

„Nach hinten alles rausbauen“

Der Doktor rast nochmal: Gerald Lehnrieder startet morgen beim Ironman auf Hawaii

BAD WINDSHEIM (ab) - Windsheims „rasender Doktor“ hat morgen Großes vor: Dr. Gerald Lehnrieder startet am Samstag zum zweiten Mal beim bekanntesten und spektakulärsten Triathlon der Welt - dem Ironman auf Hawaii.

Seit 1978 wird der Ironman jährlich im Oktober auf Big Island im Pazifischen Ozean ausgetragen. Er gilt als einer der schwierigsten Ausdauerwettkämpfe der Welt. Für Dr. Gerald Lehnrieder soll es der Schlüsselpunkt einer außergewöhnlichen „Laufkarriere“ werden - die vor acht Jahren im Badezimmer begann. „Der Blick auf die Waage war schuld. Ich wusste so kann's nicht weitergehen“, erinnert sich der Medizinische Leiter der Kiliani-Klinik an jenen Tag, der vieles ändern sollte. 78 Kilo bei einer Größe von 1,78 Meter waren ihm zuviel, also schnürte der Würzburger die Joggingsschuhe.

Schon ein halbes Jahr später folgt der erste Marathon in Frankfurt, wo er nach 3:25 Stunden ins Ziel kommt. Die Ankunft gerät zum Startschuss: „3:25 im Ziel, da wusste ich: Du hast Talent“.

Der Doktor hört nicht mehr auf zu laufen: Er steigert sein Trainingspensum und wird immer schneller. Beim Würzburg-Marathon 2002 erreicht er mit 40 Jahren eine Zeit von 2:41 Stunden (!), „gefühlsmäßig einer der ganz großen Höhepunkte“, so Lehnrieder.

Doch noch im selben Jahr „überzockt“ er sich. Nach einem Ultramarathon, dem Rennsteiglauf in Thüringen, zwick das Knie. Der Doktor erkennt das Warnzeichen, drosselt sein Pensum und probiert sich am Triathlon. Es geht ins Schwimmbecken, wo er fix die richtige Kraultechnik lernt. Der nächste Ausflug gilt dem Fahrradhändler, wo er sich eine Rennmaschine erstet. Fortan sieht man Lehnrieder am frühen Morgen mit dem Rad von Würzburg bis in die Klinik nach Bad Windsheim strampeln (rund zwei Stunden), abends zieht er seine Bahnen im Würzburger Schwimmbad oder bei gutem Wetter gleich im Main.

Das Wettkampfgewicht liegt inzwischen bei 66 Kilogramm, es folgen die ersten Starts auf der Triathlonstrecke. 2004 dann die Ironman-Premiere in Frankfurt: Nach 3,8 Ki-



„Die Waage war schuld“: Gerald Lehnrieder auf dem Rennrad. Foto: Privat

lometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad und 40,2 Kilometer Laufen kommt er nach 10:20 Stunden ins Ziel. 2005 knackt er bereits die „magische Zehn“ in 9:55 - und löst damit erstmals das Ticket für den Ironman auf Hawaii.

Die Bedingungen dort lassen jedoch auch Lehnrieder seine Grenzen erkennen. Der Blick auf das Wettkampfprogramm zeigt das „mörderische“ Streckenprofil: Der Wettkampf auf Big Island startet um sieben Uhr früh in Kailua-Kona mit der 3,86 Kilometer langen Schwimmdistanz - aufs offene Meer und zurück. Es folgt die Radstrecke durch Lavafelder Richtung Norden mit Wendepunkt in Hawi. Nach 180,2 Kilometern geht es ab Kailua Kona in der Nachmittagsshitze (bis

zu 40 Grad Celsius) nur noch zu Fuß weiter. Der Marathon führt bis zum Natural Energy Lab, einer Forschungsstation zur Nutzung von Meeresenergie, und endet mit dem Zieleinlauf in Kona. Dort leuchten für den Windsheimer Doktor 10:35 Stunden auf - eine Zeit, die er in diesem Jahr unbedingt unterbieten will.

Die Vorzeichen dafür sehen gut aus - die Qualifikation für die erneute Teilnahme sicherte sich der inzwischen fast 46-Jährige in diesem Jahr in Frankfurt in starken 9:35 Stunden. „Die Kunst ist, nie ans Limit zu gehen, sich die Kräfte richtig einzuteilen und erst nach hinten, auf den letzten zwei Stunden, alles rauszuhauen“, formuliert Lehnrieder seine Taktik, an die er sich auch bei seinem „letzten großen Rennen“ halten will.

Nach Hawaii soll nämlich Schluss sein. „Mit Wettkämpfen auf so einem Niveau höre ich dann auf. Es geht ja nicht mehr drüber. Irgendwann ist Schluss.“ Allzu traurig dürfte zumindest seine Familie darüber nicht sein - schließlich war Lehnrieder zuletzt kaum zuhause sondern hat sich mit einem intensiven Training (sechs Mal die Woche) auf den Ironman vorbereitet.

Um sich auch auf die klimatischen Bedingungen optimal einzustellen, ist er schon vor einer Woche mitsamt Rennrad nach Hawaii aufgebrochen - diesmal allerdings mit dem Flugzeug. Im Pazifik hat er morgens an einer präzisparenden Schwimmtechnik gefeilt und sich nachmittags vornehmlich erholt. Es gilt Kräfte zu sammeln für das Rennen und - bei aller Disziplin - auch darum, „ein paar gute Freunde“ zu treffen. Und „alle Stars der Szene“ könne man dort treffen, schwärmt Lehnrieder. In der Tat: Der Ironman wird als Weltmeisterschaft der Triathleten gewertet, neben dem australischen Vorjahressieger Chris McCormack werden morgen auch die deutschen Topathleten Normann Stadler (Hawaii-Sieger 2004 und 2006) und Faris Al-Sultan (Sieger 2005) sowie „Altstar“ Thomas Hellriegel an den Start gehen.

① Wer am Fernseher dabei sein möchte: Am Sonntag zeigt das ZDF ab 15.20 Uhr eine rund 60-minütige Zusammenfassung des Ironman.