



Wer sind die härtesten Athleten? 3,9 Kilometer Schwimmen ...



... 180,2 Kilometer Radfahren ...

## Freizeit

# Quäl dich!

Triathlon hat in den letzten Jahren als Breitensport einen Boom erfahren. Was bringt all diese vernünftigen Menschen mittleren Alters dazu, einen teuren und zeitintensiven Sport zu betreiben, der weh tut?

Von *Claudia Schumacher*

Schmerz ist das Zeichen, dass ich in einen neuen Level vordringe», sagt Daniela Ryf. «Dass ich mit meinem Körper eine Grenze überschreite, zu der ich vorher keinen Zugang hatte.» Ihren Körper betrachtet die mehrfache Weltmeisterin im Triathlon als «faule Maschine», die sie immer wieder brutal drillen müsse. Denn alles, was nicht weh tue, sei nur Komfortzone.

Ryf, Schweizer Sportlerin des Jahres 2015, hat eine Beziehung zum Schmerz, die den meisten Menschen unverständlich ist. Wir suchen den Schmerz nicht, wir weichen ihm aus. Dass Ryf das nicht tut, erklärt sich wohl auch ein Stück weit daraus: Der Sport hat die hübsche 29-Jährige zur Millionärin gemacht.

### Sonntags drei Stunden rennen

Bei den meisten Triathleten sieht es anders aus. Eher so wie bei Corinne Staub. Die Hobbyathletin gibt pro Jahr etwa 9000 Franken für den Sport aus. Die Reisen zu den Wettkämpfen hat die Zürcherin dabei noch nicht eingerechnet. «Triathlon ist eine der teuersten und zeitintensivsten Sportarten, die man machen kann», so Staub. Einnahmen hat sie keine durch den Sport.

Man fragt sich, wie diese ehrgeizigen Hobbysportler, die Vollzeit auf Banken oder in Krankenhäusern arbeiten, ihr Training organisiert bekommen. Trotz der hohen Anforderungen, die Triathlon an den Körper, ans Zeitmanagement und ans Portemonnaie stellt, boomt er als Breitensport.

3,9 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren, 42,2 Kilometer Laufen: Ironman, die erfolgreichste Wettbewerbsserie, verzeichnete 2016 weltweit insgesamt 256 000 Teilnehmer, das sind 46 000 mehr als noch vor zwei Jahren. Bei den Triathlons, die in der Schweiz stattfinden, nehmen jährlich rund 30 000 Athleten teil. Die Zahl der Mitglieder in den Schweizer Vereinen stieg in den letzten acht Jahren von 4200 auf 4800. Auch die Zahl der Wettbewerbe nimmt international zu. Nicht zuletzt, weil die World Triathlon Corporation, zu welcher die Marke Ironman gehört, letztes Jahr von der chinesischen Wanda Group aufgekauft wurde und diese nun den asiatischen Markt erschliessen will. In China wurden zwei Ironman-Wettbewerbe eingeführt, für 2017 sind drei weitere geplant.

Gesund sein, sportlich aussehen: Das lässt sich auch mit drei oder vier Stunden Sport die Woche erreichen. Triathlon verlangt einem sehr viel mehr ab. Warum ist er so beliebt? Weshalb nehmen normale Menschen viele Strapazen auf sich, um ein Hobby auszuüben, das sie regelmässig an ihre Schmerzgrenze führt?

Schmerz als transformative Kraft, als menschlicher Entwicklungsmotor: eine Sicht

auf das unangenehmste der Gefühle, welche die meisten Kulturen teilen. In der griechischen Antike soll Herkules nur deshalb so stark geworden sein, weil ihm Stiefmutter Hera Schlangen in die Wiege legte. Später kam Jesus über das Kreuz in den Himmel. Auch im Buddhismus wird Schmerz eine reinigende Wirkung auf die Seele zugesprochen. Es gilt, den Schmerz zu überwinden. «Was dich nicht umbringt, macht dich stärker» – das kennen wir alle. Aber das Leid auch noch suchen?

Genau das ist es, was Triathleten wie Ryf tun: am Schmerzpunkt über sich hinauswachsen, um zu gewinnen. Natürlich ist Triathlon auch ein Wohlstandsphänomen. Nur dort, wo es keine Kriege gibt, wo der Mensch satt ist und nicht um die blosse Existenz kämpft, sucht er sich die existenzielle Erfahrung künstlich, um an ihr zu reifen.

«Es gewinnt der, der den Schmerz am besten aushält», sagt Martin Kasten. «Und für mich ist es ein Kick, wenn ich meine sportliche Entwicklung betrachte.» In den letzten zehn Jahren sei er beim Schwimmen immer schneller geworden. Kasten ist vierzig Jahre alt. In einem Alter, in dem die meisten über schwindende Fitness klagen, noch physische Fortschritte zu machen: Auch das ist ein Reiz.

Kasten lebt in Zürich und macht seit elf Jahren Triathlon. Das sieht man ihm an. Als er beim Ge-



... 42,2 Kilometer Laufen.

sprach auf dem iPad seine Trainingspläne zeigt, zeichnen sich unter seinem T-Shirt die Muskeln ab. Kasten ist einer, den die Leidenschaft für den Sport in besonderem Masse gepackt hat. Er gab seinen gutbezahlten Job bei der Swisscom auf und machte sich 2015 als privater Triathlon-Trainer selbständig. Heute betreut er zwanzig Hobbysportler. Von der Hochzeitsplanerin über den Manager bis zum Gefängniswärter sind die Berufsrichtungen querbeet vertreten.

### Essen wie ein Scheunendrescher

Auch Corinne Staub lässt sich von Kasten trainieren. Sie ist selbständige Kommunikations- und Verkaufstrainerin, als Expertin sass sie schon bei Aeschbacher in der Sendung. Die telegene Frau mit dem Kurzhaarschnitt ist ein Energiebündel, das alle Hände voll zu tun hat. Vom Triathlon hält sie das aber nicht ab. Der Trainingsplan, den Kasten ihr gemacht hat, sieht im Moment so aus: Montag ist Ruhetag, am Dienstag geht sie 70 Minuten lang joggen. Mittwochs und donnerstags macht sie ein hartes Intervalltraining von 45 bis 60 Minuten Dauer, am Freitag schwimmt sie oder fährt Velo. Am Samstag rennt sie 75 Minuten. Sonntags sind es drei bis vier Stunden, einige Höhenmeter inklusive. Zusätzlich geht sie zwei Mal die Woche in ein Bootcamp zur Rumpfstabilisation. Warum?

«Für mich ist es ein Ausgleich», so Staub. Sie habe sehr viel Energie und sei ein ungeduldiger Mensch. Wenn sie sich regelmässig auspowere, sei sie ausgeglichener. Ausserdem gefalle ihr die Stimmung an den Wettkämpfen sehr gut, «das Prickeln vor dem Start» und die «gesellige Atmosphäre». Und es gehe ihr auch darum, im Alter fit zu bleiben.

Schaut man sich ihren Ernährungsplan an, wirkt der Sport etwas weniger qualvoll. Mor-

gens isst sie zwei bis drei Eier, Lachs und eine Peperoni. Mittags und abends nimmt sie zwei vollwertige Mahlzeiten zu sich und bestellt manchmal noch Extrabeilagen. Nach den Trainings schiebt Staub mitunter Zwischenmahlzeiten ein. Das weibliche Muskelpaket ist 1,72 Meter gross und wiegt 70 Kilogramm. Mit 44 Jahren essen können wie ein Scheunendrescher und das Gewicht halten? Davon träumen viele Frauen. Hier übersetzt sich der harte Sport wieder in Lebensfreude, der hohe Einsatz wird zum Gewinn.

### Frauen auf dem Vormarsch

«Natürlich spielt auch der Mythos eine Rolle», sagt Manuel Orth, Pressesprecher von Ironman Switzerland. Der erste Wettbewerb über

### Hier übersetzt sich der harte Sport wieder in Lebensfreude, der hohe Einsatz wird zum Gewinn.

die Langdistanz im Triathlon fand 1978 auf Hawaii statt. Ein paar Sportfunktionäre stritten sich auf der Insel darum, ob Läufer, Schwimmer oder Velofahrer die härtesten Athleten seien. Schliesslich legten sie alle drei Disziplinen im ersten Ironman zusammen: «Wer auch immer zuerst ins Ziel kommt, wir werden ihn den Menschen aus Eisen nennen.» Sich selbst als *iron man*, als eisernen Menschen, bezeichnen zu können, finden insbesondere Männer erstrebenswert.

«Einmal beim Half Ironman in Rapperswil mitzumachen, das ist einfach ein Traum von mir», sagt Reto Freitag, der als Verkaufsleiter bei einem Kommunikationsunternehmen arbeitet. Um seinen Traum zu verwirklichen, liess er sich

in diesem Jahr von Martin Kasten auf die olympische Distanz für den Uster Triathlon vorbereiten. Der grosse Glücksmoment beim Triathlon sei, wenn man über die Ziellinie läuft. Geschafft! 2017 wird Freitag dann wohl in Rapperswil antreten. «Auf Dauer würde ich aber so zielfixiert und diszipliniert nicht leben wollen», sagt er. «Triathlon ist der grösste Egoistensport.»

Das Durchschnittsalter der Triathleten liegt bei über vierzig Jahren. Ein Alter, in dem die Kinder aus der intensiven Betreuungsphase heraus sind oder die berufliche Karriere an einen Punkt gekommen ist, an dem es nicht weitergeht. Da mag auch ein wenig die Midlife-Crisis hineinspielen: sich noch einmal richtig beweisen, was man draufhat. Der Grossteil der Triathleten hat zudem einen Uni-Abschluss. Es handelt sich um Menschen mit Ehrgeiz, die früh gelernt haben, dass man im Leben auch einmal auf die Zähne beißen und sich quälen muss, um weiterzukommen. Hinzu kommen mag, dass sich eine Ironman-Teilnahme angeblich gut im Lebenslauf macht.

In der Schweiz kommt auf vier männliche Triathleten nur eine Frau. «Je ambitionierter der Wettkampf, desto höher ist der Männeranteil», so Oliver Imfeld, Geschäftsführer des Schweizer Triathlonverbands. Durch die Vorzeigesportlerinnen Daniela Ryf und Nicola Spirig könnte hier aber ein Wandel stattfinden. Ausserdem liegt der Frauenanteil international bereits bei 24 Prozent, was einen Trend hin zu mehr weiblichen Athletinnen nahelegt. Bei den Hobbysportlern, die sich von Martin Kasten trainieren lassen, liegt der Frauenanteil bereits bei 60 Prozent. «Frauen bekommen Kinder. Sie haben eine andere Schmerztoleranz als Männer», so Kasten. «Im Prinzip sind sie für den Triathlon besser geeignet.» ○