



*Hendrik Becker ist nicht einfach im Auge zu behalten. Der 31-jährige Triathlet, der, obwohl in Darmstadt geboren, aufgrund seiner Vita durchaus als Göttinger durchgehen sollte, hat die Angewohnheit, schnell aus dem Blickfeld zu verschwinden. Denn in seinem Metier, dem Triathlon, ist er verdammt schnell. Seine zahlreichen Erfolge bei verschiedensten Triathlon-Veranstaltungen bestätigen seine, man möchte fast sagen, flüchtigen Eigenschaften. Beckers sportliche Erfolge spielen sich nicht nur auf regionalem Niveau ab. Sie bilden mittlerweile eine stolze Liste, die komplett aufzuzählen den Rahmen dieses Artikels sprengen würde. Der dreimalige Sieger des Göttinger Stadtwerke Triathlons, bei dem er im Übrigen auch in diesem Jahr wieder anzutreffen sein wird, kann sich auch den zweiten Platz in seiner Altersklasse beim Ironman South Africa auf die Fahne schreiben. Bei den meisten deutschen Wettbewerben ist Becker zuverlässig auf dem Siegereppchen anzutreffen.*

## Aus Drei mach Eins

### *Reif für die Insel*

Sonnengebräunt und durchtrainiert schwärmt Becker im Interview von den letzten Monaten, die er auf Lanzarote und Mallorca zugebracht hat. Zum Entspannen allerdings war er nicht da, sondern in erster Linie zum Trainieren. Ein Reiseveranstalter hatte ihm die Möglichkeit geboten, auf den spanischen Inseln als Radguide zu jobben. Wenn er von Lanzarote erzählt, schmunzelt er – das einzige ebene Stück Straße, das er als Ruhestrecke im Rahmen seines Trainingsprogrammes finden konnte, war eine Teilstrecke der örtlichen Autobahn. Die Spanier, sagt er, sehen das zum Glück nicht so eng mit den Radfahrern auf der Schnellstraße. Dass Mallorca

schön hügelig ist, weiß wahrscheinlich jeder, und dass Lanzarote, als Insel vulkanischen Ursprungs, auch nicht gerade flach ist, leuchtet ebenfalls ein – die höchste Erhebung der Insel allerdings beträgt »nur« 671 Meter. Was uns Kontinentaleuropäern allenfalls als Hügel in der Landschaft erscheint, ist für Becker, vom Trainingsstandpunkt aus betrachtet, ideal. Man darf nicht vergessen, sagt er, dass der Anstieg einerseits meist von Meereshöhe und nicht aus ein paar hundert Metern wie auf dem Kontinent beginnt. Außerdem sind die Anstiege auch aufgrund der geringeren Fläche der Inseln steiler. Kombiniert mit zuverlässigem Wetter also bestes Trainingsterrain.

## Zurück daheim

Becker hat mit dieser Trainingsperiode einen mehrjährigen Aufenthalt in Heidelberg beendet und ist nun zurück in Göttingen, wo man ihn in seiner Funktion als Schwimmmeister in den unterschiedlichen Bädern der GoeSF antreffen kann. Der Job bei der GoeSF, so Becker, sei ideal, um ihm weiterhin sein ausgeprägtes Trainingsprogramm zu ermöglichen. Seine Ausbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe absolvierte der ehemalige Sportstudent in Heidelberg, wohin ihn die Beziehung zu seiner damaligen Freundin brachte. Der Aufenthalt in Heidelberg verlängerte sich auch über die Dauer der Beziehung hinaus, da Becker sich in den Kopf gesetzt hatte, den nahen Odenwald ausgiebig zu erfahren und erlaufen. Damals wohnte Becker in gerade einmal 15 Quadratmetern und hielt sich mit Gelegenheitsjobs über Wasser. Seine winzige Bleibe teilte er sich mit drei Fahrrädern und 20 Paar Laufschuhen. Um sich auf dem semiprofessionellen Niveau, das er seit 2006 bedient, halten zu können, fuhr er häufig mit der Bahn zu Wettbewerben und anschließend, meist mit Pokal im Rucksack, auf dem eigenen Rad wieder zurück nach Hause. Im Bereich zwischen 100 und 200 Kilometern vom Wettbewerb bis zur eigenen Haustür sei das gleichermaßen eine Trainingsmaßnahme und eine Möglichkeit zum Geldsparen gewesen. Becker ist mit Leidenschaft beim Triathlon dabei.

## Nachtfahrten

In einer Situation, in der sich die meisten Menschen aus Bequemlichkeit zu einer Karriere entschließen würden, ist Becker seinem auserwählten Sport treu geblieben, auch wenn dies über weite Strecken ein Dasein am Existenzminimum bedeutete. Aus der Überlegung heraus, sich eben nicht ausschließlich von Gelegenheitsjob zu Gelegenheitsjob und von einem mageren Preisgeld zum anderen hangeln zu müssen, begann er 2008 seine Ausbildung, die ihm jetzt ein etwas entspannteres Leben ermöglicht. Ausbildung und gleichzeitiges Training, sagt Becker, waren nur mit einem hohen Maß an Willensstärke und kreativem Zeitmanagement möglich. Es kam vor, sagt er, dass er morgens um halb fünf aufstand und sein Training mit einem 25-km-Lauf zu seiner Ausbildungsstätte begann, in



seiner Mittagspause drei bis vier Kilometer schwamm und nach getaner Arbeit und einer wohlverdienten Pause zwischen Mitternacht und drei Uhr morgens sein Radtraining durchführte. Nur so war es möglich, das Trainingspensum von 20 bis 38 Stunden pro Woche aufrecht zu erhalten. Enttäuschung, so Becker, stellt sich natürlich schon irgendwann ein, wenn einem bewusst wird, dass man versucht, ein professionelles Training mit dem Alltag eines Nichtprofis zu vereinbaren. Becker aber gibt nicht auf, hat sich das Motto »Du kannst alles schaffen, du musst es nur wollen« zu eigen gemacht und lebt danach.

## Inspirierende Neugier

Seinen Anfang nahm Beckers Leidenschaft für den Triathlon in der Zeit um seinen 18. Geburtstag. Damals sah Becker, der sich als Kind mit Judo und als Jugendlicher mit Tennis die Zeit vertrieb, einen Bericht über den Ironman-Triathlon auf Hawaii – die wohl bekannteste Veranstaltung in dieser Sportart. Diese Reportage, so Becker, zeigte Menschen, die tatsächlich bei über 40 Grad Celsius im Schatten 3,8 Kilometer schwammen, 180 km Rennrad fahren und danach 42 km laufen – am Stück, ohne Pause und das noch in einem irrsinnigen Tempo. »Für mich damals eine absolut unvorstellbare Leistung! Ich konnte es nicht begreifen, dass ein menschlicher Organismus zu solcherlei Dingen in der Lage ist.« Die Neugier siegte schnell, und das Ersparte wurde statt in einen Computer kurzerhand in ein Rennrad investiert, mit dem er, wie er selber sagt, »wild drauflos trainierte«. Sein damaliger Sport-Leistungskurs-Lehrer half ihm anfangs beim Erstellen

eines Trainingsplanes. Da von vornherein der Triathlon Beckers Ziel war, gesellte er sich bald auch zum Schwimmteam des ASC. Der Rest ist, wie man so schön sagt, Geschichte.

## Kilometerfresser

Zehn Jahre später lässt sich der vorläufige Höhepunkt in Beckers Sportlerkarriere schnell und kompakt in beeindruckenden Zahlen ausdrücken: Becker wiegt 74 Kilo, bei 4,8 Prozent Körperfett, sein Ruhepuls beträgt erstaunliche 34 Schläge pro Minute, bei Nichtsportlern tödlich, und er hat es geschafft, im Rahmen seines Trainings und seiner Wettbewerbe 6.000 km zu schwimmen, 110.000 km Rad zu fahren und 25.000 km zu laufen – das entspricht etwa vier Erdumrundungen – und alles aus eigener Kraft. Resultat: 48 Gesamtsiege bei Triathlonwettkämpfen alleine in Deutschland. Hart im Nehmen: Hendrik Becker ist ein Sportler, der nicht wie viele andere in den Wintermonaten mit Sponsorenhilfe in ein Trainingslager geflogen wird, sondern sich den Umständen anpasst, schlicht ein paar Socken mehr anzieht und sich in die winterliche Umgebung seines jeweiligen Wohnortes stürzt, um sein Trainingspensum aufrecht zu erhalten. Er ist in einem Satz ein beeindruckendes Talent, bei dem sich einem zwangsläufig die Frage stellt, wie hoch hinaus es eigentlich gehen könnte, sollte der Mann eines Tages mit Hilfe von geeigneten Sponsoren in der Lage sein, sich seiner Leidenschaft professionell in Vollzeit zu widmen. Wir dürfen gespannt sein, was die Zukunft bringt, und drücken die Daumen! ←

