

IRONMAN® WORLD CHAMPIONSHIP

SWIM 2.4 MILES



Melanie Lüdorf
neben ihrem Part-
ner Stavro Petri
nach dem Zielein-
lauf beim Ironman
auf Hawaii.

W MELANIE LÜDORF – WUPPERTALS EISERNE SPORTLADY

Von Yvonne Peterwerth

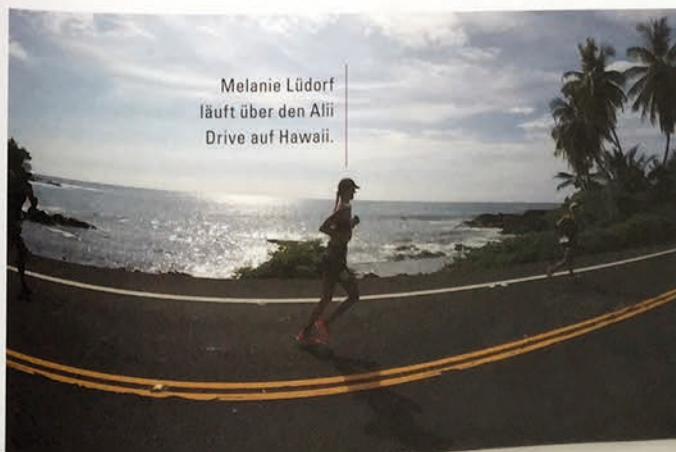
Ein Leben ohne Sport und Höchstleistungen ist für die Wuppertalerin schwer vorstellbar. Die erfolgreiche Triathletin hat es sogar schon zum Ironman nach Hawaii geschafft.

Stellen Sie sich vor, Sie springen am Döppersberg in die Wupper, schwimmen von dort bis zum Stadion am Zoo, steigen um auf's Rad, radeln bis ins belgische Antwerpen und laufen direkt gute 42 Kilometer Luftlinie weiter südlich bis nach Brüssel. Bei Vielen wäre womöglich schon kurz hinterm Robert-Daum-Platz in der Wupper Schluss. In Zahlen ausgedrückt heißt das nämlich: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen. Das ist ein Triathlon. Der derzeit schnellste deutsche Triathlet, Jan Frodeno, läuft den in sieben Stunden und 35 Minuten. Was treibt Menschen dazu, solche Distanzen zu bezwingen? Warum tut man sich das an? „Es macht Spaß, es ist schön.“ Einfacher könnte die Antwort nicht sein, die Melanie Lüdorf gibt. Die 32jährige Wuppertalerin und studierte Wirtschaftswissenschaftlerin ist Triathletin. 2011 steht sie noch am Rand und schaut beim Ironman in Frankfurt ihrem heutigen Lebensgefährten Stavro Petri zu. „9 Grad,

Nieselregen – es war das schlimmste Rennen, das ich bis dato erlebt hatte“, sagt Petri. Bei ihr kreisen in dem Moment andere Gedanken durch den Kopf: „Das will ich auch! Ich fand es faszinierend, dass man seinen Körper so trainieren kann, dass man so was schafft und deshalb habe ich gesagt: Ich will das machen. Diese extreme Länge hat mich fasziniert.“

„ICH WAR SO AUFGEREGT, ICH HABE KURZ GEDACHT, ICH GEBE DIE STARTNUMMER AB.“

Sportlich war Melanie Lüdorf schon immer. Als Rollskifahrerin beim Ski-Club Cronenberg gewinnt sie als Jugendliche so ziemlich alles, was es da zu gewinnen gibt. Und so dauert es auch nur drei, statt der sonst eher üblichen fünf Jahre bis sie selbst ihren ersten Triathlon läuft. 2016 steht Melanie Lüdorf an der Starterlinie in der Bucht von Kailua-Kona auf Hawaii, auf ihrer Brust: die Startnummer 2117. Vor ihr liegen viele >



Stunden durch den Pazifischen Ozean, über Lavafelder und über den heißen Queen K. Highway. Der Ironman auf Hawaii ist DER Ironman, ein Mythos. Der älteste Triathlon der Welt. Nicht zu vergleichen mit anderen. „Whoever finishes first, we'll call him the Iron Man.“ („Wer auch immer zuerst ins Ziel kommt, wir werden ihn Mensch aus Eisen nennen.“) Das sagen die Initiatoren, als sie 1977 die Idee zum Ironman haben. Ein Jahr später findet er zum ersten Mal statt. 2015 zahlt die chinesische Wanda Group 650 Millionen US Dollar für die Rechte an den Marken Ironman und Ironman 70.3 (halbe Ironman-Streckendis-tanz). 42 Wettkämpfe gibt es weltweit, die unter diesem Namen ausgetragen werden.

Melanie Lüdorf ist sonst nie nervös vor einem Rennen. „Ich brauche mich vom Kopf her nicht großartig auf einen Wettkampf vorbereiten. Mir macht das einfach Spaß. Ich denke in Etappen – erst schwimmen, dann Rad fahren, dann laufen. Ich denke nicht an die 11 Stunden, die vor mir liegen.“ Auf Hawaii ist das anders. Der extreme Wind macht ihr Sorgen. „Ich war so aufgeregt. Ich habe kurz gedacht, ich gebe die Startnummer ab. Mir war so übel – schon die ganze Woche vorher. Aber, als ich dann gestartet bin, von da an war es weg. Da habe ich mich einfach nur gefreut, dass ich dort starten konnte.“ Elf Stunden und acht Minuten später ist es vorbei. Ihr Ziel, noch im Hellen anzukommen, erreicht sie. Zum Sonnenuntergang ist sie wieder im Pazifischen Ozean, dieses Mal liegend in der Bucht von Kailua-Kona, und gönnt ihrem Körper Ruhe. Oft bekommt er die nicht, wenn man Melanie Lüdorf so erzählen hört.

„WENN MAN EINEN PARTNER HAT, DER DAMIT NICHTS AM HUT HAT, DANN WIRD ES ECHT SCHWER.“

18 bis 24 Stunden in der Woche wird trainiert. Für die eigenen Ziele. Und dann sind da noch die Kundinnen und Kunden, die sie und ihr Partner Stavro als Personal Trainer auf Wettkämpfe

vorbereiten. „Wir haben noch nie ein Training ausfallen lassen,“ sagt Petri und man glaubt dies sofort. Am Sonntagmorgen nochmal im Bett umdrehen, das gibt es im Hause Lüdorf/Petri nicht. Und auch beim Blick auf den Ernährungsplan ertappt man sich bei der Frage: Wie kann das Spaß machen? Kein Brot, kein Weizen, keine Nudeln, kein Zucker. Dafür ganz viel Fett, gutes Fett – selbstverständlich – viele Nüsse, Kokosflocken und Olivenöl. „Wir essen nur zweimal am Tag“, erzählen die beiden, mittags gegen 12 Uhr und dann nochmal am Abend, wenn wir nach Hause kommen.“ Die erste Trainingseinheit wird nüchtern absolviert. Auch, wenn zwei Stunden Laufen auf dem Programm stehen. Ein Espresso – schwarz – und los. Das reicht. Nicht ein Gramm Fett ist zu sehen an ihren durchtrainierten Körpern.

Ohne diese ungeheure Disziplin, diesen Ehrgeiz, aber auch ohne den Spaß daran, den eigenen Körper zu Höchstleistungen zu treiben, geht es nicht. Und noch etwas ist von entscheidender Bedeutung: Sie machen es zusammen. Welcher Partner findet es schon schön, wenn Frau sonntags vier Stunden auf dem Fahrrad unten im Keller sitzt und trainiert, und statt Schweinebraten mit Kartoffeln und Sauce, gedünsteter Fisch mit Broccoli auf dem Teller liegen. „Wenn man einen Partner hat, der damit nichts am Hut hat, dann wird es echt schwer,“ weiß Melanie Lüdorf.

„MENTALE STÄRKE IST EIN GANZ WICHTIGER BAUSTEIN IM RENNEN.“

Sie ist gerade in der harten Trainingsphase. Zwei Stunden Radfahren stehen heute auf dem Programm. Drei Wochen später will sie beim Ironman in Hamburg an den Start gehen und sich – im besten Fall – ein zweites Mal für den Ironman auf Hawaii qualifizieren. Zehn Stunden und 16 Minuten braucht sie in der Hansestadt. Damit

SEITE 50



wird sie Zweite ihrer Altersklasse und ist insgesamt die fünftschnellste Frau im Ziel. Ein sensationelles Ergebnis. Für Hawaii reicht es trotzdem nicht. Dafür hätte sie in ihrer Klasse Erste werden müssen. Enttäuscht ist sie nicht. „Dafür war die Zeit einfach zu gut. Von den Zeiten habe ich mir das alles genau so vorgenommen, wie es gekommen ist.“ Außerdem sei Hawaii eh schon ein Privileg. Die meisten trainierten ein Leben dafür.

Wenige Wochen später ist ihr Lebensgefährte dran. Es geht ins französische Vichy zum Ironman. Sein Ziel: „Über zehn Stunden will ich da nicht rumeiern“. Stavro Petri weiß, dass sich das großspurig anhört, aber „diesen Druck brauche ich für mich.“ Seine Zeit am Ende auf der Uhr: Zehn Stunden und 18 Minuten. Es ist nicht gut gelaufen. „Das Rennen war mental die größte Herausforderung, die ich bisher hatte“, lautet sein Fazit. Petri hatte Schwierigkeiten mit dem Rad, 34 Grad im Schatten und Kreislaufprobleme tun dann ihr übriges. Aufgeben ist aber keine Option. Am Rand leidet Melanie mit. Gemeinsam haben sie noch nie ein Rennen bestritten. Bewusst nicht, damit einer den anderen als Zuschauer unterstützen kann.

Dieses Rennen hat den beiden einmal mehr gezeigt: Körperliche Fitness alleine reicht nicht. „Mentale Stärke ist ein ganz wichtiger Baustein im Rennen.“

„WIR FRAUEN KÖNNEN DAS AUCH!“

Jetzt steht erstmal Urlaub in Italien an. Auf Sizilien. Die Räder kommen dieses Mal nicht mit – ein bisschen auch aus Selbstschutz. „Sonst machen wir wieder zu viel“, ahnt Melanie. Athletiktraining am Strand, schwimmen im Mittelmeer, ein bisschen Krafttraining und Laufen stehen aber schon auf dem Programm. „Aber ohne Trainingsplan, nur wenn wir Lust haben“. So

SEITE 51



Mit dem Rad über den Queen Kaahumanu Highway, Hawaii.

sieht also Entspannung im Urlaub von Triathleten aus. Anfang Dezember geht es wieder von vorne los. Melanie startet dann mit dem Training für den Ironman im Juli in Frankfurt. Dass die Wettkampferie Ironman heißt, stört sie übrigens „eigentlich“ nicht. „Was aber interessant ist, dass sie immer Stavro viel Spaß und Erfolg wünschen, wenn wir gemeinsam zu einem Wettkampf fahren.“ Auf die Idee, dass SIE die Athletin und ER ihr Begleiter ist, kommen die wenigsten. Und, wenn sie dann aufgeklärt hat, hört sie nicht selten die Frage: „Wie viele Kilometer habt Ihr denn da? Macht Ihr Frauen da nur die halbe Strecke?“ Melanie Lüdorf bleibt auch dann gelassen und meint mit einem Lachen: „Das trauen sie uns nicht zu, aber wir Frauen können das auch!“ Und wie! <

ÜBRIGENS...

Der typische Triathlet in Deutschland ist männlich (70%) und im Durchschnitt 38 Jahre alt. Er ist voll berufstätig (80% gehen einer Vollbeschäftigung nach) und gut gebildet (3/4 verfügen über Abitur oder Studium). Charakterlich gilt er als diszipliniert und leistungsorientiert und gibt jedes Jahr ca. 2.500€ für seinen Sport aus. Quelle: Imagebroschüre Deutschen Triathlon Union*, 2017