



südwest

**Faris Al-Sultan**

**Christoph Dirkes**



**Triathlon**

**Motivation · Wettkampf · Erlebnis**

<b>VORWORT</b>	<b>4</b>
VON ACHIM ACHILLES	

<b>1. FASZINATION TRIATHLON</b>	<b>12</b>
Immer mehr Menschen suchen die Herausforderung. Alle Strapazen monatelangen Trainings sind überwunden, wenn einem auf den letzten Kilometern eines Triathlons die Woge der Begeisterung entgegenschlägt, die jedem Einzelnen gilt. Dieser Moment gehört allein dem Athleten.	

<b>SPECIAL: FARIS PERSÖNLICH – MEIN SPORT</b>	<b>16</b>
---	-----------

<b>2. ERFOLGSSTORY TRIATHLON</b>	<b>32</b>
Nach dem Vorbild von Hawaii wurde 1982 der erste Triathlon Deutschlands in Essen ausgetragen. Die Deutsche Triathlon Union (DTU) vertritt heute die Interessen deutscher Triathleten und propagiert Triathlon auch als Breitensport. Die großen Erfolge deutscher Triathleten wie Lothar und Nicole Leder, Thomas Hellriegel, Norman Stadler oder Faris Al-Sultan machen den Sport auch bei einem großen Publikum populär.	

<b>SPECIAL: TRIATHLONDISTANZEN</b>	<b>40</b>
------------------------------------	-----------

<b>3. DISZIPLINEN UND REGELN</b>	<b>42</b>
----------------------------------	-----------

Die Wettkampfordnung des Veranstalters ist für alle Teilnehmer verbindlich. Vor dem Start ist die Wettkampfbesprechung obligatorisch: Hier gibt es Infos über die Start- und Zielbereiche, Streckenverlauf, Wechselzonen, Zeitlimits etc. Wer sich dann wegen fehlender Information nicht zu orientieren weiß oder Regeln ignoriert, verliert unnötig Zeit oder riskiert Wettkampfstrafen bis hin zur Disqualifikation bzw. einen unmittelbaren Ausschluss vom Rennen.

<b>SCHWIMMEN</b>	<b>48</b>
<b>RADFAHREN</b>	<b>50</b>
<b>LAUFEN</b>	<b>54</b>

<b>4. DAS TRIATHLON-EQUIPMENT</b>	<b>64</b>
-----------------------------------	-----------

Es gibt kaum einen Sport, für den Zubehör und Hilfsmittel so umfangreich erhältlich sind wie für den Triathlon. Die Schlacht um das beste Material sollte aufhören, wenn sich die Frage nach der Zweckmäßigkeit stellt. Teuer ist so eine Ausrüstung schon in der Basisversion. Für eine vollständige Trainings- und Wettkampfausrüstung mit Neoprenanzug, Schwimmbrille, Rennrad, Helm und Laufschuhen investiert man schnell bis zu 3000 Euro. Wichtig ist eine realistische Einschätzung der eigenen Bedürfnisse und Ziele.

<b>AUSRÜSTUNG SCHWIMMEN</b>	<b>68</b>
<b>AUSRÜSTUNG RADFAHREN</b>	<b>74</b>
<b>AUSRÜSTUNG LAUFEN</b>	<b>86</b>





## 5. TRIATHLON-TRAINING 90

Triathlontraining ist hochkomplex, und eine Patentlösung gibt es nicht. Das Wichtigste ist, dass es Spaß macht. Eine Arbeit an den eigenen Schwächen beinhaltet aber auch unangenehme Trainingsmaßnahmen. Da muss man durch! Auch kann bei immer wiederkehrenden Trainingsmustern Monotonie und Langeweile auftreten. Dagegen hilft gemeinsames Trainieren. So muss man sich nicht allein überwinden und kann sich gegenseitig pushen.

### SPECIAL: LEISTUNGSDIAGNOSTIK 100

SCHWIMMTRAINING 104

RADTRAINING 106

LAUFTRAINING 108

FARIS' TRAININGSKONZEPT 110

ERGÄNZENDES TRAINING 111

TRAININGSPLANUNG 112

TRAININGSFAHRPLAN 113

TRAININGSPLÄNE 115

FARIS' SCHLÜSSELTRAININGSEINHEITEN 122

TRAININGSLAGER 124

## 6. WETTKAMPF 136

Das Spektakel beginnt mit dem Sturm aufs Wasser. Auf den ersten hundert Metern entscheiden v.a. Kampfgeist und Kraft das Rennen um die besten Plätze. Doch schnell zählt ausgefeilte Technik, um in ruhigeres Wasser zu kommen. Mit dem Lauf in die Wechselzone bemüht man sich, die Umstellung vom Schwimmer zum Radfahrer so schnell wie möglich zu vollziehen. Auf

den ersten Kilometern mit dem Rad kristallisiert sich die Tagesform heraus. Der zweite Wechsel, vom Radrennfahrer zum Läufer, ist dann richtig hart! Anfangs ist nicht klar, woher die Kraft kommen soll, um beim Laufen den Wettkampfrhythmus zu finden und Geschwindigkeit aufzubauen. Viel hängt hier von mentaler Stärke ab!

WECHSELZONEN 144

SPECIAL: FARIS PERSÖNLICH – MEINE WETTKÄMPFE 148

IRONMAN HAWAII ANALYSE 166

FARIS' RENNBERICHT 169

SPECIAL: MATERIAL-CHECKLISTE FÜR DEN WETTKAMPF 170

## 7. REGENERATION UND ERNÄHRUNG 172

Training hat den Zweck, den Körper auf ein hohes Belastungsniveau zu konditionieren und den erzielten Trainingseffekt durch Superkompensation nachhaltig zu bewahren. Aber eine Steigerung der Leistungsfähigkeit ist ohne regenerative Pausen nicht möglich. Und eine effektive Wettkampfvorbereitung funktioniert im Triathlon nur mit einer entsprechenden, ausgewogenen Ernährung. Die Ernährung unterstützt nicht nur in aktiven Phasen, sondern leistet ihren Beitrag vor allem bei der Regeneration – der Körper erholt sich schneller und wird eher erneut belastbar.

FARIS' ERNÄHRUNGSTIPPS 181

REGISTER 190

IMPRESSUM UND BILDNACHWEIS 192





#### ZUR PERSON ACHIM ACHILLES

ER IST EINER VON ÜBER ZEHN MILLIONEN FREIZEITSPORTLERN IN DEUTSCHLAND. ER IST NICHT MEHR GANZ JUNG, NICHT MEHR GANZ SCHLANK, NICHT MEHR GANZ FIT. FRÜHER WAR ER GUT TRAINIERT. DANN KAM DER JOB, DIE FAMILIE, DER ROTWEIN.

JETZT FÄNGT ER WIEDER AN ZU LAUFEN. NICHT WEIL ER ES MAG, SONDERN WEIL ER DIE STICHELEIEN SEINER FRAU MONA NICHT LÄNGER ERTRÄGT.

DAS GEREDE VOM SPASS AM LAUFEN MACHT ACHIM NICHT MIT. LAUFEN IST FÜR IHN WIE ZAHNARZT, MAN KOMMT

#### LIEBER FARIS AL-SULTAN,

wissen Sie eigentlich, was Sie da angerichtet haben in Millionen empfindsamer Seelen? Ihr typisch bayrischer Name wird Millionen deutscher Ausdauersportler auf ewig im Gedächtnis bleiben. Was Sie uns angetan haben im Oktober 2005, das wirkt bis heute nach: Sie haben uns die Vergeblichkeit unseres kleinen, bunten Treibens brutalstmöglich vor Augen geführt.

Da hechten wir in jeder dritten freien Minute durch Wald und Feld, ruinieren trotz feinsten Schuhwerks unsere zarten Gelenke und Sehnen, lesen Millisekunden von unseren sündhaft teuren

<4

### AL-SULTAN, DU MEIN LÄUFERGOTT!

NICHT DRUM HERUM. SEIN TRAUM: DER IRONMAN AUF HAWAII. LEIDER IST DER WEG DORTHIN BESCHWERLICH. VON SEINEM TRAINING SPÜRT ER NUR MORDSMÄSSIGEN HUNGER. ACHIM LÄSST MIT SEINER WÖCHENTLICHEN LAUFKOLUMNE BEI SPIEGEL ONLINE EINE RIESIGE ANZAHL VON PERSONEN AN SEINEN LÄUFEN TEILHABEN.

ACHIM ACHILLES HAT SCHON VIELE GROSSE ATHLETEN ERLEBT. ABER WAS FARIS AL-SULTAN – 29, MÜNCHNER, VATER IRAKER, MUTTER DEUTSCHE – BEIM IRONMAN AUF HAWAII LEISTETE, WAR SELBST FÜR DIESEN KOLUMNISTEN ÜBERWÄLTIGEND. EINE ODE AN DEN BESTEN TRIATHLETEN, DEN ES GIBT.

Pulsuhren ab und gleichen sie umgehend mit sorgsam ausgetüftelten Trainingsplänen ab, geben ein Vermögen für Kreatin, Appetitzügler und Multivitaminpräparate aus. Berufe wie Physiotherapeut, Osteopath, Schleifgreif oder Klemmbrettgabe es ohne uns überhaupt nicht. Wir kämpfen also, jeden Tag, aber nur höchst selten mit Erfolg.

Und Sie, alter Tri-Schlawiner? Sie gewinnen mal eben so in Hawaii den »Ironman«. Und warum taten Sie das? Ganz einfach. Weil Sie Thomas Hellriegel bei seinem Sieg 1997 im Fernsehen gesehen haben. Da dachten Sie so bei sich: »Och ja, das willste auch mal.« Und acht Jahre später

war es schon so weit. Das ist gemein. Ich denke bei jedem gottverdammten Sieg, den ich im Fernsehen sehe, dass ich ein einziges Mal Erster sein will, in irgendeinem Ziel. Und trotzdem schaffe ich es nicht mal beim hinterletzten Volksjoggen unter die ersten 100 der Altersklasse »Demenz und Scheintod«.

Wie sagten Sie so treffend im Ziel von Kailua Kona: »Die letzten Kilometer waren die Hölle.« Ich verrate Ihnen jetzt mal was, ganz unter uns: Bei mir sind das schon die ersten 100 Meter. Erzählen Sie jetzt nicht, dass Sie sich den Erfolg hart erarbeitet haben. Wir alle kämpfen wie die Blöden, vor allem

gegen die Monas dieser Welt, um jede Minute Trainingszeit. Sie machen das ja ganz geschickt. Kein Trainingslager auf Malle oder Lanzarote, wo die ganzen Schattenparker und Hinten-Anschnaller vormittags ihre Karbonkarren spazieren fahren, um sich den Trainingserfolg nachmittags vom Geschnatter ihrer Partnerinnen wieder ruinieren zu lassen.

Nein, ganz allein fliegen Sie nach Al Ain, die Stadt in den Vereinigten Arabischen Emiraten, die bekannt ist für die unendlich hohen roten Sanddünen ringsum. Da tragen Sie morgens zum Warmwerden ein paar Mal Ihr Rad auf dem

Rücken hoch, dann Schwimmtraining im Treibsand. Zur Abkühlung wetzen Sie mittags barfuß durch die Wüste. Christoph Daum hat seine Fußballer ja auch mal über glühende Kohlen steppen lassen. Frauen haben bei den Scheichs eh nichts zu melden, deswegen kann man gut allein fahren. Diese Kopftuch-Geschichte hat bei der Wahl von Trainingslagerorten ja doch was für sich.

Noch ein Trick: Ihr ausgefeilter Ernährungsplan. Gleich nach dem Sieg von Hawaii sind Sie wie der letzte Schlunz gekleidet in den nächsten »Taco Bell« gestürzt und haben erst mal einen großen Teller Maisfladen mit dick Käse drauf ver-

putzt. »Etwas Abwechslung muss sein.«, haben Sie erklärt, tags zuvor seien Sie schließlich bei »Burger King« gewesen.

Ab sofort übernehme ich von Ihrem Trainingsplan zumindest den Ernährungsteil, kippe meine Vorräte an High-Energy-Zeugs weg, dope mich fortan mit doublebacontriplecheese und verbleibe mit allertiefster Ehrfurcht, Verehrung und einer klitzekleinen Spur von unbändigem Neid.









SWIM BIKE RUN



Start frei zum Nizza-Triathlon, einem der bedeutendsten Klassiker auf der Langdistanz.





SWIM **BIKE** RUN

< 8



Beim Ironman Hawaii 2006 auf der Radstrecke. Ich bin noch im ersten Abschnitt unterwegs und habe meine Eigenverpflegung noch am Rad.









SWIM BIKE RUN



<10

Ironman Hawaii 2006: Nach 226 km endlich im Ziel. Ich freue mich über den 3. Platz.









< 21 >

1



**FASZINATION TRIATHLON**



**»ICH HABE IN DIE DUNKELSTEN ECKEN  
MEINER PSYCHE GESEHEN.«**

MARK ALLEN



## AUSDAUERSPORT BOOMT

Im Zuge des steigenden Bekanntheitsgrades neuer Fitness- und Ausdauersportarten wie Nordic Walking erinnern sich viele der konventionellen Konditionierung ihrer Fitness durch Schwimmen, Radfahren oder Laufen. Große Sportveranstaltungen wie z.B. Volksläufe haben Hochkonjunktur und erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Demnach liegt es eigentlich nahe, dass Triathlon einen ebenso großen Zulauf erlebt.



Zwar wird allgemein angenommen, dass Triathlon ein Sport weniger Ausnahmeathleten ist, die den Kick darin suchen, menschliche Grenzen zu überschreiten. Doch als eine noch relativ junge Sportart entwickelte sich Triathlon zu einem Trend. Der Sprung vom exotischen Extremsport zum populären Ausdauersport ist geschafft!

Oben: Deutsche Triathlon-Meisterschaften in Potsdam.  
Mitte: Schwimmstart beim Ironman Austria in Kärnten.  
Unten: Die Laufetappe beim Ironman Hawaii.



## WAS VERSPRICHTST DU DIR DAVON?

Diese Frage muss man sich als Triathlet gefallen lassen, denn mit der Vorbereitung auf einen Triathlon stellt man sich einer Herausforderung, die schon lange vor dem Wettkampftermin beginnt. Dazu gehört natürlich das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und die Bereitschaft, sich für die bevorstehenden Anstrengungen zu disziplinieren.

Trotz einer Vision im Hinterkopf, trotz Willenskraft und dem Glück, von Verletzungen verschont zu bleiben, kann man sich dennoch nicht sicher sein, gesteckte Ziele zu erreichen. Und dennoch gewinnt Triathlon mehr und mehr Zuspruch, findet Menschen, die darin ihre Bestätigung suchen.

Es bleibt dir nichts erspart: Beim Schwimmen traktiert dich die Konkurrenz mit Schlägen und Tritten. Im Radrennen wäre es so einfach, den kraftsparenden Windschatten des Vordermanns zu nutzen. Doch Windschattenfahren ist in den meisten Wettkämpfen verboten. Als wäre dies nicht genug, läuft man zum Schluss, der völligen Erschöpfung nahe, mit nur einem Gedanken: »Was verspreche ich mir eigentlich davon?« Dem Zielstrich nah beantwortet sich diese Frage dann ganz von allein.

## ENTBEHRUNGEN UND ZIELE

Die Entbehrungen und die über Monate andauernde Herausforderung müssen dennoch in Zielen münden, die dafür entschädigen und die

Strapazen mit Erfolg krönen. Und sie tun es. Alle Anstrengungen scheinen vergessen, wenn man sich auf den letzten Kilometern eines Triathlon der Woge der Begeisterung hingibt, die jedem Einzelnen entgegenschlägt. Dieser Moment gehört allein dem Athleten.

Es ist schon im Mannschaftssport ein Erlebnis, durch Teamgeist und die Bereitschaft, sich gegenseitig aufzuopfern, Erfolge zu feiern oder gemeinsam Niederlagen verantworten zu müssen. Das fokussiert sich beim Triathlon auf jeden einzelnen Wettkämpfer. Hier wird man sich seiner eigenen, ungeschminkten Leistungs- und Leidenschaft bewusst, man wird selbstkritischer und ehrgeiziger, wenn man Grenzerfahrungen sammelt.

Sicherlich wird es im Training auf der Strecke manchmal einsam. Das lässt sich nicht verleugnen. Im Wettkampf ist man es meist nicht. Alle Teilnehmer kämpfen gegen gemeinsame Feinde. Hitze und Kälte, Wind, Sonne und Regen, die Länge der Strecke und der eigene Körper fordern dich heraus.

Und alle haben das gleiche Ziel. Man schenkt sich auf der Strecke als Triathlet nichts. Die freundschaftliche Atmosphäre geht dabei jedoch nie verloren. Sie schweißt zusammen und führt im Wettkampf schon mal dazu, dass man sich zur Motivation des Konkurrenten hinreißen lässt. Das Ziel zu erreichen im Bewusstsein, alles gegeben zu haben, ist phänomenal!



<16

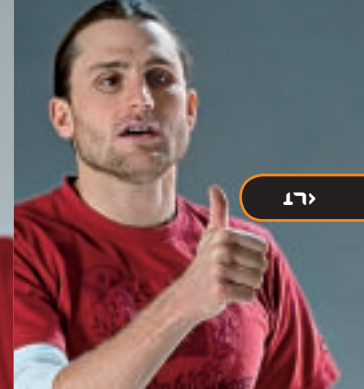
## FARIS PERSÖNLICH



## WIE ICH ZUM TRIATHLON KAM

Wie oder warum habe ich mit Triathlon angefangen? Diese Frage bekomme ich immer wieder gestellt.

Ähnlich wie bei vielen Menschen, spielte auch bei mir die Eitelkeit eine große Rolle. Im zarten Alter von 14 Jahren war ich noch ein dicker Jugendlicher, der seit seiner Geburt, am Wochenende von den Großeltern in jeder Hinsicht, aber vor allem kulinarisch, verwöhnt wurde.



Den ganzen Tag über wurden mir, dem kleinen Sultan, Obstler mundgerecht vorbereitet und Schnitzel, Kuchen, Eis, Süßigkeiten und vor allem Gebäck oder Kekse serviert. Das führte dazu, dass ich übergewichtig wurde, obwohl ich ein sehr aktives Kind war (Hobbys: Wandern, Fußball, Schwimmen, aber noch kein Leistungssport). Mit 14 beschloss ich dann, dass ich etwas ändern musste, sonst würde sich nie ein Mädchen für mich interessieren. Also nahm ich in einer nahezu

Null-Diät in etwa acht Wochen 15 Kilogramm ab. Nach dieser Radikalkur war zwar das Fett weg, aber leider auch die Muskulatur. Wieder nix mit den Mädels! Das bedeutete nun für mich, dass ich nicht mehr dick werden durfte, gleichzeitig auch mehr Muskulatur aufbauen musste. Da kam ein Brief von meinem Schwimmverein, in dem die Wettkampfmannschaft um Nachwuchs warb. Eigentlich wäre ich zu diesem Zeitpunkt schon etwas zu alt gewesen und wollte auch bloß dreimal

pro Woche, statt einmal wie bisher, schwimmen, aber in kürzester Zeit hatte mich der Leistungsvirus erwischt. Ich kam schnell in die erste Mannschaft, schwamm sieben- bis achtmal pro Woche und machte zweimal Kraft- und zweimal so genanntes Trockentraining (Athletik, Laufen). Leider wurde aber schnell klar, dass ich kein Schwimmtalent besitze. Das mag dem einem oder anderem sonderbar erscheinen, weil ich ja heute einige gute Bestzeiten im Schwimmen habe.



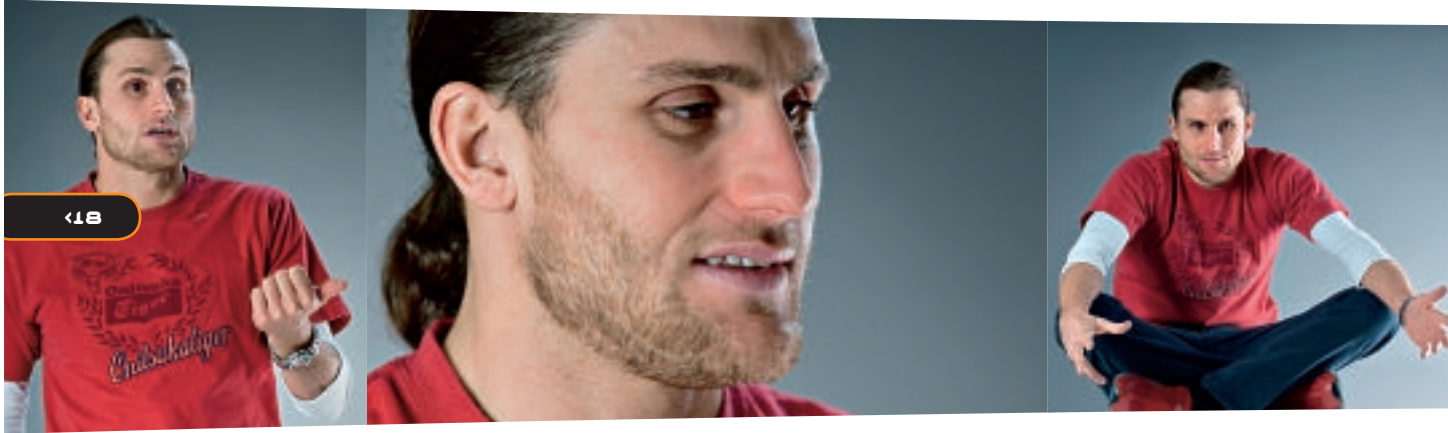


Diese Bestzeiten sind allerdings das Resultat von sehr viel Training, von einem großen Willen und einem außergewöhnlichen Herz-Kreislauf-System.

Beim Lauftraining mit der Schwimmmannschaft stellte sich dann aber heraus, dass ich ein guter Läufer bin, und so lief ich dann hin und wieder alleine vor dem Schwimmtraining, anstatt wie früher Fußball oder Basketball mit meinen Freunden zu spielen.

Kurzfristig spielte ich auch mit dem Gedanken, Langstreckenschwimmer zu werden, ein Sport der Anfang der 90er-Jahre bei uns langsam beliebter wurde. Dessen Strecken von 5, 10 und 25 Kilometer werden aber immer einem elitären Kreis von Schwimmern vorbehalten sein, die mindestens 30 Kilometer pro Woche schwimmen (die fleißigsten zeitweise 30 Kilometer pro Tag).

So viel schwimmen wollte ich nun aber doch nicht, und 1995 hörte ich zum ersten Mal vom



Mit 16 lief ich im Frühjahr 1994 dann meinen ersten Marathon in 3 Stunden und 10 Minuten. Bei der Anmeldung musste ich mich erstmal zwei Jahre älter machen, da Marathonlaufen erst ab 18 erlaubt ist.

Ich brauchte Erfolgserlebnisse, die ich im Schwimmen nie hatte. Dort gelang es mir nie, eine Pflichtzeit für die Deutschen Meisterschaften und nur einmal eine für die Bayerischen Meisterschaften zu erzielen.

Ironman auf Hawaii. Es dauerte dann noch ein Jahr, bis ich bei meinem ersten Triathlon über die olympische Distanz im benachbarten Karlsfeld startete. Die Bilanz lautete: beim Schwimmen verirrt, beim Radfahren überfordert und beim Laufen k.o. Der Juniorensieger war für mich ein Held. Ich war fest entschlossen weiterzumachen und davon überzeugt, dass ich einen Ironman sowieso viel besser absolvieren könnte als die kurzen Distanzen. Dann sah ich wieder Bilder

von Hawaii und kaufte mir das gleiche Fahrrad, das Thomas Hellriegel fuhr (die gleichen Klamotten hatte ich schon), der wieder Zweiter geworden war. Er wurde mein Held und Vorbild, weil er nicht nur der beste Deutsche war, sondern auch gnadenlos hart zu sich sein konnte. Eine Härte, die ich später genauer kennenlernen sollte.

Im Frühjahr 1997 wollte ich mich in Roth anmelden, doch leider darf man in Deutschland erst ab 21 auf die Langstrecke. Also flog ich zu einem der härtesten Ironman-Rennen nach Lanzarote. Dort liegen die Siegzeiten der Männer knapp unter neun, statt knapp über acht Stunden.

Ich wurde 66ster in 10 Stunden 33 Minuten, eine Zeit, die im Nachhinein betrachtet sehr respektabel war. Ich war aber nicht zufrieden mit mir und strebte trotz der großen Freude darüber, ein Eisenmann zu sein, nach Verbesserung. Von da an war ich mit dem Triathlonvirus infiziert.

### ICH BIN TRIATHLONBOTSCHAFTER

Eigentlich bin ich jemand, der bei den Medien relativ viel mitmacht. Wenn Anfragen kommen, versuche ich, die Leute zu befriedigen, da bin ich ganz pragmatisch. Ich will ja auch, dass viel über Triathlon berichtet wird.

Was mich betrifft, weiß ich natürlich, dass die Presse nicht nur an meiner Rolle in der Weltspitze Interesse hat, sondern auch an meinem in Deutschland nicht ganz alltäglichen Namen und meinem kulturell gemischten Hintergrund.

Damit kann ich auch umgehen. Meine Mutter ist Deutsche, mein Vater Iraker, ich habe einen ungewöhnlichen Namen, bin aber in München geboren. Ich bin der Moslem, der von der Brauerei gesponsert wird. Aber ich will weniger der Kulturbotschafter als viel mehr der Triathlonbotschafter sein, weil ich glaube, dass Triathlon noch sehr viel Potenzial hat.

Ich sehe in den Zeitungen und Zeitschriften lieber meine Sportart und mein Gesicht, als



irgendeinen Fußballer, auch wenn der Artikel vielleicht schlecht recherchiert ist. Deshalb mache ich wirklich viel mit. Das Größte war für mich allerdings der erste Spiegel-Artikel über mich. Das Nonplusultra, alles andere war dagegen Kindergeburtstag. Was im Print- und Onlinebereich über mich geschrieben wird, schaue ich mir schon meistens an, wenn ich es in die Finger bekomme. Ärgern tu' ich mich nur über Dinge, die schlichtweg falsch wiedergegeben sind.



Die internationale Presse kenne ich gar nicht so gut, mit Ausnahme der amerikanischen Presse vielleicht. Die Amerikaner interessieren sich vor allem für den Muslim, der von der Brauerei gesponsert wird. Journalisten fragen auch einfach nach den elementaren Dingen, z.B. nach dem Alter oder woher mein Name kommt. In erster Linie geht es bei Sportinterviews um das Thema »Ironman«. In Amerika ist der Ironman allerdings etwas anderes als bei uns. Bei uns ist er in erster



Linie Sport, und die Marke, die dahinter steckt, ist eigentlich gar nicht so bedeutend. In Amerika ist Ironman ein Religionsersatz. Da ist die Marke alles. Merchandisingartikel rund um den Ironman gehen in Amerika unglaublich gut. Ich bin da eher pathosfrei. Natürlich wollte ich auch ein Ironman werden, aber man muss da schon objektiv bleiben. Ironman ist ein Sport und keine Religion. Mir persönlich ist das zu viel. Ich will schließlich auch Spaß.

### MACHT ERFOLG GLÜCKLICH?

Erfolg macht natürlich in erster Linie glücklich. Gar keine Frage. Die Frage ist vielmehr, was jeder Einzelne als Erfolg versteht. Meine ersten Ziele waren ganz klar definiert. Ich wollte einmal Deutscher Meister sein, entweder als Amateur oder Profi. Als ich professionell mit Triathlon angefangen habe, wollte ich so gut werden, dass ich einen Ausrüstungsvertrag mit einem Sportartikelhersteller bekomme.

Als ich besser wurde, wollte ich einmal nach Hawaii und einmal unter die Top Ten auf Hawaii. Man muss auch immer von seinen Fähigkeiten ausgehen. Für viele ist es ein Riesenerfolg, wenn sie es überhaupt nach Hawaii schaffen. Andere haben das Potenzial, dort zu gewinnen. Abhängig davon, wie das Potenzial ist, definiert sich der Erfolg. Natürlich schlägt einem viel mehr Sympathie entgegen, wenn man erfolgreich ist, und das macht glücklich.

### MEHR ALS NUR TRIATHLON

Was ich aber auch sagen muss: Ich bin natürlich nicht einfach der Triathlet Faris Al-Sultan, der sich ausschließlich für Triathlon interessiert. Wichtiger als Triathlon sind mir auf alle Fälle meine Eltern, Freunde, Verwandte und Bekannte. Und meine Gesundheit natürlich. Triathlon ist ein Luxus der Gesellschaft. Wenn sich jemand – so wie ich – ganz dem Sport widmen und sich Gedanken darüber machen kann, ob man einen Kilometer-

schnitt von 4.10 Minuten oder doch nur 4.12 Minuten gelaufen ist, dann ist das einfach Luxus. Ich muss mir als Triathlet und Profisportler darüber im Klaren sein, dass es weitaus wichtigere Dinge gibt. In Afrika verhungern Kinder – das ist viel eher ein Problem, über das man sich Gedanken machen sollte, als über die Tatsache, ob ich vielleicht noch schneller rennen könnte oder nicht. Ich habe keinen Tunnelblick als Triathlet. Auch politische Dinge interessieren mich, wie etwa die

bekämpft werden. Der Irak war immer mehrkonfessionell. Das ist einfach verrückt, was da passiert. Vor fünf Jahren war es noch überhaupt kein Thema, ob jemand Sunnit oder Schiit ist, es war einfach uninteressant, außer man war strenggläubig. Jetzt ist das ein Thema, jetzt fragt man die Leute, ob sie Sunnit oder Schiit sind. Es wird zum Thema gemacht, weil es ein Unterscheidungskriterium ist, das mit positiver oder negativer Reaktion verbunden ist. Ich selbst war



Lage im Irak. Ich habe dort ja auch Verwandte, mit denen ich ab und zu telefoniere. Mein Vater war vor nicht allzu langer Zeit im Irak, nachdem er 45 Jahre nicht dort gewesen ist. Da hat er sich im Kurdengebiet, wo es einigermaßen sicher ist, mit unseren Verwandten getroffen. Was er gesehen hat, fand er furchtbar. Momentan findet im Irak eine wahre Säuberungsaktion statt: Im Süden des Irak werden alle Sunniten vertrieben, während in der sunnitischen Mitte die Schiiten

übrigens noch nicht im Irak. Für mich ist es dort zu gefährlich, da ich zu europäisch aussehe.

#### AM ANFANG GAB'S KEIN ZIEL

Das mit dem Triathlon hat sich bei mir einfach so ergeben. Für mich steht auch nicht das Geldverdienen im Vordergrund, sondern der Spaß. Wenn ich Radfahren gehe, sage ich nicht: Ich muss jetzt zur Arbeit. Das ist Quatsch. Obwohl ich damit Geld verdiene. Aber so würde ich das nie emp-



finden, und wenn das mal so werden sollte, dann will ich auch aufhören. Dass ich Profisportler werde, habe ich nicht von vornherein angepeilt. Das war ein schleichender Prozess. Am Anfang habe ich einfach ganz normal Sport gemacht. Später wurde es mehr, und irgendwann will man dann auch mal was gewinnen. Ich wurde dann auch Zweiter in Brasilien und – was noch wichtiger für mich war – gewann 2000 die Deutsche Meisterschaft in Kulmbach in der Langdistanz. Das war

dass ich zum Zeitpunkt X fit bin. Das war viel eher ein Trainieren, um Spaß zu haben, und erst in zweiter Linie, um einen Wettkampf zu bestreiten. Jetzt ist es natürlich anders. Die letzten zwei oder drei Jahre da war das Training natürlich schon auf Hawaii fixiert. Aber auch da gab es keinen Masterplan. Es gab natürlich einen groben Plan, aber es war nicht verkrampft. Und heute sehe ich das alles eigentlich immer noch ziemlich entspannt und werde auch nicht



mein Gesellenstück, und mir wurde dann klar: Okay, ich kann das. Aber selbst, als ich dann schon wirklich viel trainiert hatte, und auch die Jahre danach, stand für mich immer noch mein Studium im Vordergrund – mit dem Ziel, einen normalen Beruf zu ergreifen. Wie gesagt, es war ein Prozess, ein langsamer Fluss, nicht so wie beim Football in Amerika, wo man plötzlich in der NFL spielt und Profi ist. Ich habe auch nie zielorientiert trainiert, also mit dem Hintergedanken,

nervös, wenn bei einem Rennen wie auf Hawaii die Presse vor meiner Nase rumschwirrt. Klar, manchmal stören die Filmteams, die unterwegs dabei sind. Beim Schwimmen ist es manchmal sehr unangenehm, wenn die Boote zu nah an die Athleten herankommen. Da hast du dann die Abgase in der Nase.

Andererseits ist es aber auch wieder cool. Als ich 2005 geführt habe, fuhr ich nicht dem Führungsauto hinterher, sondern vor mir flog ein

Hubschrauber. Das war schon geil! »Hey, I am the man!«, dachte ich. Das motiviert schon. Wenn man die Motorräder um sich hat, hat man zudem den kleinen Vorteil, dass man beim Radfahren leicht im Windschatten fährt. Das ist das Privileg des Führenden. Trotzdem darf man sich davon nicht ablenken lassen, muss sich um sein Rennen und seine Leistung kümmern. Mir geht es immer um die Sache, nicht um das Drumherum.

#### DRUCK – WELCHER DRUCK?

Der Druck, den ich mir mache oder der von außen kommt, gehört einfach dazu. Er ist extrem zugespitzt, da ich ja nur an zwei oder drei Tagen im Jahr absolute Höchstleistung bringen muss. Es gibt eben Leute, die sich auf den Tag X vorbereiten und dann Leistung abrufen können, und andere sind Trainingsweltmeister.

Nach meinem Sieg auf Hawaii fiel es mir schwer, Ruhe und Kraft zu tanken, weil ständig irgendwelche Anfragen von außen kamen. Am besten tanke ich Ruhe und Kraft, wenn ich schlafe – das ist das beste Regenerationsmittel für mich – oder wenn ich im Trainingslager bin und nur mit meinen Leuten abhängе.

Zum Glück habe ich nicht das Gefühl, dass ich Zeit vergeude, wenn ich nicht trainiere. Jeder Mensch versucht so viel Quality Time zu haben, wie es nur geht. Ich natürlich auch. Nur definiert sich die sicher für jeden anders. Für mich ist Quality Time z.B. auch Training in schöner Umge-

bung – Gardasee bei 28 °C, Monte Baldo –, erheblich besser, als zuhause auf meinem Ergobike zu fahren. Quality Time kann auch ein netter Abend beim Kartenspielen mit meinen Kumpels sein.

#### TJA, MEIN STUDIUM...

Kürzlich bin ich auf Spiegel Online in einer Liste der prominenten Studienabbrecher aufgetaucht in erlauchter Umgebung mit Anni Friesinger, Günther Jauch oder Bill Gates. Das ehrt mich



aber nicht wirklich. Ich bin vielmehr ein Studienunterbrecher; ich kann einfach nicht zwei anspruchsvolle Sachen gleichzeitig machen. Dass ich letztendlich aufgehört habe zu studieren, ist für meine Eltern eher unangenehm. Mein Vater, promovierter Chemiker, hätte es schon gern gesehen – und meine Mutter natürlich auch –, dass ich mein Studium beende. Andererseits haben meine Eltern mich natürlich darin bestärkt, mein Talent zu nutzen, sodass ich jetzt in der



Weltspitze mithalten kann. Als Historiker bin ich bestenfalls Mittelklasse. Meinen Eltern war am Anfang relativ egal, wie viel Sport ich gemacht habe. Da ging es nur darum, ob die Noten gut sind. Wenn die okay waren, war es egal, wann ich zuhause bin. Natürlich haben sie mich finanziell unterstützt oder mich irgendwo hingefahren, wenn das nötig war. Aber sie haben nie von mir verlangt, mehr oder weniger zu trainieren. Es ging immer nur um eines: gute Noten und da-



<24

nach studieren. Eigentlich hätten sie gerne gehabt, dass ich Medizin oder Jura studiere, aber das war dann letztendlich doch nicht so wichtig. Geschichte und Kulturwissenschaften des Orients wollte ich deswegen studieren, weil ich mich schon immer für Geschichte interessiert habe. Zum anderen wollte ich die Sprachen des orientalischen Kulturkreises lernen: Türkisch, Persisch, Osmanisch. Im Nebenfach belegte ich dann noch Semitistik, Arabisch und Hebräisch.

Natürlich hab ich von allen Sprachen nur Grundkenntnisse, am weitesten bin ich in Türkisch gekommen. Aber ich wollte einfach dem Sport mehr Zeit widmen als dem Studium. Für mich persönlich wäre es schon befriedigend, noch abzuschließen. Ich habe da schließlich auch viel Zeit investiert. Je länger man vom Studium weg ist, umso schwieriger wird ein Wiedereinstieg allerdings. Aber ich werde mir Mühe geben.

### DER SPORT HAT SEINEN PREIS

Zeit für normale Dinge wie Kino oder Kneipe war mit Studium und Sport quasi nicht mehr vorhanden. Früher bin ich morgens zur Schule, mittags zum Essen nach Hause und erledigte dann vielleicht noch die Hausaufgaben. Dann stand bis zum Abend Training an. Während des Studiums hab ich erst trainiert, bin dann in die Uni, kam nach Hause und habe bis spätabends nochmal trainiert. Der Tag war einfach komplett ausgefüllt. Da habe ich nichts anderes mehr gemacht, es gab nur Uni und Sport.

Damals hat mir das genügt, und ich habe auch nichts vermisst, weil mich etwas anderes auch nicht befriedigt hätte. Mit der Zeit ist man aber nicht mehr so stressresistent, und der Sport fordert seinen Tribut. Ein Leben, in dem jede Minute mit etwas vermeintlich Sinnvollem ausgefüllt ist, hält man nicht lange durch.

Spätestens mit 25, wenn man schon so viele Jahre in dem Sport ist und das Niveau immer höher

wird, ist man nicht mehr so konzentrationsfähig. Ich hab das deutlich gemerkt, als ich an der Uni einen Hebräischkurs belegen wollte, den man normalerweise in einem Semester machen muss. Da ging's ziemlich zur Sache: fünfmal in der Woche morgens zwei Stunden Hebräisch, Nachbereitung oder Lernen und dann noch ein Trainingskursus, in dem man zwei bis drei Stunden Hebräisch übersetzt. Da war ich einfach fertig. Ich war richtig kaputt.

### HAWAII FAND ICH ZIEMLICH COOL

Obwohl ich erst 28 bin, bin ich doch relativ trainingsalt, weil ich eben schon mit 16 Jahren begonnen habe. Angefangen habe ich mit Schwimmen, bin schnell besser geworden und war schließlich in der ersten Mannschaft. Es war dann aber auch relativ schnell klar, dass ich kein großer Schwimmer werde, und daher bin ich neben dem Schwimmtraining gelaufen. Mit 16 lief ich meinen ersten Marathon und sah wenig



Heute weiß ich, man braucht auch einfach Zeit zum Nichtstun. Ich brauche Zeit zum Abhängen, auch vorm Fernseher, ich brauche Zeit zum Schlafen, und ich brauche inzwischen mehr Zeit, um mich zu irgendetwas aufzuraffen. Die Regeneration wird, je älter man wird, immer langwieriger. Man ist zwar viel schneller fit – zwei Wochen Training und alles ist wieder da, weil sich der Körper an alle Reize erinnert –, aber man kann einfach nicht mehr ständig Gas geben.

später Bilder von Hawaii. Das fand ich ziemlich cool, und mir war schnell klar, dass ich da auch einmal dabei sein wollte. Ich wollte auch ein Ironman werden. Dann hab ich mich da angemeldet. Zunächst machte ich einen Kurzdistanz-Triathlon in Deutschland, in Karlsfeld, der zweite Triathlon war schon der Ironman auf Lanzarote. Dann ging's los. Dann war ich da einfach drin und habe Triathlon trainiert und eben nicht mehr nur Schwimmen.



Hawaii ist natürlich etwas ganz Besonders. Zum einen sind da die Besten der Besten. Es ist die Weltmeisterschaft, es ist der prestigeträchtigste Wettkampf, es geht um das meiste Preisgeld. Das andere ist, dass die Insel unglaublich schön ist und etwas Besonderes hat, was einfach nicht erklärbar ist. Hawaii hat ein ganz eigenes Flair. Man muss diese Insel mögen oder sich mit ihr anfreunden, um dort erfolgreich zu sein. Hawaii ist mein absoluter Lieblings-Wettkampf.

gerät man sehr schnell in eine Triathleten-Szene aus der man nicht mehr so leicht rauskommt. Alle Freunde sind Triathleten, man hängt nur noch mit Triathleten ab. Wenn man sich so in der Mittelklasse bewegt, droht echte »Triathletisierung« und die alten Freunde machen Karriere in ihren normalen Berufen, die sieht man immer seltener. Anders ist es, wenn man erfolgreich ist. Da wird man auf viele Veranstaltungen eingeladen und lernt viele neue und unterschiedliche Leute

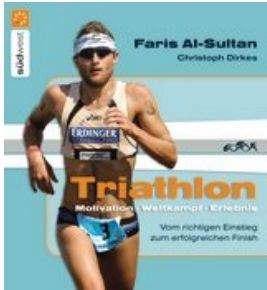


### IMMER UNTERWEGS

Als ich 2001 den Ironman auf Hawaii bestritt, dachte ich vorher, die ziehen mich bei der Einreise in die USA bis auf die Unterhose aus. Das Gegenteil war der Fall, es gab überhaupt keine Probleme. Der Pass mit dem Adler drauf hat alles geklärt. Das viele Unterwegssein ist schon auch anstrengend. Auf der einen Seite sieht man zwar viel und lernt viele Leute kennen. Auf der anderen Seite

kennen. Ich habe zum Glück viele – alte und neue – Freunde, die nichts mit Sport am Hut haben. Wenn ich lange unterwegs bin, bekomme ich nach einer gewissen Zeit schon Heimweh. Ich freue mich dann sehr auf meine Eltern und Freunde, meine gewohnten Trainingsstrecken, die Laufgruppe oder auch den Schwimmverein. Ich trainiere meistens im Olympiabad in München, einmal die Woche mit einer Triathleten-Gruppe und einmal die Woche allein.





Faris Al-Sultan, Christoph Dirkes

**Triathlon**

Motivation - Wettkampf - Erlebnis

Vom richtigen Einstieg zum erfolgreichen Finish

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 24,0 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-517-08283-7

Südwest

Erscheinungstermin: März 2007

Insidertipps vom deutschen Ironman und Weltmeister

310.000 Zuschauer, knapp 7.000 Teilnehmer – das ist die Bilanz des Triathlons 2006 in Hamburg, der damit zur größten Triathlonveranstaltung der Welt wurde. Der Popularitätszuwachs ist enorm. Triathlon – wobei Schwimmen Radfahren und Laufen unmittelbar nacheinander erfolgen – gilt als spektakulärste Bewährungsprobe für einen Sportler überhaupt. Die ultraharte Ironman-Distanz von 3,86 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen ist allerdings nur etwas für Kämpfer wie Faris Al-Sultan. Aber der Münchener Spitzenathlet, der am 15. Oktober 2005 den Ironman auf Hawaii mit deutlichem Vorsprung gewann, gewährt einen exklusiven Einblick in seinen anspruchsvollen Sport und gibt Einsteigern und Fortgeschrittenen hilfreiche Tipps, wie sie ihre Zeiten verbessern können - auch wenn sich die meisten Triathlon-Fans erst einmal an die olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen) heranwagen oder die Volksdistanz (500 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen) bevorzugen werden.