

Süffiger Lesestoff

Schritt für Schritt

Mein langer Weg nach Hawaii



Marita Ritter: Schritt für Schritt – Mein langer Weg nach Hawaii, 206 Seiten, ISBN 3-9809610-3-6, GB-Verlag, Rees, 12,90 €.

Ein Triathlon-Roman mit einem Ehedrama, nein, eine Autobiographie. Einige Namen und Orte sind geändert, um Personen und Fakten nicht direkt zuordnen zu können. Was passiert? Nun zunächst relativ Normales. Eine Mittdreißigerin, die ihre Kinder fast großgezogen hat, einen langweiligen Behörden-Halbtagsjob hat und einen ebenso langweiligen, eigenbrötlerischen Ehemann, wendet sich dem Sport zu und kommt über, zunächst Schwimmen, dann Laufen und Radfahren zum Triathlon. Und wie das so ist, träumt sie vom Ironman. Und da die Dame ihre Träume zu erfüllen pflegt, war eines Tages der damalige Ironman von Roth reif und den packte sie auch in einer Zeit unter 13 h.

Doch auf dem Weg nach Hawaii kommt ihr manches dazwischen. Sie will raus aus den Zahlenkolonnen des Finanzamts, lässt sich zunächst als Naturkostberaterin ausbilden, sieht aber keine finanzielle Basis und wird dann Altenpflegerin, was eine vierjährige Ausbildung mit 40 Jahren erforderte. Dabei behält sie zwischen zwei Schichten ihr umfangreiches Triathlon-Training bei, versorgt ihre drei Kinder. Die Dreifach-Belastung ist ihr aber immer noch nicht genug. Die Esoterik zieht sie in einem

I am starting...

Marita Ritter kann auch dichten. Während des Ironman Lanzarote sang sie zu der Melodie von Rod Stewarts „I am sailing“ folgende Strophen:

I am starting, I am starting for the event of my life
 I am starting, race is going and I am dreaming of my goal
 I am swimming, I am swimming through the ocean in this race
 I am swimming, I am swimming beat the water, make some pace
 I am cycling, I am cycling around the Island of Lanzarote
 I am cycling, race is going and I am dreaming of Hawaii
 I am running, I am running, feel the beating of my heart.
 I am knowing, I am knowing, I will reach it, the finishline.
 I have finished, I have finished, feel so happy and satisfied
 And I know it, yes I know it, I will come one day to Hawaii.

Was kann man besser verkraften ?

ANFRAGE VON SÖREN:

Ich finde es sehr gut, dass in Abständen immer mal wieder das Thema Triathlon behandelt wird – so wie auch wieder diesen Monat. Eine Frage drängt sich jedoch auf: Warum können Spitzentriathleten mehr als nur 2 Wettkämpfe pro Jahr bestreiten? Denn das tun viele, wenn ich mir die Ergebnislisten ansehe. Ich rede jetzt nicht so sehr vom Kurztriathlon, der ja in bis zu 2 h erledigt ist. Nein, ich denke eher an den Ironman. Die Belastungsdauer liegt beim Ironman weit über der des Marathon. Und ich kann mir auch vorstellen, dass die Intensität nicht wesentlich niedriger ist, auch wenn ein Spitzentriathlet im abschließenden Marathon zwischen 2:45 h und 3:00 h läuft und nicht 2:10 h. Die Energieaufnahme während des Rennens ist vielleicht beim Ironman besser möglich, aber macht das den Unterschied? Oder irre ich mich, und die Belastung ist zwar länger aber eben doch nicht so intensiv? Vielleicht könnt ihr in einer der nächsten Triathlon Magazine den Punkt ja mal beleuchten. Ich habe zwar keine Ambitionen in Richtung Ironman, finde den Vergleich aber dennoch interessant.

MANFRED STEFFNY RÄT:

Die Antwort ist ganz einfach. Organe und Stoffwechsel erholen sich schneller als Gelenke und periphere Muskulatur. Insofern ist ein Marathon von 2:10 h eine stärkere Belastung als ein Marathon in 2:45 h am Ende eines Ironman, trotz des vorherigen Schwimmens und Laufens. Beim Schwimmen gleitet man durchs Wasser, beim Radfahren rollt man, beim Laufen staucht man sich mit jedem Schritt vertikal zusammen. Das ist jetzt bewusst übertrieben ausgedrückt und soll keinen erschrecken. Hochtrainierte Läufer

brauchen einen Abstand von mindestens zwölf Wochen, was z.B. die Sieger von Dubai im Januar Mitte April in Paris nachweisen. Wer dies zum System gemacht hat, war Wolfgang Heinig als Trainer mit seiner Katrin Dörre. Allerdings muss man sagen, dass die orthopädische Belastung eines Marathonlaufs von 2:30 h bei den Frauen geringer ist als die von 2:10 h bei der Männer-Elite. Der Malus von 10% der Frauen gegenüber Männern wirkt sich positiv in der Erholungsfähigkeit aus, die Regeneration erfolgt nach einer Maximal-Belastung schneller. Umstritten ist allerdings, ob die Frauen ein relativ schärferes Training verkraften als Männer, wenn dann lediglich im Ausdauerbereich, nicht in der Intensität. Übrigens erholt man sich von einem flachen 100-km-Lauf ebenfalls durch die geringere orthopädische Belastung schneller als von einem Marathon, es sei denn, der Kurs wäre stark profiliert. Triathlon-Profis sind in diesem Jahr schon wieder erfolgreich sieben Wochen nach dem Ironman von Malaysia in Arizona angetreten. Lothar Leder hat dabei einen Marathon über der Körpertemperatur in 3:30 h verkraftet und war in Tempe/Arizona schon wieder so erholt, dass er am Ende 3:09 h laufen konnte bei einer Gesamtzeit von 9:04 h. Dies ist aber nur möglich, wenn Regenerationsmöglichkeiten der verschiedensten Art von der Massage bis zur Niedrigstrombehandlung (EMS) eingesetzt werden. Der Zeitaufwand und die Mittel sind vorhanden, denn die Ironman-Profis müssen ja mit ihrer Leistung ihr Geld verdienen. Dies gilt nicht für den Normal-Ironman, der eine Leistung von 12 h anpeilt und vielleicht 20 Trainingsstunden in der Woche ableisten kann. Er ist genauso erschöpft wie der schnellere Nur-Marathonläufer, wäre möglicherweise nach einem Malaysia-Abenteuer kaputt für die ganze Saison.

Maße an, wie man dies sonst nur von zarter besaiteten Damen in der Midlife-Crisis kennt. Die kommen natürlich auch in dem Buch vor, unglückliche Frauen mit Partnerkrise wie sie selbst, was sich bei ihr tragisch zuspitzt. Das alles ergibt einen bunten Handlungs-

rin sich selbst eine Falle, indem sie schreibt: „Ich war für alles dankbar, was eventuell helfen konnte und wenn es nur der Glaube daran war.“

Im übergeordneten sportlichen Teil bewegt sich Marita Ritter zielsicherer. Wir werden Zeuge zahlreicher Triathlon-Langwettbewerbe wie Roth, Kulmbach, Nizza, die Ironmen von Neuseeland und Lanzarote mit genauen Zustands- und Streckenbeschreibungen. Und schließlich Frankfurt, wo sie endlich die Qualifikation in der W45 für Hawaii schafft. In den Schlusskapiteln wird es erneut dramatisch und elegisch. Ironman Hawaii, Hochzeit am Pazifik mit dem neuen Partner, mit dem sie dann nach Amerika übersiedelt und nun Bilanz zieht.

Das ist der Stoff, mit dem das ZDF in seinen Liebesfilmen Sonntag abends erfolgreich gegen den Tatort in der ARD ankämpft. Tragfähig für ein Drehbuch wäre „Der lange Weg...“, der sich auch als Lebensratgeber im positiven Denken versteht.

M.St.