

226,26 Kilometer bis ans Ende der Kraft

Das mit dem Wind, das hat sie unterschätzt. Das mit dem Wind – und das mit der Dunkelheit. Drei Jahre lang hat Catrin Eggers trainiert für den Ironman, die legendäre Weltmeisterschaft der Triathleten auf Hawaii. Am vergangenen Wochenende ist sie zurückgekehrt, die Finisher-Medaille im Handgepäck. Zwei Tage später erinnert in ihrem Büro in der Lebensmittelspedition Eggers ein kleiner Playmobil-Schrein an den Wettkampf, ansonsten ist Eggers schon wieder ganz im Alltag angekommen. Sie bietet Kaffee an und trinkt selbst nichts, sie lächelt viel, während sie redet, und reht im leichten Plauderton ein Understatement an das nächste.

„Als ich mit Triathlon angefangen habe, hatte ich nicht mal ein Rennrad. Und schwimmen musste ich auch erst lernen.“ Klar, Brustschwimmen konnte sie vorher, aber damit kommt man in den Wellen vor Hawaii nicht weit. Also absolvierte die Bockenemerin einen Kraulkurs in Hamburg, ein Wochenende musste reichen für die richtige Technik. 2014 war das. Kurz zuvor hatte sie einen Fernsehbericht gesehen über den Triathlon im fränkischen Roth, bei dem die Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen über die gleichen Distanzen ausgetragen werden wie beim Ironman. In Roth machte die 83-jährige Nonne Sister Madonna Buder damals als älteste Starterin Furore, und auch wenn sie den Wettkampf später abbrechen musste, hinterließ sie bei Eggers nachhaltigen Eindruck: Das könnte sie doch auch mal probieren. „Bis dahin war ich nur so ein bisschen Marathon gelaufen.“

Und obwohl sie einen Heidenrespekt vor dem Schwimmen hatte – und vor dem Radfahren eigentlich auch – gab es von diesem Moment an keine Kompromisse mehr.

► Schwimmen

Der Start ist für mich bei jedem Wettkampf der schwierigste Moment. Beim Ironman war das wirklich schlimm, da war ich ultra aufgeregt. Ich habe die gesamte Strecke vor mir gesehen und mich gefragt: „Bist du bescheuert? Wie willst du das schaffen?“ Was mir in solchen Momenten hilft: Erstmal nur auf den nächsten Schritt fokussieren. Zu denken: Das Schwimmen schaffe ich schon, dann sehen wir weiter. In Hawaii bin ich die Strecke eine Woche vor dem Wettkampf abgeschwommen. Das ist der Vorteil an dieser Disziplin. Mal eben 180 Kilometer Radfahren oder einen Marathon laufen, nur um die Strecke kennenzulernen, das geht nicht. Aber beim Schwimmen konnte ich das machen. Das hat mir Sicherheit gegeben. Als der Startschuss fiel und ich im Wasser war, ging es mir besser. Das Meer ist ganz klar, man kann bis auf den Grund sehen. Am Anfang ist der Boden sandig, dann geht es unter einem steil runter und man sieht Fische und Korallen. Das Wasser ist warm und salzig, das gibt ein bisschen Auftrieb. Aber die Wellen darf man nicht unterschätzen. Manche werden seekrank von dem ewigen Hoch und Runter. Das kann man ja zuhause nicht üben. Ich hatte zum Glück keine Probleme. Aber es ist schwer, die Orientierung zu behalten, weil man die Bojen nicht immer sieht. Man weiß nicht, ob man wirklich geradeaus schwimmt.

Eggers trägt einen dunkelblauen Pulli, Lachfältchen und Pferdeschwanz und sieht nicht aus, wie man sich eine Triathletin vorstellt. Eher wie eine Tänzerin vielleicht oder eine Ballett-Lehrerin. Sehr schmal ist sie, und nicht sehr groß, sie hat weder die langen Beine der Weltklasse-Läuferinnen noch das breite Kreuz einer Profi-Schwimmerin oder die kräftigen Oberschenkel einer exzessiven Radsportlerin. Ihrem sonnengebräunten Gesicht fehlt das Verhärtete, Ausgezeuerte, das viele Ausdauer-Leistungssportler vor der Zeit altern lässt. Eggers ist 58 und könnte zehn Jahre jünger sein.

Nachdem sie sich die Sache mit dem Ironman in den Kopf gesetzt hatte, suchte sie sich als erstes einen Coach, der ihr einen Trainingsplan zusammenstellte. Einem anderem Rechenschaft ablegen zu müssen über die absolvierten Trainingseinheiten, über Erfolge und Misserfolge, das half ihr, sich zu motivieren. Auch in der Familie und beim Verein Trias Hildesheim fand Eggers Unterstützung. Doch den täglichen Kampf mit dem inneren Schweinehund musste sie allein ausfechten. Viele, viele Stunden hat sie im Bo-



ckenemer Hallenbad ihre Bahnen gezogen. Oder im Sommer in Sarstedt, wo das Freibad schon um 6 Uhr aufmacht. Sie ist durch den Hainberg und an den Bodensteiner Klippen entlang gelaufen und mit dem Rennrad bis in den Harz geraucht. Endlose Kilometer, immer allein. „Man lernt sich selbst gut kennen dabei.“

► Radfahren

180 Kilometer Radfahren, davor hatte ich am meisten Angst. Als ich angefangen habe zu trainieren, war ich viel zu langsam. Da hätte ich allein für diese Disziplin den ganzen Tag gebraucht. Aber mit der Routine wächst das Selbstvertrauen. Nach den ersten 2000 oder 3000 Trainingskilometern wusste ich, ich kann es schaffen. Inzwischen habe ich fast 14 000 Kilometer hinter mir. Was auf Hawaii besonders war, war der Wind. An die Hitze kann man sich gewöhnen, und jeden Berg hat man irgendwann hinter sich. Aber der Wind macht einen müde. Selbst beim Bergabfahren musste ich die ganze Zeit treten. Irgendwann war ich echt am Tiefpunkt. Da dachte ich, das Laufen danach, das kann ich nicht mehr schaffen.

Um in Hawaii starten zu dürfen, müssen sich deutsche Athleten beim Ironman in Frankfurt qualifizieren. 2015 versuchte Eggers das zum ersten Mal und wurde Vierte in ihrer Altersklasse – zu wenig. Sie hätte die Gruppe gewinnen müssen. In diesem Jahr postierte sie ihren Lebensgefährten an der Strecke, der ihr die aktuelle Position zurief. Beim Radfahren und beim Laufen konnte sie noch zulegen, war am Ende eine halbe Stunde schneller als beim ersten Versuch – und wurde tatsächlich Erste.

Auf den langen Trainingsdistanzen denkt Eggers über berufliche Probleme nach, führt imaginäre Gespräche, findet Lösungen, auf die sie am Schreibtisch nicht käme. Oder

3,86

Kilometer Schwimmen: Würde man diese Strecke in der Innerste zurücklegen, käme man vom Wehr am Mühlengraben bis auf Höhe der Domäne Marienburg. Catrin Eggers musste vor Hawaii gegen hohe Wellen kämpfen und brauchte **1:33:19**



180,2

Kilometer Radfahren: Könnte man genau auf der Landkreisgrenze entlangradeln, hätte eine Umrundung ziemlich genau diese Länge. Beim Ironman geht es dabei über 3000 Höhenmeter – bei permanentem Wind. Catrin Eggers brauchte **6:46:39**

Die Teilnahme am Ironman in Hawaii ist der Traum aller Triathleten. Doch der Wettbewerb hat seinen Namen nicht umsonst. **13 Stunden, 13 Minuten** war Catrin Eggers aus Bockenem auf der Strecke unterwegs. Und sagt jetzt: „Da wär noch mehr drin.“

si vertreibt sich die Zeit mit Rechen- spielen: Noch eine Runde, dann ist die nächste schon die dritte, und das ist schon die vorletzte, ist also quasi schon geschafft. Wenn die Beine schmerzen und die Lunge brennt, braucht man ein paar Tricks, um wenigstens die Psyche bei Laune zu halten. Ihre kleinste Laufrunde in Bockenem ist fünfeinhalb Kilometer lang. Auf Hawaii hat sie die verbleibende Strecke in „Zuhause-Einheiten“ umgerechnet, um sie gedanklich kleiner zu machen. Noch vier Hausrunden, noch drei, noch zwei.

► Laufen

In Hawaii zu laufen, ist sehr speziell. Man fängt in der Stadt an, in Kona, und läuft dann auf dem Highway raus ins Nirgendwo. Mitten in die Lavawüste. Manchmal sind da Ziegen am Straßenrand und angeblich auch Esel, aber die habe ich nicht gesehen. Weil ich so spät dran war, war es schon dunkel, nur die Verpflegungstationen nach jeder Meile waren beleuchtet. Das Läuferfeld zieht sich ziemlich auseinander. Ich bin eine Zeitlang neben einem Japaner gelaufen, ich dachte es wäre eine Frau, aber es war ein Mann und dass er Japaner war, habe ich erst ganz am Ende gesehen, als wir wieder im Hellen waren. Was toll ist, ist die Stimmung unter den Athleten. Man tritt nicht gegeneinander an, sondern miteinander. Manche klopfen einem im Vorbeilaufen auf die Schulter und rufen Aufmunterungen: „good job!“ oder „come on!“ Keiner nimmt es einem übel, überholt zu werden, jeder geht an seine persönlichen Grenzen und respektiert die der anderen.

An Eggers' Bürotür steht „QM“, Qualitätsmanagement. Wieder so ein Understatement, in Wahrheit ist sie die Geschäftsführerin. Leitet den kaufmännischen Bereich des 120-Mitarbeiter-Unternehmens, macht das Controlling und die Finanzbuchhaltung. All das aber nur im

Zweitberuf, ursprünglich hat sie Pharmazie studiert, sich über Ernährung und Gesundheit fortgebildet – ein Wissen, das sie in der Wettkampfvorbereitung nutzen konnte.

Um den Sport in ihren Alltag zu integrieren, hat Eggers ihr Büro phasenweise nach Hause verlegt. Oder kleinere Laufeinheiten, „anderthalb Stunden oder so“, mal schnell in der Mittagspause absolviert. Das viele Training hat sie verändert, sagt Eggers. Bei der Arbeit sei sie viel fokussierter geworden. „Ich erledige meine Aufgaben jetzt auch in Intervallen.“

Drei Jahre lang hat die 58-Jährige ihrem Training alles untergeordnet: Job, Freunde, Hobbies, Familie. Ohne Unterstützung wäre das nicht gegangen. Eggers hat drei erwachsene Söhne. Der jüngste, Constantin, 23, war in Hawaii mit dabei. Außerdem ihr Lebensgefährte Henrik Spiegelburg, und dann kam noch ihre Schwester Birgit zur Unterstützung aus Anchorage in Alaska angefliegen. „Die vertrauten Gesichter an der Strecke zu sehen, gibt einem nochmal neuen Schwung.“

► Ankommen

Mein Coach hat mir davon abgeraten, mir eine bestimmte Zeit vorzunehmen, in der ich die Strecke schaffen will. „Genieß einfach jede Minute“, hat er gesagt. Wobei: genießen ... naja. Aber was ich mir zwischen durch tatsächlich immer wieder gesagt habe ist: „Das ist hier die Weltmeisterschaft und ich bin dabei!“ Ich weiß gar nicht, ob der emotionalste Moment der Zieleinlauf war oder die Minuten vor dem Start. Aber wahrscheinlich doch der Zieleinlauf. Man kommt aus der dunklen Wüste und läuft in die hell erleuchtete Stadt, überall sind Menschen, die einem zujubeln und einen abklatschen. Die letzten 300 Meter, die spürt man nicht mehr, das ist, als würde man getragen. Der Bereich hinter der Ziellinie ist abgesperrt, da kommen die Angehörigen nicht hin.



FOTOS: FINISHERPIX.COM; HAZ-GRAFIKEN; BRINKMANN

42,195

Kilometer Laufen: Das entspricht einer gedachten Linie diagonal durch den Landkreis – vom Leinebergland bis nach Söhlde. Catrin Eggers lief den Marathon durch stockdunkle Lavawüste in **4:41:27**



Ich wurde sofort von zwei Helfern in Empfang genommen, die gefragt haben, ob ich okay bin, ob ich einen Arzt brauche. Viele brechen ja im Ziel noch zusammen. Aber mir ging es gut. Ich war einfach nur erleichtert. Die Volunteers haben dann gesagt: „Jetzt dreh dich nochmal um und guck zurück, was du geschafft hast!“ Das war ein toller Moment.

Was folgte, war weder die ganz große Euphorie noch der totale Zusammenbruch. Ein paar Tage Urlaub mit der Familie, lange Spaziergänge, kein Training. Dann der Rückflug. Das flugfertig zerlegte Fahrrad wieder zusammenbauen. Kein Training. Die ersten Tage wieder arbeiten. Kein Training. „Mal gucken, wie lange ich das noch aushalte.“

Wenn Eggers auf den Ironman zurückblickt, ist sicher Stolz dabei auf die erbrachte Leistung. Aber noch etwas klingt durch: Mit dem Triathlon ist sie noch nicht fertig. „Hawaii hat ganz viel mit Erfahrung zu tun, das weiß ich jetzt. Man muss sich seine Kräfte einteilen können, und das ist unter den besonderen Bedingungen dort eine andere Herausforderung als zuhause.“ Der Wind und die Wellen und die Dunkelheit – jetzt wäre sie besser darauf vorbereitet. „Beim Laufen könnte ich beim nächsten Mal bestimmt noch mehr rausholen.“

Beim nächsten Mal? „Ach, ich weiß es noch nicht“, sagt Eggers vorsichtig und hebt den Blick. An ihrer Bürowand hängt ein großer Fotokalender. Auf dem Deckblatt steht: Ironman 2018.



Text: Sara Reinke