



**Fritz Jähn** und die Faszination des Triathlon

*Es fing alles ganz normal an: Von Kindesbeinen an war der in Göttingen geborene Fritz Jähn extrem sportbegeistert und hat im Lauf der Jahre so ziemlich »alles gemacht«, wie er im Gespräch erzählt – Basketball und Tennis, Fußball und Hockey, Segeln und Schwimmen und Skifahren, in allen möglichen Vereinen, bis hinein in die Zeit als Student und später als Arzt in Schleswig-Holstein. Dort, in St. Peter-Ording, kam noch das Windsurfen dazu und schließlich, mittlerweile war Jähn Mitte dreißig, das Joggen. Und das war eine Weichenstellung.*

# Drei Mythen braucht der Mann

Jähn, heute 49, schätzte die Möglichkeit, unabhängig von anderen diesen Sport zu betreiben, und vor allem das Körpergefühl, das sich auf langen Strecken einstellt, die Befriedigung dieses ganz besonderen Kicks. Eine Erfahrung, die in Jähn die Vision seines ganz persönlichen »ersten Mythos« auslöste: »mit vierzig einen Marathon gelaufen zu sein«. Geträumt, getan: 1999 lief er in Berlin sei-

nen ersten Marathon. Das war der erste Schritt.

Als Ausgleich zum Laufen begann Jähn, Rad zu fahren. Auch dafür gab es ein Schlüsselerlebnis: Mit Freunden nahm er im Jahr 2003 an der Jedermann-Version des Klassikers Mailand-San Remo über 300 Kilometer teil – ein »tolles Erlebnis«, schwärmt Jähn noch heute und bekommt

dabei ebenso leuchtende Augen wie bei der Beschreibung seines Rennrads, dessen Technik und Ästhetik er liebt. Kein Wunder, dass er bereits mehrfach an der Tour d'Énergie von den Terrassen teilgenommen hat.

Weil Jähn zudem regelmäßig schwamm, war es nur konsequent, dass er irgendwann bei jener erstaunlichen Sportart

gelandet war, in der er es inzwischen zu großen Erfolgen gebracht hat: beim Triathlon, der ehrfurchtgebietenden Abfolge aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Mit der optimistischen Haltung »Du wirst das schon schaffen« hatte er bereits 2001 an einem Volks-Triathlon in Uslar teilgenommen. Die Mailand-San Remo-Erfahrung löste dann »Mythos zwei« aus: einmal im fränkischen Roth, dem deutschen Triathlon-Mekka, beim Langtriathlon über die Ironman-Distanz dabei zu sein. Und hakte auch dieses Traumziel erfolgreich ab.



Schwimmen, Radfahren und Laufen – ehrfurchtgebietene Abfolge

Seither gehört Triathlon fest zu Jähns Leben – obwohl das stark vom Beruf beansprucht ist. Jähn ist Sportmediziner und Anästhesist mit eigener Praxis. Doch gerade »die Freiheit des Selbstständigen« erlaubt es ihm, den Alltag so zu organisieren, dass Raum für das regelmäßige Training gegeben ist. Angefangen damit, dass er um sechs mit dem Hund rausgeht über die Gewohnheit, alle Strecken, die möglich sind, mit dem Rad zu absolvieren, bis hin zum systematischen Training. Zehn bis zwölf Stunden wöchentlich investiert Jähn in der Saison, die nach Weihnachten beginnt und sich über rund ein halbes Jahr bis zu dem einen Langtriathlon aufbaut, den Jähn pro Jahr bestreitet. Dazu kommen kleinere Volks- und Sprint-Triathlon-Wettbewerbe über kürzere Distanzen, auch in der Region wie zum Beispiel am Seeburger See. Als sonderlich aufwändig betrachtet Jähn den Trainingsaufwand nicht, zumal bei den drei Teildisziplinen grundsätzlich die Ausdauer gefragt ist. Die trainiert Jähn am liebsten auf dem Rad: Das ist nicht so monoton wie das Laufen, man sieht mehr, und das Radfahren ist orthopädisch gesünder und für die Muskulatur ausgewogener. Und natürlich profitiert Jähn von seinen Erfahrungen und Kenntnissen als Sportmediziner und ist dadurch in der Lage, den Trainingsablauf gezielt zu strukturieren und auf den Saisonhöhepunkt zu timen, ein ausgewogenes Verhältnis von Be- und Entlastung zu erzielen und sich optimal zu ernähren. Gerade letzteres ist auch bei Wettbewerben das A und O.

All das macht die Basis für die Erfolge aus, die sich mit der Zeit in Form erster Siege in seiner Altersklasse M45 einstellten und im vergangenen Jahr ihren Höhepunkt fanden, als Jähn in einem nationalen Qualifikationswettbewerb in Wiesbaden das Ticket für die WM in Clearwater im amerikanischen Florida löste, wo er im November zusammen mit seinem Göt-

ttinger Waspo-Kollegen Niclas Beushausen antrat und dort über die Mitteldistanz einen guten Platz im Mittelfeld erreichte – nachdem er im September in Hamburg bereits an der WM über die Sprintdistanz gestartet war.

Dass es für den ganz großen Leistungssport zu spät ist, bedauert Jähn ein bisschen. Zu spät habe er Triathlon für sich entdeckt, was natürlich auch daran liegt, dass sich der Sport erst im Lauf der 80er Jahre langsam in Deutschland etabliert hat. Immerhin aber noch rechtzeitig, um für sich das zu entdecken, was für ihn die größte Faszination ausübt: »Man durchlebt beim Triathlon viele unterschiedliche Phasen des Bewusstseins«, spürt während der rund elf Stunden intensiv den Körper, motiviert sich immer neu durch Autosuggestion, lotet seine Grenzen aus

und erlebt natürlich die Befriedigung, durchzuhalten, eine gute Zeit zu erzielen, die Kräfte richtig eingeteilt und die ideale Strategie gewählt zu haben.

Eine Faszination, die Auslöser für den dritten Mythos ist: Irgendwann einmal will Fritz Jähn am berühmtesten Triathlon der Welt teilnehmen, dem legendären Ironman in Hawaii. Dafür kann sich der Göttinger durchaus Zeit lassen, denn Triathlon, maßvoll und vernünftig angegangen, kann man noch in hohem Alter erfolgreich betreiben. Jähn hat bei Wettkämpfen Aktive beobachtet, die auch jenseits der achtzig noch erstaunliche Leistungen bringen. Damit verglichen steht Fitz Jähn fast noch am Anfang einer Karriere – und weiterer Mythen.

## arena tipp

**T**riathlon, um 1920 in Frankreich erfunden, war lange ein eher skurriler Orchideen-Sport, bevor er seit Mitte der 70er Jahre in den USA zum Trendsport avancierte. Seit den 90ern boomt Triathlon sowohl als Leistungs- als auch Breitensport auch in Deutschland – an großen Wettbewerben, vor allem in Roth bei Nürnberg, nehmen bis zu 3.000 Starter teil. International ist der Ironman in Hawaii, inoffizielle WM und geschütztes Markenzeichen, der bedeutendste Wettbewerb. Seit 2000 bereichert Triathlon auch das Programm der Olympischen Spiele.

Ausgerichtet wird Triathlon über unterschiedliche Distanzen. Vom

Sprint-, Volks- oder Jedermann-Triathlon (0,5 bis 0,75 km Schwimmen, 20 km Rad, 5 km Laufen) über die olympische Distanz (1,5 / 40 / 10) bis zur Ironman- oder Langdistanz, bei der 3,8 km im Wasser, 180 km auf dem Rad sowie laufend die Marathonstrecke von 42,195 bewältigt werden müssen.

Für extrem Eiserne gibt es diverse Varianten und drastische Steigerungen, bis hin zum Ultratriathlon über die zwanzigfache Ironman-Distanz ...

In Göttingen finden Interessierte Triathlon bei Waspo und dem ASC 46 im Angebot.