

Die Eisen-Männer des Vareler Turnerbundes

Varel. Der Begriff „Ironman“ ist die gängige Bezeichnung für die längste ausgetragene Langstrecken-Distanz im Triathlon. Ins Deutsche übersetzt heißt es „der Eiserne“ oder „Eisenmann“. Schon der Bezug des Namens zu dem Metall lässt den Schluss zu, dass dieser Wettbewerb eine richtig harte sportliche Herausforderung umschreibt. Der Ironman ist eine Variante des Triathlons, jener Ausdauersportart, bestehend aus dem Mehrkampf mit Schwimmen, Laufen und Radfahren, bei der die drei Strecken ohne Pause direkt nacheinander absolviert werden müssen.

Geschichtliches

„Erfinden“ wurde der Triathlon in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts in Frankreich, wobei jeder Veranstalter die Strecken nach den örtlichen Gegebenheiten ausschrieb. Festgelegte Distanzen gab es nicht. Nach einem Jahrzehnt mit Wettbewerben im Hobbybereich deckte sich wieder der Mantel der Sportgeschichte über diesen Wettbewerb. In den 70er Jahren wurde der Ausdauerdreikampf in den USA mit verschiedenen Anforderungen bis hin zum Ironman neu erfunden. In den 80er Jahren schwappte die Triathlonwelle auch nach Deutschland und etablierte sich im Rahmen des Fitnessstrends schon bald auch im Breitensport. 1987 traf der Triathlon dann in Varel ein und fand beim Vareler Turnerbund eine sportliche Heimat. Es war dann auch nur eine Frage der Zeit, bis sich Mitglieder der Abteilung an die „Hammerversion“ des Triathlons, den Ironman, heranwagten.

Die VTB-Ironman-Liste

In den ersten zehn Jahren der Abteilungsgeschichte schrieben sich Manfred Feldmann, Toni Hackl und Lothar Pupkes in die VTB-Ironman-Liste ein. Nach einer längeren Pause ergänzte sich das Trio durch Andreas Cölsmann, Dr. Matthias Heger, Manfred Meyer und Lothar Koruschnik zu einem Septett. Als erfahrenster Ironman verzeichnet Andreas Cölsmann bereits drei Teilnahmen (2007, 2010, 2011). Einen vierten Versuch in 2008 brach er ab. Sein bevorzugter Wettkampf ist der „Ostseeman“ in Glücksburg, bei dem er bereits zweimal startete. Bereits zwei Wettbewerbe absolvierte Dr. Matthias Heger, 2010 in Hamburg und 2011 in Frankfurt im Rahmen der Ironman European Championship, wo er mit 58 Profis und 2.450 Amateuren an den Start ging. Zum ersten Mal auf Ironman-Tour gingen in diesem Jahr Manfred Meyer – er



Dr. Matthias Heger, Wolfgang Koruschnik, Manfred Meyer und Andreas Cölsmann (v.li.) – ihre Leistungen in 2011 gehört enohne Zweifel mit zu den Höhepunkten des Jubiläumsjahres „150 Jahre Vareler Turnerbund“.

startete im Juli bei der Triathlon Challenge in Roth, dem ältesten Ironman Deutschlands – und Wolfgang Koruschnik, der sich in Köln ins Starterfeld schrieb. Während Heger und Cölsmann bei ihren Starts schon mal ein bisschen auf eine neue persönliche Bestzeit spekulierten, ging es für die anderen beiden erst einmal darum, ihren ersten Ironman, wie es so schön neudeutsch heißt, zu finishen.

Warum Ironman?

Der Einstieg in die Ironman-Szene erfolgte aus verschiedenen Gründen. Andreas Cölsmann zum Beispiel löste mit der Teilnahme am Triathlonwettbewerb 2005 in Bad Zwischenahn eine Wette ein, Dr. Matthias Heger wurde inspiriert durch die Lektüre des Buches „Vom Junkie zum Ironman“, in dem der Autor die Lebensgeschichte des ehemaligen deutschen Spitzentriathleten Andreas Niedrig erzählt. Manfred Meyer – er lief schon einen Marathon im kanadischen Winnipeg – und Wolfgang Koruschnik – er steht mehrmals im Jahr im Starterfeld der verschiedensten Laufwettbewerbe – fanden ihren Weg über die Langstreckenläufe. Für alle vier ist der Ironman in seiner klassischen Form mit 3,86 km Schwimmen, 180 km Radfahren und dem Lauf über die klassische Marathondistanz von 42,195 km die absolute Königsdisziplin des Triathlons. „Wer diesen Wettbewerb beendet, der weiß, was der Andere geleistet hat, und bezeugt ihm daher

seine uneingeschränkte Anerkennung. Das Ziel eines Sportlers, der sich dem Ironman-Wettbewerb stellt, ist dabei nicht unbedingt die Zeit, da diese von Faktoren wie geographischen Gegebenheiten oder Wind und Wetter beeinflusst wird. Wichtig ist das Finishershirt, die Trophäe für die erfolgreiche Teilnahme.“ In diesem Jahr zum Beispiel waren die Witterungsbedingungen Regen, Windböen und Gewitter bei allen vier Sportlern extrem schlecht. „Ergänzt“ wurden sie noch zum Beispiel durch viele Steigungen und einen technischen Defekt am Rad bei Dr. Heger in Frankfurt oder durch meterhohe Wellen für Andreas Cölsmann beim Ostseeman in Glücksburg an der Ostsee.

Grundsätzliches

Die Vorbereitungen auf die Starts verliefen sehr individuell. Wer sich angesichts der Vereinszugehörigkeit so etwas wie eine gemeinsame Trainingsgruppe vorstellt, die einen gemeinsamen Trainingsplan arbeitet, der liegt falsch. Eine Vorbereitung wäre allein schon wegen unterschiedlicher beruflicher Rahmenbedingungen nicht möglich. Eine direkte Vorbereitung auf einen Ironman dauert etwa fünf Monate. Nach

dieser Zeit besitzt der Sportler die nötige Fitness, um an den Start gehen zu können, die etwa 12stündige sportliche Herausforderung zu schaffen. Die körperliche Fitness, die mit dem Gesamtpaket verbunden ist, stellt ein Ziel dar. Nach Auffassung der vier VTB-Ironmänner gibt es auch einen anderen, einen eher psychologischen Aspekt: Wer sich in diesem sportlichen Bereich bewegt, der erfährt, dass jahrelanges selbstbestimmtes Tun, sich für den Erfolg allein verantwortlich zu fühlen sowie sich Ziele stecken und sie zu erreichen, den Menschen mental stärkt und ihm so in anderen Zusammenhängen, wie zum Beispiel dem beruflichen Weg, nützlich sein kann.

Der Ironman ist eine Tortur. Das sagen alle vier Sportler. Sie sagen auch, dass es auf dem Weg vom Start im Wasser bis zum Lauf durchs Ziel körperliche Tiefpunkte gibt, Flüche und Schimpfkanonaden und nicht selten Schwüre, nie wieder einen solchen Wettbewerb in Angriff zu nehmen. Um dann, kurz nach der Ankunft im Ziel, doch schon wieder mit Gedanken an rufflicher Rahmenbedingungen eine Wiederholung dieser extremen Anforderung zu spielen. Verstehen können das sicherlich nur erfolgreiche Ironmänner.

Pflasterarbeiten
Wübbenhorst Straßenbau GmbH
– Meisterbetrieb –
Telefon 044 53/3506 oder 044 21/203606