



Der Geislinger Jürgen Haug (rechts) bereitet sich derzeit mit dem Schörzinger Triathleten Wolfgang Angst auf seinen ersten „Ironman“ vor. Am 5. Juli gehen beide Sportler beim Frankfurter „Ironman“ bei der Europameisterschaft an den Start. Ab und an trainieren die beiden gemeinsam. Foto: Rosalinde Riede

# Traum jedes Triathleten

Der Geislinger Jürgen Haug trainiert für seinen 1. „Ironman“

**Der „Ironman“ ist ein Mythos, für viele Triathleten unerreichbar. Der Geislinger Jürgen Haug will sich diesen großen Traum erfüllen und geht am 5. Juli in Frankfurt mit 1599 weiteren „Eisenmännern“ an den Start.**

ROSALINDE RIEDE

**Geislingen.** Vom Schmerz geplagten Bandscheiben-Patienten zum „Ironman“: die (Ver)-Wandlung des 46-jährigen Familienvaters ist erstaunlich. Jürgen Haug hat in seiner Jugendzeit Fußball gespielt. Vor sieben Jahren stoppte ein Bandscheibenvorfall seine Sportlerkarriere. Ihm blieb nur noch eine Operation und Haug kam danach in eine Reha-Klinik. Mit dem festen Vorsatz wieder gesund zu werden, begann er eisern zu trainieren und seine Muskeln erneut aufzubauen. In der Reha begann Haug mit dem Schwimmen und entdeckte auch die Freude am Laufen und rückschonenden Radfahren.

Heute ist Haug beschwerdefrei, die „Zeit der ständigen Schmerzen“ aber wird er nie vergessen. „Wenn ich keinen Bock zum Trainieren haben, denke ich einfach an diese Monate zurück und ich bin wieder motiviert“, sagt der Triathlet. Der 1. HGV-Halbmarathon in seiner Heimatstadt vor fünf Jahren war die erste sportliche Herausforderung, die der Inhaber ei-

nes Bettenfachgeschäftes in Angriff nahm. Nach diesem ersten kleinen Erfolg hat Haug sein Training intensiviert und sich kontinuierlich gesteigert. Seit zwei Jahren gehört Haug der Leichtathletikabteilung der TG Schömberg an. Die Schömberger Triathleten haben dieses Jahr den Aufstieg in die erste LBS-Liga, die höchste Klasse in Baden-Württemberg, geschafft. So viel Erfolg sporn natürlich an.

Bereits im vergangenen Oktober ist im Hause Haug die Entscheidung für die Teilnahme des Familienoberhauptes am „Ironman“ in Frankfurt gefallen, denn die insgesamt 1600 Starterplätze sind heiß begehrt und nach zwei Tagen sind die Starterlisten voll.

Seit Oktober 2008 bestimmen die täglichen Trainingseinheiten den Alltag der ganzen Familie. „Es ist schon eine Belastung“, räumt Haug ein. Allerdings hat er das große Glück, dass er das Geschäft gemeinsam mit seiner Ehefrau Silke führt. „So sehen wir uns tagsüber, auch meine beiden Töchter sind viel bei uns“, sagt der Geislinger. Ohne den Rückhalt aus seiner Familie hätte er seinen großen Traum längst begraben müssen.

„Ironman“ bedeutet 3,86 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren und 42,192 Kilometer laufen. Dafür trainiert der 46-Jährige vier bis sechs Mal pro Woche und fährt zwischen 250 und 300 Kilometer Rad, läuft zwischen 50 und 70 Kilometer und zieht vier

bis sechs Stunden im Schwimmbad seinen Bahnen.

Das Schwimmtraining legt der Sportler in die Morgenstunden, die Mittagspause ist fürs Radfahren reserviert und sein Lauftraining absolviert er in den Abendstunden und am Sonntagmorgen. Mit Alkohol hält er sich in den Wochen vor dem großen Wettkampftag zurück, aber beim Essen langt er stets kräftig zu.

Der „Ironman“ in Frankfurt ist mit der Europameisterschaft verbunden. Die Sieger qualifizieren sich für den „Ironman“ auf Hawaii. Haug wird nach Frankfurt von einem echten „Ironman“ begleitet. Wolfgang Angst, Europameister der Klasse M 35, ist bereits zweimal in Frankfurt und einmal auf Hawaii gestartet. Der 39-Jährige kann seinem Vereinskollegen wohl Tipps geben, am 5. Juli aber wird Haug ganz alleine auf sich gestellt sein. Während Angst sich ein Zeitlimit gesetzt hat, das er uns aber nicht verraten will, hat der Späteinsteiger Haug nur ein Ziel: „Durchhalten und ankommen.“ Der Vorjahressieger kam mit einer „Traumzeit“ von 7.59 Stunden ins Ziel, das Mittelfeld plagte sich zwischen zehn und 15 Stunden ab.

Jetzt schon freuen sich beide Triathleten auf den Zieleinlauf. „Das ist in Frankfurt einfach gigantisch“, erzählt Angst, der in Schörzingen lebt. An den heftigen Muskelkater „danach“ aber will heute noch keiner denken.