



OTV ENDURANCE TEAM

Die Ausdauersportabteilung für Triathleten, Duathleten, Läufer, Radfahrer und Schwimmer in Oberhausen und Umgebung

17.07.2018

Auf dem Weg zum längsten Tag des Jahres

Sechs Triathleten des OTV Endurance Team starten am 29.7.2018 beim Ironman Hamburg und bestreiten die Langdistanz im Triathlon. Langdistanz bedeutet 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad und 42,195 km Laufen. Übersetzt heißt Ironman „eiserner Mann“. Eine recht zutreffende Bezeichnung für alle, die diesen Extremsport ausüben.

Seit November 2017 bereiten sich die 5 Ausdauersportler auf diesen einen Tag vor. Dieser eine Tag soll perfekt werden. Dafür haben sie zahlreiche Trainingseinheiten von anfangs 10 Stunden bis in den letzten Wochen jeweils 20 Stunden wöchentlich im Wasser, auf dem Rad und beim Laufen bei jeder Wetterlage, ob morgens oder abends, Werk-, Sonn- oder feiertags, neben der Arbeit oder dem Studium absolviert. Sie haben ihren Alltag auf das Training angepasst, ihren Schweinehund klein gehalten, investieren Zeit und Geld in ihren Sport und machen dies doch alles freiwillig, weil sie diesen Sport Triathlon einfach lieben und leben.

Bereits im letzten Jahr starteten Thorsten Wagener, Olivier Zimmer und Markus Althoff beim Ironman in Hamburg und waren begeistert von der Strecke und der Atmosphäre. In diesem Jahr gesellen sich Stefan Dreimann und Timo Schaffeld mit in das Starterfeld. Denn ob Schwimmen in der Alster, Radfahren durch den Hafen oder Laufen entlang des grünen Alsterufers mit Zieleinlauf auf dem Rathausmarkt – die Hansestadt bietet einmalig vielseitige und unvergessliche Wettkampfeindrücke. Hunderttausende Zuschauer säumen die Strecke schon ab dem Schwimmstart und sorgen für Emotionen und Gänsehaut pur. Es ist nicht schwer zu verstehen, wie sehr die Stadt Triathlon atmet und mit fiebert, wenn man es einmal erlebt hat.

Der Jüngste der Truppe, Timo Schaffeld, hat die höchsten Ambitionen der fünfköpfigen Gruppe. Timo möchte gleich bei seinem ersten Ironman Start die Qualifikation für den Ironman World Championship 2018 in Kailua-Kona Hawaii schaffen. Der Oberhausener lebt und studiert bei der Bundeswehr in Hamburg. Da liegt es nahe, dass er auch in Hamburg starten wird. Seit November 2017 trainiert er wie die anderen Kollegen auch bis zu 20 Stunden in der Woche. Timo hat mit seinem Trainer Matthias Epping den Trainingsplan erstellt und einige neue Varianten im Laufe der Vorbereitung aufgrund der ersten Erfahrungen mit eingebaut. Um optimal am Tag X vorbereitet zu sein, hat er mit Ernährungsanalyse, Bikefitting und Leistungsdiagnostik und Physiotherapie weitere Rahmenbedingungen geschaffen. All dies kann er allerdings nur leisten, da er durch seine Sponsoren Collico Verpackungslogistik GmbH, die Praxis Atho für Physiotherapie vom Teamkollegen Thorsten Wagener, und Laufsport Bunert in Duisburg und dem Physiotherapeuten Niels Abele in Hamburg gesponsert wird.

Die bisherigen Vorbereitungswettkämpfe liefen optimal. Timo startet für Bayer Uerdingen in der 2. Bundesliga und braucht diese Wettkämpfe um seine Schnelligkeit zu behalten. Langdistanz heißt nicht nur Ausdauer trainieren. Um eine Zeit von 9 Std. 15 zu erreichen, muss man auch schnell sein.

Mentale Stärke ist die vielleicht ausschlaggebende Disziplin beim Triathlon. Kämpfen kann Timo und mit seinem Biss und der Unterstützung der Familie und Freunde an der Rennstrecke wird es ein spannendes Rennen um die Deutsche Meisterschaft in seiner Altersklasse und die Qualifikation werden.

Die anderen Teammitglieder zeigen ebenso starke Leistungen auf ihrem Level. Thorsten Wagener ist ein „alter Hase“, was den Ironman angeht. Er startet bereits das 8 x über die Langdistanz. Sein persönliches Ziel ist es, gesund und heil mit einem Lächeln im Gesicht zu finishen. Sollte dies unter 11 Stunden gelingen, wäre er sehr zufrieden. Sollte er einen perfekten Tag haben, kann auch eine Bestzeit herauspringen. Aufgrund seiner Erfahrungen weiß Thorsten aber, was auf der Strecke alles passieren kann. Deswegen setzt er sich selbst nicht mit dem Wunsch nach einer Bestzeit unter Druck, sondern versucht gut durch zu kommen.

Olivier Zimmer hofft bei seinem sechsten Start bei einer Langdistanz ohne Magenprobleme den Marathon problemlos zu laufen. Beim diesjährigen Marathon in Düsseldorf ist er bereits ohne spezielles Marathontraining eine Bestzeit gelaufen. Daher geht er positiv an den Start.

Markus Althoff möchte wie seine Teamkollegen gesund das Ziel erreichen. Da er im letzten Jahr auch mit einigen Magenproblemen beim abschließenden Marathon zu kämpfen hatte, trainierte er diesmal speziell die Verpflegung unter Wettkampfbedingungen und hofft, dass er die 42 km ohne Probleme durchlaufen wird. Schwimmerisch hat er sich stark verbessert und würde die 3,8 km gerne unter 60 Minuten schwimmen.

Stefan Dreimann nimmt das Abenteuer Langdistanz bereits zum 9. Mal in Angriff. Bedingt durch sein hohes Arbeitsaufkommen in den letzten Jahren trainiert er ca. 12 – 14 Stunden pro Woche, was im Vergleich zu anderen Triathleten wenig ist. Sein Ziel ist daher auch das Finishen. Dies ist ihm bisher immer gelungen und vielleicht kann er aufgrund seiner Erfahrung aus den letzten Jahren und seinem Kampfgeist sich selbst noch mit einer tollen Zeit überraschen.

Mitspielen soll auch das Wetter. Es soll trocken sein, nicht zu windig, nicht zu heiss. Doch ist das Wetter der Mitspieler, der nicht zu beeinflussen ist.

Ein wichtiger Faktor in der Vorbereitung zum Ironman ist die Unterstützung der Familie, der Freunde und Sportkollegen. Das Verständnis der Frau, die ihren sportverrückten Mann gerade am Wochenende selten zu Gesicht bekommt, und auf gemeinsame Freizeit verzichtet. Die Kollegen aus dem Verein, die gerne einige Trainingseinheiten mittrainieren, die Aufmunterung des Freundes, wenn es im Training mal nicht so läuft. Ohne diese Unterstützung wären die 5 nicht so weit gekommen wie sie sind. Und wenn sie am Sonntag glücklich finishen werden, sind es die Familien und Freunde die am lautesten applaudieren werden.