

300 Meter vor der Ziellinie kommt die Gänsehaut

Der 39-jährige Hobby-Triathlet Jürgen Fries aus Bilkheim berichtet von bleibenden Erlebnissen beim Ironman auf Hawaii

MONTABAUR. Man muss schon ziemlich fit sein, um einen Triathlon zu absolvieren. Um beim Ironman auf Hawaii, nach 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen ins Ziel zu kommen, reicht das allein nicht aus – besonders, wenn man „nur“ Hobby-Triathlet ist. Jürgen Fries aus Bilkheim ist fit, sehr fit: Der 39-jährige Polizist belegte in 10:16:17 Stunden den Rang 442 unter den 1731 Finishern.

Herr Fries, Sie haben – als Hobby-Triathlet – den Ironman auf Hawaii bewältigt. Wie waren Ihre Eindrücke?

Heiß war's, sehr heiß. Aber eine wirklich schöne Erfahrung. Das kann man nicht mit Wettkämpfen in Europa vergleichen. Allein das Schwimmen im Meer ist anders, weil man immer wieder Salzwasser schluckt. Und das Hauen und Schlagen unter den Teilnehmern ist viel heftiger.

Wie haben Sie das Rennen erlebt?

Nach dem Schwimmen ging's

auf das Rad, und da muss man sehr diszipliniert sein, weil Kleinigkeiten gleich mit einer Gelben Karte bestraft werden. Ich musste auch in die Penalty Box, in der man unterschreibt, dass man die Strafe zur Kenntnis genommen hat. Wobei ich gar nicht weiß, wofür ich die Strafe bekommen habe. Jedenfalls saßen da zwei Hawaiianer – ich weiß nicht, wie die zu ihrem Job kamen. Denn der eine sagte mir, dass das Rennen für mich beendet sei. Der andere korrigierte das aber schnell.

Wie war die Strecke auf dem Rad für Sie?

Die ersten 50 Kilometer war rundherum nur Lava, keine Bäume, keine Zuschauer. Da muss man sich schon eine Motivation für die verbleibenden 130 Kilometer suchen. Nach 120 Kilometern bekam ich Probleme mit dem Fußgelenk. Zufrieden war ich mit meiner Zeit auf dem Rad nicht.

War die Laufstrecke angenehm für Sie?

Das Laufen ist meine stärkste

Disziplin. Meine Beine waren auch total locker, ich bin zügig losgelaufen. Irgendwann kamen mir dann die Profis nach deren Wendepunkt entgegen, das hat mich aufmuntert. Die Gefahr bei der Hitze ist aber auch, dass man zu viel trinkt und die Salze im Körper ausgeschwemmt werden. Da geht dann von jetzt auf gleich nichts mehr. Aber ich bin so gelaufen, dass nichts passieren konnte. Bei Kilometer 32 habe ich dann Nicole Leder, eine der besten deutschen Triathletinnen, überholt. Ich wusste da aber auch schon, dass ich es nicht in der von mir anvisierten Zeit – unter zehn Stunden – ins Ziel schaffen würde. Dem trauere ich auch heute noch ein bisschen nach. Aber als ich dann kurz vor dem Ziel war, vor dem man noch eine etwa 300 Meter lange Schleife läuft, bekam ich eine Gänsehaut.

Wie waren Ihre Gefühle, als Sie im Ziel waren?

Ich fühlte mich trotz der Anstrengungen gut. Ich bin durchgekommen, und das

haben nicht viele geschafft – ich kann stolz auf mich sein. Allerdings war der Service im Zielbereich etwas enttäuschend. Zu essen gab es nur zwei Sorten Pizza und Orangenscheiben, sonst nichts. Und es waren nur zwei kalte Duschen für die knapp 1800 Athleten vorhanden. Immerhin hatte ich bei der Massage Glück: Eine junge Japanerin hat das gemacht.

Hatten Sie auch Gelegenheit, außerhalb des Wettkampfs etwas von Hawaii zu sehen?

Wir haben uns selbst verpflegt, sind die Strecken abgefahren und abgelaufen. Zeit, um was zu sehen, blieb da nicht. Das ist zwar schade, aber mir kam es ja auf den Wettkampf an.

Welches war Ihr beeindruckendstes Erlebnis?

Um das zu beurteilen, müssen bei mir immer erst ein paar Tage vergehen. Sehr beeindruckend war auf jeden Fall die große Leere auf der Radstrecke und dass man so etwas dann durchsteht. Das kann

man auch in den Alltag übertragen: Wenn man eine schwierige Situation vor Augen hat, weiß man, es geht immer weiter – wenn die Einstellung stimmt.

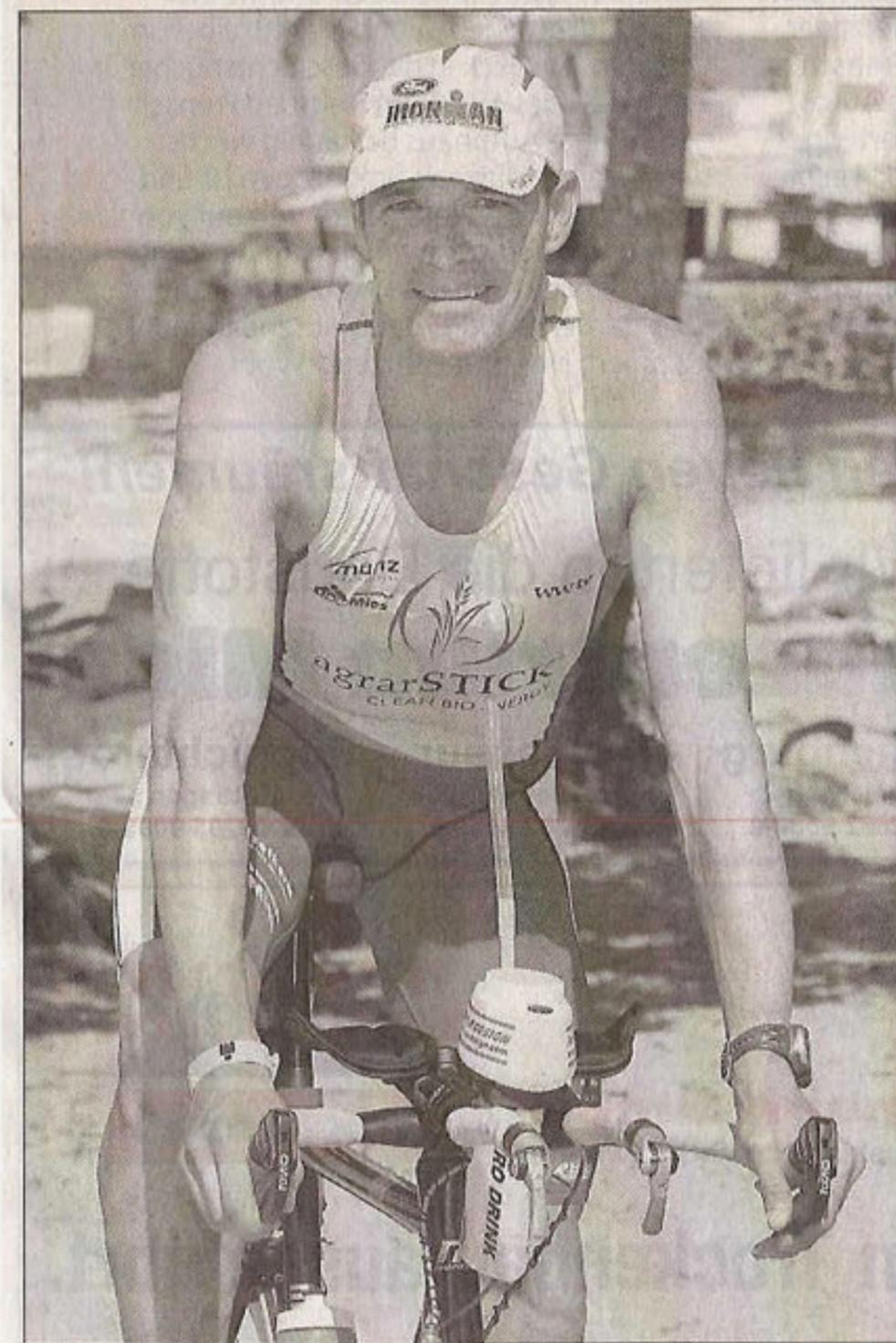
Wie war Ihre Rückkehr nach Deutschland?

Frau, Kinder, Vater, Schwager, Schwester, Patenkinder: Alle waren am Flughafen und haben mich mit einem riesigen Banner „Ironman Jürgen“ begrüßt. Und zu Hause hatten die Nachbarn eine Ziellinie am Geländer angebracht. Normalerweise bekommt meine Tochter meine Medaillen. Aber bei dieser habe ich darauf bestanden, dass ich sie behalte.

Und wie geht's nun weiter?

Nächstes Jahr werde weiter Triathlon machen, aber keinen Ironman bestreiten. Ich hoffe, dass ich zum Silvesterlauf in Montabaur wieder fit bin. Und am Sonntag habe ich Spätdienst bei der Polizei.

■ Das Gespräch führte Frank Jellinek



Auf Hawaii und auf dem Rad: Triathlet Jürgen Fries bewältigte den Ironman und erreichte den 442. Platz. ■ Foto: Thomas Frey