

„Die dreifache totale Fitneß“

SPIEGEL-Reporter Rolf Kunkel über die Triathlon-Weltmeisterschaft auf Hawaii

Die wenigsten finden Schlaf in dieser Nacht. Gegen den kühlen Hawaii-morgen gut gewappnet, tauchen die ersten verummumten Gestalten um drei Uhr früh am Startplatz auf.

Musikfetzen einer Diskothek klingen herüber, begleitet vom alkoholisierten Lachen einiger Spätheimkehrer, die sich auf dem Weg zu ihren Hotels an der nahen Beach verwundert die Augen reiben.

„Welchen Sport treiben Sie?“ fragt eine Urlauberin mit langem Abendkleid und Orchidee im Haar. Antwort: „Ozeanschwimmen, Radrennen und Marathonlauf.“ „Alles an einem Tag?“ „Ja-wohl, Madame.“ Kopfschüttelnd zieht die Dame weiter, fest davon überzeugt, daß es sich um lauter Verrückte handeln muß.

Ein Viertel der Teilnehmer sind Mediziner, Manager und Anwälte, hergekommen, um zu zeigen, daß sie noch nicht zum alten Eisen gehören. Der Oberste Richter von Hongkong ist dabei, ein Hotelpage aus Honolulu, ein FBI-Agent, ein Philosoph. Tiefseetaucher sind am Start und nimmersatte Grenzgänger der körperlichen Leistungsfähigkeit, die schon die Eigernordwand hinter sich haben, die den englischen Kanal hin und zurück durchschwimmen und im Sattel eines Rennrads einen ganzen Kontinent überqueren. Der Jüngste ist 14, der Älteste 62, auch 93 Frauen nehmen teil.

Alle werden angetrieben von der Lust auf eine abnorme körperliche Strapaze; denn das bedeutet die Teilnahme an der Weltmeisterschaft im Triathlon. Die Veranstalter nennen es kurz, aber treffend den „Ironman Contest“.

Der Dreikampf für eiserne Männer und Frauen beginnt mit einem vier Kilometer langen Ozeanschwimmen, gefolgt von einem 180 Kilometer langen Radrennen, und endet mit einem Marathonlauf über 42 Kilometer. Die Regeln schreiben vor, daß beim Marathon außer Gehen, Laufen oder Kriechen keine anderen Formen der Fortbewegung erlaubt sind, daß fremde Hilfe, zum Beispiel bei einem Reifendefekt, zur Disqualifikation führt und daß jeder, der bei den Wegekontrollen mehr als zehn Prozent seines Körpergewichts verloren hat, wegen des gesundheitlichen Risikos automatisch ausgeschlossen wird.

In Kona, seit drei Jahren Schauplatz der Veranstaltung, ist am vorletzten Wochenende alles auf den Beinen. Zu sagen, die Stadt lebt vom Triathlon, wäre übertrieben, aber sie würde schlechter leben ohne ihn. Der Bürgermeister, der den Triathlon-Tag proklamiert und die Bewohner aufgerufen hat, sich nicht über die verstopften Straßen zu ärgern, immerhin bringe der Triathlon-Troß fünf Millionen Dollar ins Land, verteilt am Startplatz eigenhändig Autoaufkleber: „Triathlon – die neue Körperrevolution“.

Auf den Straßen bieten fliegende Händler Triathlon-Zubehör an: Trikots, T-Shirts, Sonnencreme, Zeitschriften und Bücher. Soviel wird schon auf den ersten Blick klar: Nur einfach fit sein, das genügt hier nicht.

Jeder Marathonläufer, der das Buch „Triathlon – die dreifache totale Fitneß“ zur Hand nimmt, wird sich spätestens nach 20 Seiten fragen, was er in seinem bisherigen Läufer-Leben alles falsch gemacht hat. „Vergessen Sie Marathon“, sagt der Producer der amerikanischen Fernsehgesellschaft ABC. „Die große Nummer heißt Triathlon. Wenn es den Wettbewerb nicht schon gäbe, müßte das Fernsehen ihn erfinden. Die Leute sind verrückt danach.“ ABCs letztjährige Ironman-Sendung erzielte die höchste Einschaltquote aller Sportübertragungen.

Kurz vor sieben Uhr steigen 850 Triathleten, die meisten ausgestattet mit einem Körperbau wie aus einem Lehrbuch für Anatomie, zur ersten Disziplin ins Wasser.

Ein Böllerschuß ertönt, und dann sieht man nur noch ein Meer orangefarbener Badekappen auf- und abtanzen. Ein blinder Teilnehmer schwimmt an der Leine seines Führers, ein anderer, der nur das Rückenschwimmen beherrscht, trägt einen Stirnreifen mit Spiegel, damit er sehen kann, wohin die Reise geht.

Ozeanschwimmen ist anders als Schwimmen im Freibad: Es gibt keine



Triathlon-Disziplin Ozeanschwimmen (bei der Weltmeisterschaft auf Hawaii): Lust auf abnorme Strapazen

Bahnen, Wellengang und Strömung behindern den Schwimmer, das Wasser ist salzig, voller Fische und Quallen. Das Feld wird umrahmt von Motorbooten und Lebensrettern, die sich paddelnd auf Surfbrettern fortbewegen.

1978, als der Ironman-Wettkampf zum erstenmal ausgetragen wurde, kam noch auf jeden Schwimmer ein Rettungsboot: Es gab nur 15 Starter, unter ihnen der auf Hawaii stationierte US-Marine-Commander John Collins, der aus einem Biertisch-Jux die Idee entwickelt hatte, die drei größten Sportveranstaltungen von Hawaii – den Honolulu-Marathon, ein Radrennen rund um die Hauptinsel und das Ozeanschwimmen – an einem Tag auszutragen.

Inzwischen müssen die Veranstalter schon Wartelisten auflegen, nächstes Jahr sollen erstmals Qualifikationsnormen aufgestellt werden, um den Andrang zu steuern. Tausende von Leistungssüchtigen haben sich dem muskel-fetzenden Dreikampf zu Lande, zu Wasser und auf dem Rad verschrieben, allein in den USA gibt es schon mehr als 200 Triathlon-Ausscheidungen (zum Teil minderen Schwierigkeitsgrades) im Jahr.

Commander Collins fällt es nicht schwer, das Phänomen zu erklären: „Es hat noch nie so viele ziemlich gelangweilte Leute gegeben, die den ganzen Tag nur mit Kopf arbeiten. Die suchen nach einer neuen Herausforderung.“

Für manche ist das Abenteuer schnell zu Ende. Ein Schwimmer wird vom Fuß eines anderen an der Schläfe getroffen und halb ohnmächtig aus dem Wasser gezogen, einer gerät in Panik und ruft um Hilfe.

Am Ufer leistet ein Psychologe erste Hilfe. Besonders bei den frühzeitig Ausgeschiedenen, die ein Jahr lang trainiert, Familie und Beruf vernachlässigt, wenn nicht gar aufgegeben haben, ist der Schock groß. Dem physischen Kollaps folgt dann meist auch ein Nervenzusammenbruch.

Der Fischhändler Billy Baggett aus Cocoa Beach, Florida, legt die vier Kilometer lange Strecke im Wasser in 70 Minuten zurück, nicht schlecht für seine Verhältnisse, denn Schwimmen ist nicht gerade seine Stärke.

Billy Baggett ist ein typischer „Ironman“-Teilnehmer: Den Film „Superman“ hat er dreimal gesehen, die Wände seiner Wohnung sind tapeziert mit Losungen wie: „I can do it“. Wunder gibt's seiner Meinung nach nicht nur im Film, man kann sie selber vollbringen. Billy sagt: „Aber erst muß man sich überlegen, was man wirklich will: Seine Zeit mit der Familie verplempern, im Beruf Karriere machen oder was wirklich Wichtiges tun, eben den Triathlon.“

Das ist nicht mal ironisch gemeint, denn daß er letztes Jahr den „Ironman“ schaffte, hält er für die größte Leistung seines Lebens. Seitdem hat sich sein vordem langweiliger Alltag verändert: Sein Name steht in der Heimatzeitung,

Zeig's ihnen



Der Fiat Ducato stellt sich dem Vergleich. Denn sein super-modernes, kompromißlos zu Ende gedachtes Konzept setzt Maßstäbe.

Bei Rechnern und bei Praktikern ... Denn wer kaufmännisch denkt, muß vergleichen. Und wer vergleicht, merkt einfach, daß er am Ducato nicht vorbeikommt. Weil der Fiat Ducato durch die Summe seiner Vorzüge überzeugt:

Lademeister.

Der Fiat Ducato hat Frontantrieb und den Motor quer. Das schafft Platz. Im Fahrerhaus und vor allem dahinter: 6,5 cbm Ladevolumen schon beim Kastenwagen! Ladeboden topfeben und tief liegend. Mit Scheunentoren als Türen. Leicht beladbar. Auch mit Gabelstaplern. Dazu Heinz Doppelbauer, Firma Alfred

Gross, Stuttgart: „Auch sperrige Güter können wir jetzt hervorragend einladen, und die große Kapazität des Ducato spart manche zusätzliche Fahrt.“

PKW im LKW.

Der Arbeitsplatz im Ducato macht Spaß: Körpergerechte Sitze, Lenkrad und Armaturenbrett einer Limousine. Viele Extras ohne Aufpreis. Perfekte Belüftung. Gute Sicht. Ungehinderten Durchstieg im Fahrerhaus. Exakte Schaltung. Leichtgängige Lenkung. Hohe Laufruhe und erstaunlich viel Temperament. Bis 125 km/h Spitze.

Rechen-Beispiel.

Wer scharf rechnet, kommt auf seine Kosten: Der Anschaffungspreis des Fiat Ducato ist messerscharf kalkuliert. Die 3 Motoren (2,5 Liter Diesel, 1,8 und 2,0 Liter Normalbenziner) fahren äußerst



,Fiat Ducato!

wirtschaftlich, ohne dadurch an Kraft einzubüßen. Bis auf einen haben alle Ducato-Modelle den 5. Schon- und Spargang serienmäßig. Vorbildlichen Korrosionsschutz – Hohlraumversiegelung. In der Bodengruppe 100 kg verzinktes Blech, dicke PVC-Schichten bei stark beanspruchten Stellen. Und deshalb 6 Jahre Gewährleistung gegen Durchrostungsschäden.

Verwandlungs-Künstler.

Den Fiat Ducato gibt es in allen nur denkbaren Varianten: 3 Motoren, 2 Getriebe, 2 Radstände, Kasten-, Hochraumkasten-, Großraumkasten- und Pritschenwagen. Mit Einfach- oder Doppelkabine (mit 4 Türen und 6 Sitzen), Kombi 6-/9-Sitzer und Luxusbus oder Fahrgestelle mit Fahrerhaus bzw. Doppelkabine.

Fahren Sie den Fiat Ducato zur Probe. Und vergleichen Sie ihn gnadenlos mit Ihrem jetzigen Transporter. Sie werden

sehen, Sie stellen nachher neue Anforderungen an einen Transporter.

An die Fiat Automobil AG,
Postfach 17 63, 7100 Heilbronn

- ☐ Schicken Sie mir das Ducato Informations-Paket
- ☐ Ich interessiere mich auch für den Fiat Fiorino (Nutzlast bis 495 kg)
- ☐ Ich interessiere mich auch für den Fiat 900 E (Nutzlast bis 640 kg)

(bitte Absender nicht vergessen)

FIAT

**Die komplette
Transporter-Flotte.**

Frauen bewundern ihn, er ist ein gefragter Partygast, muß Autogramme geben, gelegentlich sogar seine Muskeln zeigen. Selbst der Umsatz in seinem Fischgeschäft, für das er kaum noch Zeit hat, stieg.

Die dreifache Fitneß zu erreichen, ist zeitraubend: Morgens steht Billy um 4.30 Uhr auf und trainiert zwei Stunden auf dem Rad, in der Mittagspause absolviert er sein Pensum im Swimmingpool, nach Feierabend läuft er 20 Kilometer, und abends vor dem Fernseher macht er 300 Liegestütze, während jeder Werbeblendung schafft er 25 Stück.

Als er noch verheiratet war, mußte seine Frau sich immer blitzschnell abschminken, sonst war er eingeschlafen, wenn sie aus dem Badezimmer kam.

Die Kultfigur der dreifach totalen körperlichen Fitneß heißt Dave Scott, ist 28 Jahre alt und sieht aus wie ein blonder Mark Spitz. Als Scott nach 53 Minuten als erster aus dem Wasser steigt, sprintet er durch eine Art Autowaschstraße, um das Salz vom Körper zu spülen.

Unterwegs läßt er sich von einer Helferin eine Banane reichen, die in seinem Mund so schnell wie in einem Müllschlucker verschwindet; mit einer Sporttasche läuft er hinüber zum Fahrradlager, wo er sich in 55 Sekunden in seine Radlerkluft zwängt. Erfahrene Triathlon-Journalisten notieren sich die Trikot-Wechselzeit der Spitzenathleten wie Motorsport-Reporter die Boxenstops eines Niki Lauda.

Dann beginnt für Dave Scott der schlimmste Teil des Triathlon: die 180 Kilometer lange Hitzefahrt durch eine gespenstisch leere Lavalandschaft hin zum bergigen Inselende und zurück.

In dieser Phase des Wettkampfs gibt es die meisten Ausfälle, manche fallen einfach vom Rad. Obwohl alle drei Kilometer eine Erste-Hilfe-Station eingerichtet ist, müssen die Verletzten ins Gras gelegt werden, weil keine freien Liegen mehr vorhanden sind.

In den Triathlon-Zeitschriften wird Dave Scott als Profi bezeichnet, ein Triathlet mit Idealwerten: Ruhepuls 35, Körperfett 3,2 Prozent. Sein Herz schlägt halb so schnell wie das eines normalen Menschen, und seine Diät läßt jede schlankheitsbewußte Frau hellhörig werden: nur Reis, Kartoffeln, Fisch und Salate, niemals Fleisch, Salz und Zucker; eintönig, aber wirkungsvoll.

Scotts einzige Beschäftigung sind Training und Wettkämpfe. Einmal im Jahr fliegt er nach Europa zum Monte-Carlo-Triathlon, bei dem es 20 000 Dollar an Preisgeldern zu gewinnen gibt, die er ungern anderen überlassen möchte.

Zwar betreuen ihn Sponsoren, Firmen der Sportartikelbranche, die seine Reisen und das Material bezahlen, aber vom großen Geld, wie in anderen amerikanischen Sportarten üblich, kann er vorläufig nur träumen. Dafür ist Triathlon noch nicht genügend vermarktet. Nach über



Auf eine Pfeifenlänge: Camden Passage.

Es gibt viele gute Gründe, einmal nach London zu kommen. Sicher nicht der schlechteste ist, auf den vielen kleinen und großen Antiquitäten-Märkten herumzustöbern, um vielleicht einen echten Schatz zu finden.

Und ein guter Anfang für diese Suche ist »Camden Passage« – eine Marktstraße, auf der Sie alles finden können, was ein Sammlerherz begehrt. Von der Richard-Tauber-Platte bis zum Art-Deco-Stuhl. Und ganz am Ende der Straße hat sich ein exquisiter Silber-Markt konzentriert, wo Sie noch manche echte »Georgian Silver«-Rarität entdecken können. Versuchen Sie mal Ihr Glück.

Camden-Passage – eine Institution von so englischem Charakter wie der Geschmack der Tabakspezialitäten aus dem HOUSE of EXCLUSIV.

Sherry & Cherry: Virginias, Burleys und Orients wurden mit edlem Sherry und dem natürlichen Aroma reifer Kirschen mild aromatisiert.



HOUSE of EXCLUSIV
Tabak-Spezialitäten von
individueller Vielfalt.

sechs Stunden, mit Beinen so steif wie ein Brett, ist Dave Scott erschöpft vom Rad gestiegen, läßt sich zwei Becher Wasser in den Mund und einen über den Kopf gießen, streift die Marathonschuhe über und läuft los. Den Gedanken, jetzt noch 42 Kilometer laufen zu müssen, darf er gar nicht erst aufkommen lassen. Statt dessen denkt er: Nur noch drei Stunden.

Der 37jährige Bautechniker Detlef Kühnel aus Roth bei Nürnberg, der das Radrennen zwei Stunden hinter Scott beendet, wird von so heftigen Wadenkrämpfen geplagt, daß er sich nicht mehr bücken kann: Ein Helfer muß ihm die Laufschuhe zuschnüren.

Mehr gehend als laufend macht er sich auf den Weg, er hat eine Gänsehaut, was



Triathlet in Miami*
Manche fallen vom Rad

den nahenden Kollaps signalisiert. Daß der kritische Punkt für ihn erreicht ist, spürt er an den Schmerzen, die immer dann einsetzen, wenn das Muskeldepot leer ist.

Zwar hat er, wie alle anderen, bei der „Nudelparty“ zwei Tage vor dem Wettkampf jede Menge Kohlenhydrate „getankt“, aber wie lange kann ein Mensch immerzu Energien abgeben, ohne sie wieder zu erneuern? Mit dieser Frage hat sich der Freizeitsportler Kühnel nie so recht beschäftigt, für ihn ist das Ganze eher so etwas wie ein 3000 Mark teurer Abenteuerurlaub. Er sagt: „Andere kaufen sich Möbel für das Geld, ich hab' mir halt den Hawaii-Triathlon gegönnt, ein Erlebnis fürs Leben.“

Während der Deutsche den ersten Marathon-Kilometer hinter sich bringt und noch fünf Stunden vor sich hat, läuft der

* Nach dem Schwimmen, vor dem Start zum Radrennen.



„Ironman“-Sieger Scott
Nach neun Stunden nonstop durchs Ziel

Profi Dave Scott schon als Sieger durchs Ziel – nach nonstop neun Stunden, acht Minuten und 22 Sekunden. Der letzte Teilnehmer wird erst am nächsten Tag ankommen und dann fast 18 Stunden unterwegs gewesen sein.

Die Zuschauer müssen lange warten, bis die erste Frau auf der Zielgeraden erscheint, Julie Leach, eine 25jährige Lehrerin aus Kalifornien, die ein Bild des Jammers bietet: Ihr starrer Blick und ihr völlig verkrampfter Körper lassen nicht erkennen, ob sie ihre Umgebung noch wahrnimmt.

Starker Flüssigkeitsverlust, den sie nicht ausgleichen konnte, weil sie beim Trinken sofort Magenkrämpfe bekam, brachte ihre Körperfunktionen fast auf den Nullpunkt. Ihr Knie ist durch einen Sturz blutverschmiert, man könnte vermutlich Salzsäure in die Wunde gießen, sie würde es nicht spüren.

Freilich: Das Drama des Vorjahres wiederholt sich diesmal nicht. Damals war die führende Läuferin zehn Meter vor dem Ziel zusammengebrochen, auf Händen und Knien vorwärtsgekrochen und dabei noch von einer Konkurrentin überholt worden. Die Lehrerin Julie Leach wird auf der Ziellinie von Helfern aufgefangen und ins Sanitätszelt getragen. Den Rest des Abends verbringt sie am Tropf.

Derweil liegt Mister Ironman 1982, unfähig, sich zu bewegen oder gar aufzurichten, auf einer Wolldecke und läßt seine steinharte Muskulatur von vier Masseuren behutsam lockern. Als er endlich auf den Beinen steht, überfällt ihn der Hunger. Er will mit anderen Wettkämpfern in ein Restaurant, aber er findet niemand, der noch eine Gabel halten könnte. ♦

An alle 45.000 Eurosignal-Besitzer und auch an alle anderen, die in Zukunft noch schneller und noch sicherer durch Eurosignal informiert werden möchten:

Sie wissen, daß Sie das Eurosignal selbst dort erreicht, wo Sie telefonisch nicht einmal über das Auto-Telefon zu erreichen sind. Das ist besonders wichtig, wenn es darauf ankommt, für Kunden, Klienten oder Patienten auch unterwegs oder sogar in der Freizeit ständig erreichbar zu sein.

Bis heute waren Sie dabei allerdings immer noch auf einen Telefon-Bereitschaftsdienst angewiesen, der Sie (bzw. den Bereitschaftsdienst, den Kundendienst-Techniker etc.) über Eurosignal ruft und nach telefonischer Rückfrage den Grund für den Signalaruf mitteilt.

Mit dem neuen Compur
Telefon-Anruf-
beantworter
386 EC



brauchen Sie dazu niemand mehr. Denn der Compur 386 EC meldet automatisch über Eurosignal, wenn er einen Anruf aufgezeichnet hat. Und er erinnert stündlich daran, solange bis der Anruf – von unterwegs per Fernabfrage mittels Code-Sender – abgehört wurde. Diesen Code-Sender können Sie übrigens auch dazu benutzen, um von unterwegs bei Bedarf eine Änderung des Ansagetextes vorzunehmen.

Falls Sie noch kein Eurosignal-Gerät besitzen: lassen Sie sich bitte unbedingt über den



neuen Compur Eurosignal-Empfänger 300 ES informieren. Er ist besonders handlich und besonders zuverlässig und zeichnet sich zudem durch eine Reihe nützlicher Zusatzfunktionen aus.

Wenn Sie mehr wissen möchten, schreiben Sie uns bitte. Postkarte oder Coupon im Briefumschlag genügen. Oder sprechen Sie gleich mit einem Compur-Fachhändler in Ihrer Nähe.

Mit einem Compur Telefon-Anrufbeantworter macht sich Ihr Telefon erst richtig bezahlt.

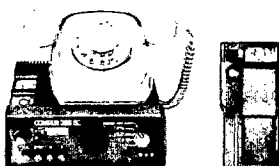
COMPUR

Telefon-
Anrufbeantworter

Compur-Electronic GmbH
Steinerstraße 15
8000 München 70
Telefon (089) 72493-1
Ein Unternehmen der Bayer AG
und Carl Zeiss

Ich wünsche unverbindlich
nähere Informationen über den

☐ Compur 386 EC ☐ Compur 300 ES



Telefon: _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____