir viel Zeit genommen, das Rad getestet und bin ganz vorsichtig weitergefahren. Aufgeben war nicht drin.

Wie lang fühlen sich nach so einem Sturz die 42,195 Kilometer Lauf an?

Widmann: Definitiv länger als 42,195 Kilometer. Bis Kilometer 15 lief es eigentlich gut, dann kamen steilere Anstiege. Das hat so richtig wehgetan. Aber ich wusste zu diesem Zeitpunkt: Schaffen tu ich es auf jeden Fall. Also bin ich

meldeschluss knapp sieben Monate vor dem eigentlichen Wettkampf – langfristige Planung ist gefragt.

Wer sportliche, organisatorische und finanzielle Hürden überwunden hat und letztlich auf der Pazifik-Insel an den Start geht, sieht einem anspruchsvollen Tag entgegen. Gerade noch 3,86 Kilometern durch teilweise stark aufgewühltes Meer geschwommen, geht es in der Wechselzone möglichst schnell aufs Rad. 180 Kilometer ist dieser nachfolgende Abschnitt lang – häufig auf anspruchsvollem Terrain und bei brütender Hitze. Im Anschluss müssen die Athleten mit 42,195 Kilometern die Marathon-distanz joggend zurücklegen. Im Ziel erwartet die Teilnehmer am

gegangen, wo ich nicht joggen konnte, und habe häufig an Versorgungsstationen Rast gemacht.

Nach 10:32 Stunden kamen Sie ins Ziel. Wie hält man es nur so lange mit sich alleine aus?

Widmann: Tja, das muss man wirklich lernen. Aber man führt ja dauernd Selbstgespräche mit dem eigenen Körper. Ist alles okay, bin ich zu schnell, zu langsam? Wer an etwas anderes denkt, hat schon verloren. Nie das große Ganze sehen, sondern immer die nächste Wasserstation.

8:14:40 hat Sieger Jan Frodeno dieses Jahr gebraucht. Knacken Sie diese Zeit im nächsten Jahr?

Hawaii Ironman, der mittlerweile unter dem geschützten Namen „Ironman World Championship“ stattfindet, zunächst die Siegerehrung der ermittelten „Männer aus Eisen“. Nach Vorjahressieger Sebastian Kienle siegte in diesem Jahr Jan Frodeno. Der 34-jährige Olympiasieger kürte mit seiner Zeit von 8:14:40 Stunden und dem ersten Platz eine erfolgreiche Saison mit dem Weltmeistertitel. Bei einem imposanten Abschlussfest dürfen Profis wie Amateure dann gleichermaßen hawaiianische Kultur genießen und begleitet von typischen Landesklängen zahlreiche Darbietungen genießen oder die vielen Impressionen des Wettkampftages bei gutem Essen und Trinken verdauen.

Widmann (laut lachend): Um Gottes willen, nein. Ich bin mit diesem Wettbewerb noch nicht fertig. Aber nicht, weil ich mit der Zeit nicht zufrieden bin, sondern weil das Rennen nicht optimal lief. Für so einen Sturz kann man nichts, das ist einfach Pech. Deshalb will ich schon gerne nochmal angreifen. Aber wann, das wird sich zeigen.

Wieviel bekommt man als Athlet von den führenden Profis auf der Strecke mit?

Widmann: Ich gehöre nicht zu den Autogrammträgern und war nach dem Rennen erstmal damit beschäftigt, meine Wunden versorgen zu lassen, ins kalte Wasser zu hüpfen und dann habe ich mich auf die Suche nach Essen gemacht. Den Zieleinlauf habe ich fast sehen können, weil die Strecke schleifenförmig verläuft. Das war es aber auch schon.

Was gab es denn Leckeres? Und wie viele Portionen mussten Sie essen, um den Kalorienspeicher wieder zu füllen?

Widmann: Also abgesehen davon, dass man unterwegs schon einiges an Kalorien zu sich nimmt: Da alle Restaurants geschlossen waren, hat mein Bruder ein sehr leckeres Thai-Curry gemacht. Apropos: Dass meine Eltern und er mich im Vorfeld und sogar auf Hawaii so grandios unterstützt haben, war für mich eines der Highlights schlechthin.

Das Interview führte Julia Schröder

SPIELPLAN

BADMINTON

Württembergliga: BV Esslingen – TV Rottenburg (Sa., 14 Uhr), BV Esslingen – SpVgg Mössingen (Sa., 19 Uhr). Verbandsliga: TSF Gschwend – Tur-

Waldstetten, TV Echterdingen – FV 09 Nürtingen (alle heute, 19 Uhr), TSV Buch – SV Ebnat, SC Geislingen – TSV Köngen, SC Stammheim – TSV Weilheim, SV Bonlanden – Calcio Leinfelden-Echterdingen, Sportfreunde Dorfmerkingen – TSV Blau-

schlugen II, Team Esslingen – TuS Stuttgart (beide Sa., 20 Uhr), SG Hagensberg/Liebersbronn – TSV Köngen (Sa., 20.15 Uhr). Bezirksklasse: TSV Neuhausen II – SKV Unterensingen II (Sa., 17.30 Uhr), TSV Neckartenzlingen – TV Rei-

A-Jugend Württemberg-Oberliga Staffel 2: HSG Ostfildern – SG H2Ku Herrenberg (Sa., 13 Uhr), TG Biberach – Team Esslingen/Altbach (Sa., 19.30 Uhr), SG Untere Fils – HSG Fridingen/Mühlheim (So., 13 Uhr), MTG Wangen – ISG Deizisau/Den-

gensberg/Liebersbronn (So., 15.20 Uhr).

TISCHTENNIS

Männer – Regionalliga: TSV Wendlingen – Leiselshausen (Sa. 18 Uhr)

Bezirksliga, C bach II – TSV Uhr), TTF Neu IV (Sa., 18 Uhr Reichenbach I Bezirksklasse ckartenzlingen