

**Ultra-Triathlon - was verbirgt sich dahinter?
Drei Alleinstehende beim extrem-ultravioletten Sonnenbaden etwa?
Oder besonders saugfähige Windeln für Baby-Drillinge?**

Mitnichten!

Ein Ultra-Triathlon ist sportlich gesehen mit das Härteste, was es überhaupt gibt. Und davon möchte ich erzählen, von einem Horschheimer Sportler, der so etwas macht.

Hans-Georg Löbbert, 42 Jahre, verheiratet, Postbeamter bei der Oberpostdirektion. Er wohnt seit 1987 als von Koblenz zugezogener Wahlhorschheimer im eigenen Häuschen im Dritten-eimerweg. Seine große sportliche Leidenschaft gilt dem Triathlon. Ein Triathlon besteht aus den drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Bei einem Ultra-Triathlon sind 3,8 km schwimmend, 180 km auf dem Fahrrad und zum krönenden Abschluß 42,2 km Marathon laufend zu bewältigen. Jeder Normalsterbliche - so auch ich - stellt vermutlich zunächst einmal fest: „Das geht nicht! Das schafft niemand!“ Es geht aber doch! Und einer, der es geschafft hat, ist H.G. Löbbert aus Horschheim.

Ein Ultra-Triathlet



**Psychogramm eines Extremsportlers
Eine Reportage von Karl-Walter Fußinger**



ken vergnügten sich an dem hochmotivierten Sportler. Etwas Kaffee, ein Brötchen, dann ab zum Schwimmstart. Während die Nichttriathleten noch gemütlich frühstücken, stürzt sich H.G. Löbbert in die Fluten des Main-Donau-Kanals. Wassertemperatur 21 Grad - ohne Neoprenanzug geht es trotzdem nicht. Nach 1:05:18 Stunden sind die 3,8 km vorbei. Gute Zeit, noch relativ frisch.

Die Post geht ab

Schnell umgezogen, Radklamotten an und Helm auf. Mit der Rennmaschine geht die Post ab. Hoffentlich gibt es keinen Plattfuß, eine Horrorvision für jeden Radsportler. Jetzt 180 km durchhalten, immer gleichmäßig treten. Doch was ist das? Stiche in der Schulter. Ist die aerodynamische Position des Triathlonlenkers für die Schulter vielleicht doch nicht das Richtige? Weiterfahren, der Schmerz läßt nach. Verpflegung aufnehmen während der Fahrt: Wasser, Isostar, Bananen, Müsliriegel und Apfelstücke. Drei knüppelharte Runden mit drei langen Steigungen, dreimal 60 km. Nach 5:34:00 Stunden ist die Wechselmarke zum Laufen in Sicht.

Alles umsonst?

Jetzt kommt der härteste Teil. Der Körper ist schon schwer geschlaucht. Es stehen aber noch ca. 4 Stunden Marathonlauf bevor. Magdalene, die verständnisvolle Ehefrau, fährt jetzt teilweise mit dem Fahrrad neben ihrem Mann her. Als Ausdauersportlerin kann sie sich in ihn hineindenken. Sie unterstützt ihn durch aufmunternde Worte und filmt ihn. Am Anfang winkt H.G. Löbbert noch in die Kamera, doch nach 14 Kilometern wird es immer schwerer. Eine Verkrampfung im Oberschenkelmuskel stellt sich ein - das schmerzt. Langsamer laufen, dann stehen bleiben, Dehnübungen machen. Es darf doch nicht alles umsonst gewesen sein? Es geht aber wieder weiter: kämpfen, hart bleiben, langsamer laufen, aber weiter voran. Der Körper gibt sein Letztes. Trinken, laufen, Oberkörper nach vorn, immer den Main-Donau-Kanal entlang. Dann die letzten Kilometer. Das Filmen seiner Frau nimmt H.G. Löbbert nicht mehr wahr. Endlich das Ziel - sein Name wird durch ein Mikrofon gebrüllt. Zuschauer klatschen - er hat es geschafft. Stolz und glücklich läuft er durchs Ziel. Die Zeit? Fast nebensächlich, aber mit 10:52:54 Stunden ein tolles Ergebnis. Macht er so etwas noch einmal? Ja, im nächsten Jahr! Es ist kaum zu glauben, aber wahr. Vor allen Dingen freiwillig. Anders ging es wohl auch nicht. Ob ich fast 11 Stunden an einem Stück schwimmen, radfahren und laufen könnte? Ich kann es mir nicht vorstellen, doch H.G. Löbbert ist davon überzeugt. Er meint, daß jeder, der nicht gerade unsportlich ist, bei entsprechender Einstellung und ausreichendem Training eine solche Höchstleistung vollbringen könnte. Ich glaube ihm - er muß es ja eigentlich wissen.

Karl-Walter Fußinger □

Die Suche nach den Grenzen

Der Wettkampf gegen die Uhr, den eigenen Schweinehund und 1450 weitere gleichgesinnte Teilnehmer fand am 13. Juli 1991 in Roth bei Nürnberg statt. H.G. Löbbert bereitete sich monatelang gewissenhaft vor. Fast jeden Tag Training: schwimmen, laufen und radfahren - stundenlang, bei jedem Wetter, auch wenn was Tolles im Fernsehen lief oder sonst eine andere schöne Freizeitbeschäftigung gelockt hätte. Tapfer trainieren - Ehrgeiz und Selbstdisziplin treiben den Triathleten immer wieder hinaus. Er will es wissen, will die Grenzen seiner körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit kennenlernen. Gesund muß er sein, sonst braucht er gar nicht erst anzutreten. Zwei Tage vorher Anreise: ausruhen, relaxen. Vollkornplätzchen, Salate, Bananen und Nudeln als wesentliche Nahrungsbestandteile, auch das ist sehr wichtig. Am Wettkampftag um 4 Uhr aus den Federn, die Nacht war unruhig: Stechmük-