

# ***Frankenpost***

## **Aufzugeben ist nicht drin**

Erschienen im Ressort Sport am 24.07.2007 00:00

## **Aufzugeben ist nicht drin**

Wenn das weltbeste Triathlon-Ehepaar detaillierte Einblicke in sein Trainings- und Wettkampfprogramm gibt, dann strömen nicht nur die Aktiven in Massen.



Nicole und Lothar Leder zusammen mit Triathlon-Cheforganisator Hannes Laubmann (rechts).  
Bild:

Denn weil es am vergangenen Samstag beim Vortrag von Nicole und Lothar Leder im Therapeutischen Zentrum in Hof auch noch darum ging, wie man den inneren Schweinehund überwinden und dadurch neue Motivationsmöglichkeiten für Sport und Beruf finden kann, waren auch viele Nicht-Triathleten unter den gut 150 Zuhörern.

Zunächst berichteten die Profisportler, wie sie zum Triathlon gekommen sind. Lothar (Mein Vater verbot mir, Fußball zu spielen) turnte und schwamm, ehe er im Fernsehen einen Bericht über den legendären Ironman auf Hawaii sah. Da war es um ihn geschehen. So arg, dass er einige Zeit später seine Lehre als Bankkaufmann schmiss und über die Zwischenstation bei der Bundeswehr-Sportkompanie schließlich Profi wurde. Triathlon macht er nun seit 23 Jahren und zählt auf der Ironman-Distanz zu den Besten der Welt.

Ebenso wie Ehefrau Nicole, die übers Schwimmen zum Triathlon kam. Auch sie wollte nach Abitur und einem Informatik-Studium nicht im Büro sitzen und wagte ebenfalls den Sprung in den Profisport.

Bis heute haben die beiden ihren Schritt nicht bereut, haben immer noch Spaß am Training und dem ganzen Lebensgefühl. Und natürlich am Erfolg. So gondeln Nicole und Lothar auf der ganzen Welt herum, starten neben Hawaii in Malaysia, Japan oder Brasilien. Lothar war es auch, der als erster Triathlet die Ironman-Distanz unter acht Stunden bewältigte.

*In Etappen denken*

Dann beschrieben die beiden ihren ganz persönlichen Wettkampfablauf bei einem Ironman. Wecken ist morgens um 4 Uhr, es gibt Toast und Kaffee (Kein Müsli, das liegt zu lang im Magen). Lothar weiter: Besonders wichtig ist, nicht an den ganzen Wettkampftag, sondern nur in Etappen zu denken und sich genauestens vorzubereiten. Vor dem Massenstart beim Schwimmen brauche man keine Angst zu haben (Wenn sich 2000 Leute auf einmal ins Wasser stürzen, sollte man nicht gerade in der Mitte, sondern lieber ganz außen an der Seite sein). Danach ist man auf sich alleine gestellt. Lothar erzählt, dass er vor Hawaii schon einmal auf eine Gruppe von Delphinen getroffen ist (Die kamen ganz nahe heran, waren aber rasch wieder weg).

Ein schneller Wechsel auf die Radstrecke ist oft entscheidend, da gilt es, voll konzentriert zu sein, das bringt wertvolle Sekunden. Lothar, der mit seinen 36 Jahren schon fast 60 Ironman-Rennen bestritten hat, verrät: Profis können sich eben über sieben oder acht Stunden voll konzentrieren.

### *Mental zerbrechen*

Auch während des Radfahrens ist wieder Motivation gefragt: Wenn du nach sechs Stunden schon an den Marathon denken würdest, würdest du mental zerbrechen. Der größte Fehler beim Laufen sei, die ersten zehn Kilometer zu schnell anzugehen. Doch irgendwann ist auch das Adrenalin aufgebracht, beginnen die Muskeln zu schmerzen. Da muss man sich durchbeißen, denn die Option aufzugeben gibt es nicht!

Und dann ist es geschafft, hat man nach all den Strapazen endlich das Ziel erreicht. Am schönsten ist für uns natürlich ein Doppelsieg, der Augenblick, in dem man weiß, warum man das alles macht - die unzähligen Trainingsstunden bei Wind und Wetter.

Nicole (20 bis 25 Stunden) und Lothar (25 bis 30 Stunden) trainieren jede Woche hart, doch einen Tag machen wir nichts. Und pro Jahr gönnen sie sich Leders außerdem einen Monat Pause, den verbringen sie dann ganz allein mit Tochter Mia.

Die richtige Be- und Entlastung, das ist so ein weiteres kleines Geheimnis, das man auf Dauer unbedingt befolgen sollte. Doch selbst bei bester Vorbereitung bleiben Spitzenathleten eben nicht von Verletzungen verschont. So plagte sich Lothar im letzten Jahr mit einem Fersensporn herum. Inzwischen ist er wieder schmerzfrei und auf dem besten Weg zu alter Stärke.

Was kommt nach dem Sport? Die Leders wollen irgendwas mit Kindern machen, denn wenn man heute in die Schulen schaut, die sind ja fast alle viel zu dick. Da muss die richtige Motivation her. Sprach Lothar und eilte mit Nicole gleich weiter an den Untreusee, wo die beiden ein Training für die heimischen Trikids durchzogen. Das Interesse war riesengroß, denn schließlich trifft man nicht alle Tage mit dem weltbesten Triathlon-Ehepaar zusammen.

**VON WINFRIED RANK**

Alle Rechte vorbehalten.

---