

# „Ganz ohne geht es nicht n

## TRIATHLON Christian Härtel wandelt sich in drei Jahren vom Couchfreak zur

**HAMM** ■ An sportliche Betätigung war kaum zu denken. Christian Härtel kam in den ersten Tagen nach seinem Start beim Ironman in Frankfurt zuhause kaum die Treppe rauf und runter. „Da hatte ich mächtig Muskelkater“, lächelt der Triathlet des Tri-As Hamm. „Jetzt brauche ich erstmal eine Pause.“

Auch durchtrainierte Körper sind eben nicht vor muskulären Überbelastungen gefeit. Selbst dann nicht, wenn ein Athlet bis zu 18 Stunden in der Woche an Trainingszeit für seinen Sport investiert. Und auch dann nicht, wenn dabei – wie für Härtel in Frankfurt – eine immens gute Zeit von 9:02:56 Stunden herauspringt.

Noch vor gut drei Jahren hätte Härtel keinen Gedanken daran verschwendet, dass er einmal zu der „positiv verrückten“ Gruppe von Triathleten gehören würde, die sich dem Ironman, der Ultra-Strecke des Triathlons, verschreiben würden. 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren und 42,2 Kilometer laufen müssen die Athleten in dieser Disziplin – jede einzelne Strecke für sich gehört schon in den Bereich der Extrembelastung. „Ich habe in der Kindheit verschiedene Sportarten ausprobiert“, erinnert sich Härtel. „Tennis, Rudern, Kanu fahren – doch während des Studiums habe ich gar nichts mehr gemacht und bin langsam dick geworden.“

Das reichte als Motivation, um wieder anzufangen. Zumal die Langeweile dazu kam, „weil meine Freundin leistungsmäßig Sportakrobatik betrieb und ständig unterwegs war“. Also suchte sich Härtel eine sportliche Betätigung, begann zu laufen. Kleinere Strecken zunächst, später im Fitnessstudio. „Zum Schluss habe ich jeden Freitag einen Marathon auf dem Laufband absolviert“, sagt er. „Dabei braucht man sich nicht zu konzentrieren, kann Musik hören oder fernsehen. Aber von den anderen bin ich irgendwann für bekloppt erklärt worden. Also habe ich angefangen, draußen zu laufen und später auch Rad zu fahren, um nicht immer das



Angetrieben von zahlreichen Zuschauern legte Christian Härtel vom Tri-As Hamm beim Ironman in Frankfurt eine herausragende Zeit hin. ■ Foto: pr

Gleiche zu sehen.“

Als er dann in einem Sportshop zu einer Radfahrgruppe eingeladen wurde, war der Schritt zum Triathlon nicht mehr weit. „Beim ersten Mal sind wir gleich 160 Kilometer gefahren, und danach habe ich gedacht: nie wieder“, erklärt der 31-Jährige. „Das waren echte Qualen und ein Riesensprung – Distanzen, von denen man nicht gedacht hat, sie je bewältigen zu können.“

Doch Härtel hatte Blut geleckt, blieb dabei, begann auch noch zu schwimmen – die Triathlon-Disziplinen waren komplett. Als er dann auch noch seine Freundin – Silke John, die in Frankfurt in 11:36:35 Stunden ebenfalls eine Spitzenzeit lief und 19. der AK 30 wurde – dazu brachte, auf Triathlon umzusatteln, gab es kein Halten mehr. Das Training wurde intensiviert, und 2011 stand

der erste Volkstriathlon an der Möhne auf dem Terminplan. „Da bin ich gleich Vierter geworden“, erinnert sich Härtel. „Gequält hat man sich ganz schön, aber es hat natürlich auch sehr viel Spaß gemacht.“

Es folgten zahlreiche olympische Triathlon-Wettbewerbe, ehe Härtel im vergangenen Jahr in Roth erstmals einen Ironman absolvierte – da bereits als Mitglied des Tri-As, der zu Beginn dieses Jahres eine Ligamannschaft ins Rennen schickte, der er sich anschloss. Ein wenig sei sein Sport mittlerweile schon zur Sucht geworden, räumt der Hammer nach kurzer Bedenkzeit ein: „Es wird zumindest so gesagt, dass das zur Sucht werden kann – und ganz ohne geht es zurzeit bei mir wirklich nicht mehr.“

Was ihm in Frankfurt den 103. Gesamtrang einbrachte, wobei er über 50 Profis

hinter sich ließ. „Eigentlich wollte ich ja unter neun Stunden bleiben“, war Härtel dennoch nicht ganz zufrieden. „Aber dazu war es zu warm, und beim Laufen hatte ich bei Kilometer 28 Probleme mit Krämpfen.“ Immerhin reichte seine Zeit, um die Quali für den Ironman auf Hawaii zu schaffen – teilnehmen wird er dennoch nicht. „Das ist nicht so mein Traumwettbewerb. Da weiß ich nicht, ob es reicht bei den hohen Temperaturen“, sagt Härtel, der sich bei der Siegerehrung in Frankfurt sofort entscheiden musste, ob er den Startplatz wahrnehmen will. „Du wirst dreimal aufgerufen und musst dann zusagen. Und wenn du nicht aufstehst, ist die Chance vertan. Aber der Slot kostet alleine schon 750 Dollar. Und das ist noch das Günstigste an der Sache.“ Anreisen müsse man bereits zwei, drei Wochen vor dem



# ehr"

## Ultra-Athleten



furt mit knapp über neun Stunden

Wettkampf, um sich an Zeitzone und Wetter zu gewöhnen.

Doch Härtel hat andere Ziele. Denn lieber möchte er im kommenden Jahr den Trans-Alpin laufen – eine achttägige Veranstaltung über die Alpen mit mindestens 52 Tageskilometern. „Aber das Beeindruckende dabei sind eher die zu absolvierenden Höhenmeter“, erwartet der 31-Jährige eine echte Herausforderung. Dafür bedarf es einer spezifischen Vorbereitung. Der nächste Ironman muss daher ohne Christian Härtel auskommen. Am Ligabetrieb will er dagegen auch weiterhin teilnehmen – mit Ausnahme von diesem Wochenende, an dem er nach den Anstrengungen von Frankfurt pausieren will. „Sonst mache ich das weiter“, sagt er. „So viel Zeit muss für Training bleiben. An der Geschichte hängt mein Herz.“ ■ güna

### AUS DEN VEREINEN

**SSV Hamm:** Die Wandergruppe trifft sich am Sonntag um 10 Uhr am Vereinsheim (Grünstraße) zur Abfahrt zur Wanderung in Dinker.

18.15 Uhr an der Schachstraße.

**SVF Herringen:** Die zweite Mannschaft trifft sich zum Trainingsauftakt am Montag um

**TuS Uentrop:** Am heutigen Freitag um 19 Uhr findet „Im Giesendahl“ ein Kennenlerntraining für alle drei Fußball-Senioren-Mannschaften des TuS Uentrop statt.

## Große Vorfreude

### HANDBALL Storbeck und Dahlhaus bei WM

**HAMM** - Langsam steigt bei Felix Storbeck und Tim Dahlhaus die Spannung. Gestern machten sich die beiden Spieler des Handball-Zweitligisten ASV Hamm-Westfalen mit dem Zug auf in Richtung Taufkirchen bei München, wo Bundestrainer Markus Baur der deutschen U 21-Nationalmannschaft den letzten Schliff für die Weltmeisterschaften verpassen will.

Die wird ab Sonntag in Bosnien-Herzegowina ausgetragen, und den ASVern fiel zunächst ein Stein vom Herzen, als sie erfuhren, dass sie dabei sind. „Es wurde am Ende noch einmal eng“, atmete Storbeck auf. Der ASV wird gemeinsam mit Jonas Maier von den Kadetten Schaffhausen das Torhüter-Duo bilden. Der Dritte im Bunde, Malte Semisch vom TuS N-Lübbecke, muss dagegen zuhause bleiben. „Wir waren alle drei auf einer Ebene“, befand Storbeck. „Aber zum Schluss habe ich mich Gott sei Dank durchgesetzt.“ Für Baur war es die bisher schwerste Wahl seiner Amtszeit. „Das waren unangenehme Entscheidungen“, sagt er. „Alle haben in der Vorbereitung richtig gut

und auf hohem Niveau mitgearbeitet und sind mitverantwortlich für Ergebnisse und Erfolg.“

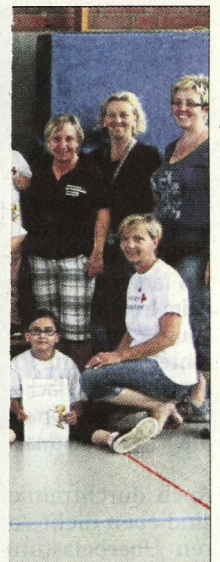
Der Zweite aus dem 18er-Kader, der die Vorbereitung mit absolviert hat und nun nicht dabei sein darf, ist Kreisläufer Kai Dippe (SG Kronau/Östringen). Was gleichzeitig für Aufatmen bei Dahlhaus sorgte, der sich zuvor seines Platzes auch nicht sicher sein durfte. „Jetzt freuen wir uns riesig auf die WM“, sagte Storbeck, der nach weiteren Trainingseinheiten in Taufkirchen am Samstag mit der Mannschaft nach Sarajevo (Bosnien) fliegen wird, von wo aus das Team mit dem Bus weiter nach Ljubuski fahren wird, um am Sonntag (18.30 Uhr) das erste Gruppenspiel gegen Algerien zu bestreiten. „Da ist am Samstag erst einmal Halengewöhnung angesetzt“, sagte Storbeck, für den der erste Gegner ein unbeschriebenes Blatt ist. „Gegen die habe ich noch nie gespielt, kann sie überhaupt nicht einschätzen. Aber unser Ziel ist natürlich das Achtelfinale.“ Und dafür sollte ein Sieg gegen Algerien schon Voraussetzung sein. ■ güna



## Arminia belohnt Treue

Im Rahmen einer kleiner Feierstunde in den Zukunftstuben an der Oststraße zeichnete jetzt Norbert Wienkamp, 1. Vorsitzender des SC Arminia 07 Hamm, verdiente Mitglieder aus, die bereits seit 50 Jahren in der

Breitensportabteilung des Vereins aktiv sind. Geehrt wurden Ina Lüke, Ilse Hagenkötter, Margret Schlüter, Marlies Röhrig, Brigitte Steinbock, Mechthild Freischlader und Mechtold Goddemeier. ■ Foto: Wiemer



## ert

i, Emir Sahin, Emre

Ziel gesetzt, die  
 „Persönlich habe  
 Abwehrarbeit  
 kus auf die Verbe  
 wobei der neue C  
 drei und sechs  
 beim TuS ein Kar  
 mann. Als Saiso  
 tauschen können  
 draußen stehen u  
 den Spielen noch  
 le vergiftet wir  
 das Trainerteam u  
 Grundvoraussetz  
 stehen. „Für mich  
 ter „Co“ an der  
 Frank Degelmann  
 Neben Jürgen Be  
 gemacht zu haben  
 chen sicher, einen  
 sind sich die Ve  
 den FC Gütersloh  
 zuletzt in der O  
 Wielandstraße be  
 seine Karriere ein  
 30-jährigen Verte  
 finden werden. Ur  
 satz für die Train  
 se einlegen wollte,  
 als Coach beim Tu  
 Börde hing nach z  
 stärken soll. Nach  
 Feld als Abwehrsp  
 Grün-Weißen auch  
 TuS Wiescherhöfe  
 des Fußball-Bezi  
 gelmann, der neu  
 machen“, erklärte  
 meinen Start als  
 Chance gegeben  
 mit mein Heimat  
**HAMM** - „Ich treue

## FUSSBALL TI

## Starkes Fröehnis