

Eisern bis nach Hawaii

Die Lufthanseaten Heidi Serr und Thomas Kröll sind als Ironman-Triathleten erfolgreich

„Triathlon ist eine Lebenseinstellung“, schwärmen die Anhänger der wohl aufreibendsten Ausdauersportart. Nicht umsonst erhalten die Athleten auch den Namenszusatz „Iron“ oder auf deutsch „Eisen“. „Triathlon ist Zeitmanagement“, sagen die Realisten. Heidi Serr ist eine Realistin. Nur mit perfekter Planung kann die frisch gebackene „Eisenfrau“ beides haben – einen Vollzeitjob als Sachbearbeiterin in der Cockpit-Einsatzplanung bei Lufthansa in Frankfurt und ihr Hobby, den Triathlon in der Ironman-Distanz.



23_023p

Thomas Kröll Der Wettkampf über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rennrad fahren und den Marathon gilt als eine der größten Herausforderungen für Ausdauersportler. Das Paar aus Trebur-Geinsheim hat den „Opel Ironman Germany“ mit Bravour absolviert: Heidi Serr brauchte 13:54 Stunden, Thomas Kröll erkämpfte sich mit 9:27 Stunden sogar einen Platz unter den vorderen 50. Für die Schwimmstrecke im Langener Waldsee – (Kröll: „Im Freibad wären das 152 Bahnen“) benötigte er 1:06 Stunden, die Radstrecke – etwa die Distanz von Frankfurt nach Köln – brachte er in nur 4:59 Stunden hinter sich. Und die Zeit von 3:17 Stunden, die er für die ab-

schließenden 42,195 Kilometer zu Fuß benötigte, ließe jeden ambitionierten Hobby-Langstreckenläufer vor Neid erblassen. „Ich dachte, wenn ich mich beile, hab ich es früher hinter mir“, scherzt der drahtige Extremsportler.

Mit seiner Spitzenzeit hat er sich für den berühmten Ironman-Wettbewerb auf Hawaii qualifiziert. Eine große Ehre für den 35-jährigen, denn dort, wo vor 25 Jahren der Triathlon geboren wurde, treffen sich jedes Jahr die Besten der Besten zur offiziellen Weltmeisterschaft.

Heidi Serr wollte „einfach nur ankommen“. Dass sie dieses Ziel jemals erreichen würde, wäre der rotblonden Lufthanseatin, vor zwei Jahren noch nicht mal in den Sinn gekommen. „Ich bin total unsportlich gewesen und habe bis vor einem halben Jahr sogar geraucht“, schmunzelt sie, als könne sie es heute selbst nicht mehr glauben.

Der Triathlon-Virus packte sie im vergangenen Jahr, als sie ihren Freund während des Wettkampfs auf der Strecke anfeuerte. „Das Drumherum hat mich so fasziniert, dass ich dachte: Das musst du auch mal machen“, erzählt sie. Seit Januar hat Heidi Serr auf ihren gro-

ßen Tag im Juli hingearbeitet. „Ein Dankeschön geht an meine Kollegen, die mich bei der Arbeitseinteilung toll unterstützt haben“, betont sie. Einige Mitarbeiter haben sie sogar beim Wettkampf auf der Strecke angefeuert.

Während Thomas Kröll nach strengem Plan vorgeht, trainiert Heidi Serr „nach Gefühl“. In Hochphasen sind die beiden mehr als 20 Stunden pro Woche geschwommen, geradelt und gelaufen – nach Feierabend. „Das geht nur mit perfektem Timing“, meinen sie. Nicht selten sind die Laufschuhe schon morgens auf der Auto-Rückbank verstaut, damit man nachmittags den Heimweg von 26 Kilometern gleich als Training nutzen kann. „Zu Hause wird dann schnell die Tasche geschnappt und ab geht’s ins Schwimmbad, wo noch drei Kilometer Kraulen auf dem Programm stehen“, listet Kröll auf.

An Ausruhen, gar Urlaub denkt das Paar nicht. „Einfach mal nichts machen? Wir würden vermutlich verrückt werden“, lacht Thomas Kröll. Eine Trainingspause kann er sich ohnehin nicht leisten. Bis zum Triathlon in Hawaii am 18. Oktober will er seine Form verbessern. Selbst für’s Kochen und Essen nehmen sich die beiden Extremsportler nicht viel Zeit. „Es gibt ohnehin meistens nur Nudeln, die bringen Kraft“, erklärt Heidi Serr. Am 11. Juli 2004 will sie beim Ironman-Germany wieder alles geben. „Der Triathlon lässt mich nicht mehr los“, lacht sie. Da kommt auch die Realistin ins Schwärmen. Übrigens sind Heidi Serr und Thomas Kröll nicht die einzigen Lufthanseaten, die sich in der Ironman-Disziplin versuchen.



23_024p

Heidi Serr



23_022p

Übereinstimmung bei Job und Hobby: Heidi Serr und Thomas Kröll.

23_008t