

Nur nicht einrosten

FR 8.10.10

Jürgen Strott fand nur Lauftraining zu langweilig, jetzt startet er beim Ironman auf Hawaii – mit 69 Jahren

Von Oliver Bechmann

Wenn sich am Samstag die besten Triathleten der Welt an der Pier von Kailua-Kona in die Fluten des Pazifiks stürzen, um den Kampf gegen Wind und Wellen und die Konkurrenten beim Ironman Hawaii auf sich zu nehmen, wird auch ein Frankfurter dabei sein: Jürgen Strott gehört indes nicht zu den Raelerts, McCormacks oder Alexanders der Welt, wohl aber zu den Besten seiner Altersklasse – der der 65- bis 69-jährigen Männer. Seine Qualifikation hat sich der 69-Jährige hart erkämpft, beim Ironman im österreichischen Klagenfurt im Frühjahr, und das kam selbst für den ambitionierten Sportler überraschend.

Sein Kalkül: Mit 69 am oberen Rand der Altersklasse wollte er das Rennen entspannt mitmachen, „um dann im nächsten Jahr

in der Altersklasse der 70-Jährigen zuzuschlagen.“ Doch dann lief alles besser als geplant, erläutert der frühere EDV-Spezialist, „und entsprechend lang waren die Gesichter der frischen 65-er, als ich vor ihnen ins Ziel kam.“ Es sei schon ein Abenteuer, meint Strott, „jeder Triathlet möchte einmal im Leben nach Hawaii, und ich auch!“ Auch mit 69.

Tipps vom Sohnmann

Der Wettbewerb in Klagenfurt war sein zweiter Start über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen überhaupt und wurde gleich mit der Fahrkarte nach Hawaii belohnt – und die konnte in seiner Altersklasse nur einheimen, wer sie gewann.

Denn Jürgen Strott hat überhaupt erst mit 65 Jahren mit dem Ausdauer-Dreikampf begonnen,



Jürgen Strott, 69, ist guter Dinge für den Ironman auf Hawaii. Vielleicht will er mit 75 noch mal ran. PRIVAT

jenseits der 60 überhaupt erst mit Laufen und der Marathon-Distanz. Bis dahin hatte er sich allein dem Volleyball gewidmet, bis er merkte, dass im fortgeschrittenen Alter die Sprungkraft nicht mehr so recht mitmachen wollte. Der Sohnmann war's, schon in Hawaii gestartet und mit Triathlon-Trainerlizenz ausgestattet, der die Initialzündung gab: Damit der Senior nicht einrostet, empfahl er ein Lauftraining. Das langweilte Strott zuerst zwar, führte ihn aber Ende 2002 nach einem halben Jahr Vorbereitungszeit zum ersten Marathonlauf; danach moti-

vierte der Junior den Vater zum Triathlon weiter. Und schreibt ihm bis heute die Trainingspläne.

„Da ich weiß, dass ich nicht so lange Zeit habe, da ewig rumzutrainieren mit kurzen Distanzen,“ grinst Strott, „war mein erster Triathlon 2006 auch gleich eine Halbdistanz.“ Der brachte dem passionierten Surfer und Camper gleich den Titel eines hessischen Vizemeisters in seiner Altersklasse ein, und damit war klar: Es geht gleich auf die lange Ironman-Distanz weiter. Die nötigt ihn während der Wettkampfvorbereitung in der Woche zwölf bis 20 Stunden Trainingszeit im Taunus und in der Wetterau ab.

Hat Jürgen Strott nach einem Ironman in Hawaii noch Ziele? Jedes Jahr versuchen, nach Hawaii zu kommen, wäre Strott wohl zu teuer. Aber: „Allemaal wäre es allerdings ein Anreiz, das Ganze noch mal mit 75 zu machen.“