

Was treibt die Menschen?

Motive im Triathlon (Teil 2): Zwei repräsentative Interviews

Im ersten Teil der Serie „Motive im Triathlon“ ist Dr. Marlies Penker der Frage nachgegangen, welche Trainings- und Wettkampfmotive für einen Triathleten bedeutsam sein können. Was bewegt beispielsweise einen Familienvater mit Frau und Kindern, sich auf einen Ironman vorzubereiten? Teil zwei der dreiteiligen Serie besteht aus Interviews, die Dr. Penker im Rahmen ihrer Promotionsarbeit mit Sportlern geführt hat.

Mittels Interviews, die ich mit einer Frau und sieben Männern geführt habe, bekam ich einige Antworten auf meine Fragen. Diese Antworten, meine eigene Triathlonerfahrung und Hinweise aus Fachbüchern haben dazu geführt, dass ich den Athleten beim Ironman in Klagenfurt einen Fragebogen mit 45 Aussagen vorlegen konnte. Nachstehend finden sich zwei dieser Interviews, die einen kleinen Einblick über mögliche Beweggründe für eine Ironmanteilnahme bieten:

Interview mit Heinz F.*

(*Name geändert)

Heinz ist 38 Jahre alt, lebt in einer festen Beziehung und ist Vater eines Kleinkindes. Er hat eine höhere Schule mit Abitur abgeschlossen und ist bei seiner Arbeit vorwiegend geistig beansprucht. Heinz trainiert durchschnittlich sieben Stunden in der Woche. Er hat keinen Trainingsplan, sondern trainiert hauptsächlich nach eigenem Ermessen. Beim Ironman in Klagenfurt nimmt Heinz zum ersten Mal teil und die Entscheidung, mitzumachen, fiel etwa ein Jahr zuvor.

condition: Wie bist du zum Triathlon gekommen?

Heinz: Ich komme eigentlich vom Langlaufen, in meiner Jugend, so bis etwa 20 Jahre, war ich sogar im Langlaufkader. Dann habe ich 13 Jahre lang viel geraucht und viel getrunken. Mit 33 Jahren kam der Wendepunkt, da sagte der Körper dann „nein“. Dann

habe ich mit Biken begonnen, je länger das Rennen dauerte, desto besser ging es mir. Im Herbst habe ich dann mit Schwimmen begonnen, da ich mir im Winter sonst immer eine „Kugel angefüllt“ habe. So hatte ich im Winter über 90 kg, jetzt habe ich ein Gewicht um die 85 kg. Neben dem Schwimmen war ich auch 2 x in der Woche laufen. Das Schwimmen war hart, ich bin eine Länge hinaufgeschwommen, dann war ich fertig, hatte 170 Pulsschläge in der Minute, aber es wurde besser.

condition: Was sind deine Motive für das Training?

Heinz: Die Freude an der Bewegung und der Ausgleich zum sitzenden Beruf. Im Kopf bin ich frei und stark, ich bekomme für den Alltag viel Energie zurück. Ich bin geistig und körperlich fit, obwohl der Sport nicht unbedingt familienfreundlich ist. Das ist eine richtige „Egopartie“, man ist wenig zu Hause, es kostet viel Geld und Aufwand. Triathlon ist ein teures Hobby.



condition: Wann ist bei dir die Entscheidung gefallen, beim Ironman mitzumachen, wann hat es „Klick“ gemacht?

Heinz: Eine gute Frage, 2002 habe ich den Ironman live erlebt, da habe ich mir gedacht: „Das schaffe ich auch.“ Konkret wurde es für mich nach der Duathlon-WM in Weyer 2002, bei der ich erfolgreich mitgemacht habe.

condition: Was sind deine Motive fürs Rennen?

Heinz: Den Wettkampf sehe ich als Belohnung für das, was ich unter der Woche gemacht habe. Ich lebe jetzt mein „zweites Sportlerleben“, ich möchte mit mir zufrieden sein. Ich sehe die anderen nicht als Gegner, sondern betreibe den Sport gemeinsam mit ihnen. Wichtig ist für mich auch, dass ich bei Wettkämpfen



immer noch Reserven habe, nicht „blau“ werde. Beim Ironman heißt es für mich, die Schmerzgrenze zu überwinden, ich möchte mir selbst beweisen, was mein Körper draufhat. Ein Traum wäre es für mich, mit meinem Kind, welches dann fast ein Jahr alt ist, über die Ziellinie zu laufen.

condition: Hast du dir auch eine Endzeit für den Ironman vorgenommen?

Heinz: In meinem Alter muss ich keinem mehr etwas beweisen, vor allem nicht den 20- und 25-Jährigen, die 10 Stunden und mehr in der Woche trainieren. Aber ich habe schon zeitliche Vorstellungen, ich möchte so um die 1:05 h schwimmen, beim Radfahren schätze ich, dass ich so 5:15 h brauche, ich glaube nicht, dass vorne ein Vierer aufleuchten wird, und das Laufen ist die große offene Frage. Die



Foto: © imago

ersten 20 km kann ich mir noch vorstellen, aber ich weiß nicht, wie es mir dann gehen wird. Beim Laufen schätze ich, dass ich so 4:00 h brauchen werde. Ich nehme mir eine Endzeit um die 10:30 h vor, ich staple lieber tief, denn das Hauptziel ist

das Finish. Einen zweiten Ironman habe ich nicht unbedingt mehr geplant, da der Aufwand zu groß ist.

Interview mit Peter S.*

(*Name geändert)

Peter ist 34 Jahre alt, lebt in einer festen Beziehung und hat ein Kind. Er hat eine Lehre abgeschlossen und ist bei seiner Arbeit vorwiegend körperlich beansprucht. Peter trainiert durchschnittlich 12 Stunden in der Woche und befolgt einen genauen Trainingsplan. Beim Ironman in Klagenfurt nimmt Peter zum ersten Mal teil und die Entscheidung, bei diesem Rennen mitzumachen, fiel etwa ein Jahr zuvor.

condition: Wie bist du zum Triathlon gekommen?

Peter: Ich bin vorher gelaufen und habe einige Marathons gemacht. Das war mir dann zu eintönig. Ich habe dann Leute kennen gelernt, die mir vorgeschlagen haben, auch anderes zu probieren. So bin ich zu einem Triathlonverein gegangen und vor einem Jahr habe ich schwimmen gelernt.

condition: Wann ist bei dir die Entscheidung gefallen, beim Ironman mitzumachen, wann hat es „Klick“ gemacht?

Peter: Ich war drei Jahre lang in der Wechselzone tätig, das ist Motivation genug. Ich habe dort die Leute gesehen, die diese Strapazen auf sich nehmen, das hat mich alles sehr fasziniert.

condition: Was sind deine Motive für das Training?

Peter: Das Training ist abwechslungsreich, obwohl das Ergometertraining sehr hart ist und mich viel Überwindung kostet. Beim Laufen sehe ich mir gern die Gegend an, beim Radfahren auch, da versuche ich dann, verschiedene Radstrecken zu befahren. Das Schwimmtraining im Hallenbad ist hart, da es oft so spät am Abend stattfindet und bis 22.00 Uhr dauert. Manchmal frage ich mich, warum ich trainiere und mich quäle, aber ich weiß keine Antwort darauf.

condition: Was sind deine Motive fürs Rennen?

Peter: Ich möchte einfach am Wettkampf teilnehmen, es schaffen. Die Leute werden mich sicher motivieren, das ist klar. Den Ironman möchte ich aber nur einmal machen, da ich für gar nichts mehr Zeit habe. Vielleicht starte ich später noch einmal, wenn mein Kind älter ist. Meine Tochter ist 11 Jahre alt und ich habe kaum Zeit für sie. Sie geht um halb acht Uhr schlafen, nach der Arbeit trainiere ich und dann bleibt wenig Zeit übrig. Samstags und sonntags trainiere ich lange Einheiten. Meinen Freundeskreis habe ich größtenteils verloren. So bekam ich vor kurzem Besuch und musste mich entschuldigen, da ich um 21.00 Uhr schlafen ging. Im Kopf hatte ich nämlich schon meine Einheit für den nächsten Tag geplant.

condition: Hast du dir auch eine Endzeit für den Ironman vorgenommen?

Peter: Bei der Endzeit soll ein 12er vorne stehen. Alles, was darunter liegt, macht mich froh, das Wichtigste ist aber das Durchkommen.

Die Antworten dieser sowie der restlichen sechs Interviewten haben meinen Fragebogen maßgeblich beeinflusst. Dieser Fragebogen umfasst in der Endfassung 45 Motivfragen. Knapp 800 Sportler haben ihn ausgefüllt. Neben den Fragen nach den Motiven konnten auch persönliche Daten erhoben werden, die das Training, die Familie und die Schulbildung mit folgenden Fragen umfassten:

- Wie alt sind die Triathleten im Durchschnitt?
- Wie hoch ist der Frauenanteil beim Ironman?
- Wie viele Triathleten haben Kinder?
- Über welche Ausbildung verfügen Triathleten?
- Arbeiten die Athleten vorwiegend in Berufen, in denen sie körperlich oder nicht körperlich belastet sind?
- Wie hoch ist der Trainingsaufwand?
- Wie viele Triathleten trainieren nach genauen Plänen, wie viele nach eigenem Gefühl und Ermessen?

Die Antworten darauf finden Sie in der nächsten Ausgabe der **condition**.

Dr. Marlies Penker

