

WEILHEIMER FÜR IRONMAN-WM QUALIFIZIERT

„Hawaii ist der Ritterschlag“

Race across America, Rallye Dakar, Badminton Horse Trials – es gibt Sport-Wettbewerbe, die ein Mythos umweht und an denen auch Amateure teilnehmen können. Der Ironman auf Hawaii zählt dazu. Eine Teilnahme ist für jeden Triathleten ein Traum. Wolfgang Weinmann hat sich zum ersten Mal für das Rennen, das als Weltmeisterschaft gilt, qualifiziert – allerdings sorgt Corona diesmal für eine ganz besondere Situation.

VON PAUL HOPP

Weilheim – Die Ironman-WM auf Hawaii – für die Triathleten ist das der Traum schlechthin. Um beim berühmtesten Wettkampf der Welt dabei sein zu können, muss man sich qualifizieren. Wolfgang Weinmann (55) hat das im vergangenen Jahr in Mar del Plata (Argentinien) erstmals geschafft – als Dritter in seiner Altersklasse. Die Ironman-WM 2020 ist jüngst wegen Corona verschoben worden. 2021 finden deswegen zwei Rennen (6. Februar/9. Oktober) statt. Weinmann behält seinen Slot, er darf im Oktober starten. Der Post-SV-Athlet arbeitet als Chemiker bei „3M“ in Seefeld im Bereich der Forschung und Entwicklung für Zahnarzt-Geräte. Mehrmals schon hat er an der Challenge in Roth, dem größten Langdistanz-Event der Welt, teilgenommen. Eines von Weinmanns Hobbys ist die Musik – der Frank-Zappa-Fan spielt Gitarre und Bass, hört gern Jazz-Rock und Punk und baut E-Gitarren sowie akustische Gitarren aus Holz. Als Mitglied einer Kapelle für Tanzmusik finanzierte er sich sein Studium. Weinmann wohnt in Weilheim, zur Familie gehören Ehefrau Uta und die Kinder Timo und Sina.

Was bedeuten die Beschränkungen wegen Corona für Sie als Triathleten?

Es gibt kein organisiertes Schwimmtraining. Laufen und Radeln waren in Deutschland – anders als in Frankreich – immer erlaubt. Das Auffälligste heuer ist, dass es bis mindestens Ende Juli keine Wettkämpfe gibt.

Wie sähe ihr Kalender für heuer ohne Corona aus?

Die ersten Wettkämpfe hätte ich schon absolviert, dazu zählt der Duathlon in Krailing. Wegen Hawaii hätte ich insgesamt weniger Rennen bestritten. Als Vorbereitung auf die Challenge in Roth hätte ich Mitte Mai in München eine Mitteldistanz absolviert. Auf Roth (geplant für 5. Juli, aber abgesagt, d. Red.) habe ich mich riesig gefreut, für nächstes Jahr bin ich schon wieder angemeldet. Das Saison-Highlight 2020 wäre natürlich Hawaii gewesen.

Was ist das Besondere am Hawaii-Ironman?

Was Wimbledon für Tennisspieler oder der Mount Everest für Bergsteiger – das ist Hawaii für Triathleten. Eigentlich ist der Wettkampf ja Käse (lacht). Er ist weit weg, es ist saueiß, oft auch sehr schwül – und die Strecken sind richtig fordernd. Darü-



Triathlon als Familiensache: Wolfgang Weinmann auf der Radstrecke beim Ironman im argentinischen Mar del Plata, wo er sich für die WM qualifiziert hat. Rechts vorn sein Sohn Timo, der ihm am Wendepunkt zuruft, auf welcher Position er sich im Rennen gerade befindet. Weinmann belegte in seiner Klasse den dritten Platz.

ber hinaus herrscht ein Wahnsinnswind. Aber die Teilnahme ist ein Ritterschlag für jeden Triathleten. Es ist das Ziel fast aller Leute, die diesen Sport betreiben. Ich bin total froh, dass ich die Qualifikation geschafft habe.

Der Wettkampf ist verlegt. Sie haben Ihren Slot für den Wettkampf im Oktober 2021 erhalten. Was heißt das nun für Sie?

Es ist ein bisschen wie „Und täglich grüßt das Murmel-tier“. Das heißt, dass die Saison, wie ich sie für heuer geplant hatte, nun für kommendes Jahr gespiegelt werden kann. Dazu gehört dann auch die Teilnahme an der Challenge in Roth. Die Ironman-WM im Februar 2021 wäre ein Wahnsinn gewesen. Denn das hieße, dass ich die intensiven Einheiten in den Wochen vor dem Ironman allesamt im Winter absolvieren müsste. Da fünf Stunden draußen auf dem Rad zu sitzen, ist schon eine Belastung. Das Risiko, sich eine Erkältung einzufangen, ist groß – und dann wäre der Trainings-effekt futsch.

Haben Sie wegen Corona schon überlegt, nicht auf Hawaii anzutreten?

Nein. Ich gehe davon aus, dass, wenn der Ironman grünes Licht bekommt, ein Start bezüglich Corona unbedenklich ist.

Es haben ja schon Mitglieder des Post SV am Hawaii-Ironman teilgenom-



Ohne Fleiß kein Preis: Wolfgang Weinmann ist so gut wie jeden Tag aktiv. Das Foto zeigt ihn im Trainingslager auf Lanzarote am Aussichtspunkt Mirador del Rio.

men. Haben Sie sich Tipps geholt?

Steffen Frühauf (Teilnehmer 2014, d. Red.) ist ein sehr guter Freund von mir. Und er hat mir schon mitgeteilt, auf was es ankommt und was man besser nicht macht. Der Wettkampftag ist lang, da kann man so viele Fehler machen. Steffen hat mir letztes Jahr auch ein Buch geschenkt – „Road to Kona“ von Volker Boch. Das war, bevor ich mich qualifiziert habe. Joachim Sontheim (Teilnehmer 2002, d. Red.) hat mir auch ein paar Hinweise für das Rennen gegeben.

War die Reise heuer nach

Hawaii schon gebucht?

Ja. Eine Woche, nachdem ich die Qualifikation geschafft hatte, wurden die Flüge gebucht.

Lief das über einen Veranstalter oder privat?

Das habe ich privat gemacht. Meine Frau wäre dabei gewesen und eventuell mein Sohn. Die Tochter hätte nicht mitkommen können, für sie beginnt das Referendariat. Wir wollten vor dem Wettkampf drei Wochen Urlaub machen und drei der Inseln besuchen. Wir hätten in Ferienhäusern gewohnt, das ist mir lieber als ein Hotel. Am vorletzten Tag des Urlaubs wäre der

Ironman gewesen.

Fällt dann die Hawaii-Reise heuer aus?

Ja, die fällt aus. Die Wohnungen habe ich stornieren können. Auf den Kosten für die Flüge bleibe ich wahrscheinlich sitzen. Die gute Nachricht: Ich habe schon eine Wohnung für 2021 auf Big Island buchen können.

Wie und in welchem Umfang trainieren Sie aktuell?

Ich trainiere so, als wenn die normale Wettkampfsaison laufen würde. Ich habe eine Trainerin, Theresa Grasskamp, die mir wöchentlich einen Plan schickt. Dort ist für jeden Tag genau beschrieben, was zu tun ist. Ein Zyklus geht immer von Montag bis Sonntag. In einer Belastungswoche komme ich auf 13 bis 16 Stunden Training mit hohen Intensitäten. In einer Entlastungswoche sind es neun bis zehn Stunden. Mittels einer GPS-Uhr werden meine Trainingsleistungen aufgezeichnet, am Computer wird dann verglichen, ob ich von der Intensität her richtig gearbeitet habe. An meinem Rad habe ich dafür ein Pedal, dass die Wattzahlen misst. Von der Trainerin gibt es sofort eine Rückmeldung. Wenn ich die Vorgaben nicht einhalte und zum Beispiel zu viel trainiert habe, dann gibt es schon auch mal einen Anschiss. Angesichts der neuen Entwicklungen spiele ich mit dem Gedanken, im September einen Langdistanz-Wettkampf zu absolvieren, even-

tuell in den Niederlanden oder in Österreich. Es kommt aber freilich immer darauf an, was Corona zulässt.

Seit wann haben Sie eine Trainerin?

Vor etwa drei Jahren habe ich mich an Theresa gewandt. Da kam auch das sportliche Ziel „Hawaii“ auf.

Warum tun Sie sich so eine Trainingsbelastung an?

Ich tue mir das nicht an – ich freue mich jeden Tag richtig aufs Training.

Wie sehr fehlen Ihnen die Wettkämpfe?

Ganz ehrlich, Wettkämpfe sind für mich Segen und Fluch zugleich. Sie sind für einen Athleten das Salz in der Suppe. Allerdings bin ich vor jedem Wettkampf so aufgeregt, dass ich die Nacht davor nicht schlafen kann. An der Startlinie ist alles okay, da bin ich ruhig, aber bis dahin zittere ich wie Espenlaub.

Wie bringt man Familie, Beruf und Leistungssport unter einen Hut?

Ich habe eine Familie, ich habe einen Beruf – und beide haben für mich Priorität –, aber Leistungssport betreibt ich nicht. Ich sehe den Triathlon als Hobby an. Man benötigt eine gewisse Disziplin, dann schafft man das. Es gibt keine Einheit, die ich schwänze. Ohne den Plan meiner Trainerin würde es aber auch nicht in dem Maß funktionieren. Wenn ich eine Laufeinheit absolviere, radelt meine Frau öfters mit. In den vergangenen Jahren haben wir die Teilnahme an einem großen Wettkampf stets mit einem Urlaub verknüpft.

Welches war Ihr bislang schönster Wettkampf?

Das war der Ironman in Kalmar in Schweden (geschwommen wird in der Ostsee, d. Red.). Dort habe ich 2015 teilgenommen. Die Landschaft ist einmalig. Ich kannte „Michel aus Lönneberga“ und „Pipi Langstrumpf“ – aber in Kalmar habe ich gesehen: So eine Landschaft gibt es wirklich. Die Menschen dort sind nett und authentisch.

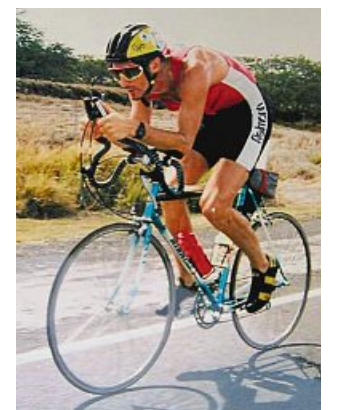
Was kommt – sportlich gesehen – nach Hawaii?

Ich werde keine Langdistanz mehr machen oder zumindest nur noch ganz wenige solcher Wettkämpfe. Der Zeitaufwand dafür ist schon immens. Meine Frau darf auch mehr von mir haben (schmunzelt). An Mitteldistanz-Rennen werde ich weiterhin teilnehmen. Ich habe auch noch andere Hobbys. Im Moment wartet eine akustische Gitarre darauf, von mir gebaut zu werden.

ATHLETEN AUS DEM LANDKREIS

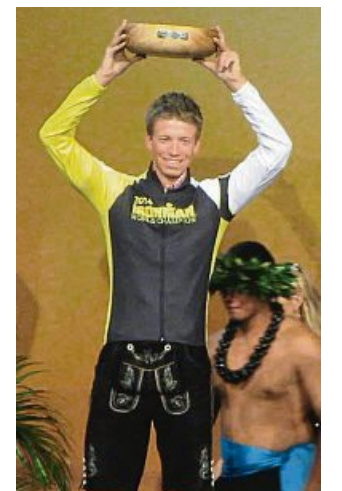
Sieg beim Debüt, Sieg in der Lederhose

An der Ironman-WM auf Hawaii haben schon einige Triathleten aus der Region teilgenommen. 1990 startete **Hans-Peter Grünebach** – damals als Soldat in Coesfeld stationiert, heute in Polling lebend. Er finishte nach 12:25:37 Stunden. „Die Zeit



Hawaii 1990: Peter Grünebach bei einer Trainingsfahrt vor dem Wettkampf.

und die Platzierung spielten damals, in meinem dritten Triathlonjahr, überhaupt keine Rolle“, so der heute 71-jährige. 2002 lief **Joachim Sontheim** (Post SV Weilheim) mit der bayerischen Fahne in der Hand nach 11:37:28 Stunden über die Ziellinie – und beendete damit seine Laufbahn. Für Furore sorgte 2010 der Peißenberger **Stefan Schmid**, der bei seinem Hawaii-Debüt in 8:55:26 Stunden den WM-Titel bei den 18- bis 24-jährigen holte. Als Profi trat Schmid 2013 (8:53:56/26. Platz) und 2016 (8:40:40/25. Platz) auf Big Island an. 2014 war ein Quartett dabei: **Lukas Krämer** (Peißenberg), **Birgit Bachmann-Götzer** (Burggen/12:14:21), **Steffen**



Hawaii 2014: Lukas Krämer (sammt Lederhose) bei der Siegerehrung.

Frühauf (Post SV Weilheim/9:22:00) und **Thomas Baierl** (Pähl/9:58:33). Für die ersten drei war es eine Premiere, Baierl startete zum fünften Mal. Krämer sorgte mit einem eigenwilligen Rennanzug als „Mann mit der Lederhose“ für Aufsehen – und gewann in 9:03:37 Stunden die Altersklasse „30-34“. 2016 wiederholte er den Triumph. Im Vorjahr nahm Krämer als Profi teil, wurde aber von körperlichen Problemen geplagt und musste sich mit Rang 41 zufriedengeben. Dafür gelang **Mathias Mayr** (Eberfing/9:18:21) mit dem 25. Platz in der Altersstufe „35-39“ ein tolles Debüt. ph

Der Ironman-Wettkampf – aus einer fixen Idee heraus geboren

Mehrkämpfe, bestehend aus Schwimmen Radfahren und Laufen, gab es schon in den **1920er Jahren** in Frankreich. Ein alljährlich stattfindendes Rennen in **Nordfrankreich** hieß „Les Trois Sports“. 1974 ging erstmals in Kalifornien ein als „Triathlon“ bezeichneter Wettkampf über die Bühne. Die erste Veranstaltung mit dem Namen „Ironman“ fand am **18. Februar 1978** auf Hawaii statt. 15 Sportler nahmen daran teil.

Die Idee hatten der Marine-

offizier **John Collins** und seine **Frau Judy**. Bei der Siegerehrung eines Staffel-Laufs wurde seinerzeit darüber diskutiert, drei auf den Inseln schon stattfindende Wettbewerbe zu kombinieren. Es waren das **Waikiki Roughwater Swim** (2,4 Meilen), das **Around-Oahu-Bike-Race** (115 Meilen) und der **Honolulu-Marathon** (26,2 Meilen). Daran orientieren sich auch die Distanzen für einen Ironman (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2 km Laufen). Be-

züglich des neuen Wettbewerbs soll John Collins gesagt haben: **„Whoever finishes first, we'll call him the Iron Man.“** (Wer auch immer zuerst ins Ziel kommt, wir werden ihn den Mensch aus Eisen nennen).

Seit 1982 wird der Hawaii-Ironman in Kailua-Kona auf Big Island ausgetragen. Der Veranstaltungstag wurde damals vom Frühjahr auf den Oktober verlegt. Der Hawaii-Wettbewerb gilt als WM der Triathleten. Um daran teil-

nehmen zu können, muss man sich – egal ob Profi oder Age-Grouper (also Amateur) – in den Rennen davor qualifizieren. Das geht aber nur bei den Triathlons, die auch das Label „Ironman“ (mittlerweile eine geschützte Marke) tragen. 1982 gingen erstmals Deutsche an den Start: Detlef Kühnel (Roth) und Manuel Debus (Nürnberg), beide hierzulande Triathlon-Vorreiter. Als **erster Deutscher auf dem Podium** glänzte **Wolfgang Ditrach**. Er wurde 1993 in der

Zeit von 8:20:13 Stunden Dritter. Den **ersten deutschen Sieg** schaffte 1997 **Thomas Hellriegel** (8:33:01). Neben ihm standen Jürgen Zäck und Lothar Leder auf dem Podest. Danach mischten Deutsche regelmäßig vorn mit. Erste Plätze bei den Profis holten **Norbert Stadler** (2004, 2006), der Münchener **Faris Al-Sultan** (2005), **Sebastian Kienle** (2014), **Jan Frodeno** (2015, 2016, 2019) und **Patrick Lange** (2017, 2018). Den ersten deutschen Profi-Sieg einer

Frau gab es 2019 durch **Anne Haug** (Bayreuth).

Die **Streckenrekorde** halten die Schweizerin **Daniela Ryf** (8:26:18 Stunden/2018) und **Jan Frodeno** (7:51:13/2019). Die Bestzeiten in den Disziplinen (der Athlet muss finisshen): **Schwimmen:** Lucy Charles-Barclay (48:14/2018); Jan Sibbersen (46:29/2018). **Rad:** Daniela Ryf (4:26:07/2018); Cameron Wurf (4:09:06/2018). **Laufen:** Mirinda Carfrae (2:50:26/2018); Patrick Lange (2:39:45/2016). ph