

Interview mit unseren Ironman-WM Teilnehmer René Rothenbücher

Wie bist du zum Triathlon gekommen?

Zum Triathlon bin ich auf meiner andauernden Suche nach neuen Herausforderungen gekommen. Ich habe solange ich denken kann schon immer irgendeinen Sport ausgeübt. Seit ich wusste, dass ich zur Bundeswehr gehe um Offizier zu werden, habe ich mich intensiver um den Aufbau von Ausdauer und Kraftausdauer gekümmert. Mir war immer klar, dass ich als Vorgesetzter ein Vorbild für meine Soldaten sein wollte. Gerade im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit und Robustheit wollte ich immer voran gehen. In den ersten Jahren meiner Bundeswehrzeit fokussierte ich mich vor allem auf das Laufen und Marschieren. Während meines Studiums rückte vor allem das Marschieren in den Vordergrund. Ich absolvierte zahlreiche Märsche auf der gesamten Welt, bei denen es darum ging mit Gepäck eine Strecke von 20-100km zu bewältigen. Meistens erstreckten sich diese Veranstaltungen über mehrere Tage. Durch diese Märsche, kombiniert mit Lauftraining und Kraftausdauertraining legte ich mir eine solide Grundlage zu. Für mich war während dieser Zeit die größte Herausforderung diese Märsche zu bewältigen. Zum Beispiel 100km am Stück oder vier Tage hintereinander 40km zu marschieren. Neben der Begeisterung für diesen Sport fing ich an mich als Rettungsschwimmer in der DLRG zu engagieren. Ich erwarb die Qualifikation zum Ausbilder Schwimmen/Rettungsschwimmen und leistete im Sommer freiwillig Dienst als Rettungsschwimmer an der Ostsee. Ich brauchte immer neue Herausforderungen und so absolvierte ich mehrere Extrem-Hindernis Läufe wie zum Beispiel das "Braveheart Battle". Zu dieser Zeit absolvierte ich auch meinen ersten Marathon, den ich natürlich nicht einfach an einem "normalen" Ort bestreiten konnte, sondern unter Tage in Merkers absolvierte. Nach meinem Studium 2014 hatte ich nicht mehr die Zeit an den verschiedenen Marschveranstaltungen weltweit teilzunehmen. Im Ausdauersport war ich sowieso schon längst angekommen, so war es naheliegend auch noch mit dem Rad fahren zu beginnen. Meine ersten langen Touren absolvierte ich noch mit meinem Jugend-Mountainbike. Im Jahr 2015 kaufte ich mir mein erstes Rennrad. Nachdem ich nun Schwimmen, Rad fahren und Laufen beisammen hatte, brauchte ich ein neues Ziel. Was da naheliegender als Triathlon? Und wenn schon Triathlon dann richtig, dachte ich mir! So meldete ich mich direkt für einen Langdistanz Triathlon (Ironman) im kommenden Jahr an. Mein Ziel war es einfach nur ins Ziel zu kommen. Im Zuge dieser Vorbereitung wurde mir auch klar, dass ich eines Tages an den Geburtsort dieser irren Sportart gelangen will: Die Teilnahme am mythischen Ironman auf Hawaii, dem härtesten Rennen der Welt!

Wie hast du dich nach deinem ersten erfolgreichen Triathlon gefühlt?

Mein erster Triathlon war direkt ein Langdistanz-Triathlon also umgangssprachlich Ironman genannt. Ich wusste nicht wirklich auf was ich mich da einlasse. Ich bin zuvor noch nie in meinem Leben eine solche Strecke im offenen Gewässer geschwommen, war vorher noch nie 180 km Rad am Stück gefahren. Die Kombination Radfahren und laufen, hatte ich auf einer viel kürzeren Distanz lediglich einmal ausprobiert. Wettkampferfahrung hatte ich überhaupt keine. So ging ich an den Start, einziges Ziel durchhalten, überleben! Das Schwimmen lief ziemlich gut, das Radfahren auf meinem nicht angepassten einfachen Rennrad war die Härte, der Marathon am Ende die reinste Hölle, zumal noch mein Magen gegen mich rebellierte. Die letzten 3 km Richtung Ziel, wohl wissend das ich es jetzt schaffen werde waren das schönste Gefühl überhaupt. Sämtlicher Schmerz alle Qualen waren wie weggeblasen, was blieb war reine Euphorie! Was ein geiles Gefühl, das macht direkt süchtig! 12h 40min waren es damals. Mir war klar so lange will ich dafür nie wieder brauchen. Die Tage danach war mein Körper völlig zerstört. Völlig egal! Schmerz vergeht, Stolz bleibt!

Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich trainiere sieben Tage die Woche. Unter der Woche meistens zwei Einheiten am Tag. Am Wochenende dann die langen Einheiten. Wenn ich die Möglichkeit habe, geht es meistens direkt morgens um 7 Uhr zum Schwimmen. Am liebsten erledige ich die Trainingseinheiten vor dem späten Mittagessen, so dass ich den Nachmittag zur Regeneration habe. Ein Tag pro Woche ist Ruhetag an diesem Tag steht meistens nur 1h lockeres Schwimmen oder ein wenig Kraftausdauer auf dem Programm. Insgesamt gehe ich pro Woche 3-mal Schwimmen, zwei kurze Radeinheiten von 1,5-2h, zwei kurze Läufe 45min-1,5h, eine lange Rad Ausfahrt mit ca. 5h sowie ein langer Lauf von 2-2,5h. Dazu kommen noch 2-3 Kraftsporteinheiten. Insgesamt liege ich dann im Schnitt bei 15-20h pro Woche. In intensiveren Wochen auch mal bei 24h. Zusätzlich zu diesen Netto-Zeiten kommt natürlich noch das Warm-Up und das Dehnen/ Yoga nach dem Training. Alles in allem nimmt das alles viel Zeit in Anspruch. Nebenbei muss natürlich auch noch die Ausrüstung gepflegt sowie vor- und nachbereitet werden. Ich versuche immer mein Training irgendwie am Tag unterzubringen, wenn es notwendig ist, stehe ich dazu auch mitten in der Nacht auf oder trainiere am späten Abend. Zum Glück ist das in letzter Zeit seltener der Fall.

Wie lange braucht dein Körper zu Regeration nach einem Triathlon und wie hat sich das entwickelt ?

Das kommt natürlich auf die Distanz an. Nach einer Langdistanz sind 1-2 Wochen nur lockeres Training angesagt. Das heißt es wird trainiert, allerdings in kleineren Umfängen und geringerer Intensität. Nach einer Sprintdistanz wie im September in Belgien, habe ich am selben Tag weiter trainiert. Generell muss ich allerdings nach intensiven Einheiten eher auf meine Regeneration achten, als ich das noch mit Anfang 20 getan habe. Ich höre da einfach auf meinen Körper.

Welche Disziplin fordert dich am meisten?

Inzwischen ist das das Laufen. Schwimmen fällt mir schon immer ziemlich leicht. Früher war das Radfahren für mich am schwersten, inzwischen geht das ziemlich gut.

Lässt sich das Training mit der Arbeit bei der Bundeswehr vereinen?

Auf meinem aktuellen Dienstposten habe ich genug Freiräume, um mein Training während der Dienstzeit gut zu absolvieren. Seit letztem Jahr bin ich im CISM Triathlon Team der Bundeswehr. Hier habe ich die Möglichkeit an verschiedenen Trainingslagern über das Jahr verteilt teilzunehmen. Das Training mit anderen Athleten, während dieser meist einwöchigen Trainingslagern, hat mich sehr weit nach vorne gebracht. In der Vergangenheit hatte ich auch Dienstposten, welche mich zeitlich deutlich mehr forderten. Da der Dienst natürlich Vorrang hatte, musste ich zusehen, wie ich den Sport noch unterbekomme. Getreu dem Motto, „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“, habe ich aber auch das hinbekommen, auch wenn ich dafür Mitten in der Nacht aufstehen musste oder während der Mittagspause Sport gemacht habe. Die Qualität des Trainings hat darunter zwar gelitten allerdings war das besser als nichts zu machen.

Wie bist du in den einzelnen Disziplinen ausgestattet?

Das hat sich über die Jahre stark gewandelt. Angefangen hat alles mit der einfachsten, billigen Ausrüstung, die teilweise völlig unzweckmäßig war. Über die Jahre kam immer mehr dazu bzw. die Ausrüstung wurde durch neuere, bessere ersetzt.

Für das Schwimmtraining bin ich mit allem ausgestattet, Paddels, Schnorchel, Brett, Flossen usw. Meine Schwimmbrille hat ein integriertes Display, so dass ich meine Werte beim Schwimmen permanent überwachen kann. Für das Schwimmen im Freiwasser habe ich verschiedenen Neoprenanzügen für alle Wetterlagen. Wenn es sein muss, steige ich damit auch im Dezember noch in den See. Auf Hawaii werde ich neben einer normalen Schwimmbrille nur einen sogenannten „Swimskin“ über meinem Triathlonanzug tragen. Damit sollte ich hoffentlich 2 Sekunden pro Hundert Meter schneller sein als ohne.

Für das Rad Training nutze ich hauptsächlich mein Rennrad sowie mein Zeitfahrrad. Im Winter wird im Keller mit dem Rennrad auf einem Smarttrainer trainiert. Für meine Räder

habe ich verschiedene Laufradsätze mit verschiedenen Mänteln je nachdem welche Art von Profil die Strecke ausweist. Auch verschiedene Helme gehören zur Ausstattung. Meine beiden Räder sind allerdings schon ziemlich in die Jahre gekommen. Mit neuerem Material ließe sich hier noch einiges rausholen. Hier werde ich wohl irgendwann noch mal investieren müssen. Auf Hawaii werde ich mit meinem Zeitfahrrad an den Start gehen. Vorder- und Hinterrad jeweils als Hochprofilfelgen. Dazu noch meinen Vollvisier Zeitfahrhelm, Radschuhe und mein Triathlonanzug.

Was das Lauftraining angeht, besitze ich eine große Auswahl an verschiedenen Schuhen für jedes Gelände. Mehr als normale Funktionswäsche, Uhr und Pulsgurt braucht es da nicht. Ob ich auf Hawaii mit meinen Carbonschuhen oder mit normalen Laufschuhen ins Rennen gehe, weiß ich noch nicht abschließen.

Hast du beim Radfahren und Laufen "Proviant" dabei?

Beim Radfahren starte ich immer mit 1,2L Wasser sowie einigen Gels oder Riegeln als Proviant. An wirklich heißen Tagen halte ich in irgendwelchen Dörfern an und frage die Leute, ob sie meine Flaschen auffüllen können. Wenn ich niemanden antreffe, muss ich halt so durchhalten. Beim Laufen nehme ich meistens nur ein Gel für den Notfall mit. Trinken habe ich eigentlich nie dabei. Eigentlich müsste ich es inzwischen besser können, aber es passiert immer noch häufiger mal, dass ich ohne Essen und Trinken die letzten Stunden auf dem Rad sitze und mit den aller letzten Energiereserven grade noch nach Hause komme. Sinnvoll ist das natürlich...

Wie hast du von der Qualifikation für Hawaii erfahren und wie hast du dich gefühlt?

Um sich für die WM auf Hawaii zu qualifizieren, muss man am Tag nach dem Rennen an der offiziellen Startplatzvergabe teilnehmen. Ich hätte eigentlich nicht damit gerechnet in Frankfurt einen Startplatz bekommen zu können. Umso schöner war es, dass ich in Frankfurt den letzten verfügbaren Startplatz in meiner Altersklasse bekommen konnte. Einige Athleten vor mir hatten verzichtet bzw. hatten sich vermutlich bereits qualifiziert, da Frankfurt in diesem Jahr das letzte Rennen war, um sich für die diesjährige WM auf Hawaii zu qualifizieren. Als ich den Platz bekommen hatte, musste ich mehrfach nachfragen, ob das jetzt wirklich so ist. Ich konnte es gar nicht glauben. In dem Moment konnte ich mich nicht mal richtig freuen, ich war einfach komplett geschockt. Es fühlte sich einfach nicht mal real an. Nach der Veranstaltung konnte ich auch nicht einfach losfahren. Ich habe erstmal zwei Stunden mit meiner Familie und Freunden telefoniert, um das Ganze zu verarbeiten. Die Fahrt nach Hause war dann eine einzige Party mit mir allein im Auto. Trotzdem hat es noch ein paar Tage gedauert, bis ich das ganze wirklich begriffen habe. Man bekommt ja nicht alle Tage die Chance seinen Lebenstraum zu verwirklichen!

Wie hat dein Umfeld (privat/beruflich) reagiert?

Jeder der mich kennt weiß, wie sehr ich für diesen Sport brenne, jeder der mich noch besser kennt, weiß wie viel Blut, Schweiß und Tränen ich für dieses Ziel gegeben habe. Es haben sich alle wahnsinnig für mich gefreut! Von allen Ecken kamen die Glückwünsche. Diese Anerkennung hat mich sehr geehrt und bedeutet mir sehr viel! Von Seiten der Bundeswehr war sofort klar, dass ich natürlich für den Zeitraum meiner Reise Urlaub bekomme, egal was dienstlich in diesem Zeitraum ansteht. Der Gedanke, dass mir so viele Freunde und Bekannte zu Hause die Daumen drücken gibt mir zusätzlich unglaublich viel Kraft für das anstehende Rennen.

Was sind deine Ziele für die Ironman-WM auf Hawaii?

Von Leuten, die bereits mehrfach an der WM teilgenommen haben, habe ich mir sagen lassen, dass nicht jemals wieder so sein wird, wie die erste Teilnahme. Die Stimmung vor, nach und während des Rennens soll einzigartig sein. Ich will die Zeit auf Hawaii so gut es geht genießen, vor und nach dem Wettkampf gibt es dort viel zu sehen. Den Wettkampf selbst werde ich nicht so verbissen angehen müssen wie Frankfurt. Schließlich habe ich mich schon qualifiziert. Ich will das ganze einfach nur genießen. Ich freue mich auf die Herausforderung diese sowieso schon harte Distanz unter den extremen Bedingungen auf Hawaii absolvieren zu dürfen. Das Minimalziel ist also das Finish. Natürlich will ich trotzdem eine gute Zeit abliefern. Vielleicht komme ich ja trotz der deutlich härteren Bedingungen auf eine ähnliche Zeit wie in Frankfurt.

Kat hus
1925 e.V.