



Primar Josef Niebauer begleitete Otto Konrad bei seiner Vorbereitung auf den Start beim Ironman 70.3.

BILD: SN/PRIVAT

Otto Konrads Ziel: Ankommen

Einen Tag vor der Weltmeisterschaft zeigt sich am Samstag beim Ironman 70.3 im Raum Zell am See, was zehn Monate schweißtreibendes Training dem früheren Tormannidol Otto Konrad gebracht hat.

OTHMAR BEHR

SALZBURG. Ein gelernter Fußballer stellt sich einem Bewerb für Ausdauersportler – noch dazu ein Fußballer, der sich mit seinen Gegenspielern nicht beim Laufen duellieren musste. Otto Konrad war Tormann. Es ist nicht irgendein Bewerb, sondern ein Ironman über die halbe Distanz. Am Samstag geht es um 6.30 Uhr in Zell am See beim Strandbad Schüttdorf los. Halbe Distanz, das mag für Laien wie eine lockere Angelegenheit klingen, aber auch ein Ironman 70.3 hat es in sich.

Aus der Gesamtdistanz von 113 km bzw. 70,3 Meilen leitet sich auch der Name 70.3 ab. Eine kräfte raubende Herausforderung. Aber Otto Konrad war nicht irgendein Tormann, sondern das Idol der Salzburger Austria in den 90er-Jahren. Dazu Teamtorhüter und Spanien-Legionär.

„Ich will es einfach wissen“, sagte sich Konrad im Herbst 2014 und nahm, gerade 50 Jahre alt ge-

worden, das Projekt „Ottos Challenge“ zugunsten der Laureus-Stiftung zur Unterstützung von benachteiligten Jugendlichen im Sport in Angriff. Nach einem Trainingsplan und mit sportmedizinischer Begleitung.

Konrad stand für sein Lauftraining früher auf als sonst und lernte mit einem Rennrad für

„Otto ist deutlich fitter und vor allem beschwerdefrei.“

Josef Niebauer, Sportmediziner

Zeitfahrer umzugehen – und erlebte den Unterschied zwischen Badeurlaub und Schwimmen.

„Mein Ziel heißt ankommen und ich will jeden Bewerb stilgerecht beenden“, sagt Konrad, „also laufen bis zum Schluss und nicht zwischendurch gehen. Und immer auf dem Rad bleiben.“ Der Salzburger Sportmediziner Josef Niebauer, Primar des Instituts für

präventive und rehabilitative Sportmedizin des Universitätsklinikums Salzburg, bescheinigt Konrad einen stark verbesserten Allgemeinzustand und betrachtet das Projekt unabhängig vom Ausgang am Samstag als gelungen. Niebauer: „Seine Leistungskurve ist eine andere geworden, Otto ist deutlich fitter und vor allem, er ist beschwerdefrei. Am Beginn seiner Trainingsarbeit hatte er große Probleme mit dem Rücken. Wichtig ist, dass er im Bewerb auf sich hört und dass er unterwegs niemandem naheifern will.“

Niebauer schließt aus, dass sich Konrad von einem falschen Ehrgeiz leiten lässt und mit Gewalt durchhalten will, weil er glaubt, es seinem Namen schuldig zu sein: „Dafür ist sein Charakter viel zu sehr gefestigt. Außerdem ist es keine Schande, bei einem Ironman aufzugeben. Vom Training hat er so viel profitiert, das kann ihm niemand nehmen.“

Beim abschließenden Leis-

tungstest nach 200 Trainingseinheiten in zehn Monaten erhielt Konrad von Primar Niebauer eine ermutigende Aussage: „Ich habe es geschafft, wieder auf ein Ausdauervermögen wie vor zwanzig Jahren, als ich noch aktiv war, zu kommen. Nun muss man natürlich dieses Ergebnis etwas relativieren. Ich war damals ja ein sogenannter Schnellkraftsportler, das heißt, höchste Geschwindigkeit auf kurzer Distanz. Logischerweise wird für diese Art der Schnellkraft auch das Ausdauertraining danach angepasst.“

Zehn Kilogramm leichter als zum Jahreswechsel und mit vier Prozent weniger Körperfett will Konrad zum ersten Mal in seinem Leben versuchen, 1,9 km im Freiwasser zu schwimmen, 90 km am Stück am Rad zu sitzen und 21,3 km zu laufen, und das alles noch hintereinander.

Der 4. Zell am See Ironman 70.3 findet auf den gleichen Strecken statt, bei denen es am Sonntag um die WM-Titel geht.