

NACHGEFRAGT TRIATHLET PHILIPP WIDMANN

„Man führt Selbstgespräche mit dem Körper“

Der Ausdauersportler von Nonplusultra Esslingen über seine Erfahrungen beim Ironman auf Hawaii – Sturz verhindert bessere Zeit

Esslingen – Wo andere mit dem Auto oder der Bahn hinfahren, da joggt Philipp Widmann einfach hin. Wo andere die Gondel nutzen, steigt der 28-Jährige auf sein Rad, und wo andere Urlaub machen, da fährt der Doktorand an der Universität Genf hin, um sich mal so richtig zu verausgaben: Beim Ironman auf Hawaii hat der Triathlet von Nonplusultra Esslingen die Schwimm-, Rad- und Laufdistanz in 10:30 Stunden bewältigt und ist sich nach dem Event trotz – oder besser – gerade wegen eines Sturzes sicher: „Mit diesem Wettbewerb bin ich noch nicht fertig.“

Herr Widmann, wie verrückt muss man sein, um Triathlet zu sein?

Widmann: Hm. Also zunächst mal glaube ich, dass diese Art von Langstrecke beim Triathlon schon etwas ganz Besonderes ist, weil sie so viel Ungewissheit mit sich bringt. Man weiß nie, was als nächstes passiert. Ein Platten im Reifen, ein Loch im Magen... Die eigene Erwartungshaltung bei kurzen Distanzen, in denen es nur um Power geht, ist eine ganz andere. Das gibt es beim Triathlon nicht. Und dann kommt für mich noch mein ausgeprägter Bewegungsdrang hinzu. Andere lesen zum Entspannen ein Buch, ich habe auf der Arbeit genug wissenschaftliche Literatur. Ich muss draußen in der Natur abschalten.

Braucht es denn dann eine noch größere Portion Verrücktheit, um beim Ironman auf Hawaii zu starten?

Widmann: Das kommt ganz darauf an. Spontan würde ich sagen: Wer es dorthin geschafft hat, der hat ja nichts mehr zu verlieren und ist kein Anfänger. Das oberste Ziel ist es dann nur noch, anzukommen. Aber auch hier bleibt natürlich dieses mulmige Gefühl, dass man nicht genau weiß, was passieren wird. Gleichzeitig ist der Ironman aber schon ein ganz besonderes Event. Mit der Hitze kommt nicht jeder klar. Es war sehr, sehr heiß, das Schwimmen im Meer ist so eine Sache für sich. Also um auf die Frage zurückzukommen: Schon ein bisschen verrückt, aber nicht mehr, als andere Menschen es manchmal auch sind.

Kurz bevor es dann endlich losging – war die Vorfreude auf den Zieleinlauf bereits gigantisch, oder haben Sie doch kurz über mögliche Ausflüchte nachgedacht?

Widmann (lachend): Die Chance auf Hawaii zu starten, bekommt man vielleicht ein einziges Mal im Leben – Flucht ist deshalb ausgeschlossen und der Zieleinlauf noch ein bisschen weit weg, schließlich kann unterwegs eben alles passieren. Eigentlich war ich vor dem Start erstaunlich relaxt. Irgendwie sind auf Hawaii alle entspannt, das steckt an.

Wovor hatten Sie als ehemaliger Leistungsschwimmer beim TV Nellingen im Wasser mehr Angst: Den Lebewesen unter Wasser oder den Beinen der Konkurrenz?

Widmann: Definitiv vor den Beinen. Das war so ein harter Kampf am Anfang, unglaublich. So viele



Der Marathon bildet den Abschluss des Ironman.

Schläge wie ich da abbekommen habe... Unfassbar. Die Welt unter Wasser war dagegen der Wahnsinn. Das ist natürlich der absolute Hammer, wenn einem überall Fische entgegenkommen, das Meer ist unfassbar blau... Wie im Aquarium.

Raus aus dem Wasser und ab auf das Rad. Bis dahin lief alles nach Plan. Hatten Sie auch im weiteren Rennverlauf zu keiner Sekunde Lust, das Rad zur Seite zu werfen und einfach die Landschaft zu genießen?

Widmann: Mit dem Schwimmen war ich tatsächlich sehr zufrieden. Wegwerfen wollte ich das Rad unterwegs nicht, vielmehr hat es mich abgeworfen. Die Flasche einer Ver-

IRONMAN AUF HAWAII

Seit über dreißig Jahren treffen sich zahlreiche Ausdauersportler auf Hawaii, um am wohl bekanntesten und ältesten Triathlon über die Langdistanz teilzunehmen. Qualifizieren mussten sich die Starter auf einem der internationalen „Ironman-Wettbewerbe“, grundsätzlich wird für Hawaii mindestens ein Startplatz je Altersklasse vergeben. Ist eine dieser Gruppen jedoch nicht besetzt, findet eine Umverteilung gemäß der prozentual am stärksten vertretenen Teilnehmergruppen statt. Bei einer sehr viel geringeren Zahl von Startplätzen als ambitionierter Sportler stellt die Qualifikation für die Weltmeisterschaft der Triathlon-Langdistanz eine große Herausforderung dar. Außerdem liegt der An-



180 Kilometer gilt es bei brütender Hitze mit dem Fahrrad zu absolvieren. Eine weggeworfene Wasserflasche wird Philipp Widmann zum Verhängnis.

sorgungsstelle ist in den Weg gerollt. Das war schon ein kurzer Schreckmoment. Schließlich hatte ich mir schon einmal bei einem Sturz die Hüfte angebrochen. Danach habe ich mir viel Zeit genommen, das Rad getestet und bin ganz vorsichtig weitergefahren. Aufgeben war nicht drin.

Wie lang fühlen sich nach so einem Sturz die 42,195 Kilometer Lauf an?

Widmann: Definitiv länger als 42,195 Kilometer. Bis Kilometer 15 lief es eigentlich gut, dann kamen steilere Anstiege. Das hat so richtig wehgetan. Aber ich wusste zu diesem Zeitpunkt: Schaffen tu ich es auf jeden Fall. Also bin ich

gegangen, wo ich nicht joggen konnte, und habe häufig an Versorgungsstationen Rast gemacht.

Nach 10:32 Stunden kamen Sie ins Ziel. Wie hält man es nur so lange mit sich alleine aus?

Widmann: Tja, das muss man wirklich lernen. Aber man führt ja dauernd Selbstgespräche mit dem eigenen Körper. Ist alles okay, bin ich zu schnell, zu langsam? Wer an etwas anderes denkt, hat schon verloren. Nie das große Ganze sehen, sondern immer die nächste Wasserstation.

8:14:40 hat Sieger Jan Frodeno dieses Jahr gebraucht. Knacken Sie diese Zeit im nächsten Jahr?

Hawaii Ironman, der mittlerweile unter dem geschützten Namen „Ironman World Championship“ stattfindet, zunächst die Siegerehrung der ermittelten „Männer aus Eisen“. Nach Vorjahressieger Sebastian Kienle siegte in diesem Jahr Jan Frodeno. Der 34-jährige Olympiasieger kürte mit seiner Zeit von 8:14:40 Stunden und dem ersten Platz eine erfolgreiche Saison mit dem Weltmeistertitel. Bei einem imposanten Abschlussfest dürfen Profis wie Amateure dann gleichermaßen hawaiianische Kultur genießen und begleitet von typischen Landesklängen zahlreiche Darbietungen genießen oder die vielen Impressionen des Wettkampftages bei gutem Essen und Trinken verdauen.

Widmann (laut lachend): Um Gottes willen, nein. Ich bin mit diesem Wettbewerb noch nicht fertig. Aber nicht, weil ich mit der Zeit nicht zufrieden bin, sondern weil das Rennen nicht optimal lief. Für so einen Sturz kann man nichts, das ist einfach Pech. Deshalb will ich schon gerne nochmal angreifen. Aber wann, das wird sich zeigen.

Wieviel bekommt man als Athlet von den führenden Profis auf der Strecke mit?

Widmann: Ich gehöre nicht zu den Autogramm-Jägern und war nach dem Rennen erstmal damit beschäftigt, meine Wunden versorgen zu lassen, ins kalte Wasser zu hüpfen und dann habe ich mich auf die Suche nach Essen gemacht. Den Zieleinlauf habe ich fast sehen können, weil die Strecke schleifenförmig verläuft. Das war es aber auch schon.

Was gab es denn Leckeres? Und wie viele Portionen mussten Sie essen, um den Kalorienspeicher wieder zu füllen?

Widmann: Also abgesehen davon, dass man unterwegs schon einiges an Kalorien zu sich nimmt: Da alle Restaurants geschlossen waren, hat mein Bruder ein sehr leckeres Thai-Curry gemacht. Apropos: Dass meine Eltern und er mich im Vorfeld und sogar auf Hawaii so grandios unterstützt haben, war für mich eines der Highlights schlechthin.

Das Interview führte Julia Schröder

RCO bei deutschen Titelkämpfen dabei

Ginsheim (rs) – Der RC Oberesslingen hat am letzten Spieltag in der 5er Raddball-Bundesliga den Sack zu gemacht und sich mit dem zweiten Tabellenplatz für das Finale um die deutsche Meisterschaft qualifiziert. Stefan Mannes, Markus Theilinger, Tom Reimann, Maximilian Feike, Lucas Nitsche, Max und Philipp Bläsi blieben beim Spieltag in Ginsheim ohne Niederlage und gehen am 28. November beim Finale in Klein Gerau als Mitfavorit um den Meistertitel an den Start. Der RSV Reichenbach feierte beim Spieltag in Waldrems mit dem neunten Platz und dem Klassenverbleib einen seiner größten Vereins-erfolge.

Den Grundstein zur Finalteilnahme legten die Oberesslinger schon mit den gezeigten Leistungen an den vergangenen Spieltagen und gingen dementsprechend hoch motiviert in den letzten Spieltag. Gegen Iserlohn ging Oberesslingen nach einem präzise ausgeführten Eckball schon früh mit 1:0 in Führung und hatte im weiteren Spielverlauf gute Chancen die Führung auszubauen. In einer im zweiten Durchgang ausgeglichenen Partie kassierte der RCO noch den unglücklichen 1:1-Ausgleichstreffer. Lucas Nitsche, der zum ersten Mal das Oberesslinger Tor hütete, war bei diesem Treffer machtlos. Im zweiten Spiel gegen Ginsheim startete der RCO hektisch und versuchte über viele lange Bälle zum Erfolg zu kommen. Ein Konter brachte dann die Oberesslinger 1:0-Führung die Iserlohn unmittelbar vor der Pause zum 1:1 ausgleich. Nach dem Wechsel wurde die Partie ruppiger und war durch eine Vielzahl von Fouls geprägt. Oberesslingen behielt die Ruhe und siegte am Ende knapp aber verdient mit 3:2.

Auch das Team aus Krofdorf war für das Oberesslinger Team kein Stolperstein. Da sich beide Mannschaften schon vorzeitig für die DM qualifiziert hatten entwickelte sich zunächst eine chancenarme Partie. Im zweiten Spielabschnitt nahm das Spiel dann Fahrt auf und Oberesslingen erzielte die Treffer zum 2:0-Erfolg.

RSV schafft Klassenverbleib

Der RSV Reichenbach mit Martin Fischer, Andy Rück, Alexander Blasi, Daniel Villwock, Philip Blasi, Florian Bartl, Marius Butterweck, Matthias Barth und Hendrik Höger hat beim Spieltag mit einem Kraftakt den Verbleib in der 5er Raddballbundesliga geschafft. Mit dem 2:0-Erfolg im vorletzten Spiel gegen Naurod holten die Filstaler die noch fehlenden Punkte und die Freude im Reichenbacher Lager war sehr groß. Zunächst erhielt das Unternehmen Nichtabstieg mit der 1:3-Niederlage gegen den Tabellenvorletzten aus Stein einen herben Dämpfer. Nach der 1:2-Niederlage gegen den Tabellenführer aus Waldrems stand Reichenbach mit dem Rücken zur Wand und musste nun gegen Naurod unbedingt gewinnen, was mit einem 2:0 auch gelang.

SPORT-DIREKT

| | |
|----------------|--------------------|
| Hannes Kern | 07 11/9310-212 |
| Andreas Müller | 07 11/9310-214 |
| Sigor Paesler | 07 11/9310-457 |
| Karla Schairer | 07 11/9310-467 |
| Fax: | 07 11/3 16 91 24 |
| E-Mail: | sport@ez-online.de |

SPIELPLAN

BADMINTON

Württembergliga: BV Esslingen – TV Rottenburg (Sa., 14 Uhr), BV Esslingen – SpVgg Mössingen (Sa., 19 Uhr).

Verbandsliga: TSF Gschwend – Turnerschaft Esslingen (Sa., 15 Uhr), TV Altenstadt – Turnerschaft Esslingen (Sa., 19 Uhr).

Bezirksliga: TV Echterdingen – TSV Neuhausen, SG Feuerbach/Kornthal IV – TSV Wendlingen (beid eSa., 15 Uhr), MTV Stuttgart – TSV Neuhausen, TG Nürtingen – TSV Wendlingen (beide Sa., 19 Uhr).

Landesliga: BV Esslingen II – VfL Kirchheim (Sa., 15 Uhr), BV Esslingen II – SV Vaihingen (Sa., 19 Uhr).

FUSSBALL

Bundesliga: VfB Stuttgart – FC Augsburg (Sa., 15.30 Uhr).

3. Liga: VfB Stuttgart II – Holstein Kiel (heute, 19 Uhr), Hallescher FC – Stuttgarter Kickers (Sa., 14 Uhr).

Landesliga: SV Ebersbach – TSV Bad Boll, TSG Hofherrnweiler – TSGV

Waldstetten, TV Echterdingen – FV 09 Nürtingen (alle heute, 19 Uhr), TSV Buch – SV Ebnat, SC Geislingen – TSV Köngen, SC Stammheim – TSV Weilheim, SV Bonlanden – Calcio Leinfelden-Echterdingen, Sportfreunde Dorfmerkingen – TSV Blaustein (alle Sa., 14.30 Uhr).

Kreisliga B, Staffel 3: SV 1845 Esslingen – SV Mettingen (Sa., 14.30 Uhr).

HANDBALL

Männer – EHF-Pokal: Gornik Zabrze – Frisch Auf Göppingen (Sa., 18 Uhr).

Baden-Württemberg-Oberliga: TV Plochingen – TSV Deizisau (Sa., 20 Uhr), TSV Schmidlen – TSV Wolfslugen (So., 17.30 Uhr).

Württembergliga Nord: HSG Ostfildern – SG Schozach/Bottwartal (Sa., 20 Uhr).

Württembergliga Süd: MTG Wangen – TV Reichenbach (Sa., 20 Uhr).

Landesliga, Staffel 3: SG Herbrechtingen/Bolheim – HC Wernau (So., 17 Uhr).

Bezirksliga: TV Altbach – TSV Wolf-

schlugen II, Team Esslingen – TuS Stuttgart (beide Sa., 20 Uhr), SG Hegensberg/Liebersbronn – TSV Köngen (Sa., 20.15 Uhr).

Bezirksklasse: TSV Neuhausen II – SKV Unterensingen II (Sa., 17.30 Uhr), TSV Neckartenzlingen – TV Reichenbach II (Sa., 19.30 Uhr), TSV Denkendorf – TV Plochingen II (So., 17 Uhr).

Kreisliga A: SG Lenningen II – TSV Denkendorf II (Sa., 16 Uhr), Team Esslingen II – SG Hegensberg/Liebersbronn II (Sa., 18 Uhr), TSV Urach – SG Esslingen (So., 15 Uhr).

Frauen – Bundesliga: Frisch Auf Göppingen – SG BBM Bietigheim (So., 16 Uhr).

2. Bundesliga: SV Werder Bremen – TV Nellingen (So., 18.30 Uhr).

Baden-Württemberg Oberliga: HSG Deizisau/Denkendorf – TSV Amicitia Viernheim (So., 15 Uhr).

Württembergliga Süd: HSG Leinfelden/Echterdingen – HC Wernau, MTG Wangen – TV Reichenbach (beide Sa., 18 Uhr), SC Lehr – TV Nellingen II (So., 15 Uhr).

Männliche Jugend

A-Jugend Württemberg-Oberliga Staffel 2: HSG Ostfildern – SG H2Ku Herrenberg (Sa., 13 Uhr), TG Biberach – Team Esslingen/Altbach (Sa., 19.30 Uhr), SG Untere Fils – HSG Fridingen/Mühlheim (So., 13 Uhr), MTG Wangen – JSG Deizisau/Denkendorf (So., 18 Uhr).

B-Jugend Württembergliga Staffel 2: SG Untere Fils – HSG Ostfildern (Sa., 14 Uhr), TSG Söflingen – TSV Wolfslugen (So., 14.45 Uhr), MTG Wangen – JSG Deizisau/Denkendorf (So., 16.15 Uhr).

Weibliche Jugend

A-Jugend Baden-Württemberg Oberliga: TV Nellingen – HSG Freiburg (Sa., 14 Uhr).

A-Jugend Württembergliga: SV Salamander Kornwestheim – TSV Wolfslugen (So., 16.45 Uhr).

B-Jugend Baden-Württemberg Oberliga: JSG Hegau – JSG Deizisau/Denkendorf (So., 14.30 Uhr).

B-Jugend Württembergliga Staffel 1: TV Nellingen – TV Flein (Sa., 16 Uhr).

B-Jugend Württembergliga Staffel 2: SSV Dornbirn/Schoren – SG He-

gensberg/Liebersbronn (So., 15.20 Uhr).

TISCHTENNIS

Männer – Regionalliga: TSV Wendlingen – Leiselsheim (Sa., 18 Uhr).

Verbandsklasse: TSV Wendlingen II – TG Donzdorf II (Sa., 14 Uhr).

Bezirksliga, Gruppe 4: Hochdorf – TTF Neuhausen II, TTF Neuhausen – Wendlingen III (beide Sa., 18 Uhr).

Bezirksklasse: TSV Sielmingen – TSV Jesingen (heute, 20.15 Uhr), SF Wernau – TTF Neckartenzlingen II (Sa., 16 Uhr), TTC Notzingen-Wellingen – TSV Sielmingen (Sa., 16.30 Uhr), TV Unterboihingen – TSV Musberg II (Sa., 18 Uhr).

Kreisliga, Gruppe 1: TSV Wendlingen IV – TTV Dettingen (Sa., 14 Uhr), TTC Aichtal II – TV Nellingen (Sa., 18 Uhr).

Kreisliga, Gruppe 2: VfB Oberesslingen/Zell II – TV Hochdorf II (Sa., 14.30 Uhr), TV Reichenbach – SpVgg Stetten (Sa., 18.30 Uhr).

Frauen – Landesliga, Gruppe 2: TV Reichenbach – VfL Kirchheim (Sa., 18.30 Uhr).

Bezirksliga, Gruppe 4: TV Reichenbach II – TSV Sielmingen (Sa., 15 Uhr), TTF Neuhausen – TTG Süßen IV (Sa., 18 Uhr), TG Donzdorf – TV Reichenbach II (So., 14 Uhr).

Bezirksklasse: RSK Esslingen – Neckartenzlingen (heute, 20.15 Uhr).

Kreisliga: TV Reichenbach III – ASV Aichwald (Sa., 19.15 Uhr).

TURNEN

Landesfinale im Gerätturnen: So. ab 10 Uhr (Neckartalsporthalle Wernau).

VOLLEYBALL

Frauen – Bundesliga: Allianz MTV Stuttgart – Rote Raben Vilsbiburg (Sa., 19.30 Uhr).

WASSERBALL

Bundesliga: White Sharks Hannover – SSV Esslingen (Sa., 16 Uhr), SC Wasserfreunde Fulda – SV Cannstatt (Sa., 19 Uhr), SV Krefeld 72 – SSV Esslingen (So., 16 Uhr).