

# „Auf dem Radsattel tut mir alles weh“

Otto Konrad will im Sommer beim Ironman über die halbe Distanz in Zell am See mitmachen und zieht eine erste Bilanz seiner Trainingsarbeit.

OTHMAR BEHR

**SALZBURG.** Als gelernter Fußballtormann bei einem Ironman in das Ziel kommen? Als Fünfzigjähriger? Als Otto Konrad im vergangenen Herbst seiner Familie und den Freunden den Entschluss mitteilte, wurde er gefragt, ob es ihm eh gut gehe. Es soll diesen Sommer beim Ironman 70.3 in Zell am See zwar „nur“ über die halbe Distanz gehen, aber, na ja. Wie will Konrad, der zuvor nie Ausdauer trainiert hat, das Schwimmen, Radfahren und Laufen durchstehen?

Mittlerweile hat das frühere Idol der Austria Salzburg über

achtzig große Trainingseinheiten absolviert. Mit Messgeräten für Werte des Körpers und Übertragung der Daten auf eine spezielle Homepage. „Dadurch kann ich nicht schummeln und habe bis zum 29. August genaue Aufzeichnungen, was ich alles gemacht habe. Ich werde diese Aufzeichnungen bald öffentlich machen. Dann sieht man, ob ich faul war oder brav gewesen bin.“

Einen faulen Otto Konrad kann sich ohnehin niemand vorstellen. Dass er sein Training öffentlich durchzieht, gehört mit zum Programm. „Ich will vorzeigen, dass es auch in einer späteren Lebensphase möglich ist, sich auf eine

Ironman-Prüfung vorzubereiten. Und da ich als Tormann nie auf Grundlagenausdauer in einem relativ niedrigen Pulsbereich trainiert habe, bin ich ein kompletter Neuling auf diesem Gebiet. Was den Bewerb betrifft, so werde ich mich nicht mit den Spitzenleuten messen. Es geht mir nur darum, in das Ziel zu kommen. Das wird schwierig genug sein.“

Das regelmäßige Training hat schon einiges bewirkt. Otto Konrad: „Bei jeder Trainingseinheit spüre ich die Wirkung der Endorphine, die Glückshormone, die mein Körper produziert, gewaltig. Auch wenn mir nach drei Stunden im Radsattel noch so

ziemlich alles weh tut. Ich habe ein gutes Gefühl und ich spüre, dass ich immer leistungsfähiger werde. Ich darf ja auch den Alltag nicht vergessen, mit allen seinen Aufgaben. Ich glaube aber nicht, dass ich wer bin, der seine Grenzen überschätzt. Ich muss es verträglich und gesund schaffen.“

Bisher trainierte Konrad die einzelnen Bereiche ohne die gro-

ße Klammer Ironman. Der gezielte Umstieg vom Schwimmen zum Radfahren und dann zum Laufen, das sogenannte Koppeln, wird das große Thema der nächsten Wochen für ihn sein. Er wird die Hallen verlassen und im Wallersee mit den Schwimmeinheiten beginnen. Er wird sich an den Neoprenanzug für den Kälteschutz gewöhnen. Er wird nicht

nur auf dem Ergometer im Radsattel sitzen, sondern viele, viele Kilometer auf Straßen abspulen. Das erste Bikefitting, das Anpassen eines Triathlonrades auf seinen Körperbau, hat er schon hinter sich. Das Bodyscanning wurde im Bikepalast mithilfe von Lasertechnologie durchgeführt.

Was das Laufen betrifft, gibt es für ihn unverhofft eine Beglei-

tung. Nicht ständig, aber immer öfter: „Meine Freundin Silke hat auch mit dem Laufen begonnen. Am Anfang war es für sie wegen des Seitenstechens eine Qual. Das Um und Auf ist das richtige Atmen. Früher bin ich nie dreißig Minuten am Stück gelaufen. Vor zwei Wochen habe ich das erste Mal über eine Stunde geschafft und war nicht ausgepowert.“

## STANDPUNKT Josef Niebauer

### Dem Körper Pausen gönnen

In den ersten Monaten des Trainings meisterte Otto Konrad so manche Überraschung mit Bravour. Es ist für ihn nicht ganz leicht, neben Eishockeytraining und Beruf weitere tägliche Trainingseinheiten einzubauen. Es begann eine Gratwanderung mit dem Ziel herauszufinden, wie viel Training guttut, ohne dass alte Wehwehchen aufbrechen bzw. neue Verletzungen hinzukommen.

Initial kam es beim Laufen zu leichten Achillessehnenproblemen, die derzeit im Griff sind. Auch sind die ursprünglichen Rückenschmerzen dank wohl dosiertem Aufbau training und neuem Laufschuhpaar so gut wie weg.

Bei größerem Trainingsumfang meldet sich auch die Muskulatur und bittet gleichsam um einen spontanen Ruhetag, den Konrad sich dann unbedingt nehmen sollte. Denn ein Training trotz Ermüdung hat nicht den Trainingserfolg, den man sich erwartet, und führt oft zu Verletzungen. Die Kunst liegt nun darin, sowohl diszipliniert den Trainingsplan zu absolvieren als auch bereit sein, dem Körper Pausen zu gönnen, wenn er sie braucht.

Dazu zählen sowohl ein fixer Ruhetag pro Woche als auch regenerative Trainingseinheiten im unteren Grundlagenausdauerbereich, also etwa ein trabendes Läuferchen oder eine lockere Radeinheit. Wird dieses Geben und Nehmen beherrscht, so kann Otto Konrads Ziel, einen Halbtriathlon mit Biss und Freude zu absolvieren, erreicht werden. Fortsetzung folgt.

**Prim. Dr. Dr. Josef Niebauer** ist Leiter des Universitätsinstituts für Sportmedizin des Landes Salzburg.



Wo liegt die Grenze? Otto Konrad will sich herantasten. Bei Primar Josef Niebauer im Universitätsinstitut für Sportmedizin des Landes Salzburg erhält er die wissenschaftliche Begleitung. Weitere Infos im Internet unter: [SALZBURG.COM/OTTOSCHALLENGE](http://SALZBURG.COM/OTTOSCHALLENGE)

BILDER: SN/OTTO KONRAD (5)

## Daten & Fakten

### Stationen im neuen sportlichen Leben des Otto Konrad

Für einen Ironman-70.3-Bewerb, wie für Otto Konrad am 29. August in Zell am See, gibt es folgende Vorgaben: Schwimmen 1,9 km, Radfahren 90 km, Laufen auf der Halbmarathonstrecke (21,1 km). Die Bezeichnung leitet sich von den gesamten 70,3 Meilen (113 km) ab.

Als Feldspieler bei den HCS Senators holte sich Hobby-Eishockeyspieler Konrad ein Cut am Kinn (l.). Abwechslung in den Trainingsalltag brachte ein Match gegen Aqeel Rehman, Österreichs besten Squash-Spieler. Freundin Silke läuft mit. Beim Schwimmen in Rif traf Konrad den Salzburger Triathlon-Nachwuchs.

