

# „Das Gefühl beim Zieleinlauf ist gigantisch“ 23.07.2011

**Triathlon** - Der Raunheimer Jörg Lipps trainiert nahezu täglich für den Ironman Frankfurt - „Mich zu quälen macht Spaß“

VON HEIKO WEISSINGER

Im vergangenen halben Jahr ist der Raunheimer Triathlet Jörg Lipps in exakt 341 Trainingsstunden 139 Kilometer geschwommen, 5250 Kilometer Rad gefahren und 1000 Kilometer gelaufen. Bei Hitze und Kälte, bei Regen und Schnee hat er trainiert. Fast jeden Tag und zu Zeiten, an denen Normalsterbliche kaum aus dem Bett kommen.

Dienstags und donnerstags schwamm der Siebenundvierzigjährige vor dem Weg zur Arbeit als Projektingenieur in der Opel-Karosserieentwicklung von 6 bis 7 Uhr im Hallenbad, samstags zog er dort ab 7.45 Uhr für eineinhalb Stunden seine Bahnen. Am Nachmittag folgten dann meist Laufeinheiten mit 20 bis 30 Kilometern Länge, sonntags fünf- bis sechsstündige Radausfahrten oder Wettkämpfe wie der Marathon in Mainz oder ein 238-Kilometer-Radmarathon in der Rhön, bei dem nicht weniger als 4300 Höhenmeter zu überwinden waren.

**„Man muss schon ein bisschen verrückt sein“**

„Mich zu quälen macht mir Spaß, auch im Training, und es ist ein guter Ausgleich zur Arbeit“, antwortet Jörg Lipps auf die Frage, ob eine Einheit auch mal ausfällt, weil er keine Lust hat. „Nur wenn der Körper streikt, nicht wegen des Kopfes.“ Nach einer kurzen Pause ergänzt er: „Man muss schon ein bisschen verrückt sein für den Sport.“ Der Raunheimer ist Langdistanz-Triathlet. Am morgigen Sonntag bestreitet er seinen dritten Ironman in Frankfurt: 3,8 Kilometer Schwimmen,



**Startklar:** Im Trikot der TG Rüsselsheim nimmt der Raunheimer Triathlet Jörg Lipps am Sonntag am Ironman in Frankfurt teil. FOTO: UWE KRÄMER

180 Kilometer Radfahren und ein Marathonlauf über 42,195 Kilometer stehen an.

Seine ersten beiden Ironman in Frankfurt 2009 und 2010 hat Jörg Lipps in knapp elf Stunden absolviert, doch die Zeit ist Nebensache. „Das Gefühl beim Zieleinlauf ist gigantisch. Wenn du auf den roten Teppich am Römer läufst, die Zuschauer jubeln und jeden abklatschen – das

lohnt jede Mühe. Du wirst von einem Riesenhype erfasst, spürst keine Schmerzen mehr, und die Endorphine spielen noch zwei Tage danach verrückt.“

Mit 42 Jahren erst beginnt Jörg Lipps mit dem Laufen, als sich auf der Waage bemerkbar macht, dass er nicht mehr beim SV 07 Raunheim Fußball spielt. Der Vater zweier Kinder trainiert

auf eigene Faust nach einem Buch des früheren Deutschen Marathon-Meisters und EM-Dritten Herbert Steffny, schafft 2007 seinen ersten Marathon in Frankfurt in 3:40 Stunden – und ist vom „Laufvirus infiziert“. Es folgen Marathons in Mainz und Berlin, „und dann musste eine Steigerung her: Triathlon.“

Seit er 2009 seinen ersten Ironman in 10:53:56,9 Stunden geschafft hat, ist der Sport sein täglicher Begleiter und das einzige Hobby. „Das geht aber nur, weil meine Familie und meine Lebensgefährtin mich unterstützen.“ Sein großes Ziel ist die Qualifikation für den Ironman schlechthin – den Wettbewerb auf Hawaii. „Mit 50 will ich dabei sein, das ist mein Traum“, sagt Lipps, der seit Oktober 2009 für die TG Rüsselsheim startet und Teamwettkämpfe in der Senioren-Liga bestreitet. Bis dahin muss er seine Zeit aber noch auf 10:15 bis 10:20 Stunden steigern.

Eigentlich hatte sich der seit Geburt in Raunheim wohnende Triathlet für den Wettbewerb morgen eine Zeit von 10:30 vorgenommen, sich ein 4500 Euro teures, dank Carbon-Rahmen und -Felgen nur acht Kilo schweres Rad zugelegt, um weitere Minuten zu gewinnen. Doch seit drei Wochen wird er von einer Muskelverhärtung im Oberschenkel geplagt und ist daher froh, wenn er zu den sogenannten Finishern gehört, die es ins Ziel schaffen. „Ich habe dem Körper wohl nicht die nötige Ruhe gegönnt und zu viel gewollt. Es ist schwer, die Balance zwischen Regeneration und hartem Training zu halten.“

Um einen Langdistanz-Triathlon durchzustehen, einen der härtesten Ausdauerwettkämpfe

der Welt, war auch eine Ernährungsumstellung notwendig. „Früher habe ich nach dem Fußball gerne ein Bier getrunken und auch mal Bauchfleisch gegessen, das geht jetzt nicht mehr.“ Auf Alkohol verzichtet Jörg Lipp fast komplett, auf dem Speiseplan steht kaum noch Schweinefleisch („wegen der versteckten Fette“), dafür viel Gemüse, Nudeln, Kartoffeln, Müsli, Huhn und Fisch. Während eines Ironman verbraucht er rund 10 000 Kalorien, schätzt der Siebenundvierzigjährige. „Danach gönne ich mir dann auch einmal einen Grillteller mit Pommes.“ Wobei die Betonung auf „einmal“ liegt.

**„Der Drang zum Ironman lässt mich nicht los“**

Um 3 Uhr in der Nacht klingelt morgen der Wecker bei Jörg Lipps, um 5 Uhr macht er sich auf den Weg zum Langener Waldsee, wo um 7 Uhr der Startschuss für ihn und knapp 2350 Teilnehmer an der Königsdisziplin des Triathlons fällt. „Ich spüre einen inneren Drang zum Ironman, der mich nicht mehr loslässt“, sagt Lipps, als er fürs Foto die Laufkleidung überzieht. Und: „Das Gefühl im Ziel ist viel stärker als das Leid auf der Strecke.“ Mit vielen Selbstgesprächen, gerade während des langen Radfahrens, motiviere er sich zum Durchhalten. Auf dem Wohnzimmer Tisch fällt der Blick auf ein großes Foto, das ihn 2009 bei seiner Ironman-Premiere beim Überqueren der Ziellinie zeigt. Daneben steht der Satz: „Nur für Sekunden spürst du, warum du dir das antust. Aber diesen Moment wirst Du nie vergessen.“