

Das Herz sagt ja, der Kopf nein

Christoph Südfeld trainiert für Hawaii-Ironman – weiß aber nicht, ob der stattfindet

Von unserem
Redaktionsmitglied
SABINE KOHL

FULDA/DIPPERZ

Christoph Südfeld will sich in diesem Jahr einen Traum erfüllen. Oder auch nicht. Der 56-jährige Triathlet ist für die Langdistanz-WM, den berühmten Ironman auf Hawaii, qualifiziert. In diesen Tagen entscheidet sich, ob er am 10. Oktober tatsächlich an der Startlinie stehen wird.

„Wenn ich am 1. Mai nicht richtig in meinen Trainingsplan einsteige, dann schaffe ich am 10. Oktober keinen Ironman“, stellt Christoph Südfeld kategorisch fest. Das Problem: Ob das weltberühmte Rennen in Kailua-Kona auf Hawaii überhaupt stattfindet, ist längst nicht sicher. Der Ironman ist einer der wenigen Triathlons, der in diesem Jahr noch auf dem Programm steht.

Christoph Südfeld, Mitglied bei Tri-Force Fulda, ist seine Zerrissenheit über die unsichere Lage im Gespräch deutlich anzumerken. „Ich befürchte, dass das Rennen abgesagt wird. Aber ich hoffe es auch irgendwie.“ Auf der einen Seite möchte der Dipperzer unbedingt starten, auf der anderen Seite ist er sich der Risiken sehr bewusst: „Da kommen Athleten und Zuschauer aus allen möglichen Ländern zusammen und reisen anschließend wieder in ihre Heimatländer.“

Neben der möglichen Verbreitung des Virus macht er sich ganz konkret Sorgen um seine eigene Gesundheit und die der anderen Athleten: „Jeder, der über die Langdistanz läuft, dessen Immunsystem ist anschließend völlig am Boden. Mein Körper hätte dem Virus nichts mehr entgegenzusetzen.“ Eigentlich, ist sich Südfeld sicher, sei es Wahnsinn, wenn die Veranstalter den Ironman durchziehen.



Christoph Südfeld trainiert gerade auf seinen Traum hin, den Start beim Ironman in Hawaii. Gleichzeitig weiß er, dass eine Absage die vernünftige Lösung wäre. Foto: privat

HINTERGRUND

Der **Ironman auf Hawaii** ist der älteste Langdistanz-Triathlon der Welt und findet seit 1978 jedes Jahr im Oktober statt. Er gilt als Weltmeisterschaft auf der Langdistanz, des mit **3,9 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren sowie 42 Kilometern Laufen** anspruchsvollsten Triathlons. Starten darf im Amateurbereich bei der WM, wer sich bei einem von 40 anderen Langdistanz-Triathlons qualifiziert. Dafür müssen Starter unter den besten zwei Prozent ihrer jeweiligen Altersklasse das Ziel erreichen. Für Profis wie Jan Frodeno oder Anne Haug gelten andere Qualifikationsregeln.

Wegen der vielen **abgesagten Rennen im Frühjahr und Sommer** ist der Qualifikationszeitraum, der eigentlich bis Ende Juli geht, in diesem Jahr bis zum 30. August verlängert worden.

stattfinden, ist für den Dipperzer ein verkräftbares Problem. „Ich bin erfahren genug, es auch so zu schaffen“, sagt Südfeld, der seit gut fünf Jahren Rennen vor allem auf der Mitteldistanz absolviert, die über die halbe Strecke der Langdistanz geht. Eher belastet ihn die Unsicherheit, ob die WM auf Hawaii überhaupt stattfindet. „Das Training ist hart, aber Aufhören ist keine Option. Denn ich weiß, dann werde ich nicht mehr rechtzeitig fit“, so Südfeld. Er hoffe einfach, dass bald eine endgültige Entscheidung fällt, ob Hawaii stattfindet oder nicht.

Südfeld ist sich sicher, dass einem Ironman 2020 auch abseits des eigentlichen Rennens Vieles fehlen wird, gerade was die Atmosphäre angeht. „Mich wollten einige meiner Freunde begleiten und anfeuern. Die sind in diesem Jahr auf keinen Fall dabei.“ Auch viele Kleinveranstaltungen im Vorfeld des Rennens gebe es vielleicht nicht. Ob Zuschauer überhaupt an der Strecke stehen, ist nicht klar. Und: „Da ein Großteil der Qualifikation ausfällt, weiß ich gar nicht, wer antritt, ob die Startplätze am Ende nicht einfach aufgefüllt werden mit schwächeren Athleten.“ Den Reiz von Hawaii mache aber eben gerade aus, dass dort die Besten starten.

Geplant hatte der Triathlet eigentlich, dass nach der Weltmeisterschaft Schluss sein solle mit der Langdistanz. „Wenn ich dann erst 2021 an den Start gehe, heißt das ein weiteres Jahr Quälerei im Training, vor allem über den Winter.“ Entschieden hat Christoph Südfeld sich dennoch schon: Wenn es in diesem Jahr nichts wird mit der WM auf Hawaii, dann ist er im kommenden Jahr dabei.

Dieser Sorge entgegen steht allerdings der unbedingte Wunsch und Wille, sich den Lebenstraum zu erfüllen, einmal auf Hawaii über die Ziellinie zu laufen. „Dort starten die Besten der Besten, sowohl bei den Profis als auch in den Altersklassen. Da bekomme ich schon beim Zusehen eine Gänsehaut. Und jetzt darf ich selbst dabei sein“, schwärmt Südfeld von diesem ganz besonderen Wettbewerb.

Um auf Hawaii an den Start gehen zu dürfen, muss man sich bei einem von 40 weiteren, weltweit stattfindenden Langdistanzrennen qualifizieren. Christoph Südfeld ist dies im vergangenen September beim Ironman in Maryland (USA) gelungen, als er als Dritter von 141 Startern seiner

Altersklasse (AK 55) ins Ziel kam.

Seitdem trainiert er auf das große Ziel hin, mittlerweile rund zehn Stunden in der Woche. Jeden Tag. Radfahren, Laufen, nur Schwimmen fällt derzeit aus. „Ein bisschen Muskeltraining mit dem Zugschiff, mehr geht nicht“, so der Triathlet. Die Schwimmbäder sind geschlossen. Dank seines Trainings-Motivators Peter Leinweber hat sich Südfeld jetzt für eine harte Variante entschieden: „Letzte Woche bin ich anderthalb Kilometer im kalten Pfordter See geschwommen, mit zwei Schichten Neopren. Es war dennoch brutal.“ Das will er trotzdem jede Woche wiederholen.

Bis zum Ironman im Oktober wird er die Trainingsinten-

sität auf rund 16 Stunden in der Woche steigern, neben seinem Vollzeitjob bei Hessen Mobil. Am Wochenende ist Zeit für die langen Einheiten, unter der Woche steht das Intervalltraining für die Schnelligkeit auf dem Programm. „Um für den Ironman fit zu werden, quält man sich. Außer Arbeiten und Trainieren passiert in so einem Qualijahr nicht viel“, weiß Südfeld.

Und ohne die Unterstützung seiner Vereinskollegen würde er es nicht schaffen, das weiß er. „Lothar Henkel, Christian Röder, Sabine Stadler und Peter Leinweber treiben mich an, motivieren und treten mir sinnbildlich in den Hintern, damit ich mich aufraffe.“

Das Vorbereitungsrennen in diesem Jahr wohl nicht

„
Außer Arbeit und
Training passiert
in so einem
Qualijahr nicht viel.“

Christoph Südfeld
Langdistanz-Triathlet über die
Vorbereitung für den Ironman

3 FRAGEN



Tom Eggerstedt
1. Vorsitzender von
Tri-Force Fulda und Leiter des
Schwimmtrainings

Wie sehen derzeit die Trainingspläne bei Tri-Force Fulda aus?

Triathlon ist an sich eine Einzelsportart. Als Ansporn und Anleitung bieten wir üblicherweise auch ein Gruppentraining an, vor allem für unsere Jugend. Das fällt natürlich derzeit aus. Für die Jugendlichen haben wir aber Trainingspläne entworfen, nach denen sie sich richten können. Der Austausch unter den Vereinsmitgliedern findet im Moment vermehrt über die Sozialen Netzwerke statt.

Wie motiviert sind die Mitglieder angesichts einer Saison ohne Wettkämpfe?

Wie alle Sportler brauchen auch Triathleten ein Ziel. Wir haben uns deshalb im Vorstand überlegt, wie wir ohne Wettkämpfe ein solches Ziel schaffen können. Da Triathleten gerne Technik wie Sportuhren und die zugehörigen Apps nutzen, haben wir uns für die Disziplinen Laufen und Radfahren etwas ausgedacht: Wir werden bestimmte Streckensegmente hier in der Region definieren und daraus einen virtuellen Wettbewerb machen. Jeder der möchte, kann mitmachen. Das planen wir für Juni oder Juli.

Sehen Sie eine Möglichkeit, dass in absehbarer Zeit auch das Schwimmtraining wieder aufgenommen wird?

Das glaube ich nicht. Ich gehe davon aus, dass die Freibäder geschlossen bleiben und ein Schwimmtraining vielleicht im November wieder möglich ist. Für uns Triathleten wäre das die Zeit, in der wir uns nach einer Saison regenerieren und beginnen, uns auf die neue Wettkampfphase vorzubereiten. Einige von uns trainieren derzeit gelegentlich im Pfordter See. Der hat allerdings aktuell eine Wassertemperatur von 14 Grad Celsius.