

Dass Markus Gärtner zu Herscheids Topsportlern gehört, ist nicht erst seit gestern bekannt. Doch für 2015 plant der Triathlet und Ausdauersportler den ganz großen Coup. Er möchte sich am 5. Juli 2015 beim Iron-Man in Frankfurt, der Triathlon-Europameisterschaft auf der Langstrecke und dem einzigen Rennen auf deutschem Boden mit Qualifikationsmöglichkeiten, für den Iron-Man in Kona auf Hawaii qualifizieren, dem Mekka der Iron-Männer und Frauen. Iron-Man ist der Begriff für die Triathlon-Langstrecke, bei der zunächst 3,8 Kilometer geschwommen werden, ehe man sich auf dem 180 Kilometer auf dem Rad bewegt und mal eben so zum Abschluss noch einen Marathon über 42,195 Kilometer hinter sich bringt. Jeder Abschnitt für sich ist für viele von uns schon eine enorme Leistung, aber alles direkt nacheinander an einem Tag, ohne Pause? Schon jetzt würden die meisten von uns abwinken. Wenn man nun noch bedenkt, dass Markus Gärtner in seiner Altersklasse der 40-45 Jährigen diesen Wettkampf in unter 9:30 Stunden bewältigen muss, um eine Chance auf eine Teilnahme auf Hawaii zu haben, würde nur noch sehr wenige überhaupt das extrem lange und umfangreiche Training für genau diesen einen Tag beginnen. Im Sommer hat der 40 Jährige Ausdauersportler seine Planung für den Iron-Man in Frankfurt aufgenommen, seit Anfang November trainiert der Fitnesstrainer nach einem Trainingsprogramm unter professioneller Betreuung und Beobachtung. Das ST begleitet den Herscheider bei seinen Vorbereitungen auf den „Tag seines Lebens“. „Schon bei meinem ersten Iron-Man 2010 bei der Challenge in Roth war mein Traum, einmal bei diesem einzigartigen Event starten zu dürfen“, so Gärtner, der bereits damals bei seinem ersten Start in 9:51:48 Stunden unter der für viele magischen Zeit von zehn Stunden blieb. 2011 folgte ein Start in Regensburg in 9:58 Stunden und 2013 sein erster Auftritt in Frankfurt, wo er seine Bestzeit auf 9:43 Stunden verbesserte. Nun sollen es also unter 9:30 Stunden werden. Hört sich auf den ersten Blick bei den bisherig erbrachten Zeiten gar nicht so viel an, bedeutet aber auch für den Fitness- und Ernährungstrainer einen großen Zeit und Trainingsaufwand. „Viele denken: Ach der Markus als Fitnesstrainer hat das locker drauf. Aber dem ist nicht so. Zwar mache ich im Studio weiter meine Kurse, doch in meinem Trainingsplan von derzeit rund 17 bis 20 Stunden pro Woche kann ich mir nur drei bis vier Stunden Spinning-Zeit anrechnen. Die restliche Zeit muss ich, wie jeder andere auch, von meiner Freizeit abknapsen, wobei ich mich sicherlich ein wenig flexibler in den Trainingszeiten bewegen kann“, so der Frontmann der Triathlonmannschaft von TriSpeed Herscheid. Bei seinen Vorbereitungen kann sich Gärtner glücklich schätzen eine Familie hinter sich zu haben, die diesen großen Zeitaufwand mitträgt. „Meiner Familie bin ich unendlich dankbar, dass sie meinen größten Wunsch mitträgt und mir genügend Zeit gibt, um alle vorgegebenen Trainingseinheiten durchziehen zu können. Schon das macht mich sehr stolz und ich hoffe, dass ich in Frankfurt alles damit zurückgeben kann“, so der Ehemann und Vater von zwei Kindern. Doch so ganz soll die Familie auch nicht auf ihren Papa verzichten. „Morgens beginnt mein Training mit Schwimm - oder Laufeinheiten um fünf Uhr, egal bei welchem Wetter“, so Gärtner zu seinem derzeitigen Tagesbeginn, der entweder in der Schwimmhalle am Lüdenscheider Nattenberg oder auf den Straßen in und um Herscheid beginnt, denn seine Familie soll trotz allem nicht zu kurz kommen. Bei einem Familienurlaub kommt andererseits aber auch das Training nicht zu kurz. „So früh morgens schlafen alle noch. So habe ich später mehr Zeit für die Familie. „Heute



Morgen waren es – 8 Grad und teilweise schneebedeckte und eisige Wege, aber kein Grund zum Jammern und kein Pardon, 2:15 Stunden laufen standen auf dem Trainingsplan“, so der disziplinierte Herscheider, der seine Pläne vom Nürnberger Profi-Trainer Michael Krell speziell auf ihn zugeschnitten bekam und wöchentlich alle Daten übermitteln muss, ob er diese Vorgaben auch eingehalten hat und wie hoch sein Fitnessniveau aktuell ist. „Die Zusammenarbeit mit einem Profitrainer habe ich gesucht, um einerseits eine weitere Überwachung meines Trainingsstandes zu haben, andererseits und dies hauptsächlich aber, um alternative und breitere Trainingsmöglichkeiten und Trainingsprogramme zu haben“, begründet der Herscheider den Schritt der Zusammenarbeit, der allerdings nicht ganz günstig ist. Der morgendliche Auftakt ist einer von drei Trainingseinheiten, der Gärtner in den ersten Monaten täglich absolviert. „Ab dem Frühjahr steigern sich die wöchentlichen Trainingszeiten dann auf 25 bis 30 Stunden pro Woche“, so Gärtner weiter, der in seinen Vereinskollegen von TriS-peed Herscheid große Unterstützung findet. „Ich bin den Jungs von TriSpeed unendlich dankbar. Selbst bei den morgendlichen Läufen oder im Schwimmbecken begleiten mich Vereinskammeraden, die mir somit das Training erleichtern. Frank Holzmann, Frank Lachnitt, Carsten Schröder und Julian Becker sind mir im Becken, auf der Laufstrecke und auf dem Rad eine starke Hilfe“, dankt der Triathlet schon jetzt seinen Kollegen, die ihm vor allem in der ungemütlichen Winterzeit eine starke Stütze sind. Neben den Trainingskollegen hat Gärtner mit Markus Spanell einen Radfachmann an seiner Seite, der sich um die technischen Dinge seines Zweirades kümmert. „Der Markus schaut hier und guckt da, wo wir das beste und vor allem sicherste Material für mein Rennrad bekommen können“, so der 40 Jährige, denn ein Schaden am Rad, gerade am Tag des Wettkampfes, würde das Aus aller Pläne bedeuten. „Wenn ich einen Reifen wechseln müsste, würde das zu viel Zeit in Anspruch nehmen, die ich hinten raus nicht mehr aufholen könnte“, beschreibt Gärtner wie wichtig es ist, nicht nur selbst fit zu sein, sondern auch seine Utensilien zu hegen und zu pflegen. Schon nach den ersten Wochen stellt der ambitionierte Triathlet fest, „dass ich noch nie so fit im Winter war, wie jetzt“. Neben dem Trainingsplan ist auch die richtige Ernährung wichtig. „Als Ernährungstrainer habe ich mir da schon einen eigenen Plan aufgestellt“. Heisst für den Nichtraucher, der auch auf Alkohol gut verzichten kann, dass er zwar zu Weihnachten auch ein wenig schlemmen darf, „aber bei der Schokolade wird halt weniger zugegriffen“. Da sich die Triathleten während des langen Wettkampftages ausschließlich von Energiedrinks, Wasser, Liquids, Gels, Kohlenhydratriegeln und Bananen ernähren, ist es in der Vorbereitung wichtig, seinen Körper bereits darauf ein-zustellen, damit es „am Tag der Tage“ nicht zu Übelkeiten, Durchfall oder anderen körperlichen, ernährungsbedingten Ausfällen kommt. Daher prüft der Fitnesstrainer schon in der Vorbereitungszeit verschiedene Marken, Riegel und Gels, die der Körper am besten verträgt. „Ich kenne keinen Sportler, der so immens diszipliniert und motiviert trainiert wie Markus“, lobt Mannschaftskollege Julian Becker den engagierten Triathleten. Aber woher kommt diese Motivation, selbst bei jedem Wind und Wetter schon am Morgen den inneren Schweinehund zu besiegen und um fünf Uhr aufzustehen? „Zur Motivation stelle ich mir immer vor, wie geil der Zieleinlauf sein wird und hoffentlich die Zeit für die Qualifikation für Hawaii aus-reicht“. Egal wo sich Gärtner aufhält, zu Hause oder im Studio, überall ist ein Datum an irgendeiner Ecke markiert: Der 5. Juli 2015. Doch



mit einer guten Zeit in der hessischen Metropole ist es allein nicht getan. Jedes Jahr kämpfen rund 75.000 Iron-Männer und Iron-Frauen bei 38 weltweiten Qualifikations-Wettkämpfen um eine Teilnahme auf Hawaii, allein in Frankfurt werden es über 2.500 Starterinnen und Starter sein. Pro Alterklasse gibt es ein Starterkontingent, und so muss der Herscheider nicht nur eine gute Zeit haben, sondern auch eine entsprechende Platzierung vorweisen. Da sich hier aber nicht nur Deutsche, sondern Triathleten aus aller Welt qualifizieren können, steht Gärtner auch in einem internationalen Wettstreit. „Die Zeit wurde von meinem Trainer ermittelt, die eigentlich für die entsprechende Platzierung ausreichen sollte“, erläuterte Gärtner die Verbindung von Zeit und Platzierung. Mit Frank Lachnitt und Frank Holzmann starten in Frankfurt zwei weitere Athleten von TriSpeed Herscheid auf der Langdistanz, aber nicht so großen Ambitionen. Eine Unterstützung während des Tages ist dabei aber nicht möglich. „Wir sind in den Disziplinen zu unterschiedlich, um einander Hilfestellung zu geben. Hier ist jeder auf sich allein gestellt“, so Gärtner weiter. Vor dem großen Tag in Frankfurt stehen neben dem Training ein Trainingslager, Liga-Wettkämpfe in der Triathlon-Verbandsliga und ein Triathlon über die halbe Iron-Man-Distanz auf dem Plan. Wie bereits geschildert ist ein Profitrainer nicht günstig. Auch ein Trainingslager im März, der Start in Frankfurt mit 550 Euro selbst und die technische Aufbereitung seines Rades beziffert der Herscheider auf Kosten von rund 7.500 bis 8.000 Euro. Um diese Kosten zu decken ist Gärtner auch jetzt noch auf der Suche nach Sponsoren. Auf seiner Homepage www.trispeedherscheid-traumvonkona.de berichtet Gärtner nicht nur über seinen Trainingsstand und sein großes Ziel. Hier können auch Sponsoren ihren Platz finden und Kontakt zum Herscheider aufnehmen, damit auch finanziell das Projekt umgesetzt werden kann. „Für den Start in Frankfurt werde ich dann ein spezielles Outfit tragen, auf dem sich alle Sponsoren befinden. Ich hoffe, dass ich damit noch den einen oder anderen Partner finde“, so Gärtner, der seinen „Traum von Kailua-Kona“ nicht nur träumt, sondern in allen Belangen akribisch vorbereitet hat, damit dieser Traum kein Traum bleibt.

