

Eine Quelle für Lebensfreude

Benjamin Hartmann vom SV Gelnhausen hat sich dem Triathlon verschrieben – Über Kurzdistanz vielleicht zum Ironman

GELNHAUSEN (bp). Triathlon ist eine Lebensaufgabe, eine Philosophie, ein Standpunkt“. Das artikuliert die Dimension, die der Leistungssport im Leben vieler Triathleten einnimmt. Derart dramatisch würde es der Gelnhäuser Benjamin Hartmann, 19 Jahre alt, nicht formulieren. Zwar ist auch er ein motivierter und ambitionierter Triathlet – als Lebensaufgabe würde er sein Hobby jedoch nicht definieren. Vielmehr stellt der Sport für ihn eine Quelle für Lebensfreude und Leistungsenergie dar.

Hartmanns Karriere begann vor sechs Jahren. Damals wurde er durch einen Zeitungsartikel auf den Triathlonsport aufmerksam. Das Interesse war geweckt, nur konnte er keinen Triathlonverein ausfindig machen. Durch Zufall stieß er 1999 auf die Triathlonabteilung des Gelnhäuser Schwimmvereins: „Der Bademeister im Schwimmbad erzählte mir von den Triathleten des SVG. Dann bin ich dort zum Training gegangen. Seitdem trainiere ich beim SVG.“ Ein ungewöhnlicher Einstieg in den Sport: „Normalerweise beginnen Schwimmer, Läufer oder Radfahrer mit dem Triathlon. Ich war vorher nur im Turn- und Fußballverein und habe direkt mit dem Triathlon angefangen.“

Anfangs trainierte er das Schwimmen beim SVG, absolvierte Lauf- und Radtraining in Eigenregie. 2002 schloss er sich zusätzlich der Leichtathletikabteilung des TVG an, um Antritts- und Mittelstreckenschnelligkeit zu verbessern. Inzwischen umfasst seine durchschnittliche Trainingswoche mindestens vier Einheiten: Zweimal SVG-Schwimmtraining, zweimal TVG-Lauftraining. Hinzu kommen Ausdauerläufe und Radeinheiten, die er entweder privat oder in Absprache mit anderen Athleten absolviert.

Seit 2000 startet Hartmann bei Triathlonwettkämpfen, hat in den vergangenen fünf Jahren an 54 Veranstaltungen teilgenommen – mit Erfolg vor allem bei regionalen Wettkämpfen. Sein bislang überregional bestes Ergebnis erreichte er im Mai diesen Jahres: Bei den deutschen Duathlonmeisterschaften (Duathlon beinhaltet zwei Laufdistanzen und eine Radstrecke) erreichte er mit dem hessischen Team den zweiten Platz.

Hartmann startet bei den Junioren. „In meiner Altersklasse ist die Sprintdistanz üblich“, erklärt Hartmann, „das heißt: 750 Meter Schwimmen, 25 Kilometer Radfahren, fünf Kilometer Laufen“. Darüber hinaus gibt es noch die Kurz- und Mitteldistanz, sowie die Königsdisziplin Ironman. Ob er



Benjamin Hartmann schöpft aus dem Triathlonsport Lebensfreude.

Bild: Pahlich

eines Tages beim Ironman antreten wird? „Das habe ich noch nie gemacht. Die 3,8 Kilometer Schwimmen sind kein Problem, das schwimme ich sowieso im Training. Nur die 180 Kilometer Rad und der anschließende Marathon sind hart.“ Zukünftig möchte er sich zunächst an die Kurzdistanz heranwagen, bei der es 1,5 Kilometer im Wasser, 40 Kilometer im Sattel und zehn Kilometer zu Fuß zu bewältigen gilt.

In Hartmanns Wettkampfkalendar sind neben den Triathlonveranstaltungen weitere Disziplinen vermerkt: „Öfters nehme ich auch an Laufveranstaltungen oder Mountainbikerennen teil.“ So hat er kürzlich bei den hessischen Leichtathletikmeisterschaften in Gelnhausen teilgenommen. Auch beim „Rennen um den Henninger Turm“ in Frankfurt ging er bereits an den Start. Nur beim

Schwimmen beschränkt er sich auf den Einsatz im Triathlonwettkampf: „Im Schwimmen machen mir Wettkämpfe keinen Spaß. Das Schwimmen ist meine Schwäche.“

Bei dieser immensen Trainings- und Wettkampfbelastung sind Konflikte mit Gesundheit und Schule unvermeidbar – eine Tatsache, die Hartmann bewusst ist: „2002 bin ich beim Hypovereinsbank-Marathon in Aschaffenburg gelaufen. Vor dem Rennen hatte ich bereits leichte Schmerzen im Knöchel. Während des Rennens habe ich nichts gemerkt. Erst im Ziel bin ich regelrecht zusammengebrochen.“ Seitdem plagt sich Hartmann mit einer Knochenhautentzündung, die er immer noch spürt.

Der Zeitaufwand, der mit seinem Sport einhergeht, beeinflusst seine schulischen

Leistungen. Hartmann, der die zwölfte Klasse besucht, ist jedoch gewissenhaft und weiß: „Mit dem Sport kann man später nicht so viel anfangen, wie mit einer guten Schulausbildung“. Deswegen verzichtet der Gymnasiast der Beruflichen Schulen (Fachrichtung: Wirtschaft) auf das Training, wenn er Zeit für die Schule aufwenden muss. So ganz kann er den Sport allerdings nicht aus seinem Alltag verbannen, nutzt das Joggen als Ausgleich zum Schulstress: „Ich ziehe aus dem Sport Leistungsenergie für die Schule. Joggen hilft mir, um zu entspannen und den Kopf frei zu kriegen.“

Benjamin Hartmann definiert seinen Sport mit den Attributen „Spaß“ und „Lebensfreude“, pflegt seine Freizeitbeschäftigung gewissenhaft und übt sie unverkrampft aus. Er führt sorgfältig ein Wettkampfbuch, das alle seiner bisherigen Teilnahmen mitsamt erreichter Distanzen, Zeiten und Platzierungen beinhaltet. Somit hat er ein Vergleichsmoment, kann seine Leistungssteigerungen nachvollziehen. Ebenso gewissenhaft pflegt er zwei dicke Ordner mit Urkunden und Zeugnissen bisheriger Wettkampfteilnahmen. An einer Urkunde heften Euronoten – ein zweistelliges Preisgeld, das er auf Grund des symbolischen Charakters nicht ausgibt, sondern sorgsam aufbewahrt.

Wie unverkrampft er mit seinem Sport umgeht, davon zeugt eine andere Episode. Hartmann startete beim Sommernachtslauf in Eidengesäß. Zum Start reiste er mit dem Fahrrad an, durchlief das Ziel des 7,5-Kilometer-Parcours als Erster, nahm eine Urkunde entgegen und fuhr mit dem Fahrrad wieder nach Hause. „Die Anreise mit dem Fahrrad war für mich eine gute Trainingseinheit“, kommentiert Hartmann die Anekdote.

Für die Zukunft erhofft sich der Gelnhäuser einen Beruf, den er mit seinem Sport vereinbaren kann. In diesem Zusammenhang berichtet er von Triathlonkollege Oliver Hodatsch. „Eisen-Olli“ sei nicht nur ein sportliches Vorbild, sondern auch in beruflicher Hinsicht in einer beispielhaften Situation: Der Arbeitgeber von Hodatsch fungiert gleichzeitig als Sponsor. So kann der Athlet halbtags arbeiten und sich nachmittags dem Training widmen. Hartmann spielt indes mit dem Gedanken, Polizist zu werden – bei der Polizei erhofft er sich vergleichbare Arbeits- und Sportbedingungen.

In den Sommerferien wird Hartmann erst einmal ein Praktikum absolvieren. Und auch diese Tätigkeit hat, wie könnte es anders sein, mit dem Triathlonsport zu tun: Er wird die Nachwuchsarbeit bei der Deutschen Triathlon Union in Frankfurt unterstützen.