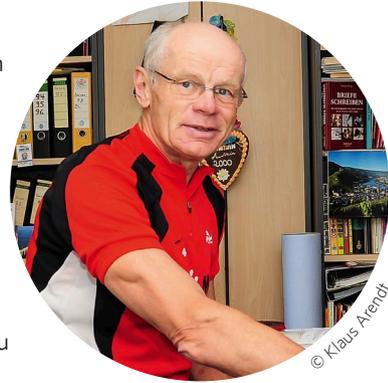


DR. HERMANN ASCHWER

Vor ziemlich genau 22 Jahren keimte in mir der Wunsch auf, einmal im Leben einen Ironman zu absolvieren. Die von meinem Freundeskreis als Fantasterei abgetane Idee ignorierte ich. Zwar konnte ich die gut gemeinten Bedenken nachvollziehen, jedoch wollte ich die Herausforderung Langdistanz auch nicht blauäugig annehmen und schon gar nicht innerhalb eines Jahres. Um mich umfassend über die neue Sportart zu informieren – das Internet gab Anfang der 2000er noch nicht wirklich Wissenswertes her –, kaufte ich mir die beiden Fachbücher „Mein Abenteuer Hawaii-Triathlon“ und „Triathlon Training“ von Dr. Hermann Aschwer. Ich gebe zu, nachdem ich die Bücher geradezu verschlungen hatte, war ich erst recht vom Triathlon infiziert.

Aschwer geht es um mehr als um „schnöde“ Pulswerte, Trainingskilometer, Wettkämpfe oder erzielte Bestzeiten. Für ihn besitzt ein Mensch mindestens drei Leben: Privatleben, Berufsleben, Sportlerleben. Und da mehr als 99,99 Prozent der aktiven Triathleten mit ihrem Hobby nicht ihren täglichen Lebensunterhalt verdienen, sollte der Sport in erster Linie neben der Gesundheit auch die Lebensqualität und das Lebensgefühl steigern. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance sowie ein familien- und partnerfreundliches Training stehen für ihn dabei an alleroberster Stelle. Auch wenn in unserer Gesellschaft fast ausschließlich die Erfolgreichen im Rampenlicht stehen und sich viele Altersklassenathleten über Platzierungen und Bestzeiten identifizieren, muss es nicht immer „schneller, weiter oder höher“ heißen. Ein zu starkes Konkurrenzgehabe, Neid und Verbissenheit unter den Teilnehmern, Betrug und Selbstbetrug durch die Nichteinhaltung oder zu großzügige Auslegung der Wettkampfgeln sind häufig logische Folgen. Darüber hinaus machen sich viele Athleten aufgrund eines zu hohen Leistungsgefälles in der Trainingsgruppe kaputt und können somit im Wettkampf ihr eigentliches Leistungsvermögen nicht mehr abrufen.

Ist es das wert, bei der Ausübung des Hobbys die Leichtigkeit und die Freude an der Bewegung zu verlieren? Für Aschwer definitiv nicht. Und deshalb waren seine Bücher bis zu meinem Langdistanzfinish im Jahre 2005 meine ständigen Begleiter und Motivatoren. Darüber hinaus inspirieren mich seit unserem ersten Kennenlernen in seiner Heimat Drensteinfurt unsere regelmäßigen Telefonate und Begegnungen immer wieder aufs Neue.



Challenge Roth 2010

ROTH

Einmal im Leben den Solarer Berg mit dem Zeitfahrrad erklimmen und sich von den Zuschauern im beschaulichen Roth in Richtung Ziel peitschen lassen – ein Wunsch, den sich Jahr für Jahr nicht nur Altersklassenathleten aus aller Welt erfüllen, sondern auch die Topstars der Szene. Kein Wunder, dass der Wettkampf im Frankenland von den Triathleten selbst Jahr für Jahr zur beliebtesten Langdistanz gewählt wird.