

Ironman? Kein Problem, wenn der Kopf mitmacht

Start bei Barockstadt-Triathlon: Urgestein Hermann Aschwer mit 75 noch aktiv

Von unserem Redaktionsmitglied **SABINE KOHL**

FULDA/DRENSTEINFURT

Einen besonderen Gast haben die Wasserfreunde Fulda beim 11. Barockstadt-Triathlon. Hermann Aschwer ist ein Urgestein der Triathlon-Szene in Deutschland und hat in mittlerweile mehr als 20 Büchern Wissenswertes und Anekdoten von unter anderem 41 Ironman-Teilnahmen verarbeitet. Unserer Zeitung erzählt der 75-Jährige aus einem bewegten Sportlerleben.

Halbe Sachen scheint es für Hermann Aschwer nicht zu geben. Mit 30 Jahren hat er aus dem Münsterland stammende pensionierte Lehrer das Laufen für sich entdeckt. Nicht die fünf oder zehn Kilometer langen Volksläufe, sondern den Marathon. 15 der 42-Kilometer-Läufe hat er innerhalb weniger Jahre absolviert. Dann wurde ihm das zu langweilig. Und er ist auf Ironman umgestiegen.

„Das war im Jahr 1983“, erinnert sich der heute 75-Jährige zurück. Triathlon oder gar der Ironman – die berühmte Langdistanz mit 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und einem abschließenden Marathon – waren in Europa noch nahezu unbekannt. „Ich habe mit einigen meiner Lauf Freunde eine Reportage über den Ironman auf Hawaii gesehen und der allgemeine Tenor war ‚Die sind ja verrückt‘. Aber ich war angefixt“, erzählt Aschwer.

Das Problem: „Ich wusste nicht, wie ich diese unglaublichen Distanzen in meinen Kopf bekommen sollte. Einen Marathon laufen, das konnte ich. Aber vorher noch Schwimmen und Radfahren. Das alles zusammenzubekommen, damit habe ich gerungen.“ Aufgeben stand für den Vater zweier Töchter aber nie zur Debatte. Drei Monate hat er gebraucht, bis er für sich eine Lösung gefunden hatte: „Ich habe nie das große Ganze betrachtet, sondern jede Disziplin einzeln, habe sozusam-



Vom Ironman hat Hermann Aschwer sich mittlerweile verabschiedet. Auf der halben Distanz ist das Triathlon-Urgestein aber immer noch gern unterwegs. Foto: privat

gen ein Drei-Gang-Menü daraus gemacht.“ Er ist also nur Rad gefahren, nur geschwommen oder nur gelaufen. Und hat dann irgendwann alles zusammengesetzt.

Angefangen hat Aschwer mit kurzen Distanzen, Hawaii hatte er aber immer im Hinterkopf. Der legendäre Ironman – 1978 hatte er erstmals stattgefunden – war immer das Ziel. Nach zwei Jahren

Vorbereitung stand Aschwer dann 1985 erstmals in Kailua-Kona an der Startlinie.

Dabei wäre das fast daran gescheitert, dass er sich bei einem Probelauf neun Wochen zuvor zwei Zehen gebrochen hatte. Beim Schwimmen. „Ich konnte damals nur Brustschwimmen und bin im Wasser so unglücklich mit einem anderen Schwimmer zusammengestoßen, dass zwei Ze-

hen kaputt waren“, denkt er zurück.

Hawaii wollte er sich trotz des dann eingeschränkten Trainings aber nicht nehmen lassen. „Das war ein riesiges Abenteuer. Die Anreise allein hat anderthalb Tage gedauert. Dann das Klima, ich wusste ja gar nicht, was auf mich zukommt.“ Aber er hat es durchgezogen und ist ins Ziel gekommen.

Ins Ziel kommen – das ist auch die Philosophie, die Hermann Aschwer vertritt, wenn er seine über knapp vier Jahrzehnte gesammelten Triathlon-Erfahrungen an andere weitergibt. Erfolgreich seien nicht nur die Sieger, so die Überzeugung des 75-Jährigen. Er selbst musste sich damals seinen eigenen Weg suchen, Anleitungen für Triathlon-Amateure waren damals nicht vorhanden. „Jemand hat mir mal gesagt, man müsse 20 Kilometer Schwimmen und 600 Kilometer Radfahren in der Woche. Aber wie soll das denn neben Beruf und Familie machbar sein?“ Aschwer hat dann das für ihn passende Training selbst entwickelt. Etwa indem er täglich die 20 Kilometer zur Arbeit mit dem Rad zurückgelegt hat.

Zahlreiche Rätegeber hat der Triathlon-Veteran mittlerweile verfasst. Und angefangen hat alles – wie sollte es anders sein – mit Hawaii. „Ich hatte damals gerade einen Verleger kennengelernt“, erinnert sich Aschwer. „Und der schlug vor, über meine Erfahrungen beim Ironman ein Buch zu machen.“ Gesagt, getan. In einer überarbeiteten Auflage ist dieses Buch – „Mein Abenteuer Hawaii-Triathlon 1985“ – gerade erneut erschienen. Ein weiterer Klassiker: „Vom Jedermann zum Ironman“.

Um aber nicht einfach nur schnöde Trainingsratgeber zu schreiben, garniert er die immer mit Anekdoten aus der eigenen sportlichen Laufbahn. Wie er etwa einmal nach einem 26-Stunden-Flug in Neuseeland kurzentschlossen an einem 16-Kilometer-Lauf teilgenommen habe. Weil dieser eben gerade stattfand. Oder wie ihm mitten im Rennen mal der Sattel seines Fahrrads abgebrochen war – und er dann halt anderthalb Stunden im Stehen weiterfuhr.

Vom Ironman – insgesamt hat er 41 absolviert, davon drei auf Hawaii – hat Aschwer sich mittlerweile verabschiedet. Mit 75 Jahren zieht er die Mitteldistanz vor, immer noch die Hälfte der Ironman-Strecke. Beim Barockstadt-Triathlon wird er sich aber auf die Sprintdistanz beschränken, 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen. „Ich muss mir ja nichts mehr beweisen“,

ANMELDUNG

Für Kurzentschlossene ist die Anmeldung zum **11. Barockstadt-Triathlon am 8. Mai** noch bis morgen, 1. Mai, möglich. Für Triathlon-Einsteiger eignet sich vor allem die Supersprint-Distanz (200 Meter Schwimmen, 10 Kilometer Radfahren, 2,5 Kilometer Laufen). Für alle anderen stehen die Sprintdistanz (0,5/20/5) sowie die Olympische Distanz (1/40/10) auf dem Programm.

Zuschauer haben an der Laufstrecke durch die Fuldaer Innenstadt die beste Möglichkeit, die Athleten aus ganz Deutschland anzufeuern. Wechselzone und Ziel-einlauf befinden sich an der Pauluspromenade und am Bonifatiusplatz in Fulda. / sko

wff.de
maxx-timing.de

sagt er. Außerdem: „Ich schwimme nicht so gerne im Schwimmbad, ziehe offene Gewässer vor.“

Klar ist, wer Aschwer, der in der Triathlon-Szene mittlerweile bekannt ist wie ein bunter Hund, am 8. Mai darauf anspricht, für den hat er sicher ein paar Trainingstipps parat – oder die ein oder andere Anekdote aus 40 Jahren Triathlon-Geschichte.

”

Neun Wochen vor Hawaii habe ich mir zwei Zehen gebrochen. Beim Schwimmen!

Hermann Aschwer
Triathlon-Urgestein