

Triathlon

Traumziel und Lebenstraum:

An dem Tag, als Ute Schneider (42) endlich ihre Diagnose „Rheumatoide Arthritis“ bekam, hat sie sich trotzdem zu ihrem ersten Ironman-Triathlon angemeldet. Dieses Ziel war für sie der erste Sieg über ihre Krankheit. Im mobil-Interview erzählt sie, warum dieser Sport für sie Spaß und Leidenschaft bedeutet.



? Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren sind an sich für einen Rheumatiker empfehlenswerte Sportarten, wenn man sie einzeln ausübt. Sie betätigen sich mit allen dreien auf einmal. Warum ist Ihnen eine Sportart nicht genug, Frau Schneider?

Ich war schon immer extrem sportlich. In meiner Kindheit und Jugend habe ich Wettkampfschwimmen gemacht, war mittelgut.

Während meiner Ausbildung konnte ich die Trainingszeiten nicht mehr einhalten und habe aufgehört mit Schwimmen. Nach einem Unfall und anschließender Reha habe ich vor acht Jahren die Leidenschaft für Walking entdeckt. Später ging das Ganze ins Joggen über. Dabei hat mich jemand entdeckt und mit in einen Verein genommen. Die nächsten Jahre bin ich wettkampfmäßig

gelaufen, da ich als schnelle Läuferin eingeordnet wurde. Zwischendurch tauchten immer wieder Gelenkprobleme auf. Wenn ich also nicht mehr laufen konnte, bin ich geschwommen, ging auch das nicht, habe ich das Fahrrad genommen.

? So sind Sie zum Triathlon gekommen?

Ganz genau! Ich bin dann meinen ersten Triathlon gelaufen und dabei Zweite geworden. Das hat mir total Spaß gemacht, da der Wettkampf einfach super ist, vereint man doch alle drei Sportarten. Von Vorteil für das Rheuma ist, dass ich immer wieder ausweichen kann, will heißen, ich belaste die Gelenke nicht nur in einer Richtung.

? Wie berücksichtigen Sie das bei Ihrem Training?

Nun, ich trainiere immer nur eine Sportart am Tag, kann dann also die nehmen, die gegenwärtig am verträglichsten und sinnvollsten ist. Im Winter mache ich sowieso eher Schwimm- und Lauftraining, sowie Radfahren auf der Rolle (das eigene Rennrad auf einem Ständer) – also vorwiegend Ausdauertraining. Im Sommer trainieren wir dann gekoppelt, das heißt Radfahren und danach gleich Laufen. In der Regel trainiere ich täglich, im Winter allerdings weniger (zehn Stunden pro Woche) als im Sommer (20 Stunden pro Woche).

? Beim Triathlon muss man schnell von einer Sportart in die andere wechseln. Ich habe gelesen, dass es auch ein Wech-

Ironman Hawaii

selbsttraining gibt. Bezieht sich das auf den Wechsel der Sportsachen?

Richtig, man sollte es trainieren. Aber ich finde, im Wettkampf sieht es sowieso immer anders aus als bei der Übung. Da spüre ich inzwischen doch meine Rheumaerkrankung. Zum Beispiel habe ich bei einem Wettkampf nach 180 Kilometern Radfahren gemerkt, dass mein Körper ganz steif war. Ich musste mich setzen, um die Rad- gegen die Laufschuhe auszutauschen und somit hat der Wechsel viel länger als normal gedauert.

? Sie haben seit zwei Jahren die Diagnose Rheumatoide Arthritis. Und trotzdem sind Sie in der Lage, einen Triathlon zu bewältigen?

Meine Rheumaprobleme habe ich schon seit über 20 Jahren, doch man hat meine Beschwerden immer auf eine sportliche Überbelastung der Gelenke geschoben. Als sich 2006 ein Gelenk nach dem anderen entzündete, konnte endlich durch eine spezielle Blutuntersuchung die Diagnose gestellt werden. In einer Rheumaklinik wurde ich medikamentös eingestellt. Ich



Fotos: Marathon-Photos

glaubte zu diesem Zeitpunkt nicht, dass ich noch einmal einen Triathlon bestreiten könnte, dabei hatte ich mich gerade zum ersten Ironman angemeldet. Zum Glück hatten meine Gelenke noch keinen Schaden genommen und ich konnte nach dem Anschlagen der Medikamente langsam wieder anfangen zu trainieren.

? So sind Sie am 8. Juli 2007 beim Ironman Austria gestartet. Wie sah Ihre Vorbereitung aus?

In Vorbereitung auf diesen Triathlon bin ich vom 1. Januar 2007 bis zum Wettkampf mit dem Fahrrad 7.000 Kilometer unterwegs gewesen, 1.200 Kilometer gelaufen und 140 Kilometer geschwommen. Vor dem Ironman habe ich als Trainingsdistanz die halbe Triathlon-Strecke absolviert.

? Hatten Sie Probleme während des Wettkampfs?

Es ging mir beim Schwimmen und Radfahren hervorragend. Ich war viel schneller als ich erhofft hatte. Beim Laufen hingegen gab es große Probleme. Schon bei Kilometer 2 bekam ich im Oberschenkel fürchterliche Muskelkrämpfe. Außerdem schwoll mir eine Kniesehne an, sodass ich stellenweise fast keine Kontrolle mehr über meine Beine hatte. Ich weiß gar nicht mehr, wie ich die weiteren 40 Kilometer geschafft habe.

? Aber Sie haben das Ziel erreicht?

Ja, nach zwölf Stunden und zwei Minuten. Das war Platz sechs in meiner Altersklasse und ich war sehr zufrieden. Daher möchte ich 2009 noch einmal einen Ironman bestreiten – in der Schweiz. Sollte ich jedoch wieder diese Probleme bekommen, muss ich mir wohl eingestehen, dass die Strecken für mich, insbesondere mit meiner Erkrankung,

zu lang sind. Dann sollte ich wohl lieber nur noch die Mitteldistanz wählen, die ich bisher immer ohne Probleme geschafft habe.

? Ihre behandelnde Ärztin hatte bisher gegen den Triathlon nichts einzuwenden, sondern hat Sie sogar unterstützt. Das ist schon etwas ungewöhnlich, oder?

Meine Ärztin kennt mich seit vielen Jahren und ist der Ansicht, dass man Träume, die man hat, auch leben soll. Nur wer glücklich ist, kann auch einigermaßen gesund sein. Sie hat mich oft untersucht und kontrolliert, ob meine Blutwerte in Ordnung sind. Aber sie hat mich auch gewarnt, dass ich das Ganze nicht zu sehr übertreiben soll. Ich nehme meine 20 Milligramm Methotrexat und Voltaren. Diese Medikamente ermöglichen mir, dass ich meinen Sport trotz Rheuma überhaupt noch ausüben kann und weitere Visionen habe – zum Beispiel eine Qualifizierung für den Ironman auf Hawaii.

**Interview: Christiane Reichelt, Redaktion mobil;
Kontakt: Ute Schneider,
E-Mail u.schneider64@yahoo.de**

! TRIATHLON – DIE FAKTEN

Der Reiz des Triathlons liegt im unmittlerbaren Aufeinanderfolgen der drei unterschiedlichen Disziplinen und der damit verbundenen Umstellung der Muskulatur auf die jeweilige Disziplin. Beim Triathlon gibt es verschiedene Wettkampfdistanzen, die bei Mann und Frau die gleichen sind.

Sprint: 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen

Kurzstrecke/olympische Distanz: 1.500 Meter Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen

Half Ironman (Mitteldistanz): 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren, 21,1 Kilometer Laufen

Ironman (Langdistanz): 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42,2 Kilometer Laufen